

# **BULLISMO E CYBERBULLISMO**

**IC Aldo Moro - Cislago**

**dott.ssa Giulia Gentile  
e  
dott.ssa Lara Brugnoli**

**17 febbraio 2026**

# BULLISMO

**è una forma di violenza intenzionale, reiterata nel tempo e caratterizzata da un disequilibrio di potere, reale o percepito, tra chi agisce e chi subisce. Non si tratta quindi di un conflitto tra pari, né di un episodio isolato, ma di una dinamica relazionale strutturata, in cui una persona o un gruppo mette in atto comportamenti di prevaricazione, umiliazione o esclusione ai danni di qualcuno che fatica a difendersi**

# CYBERBULLISMO

**presenta le stesse caratteristiche di base, ma utilizza strumenti digitali e ambienti online. Questo comporta alcune differenze sostanziali: la violenza può avvenire in qualsiasi momento, raggiungere un pubblico potenzialmente illimitato e permanere nel tempo attraverso immagini, messaggi o contenuti che possono essere condivisi e riattivati anche a distanza di anni**

# SEGNALI DI ALLARME

**È importante sottolineare che bullismo e cyberbullismo non sono fenomeni individuali, ma dinamiche che si sviluppano all'interno di contesti**

# **COSA NON È BULLISMO**

- **Un semplice litigio tra pari**
- **Uno scherzo in cui si ride tutti**
- **Un episodio che succede una sola volta**
- **Un modo per “diventare più forti”**
- **Colpa di chi lo subisce**
- **Una cosa “normale” che fa parte della crescita**

# SEGNALI DI ALLARME NEL PREADOLESCENTE

- **Cambiamenti emotivi e comportamentali**
- **Cambiamenti nelle relazioni**
- **Segnali legati alla scuola**
- **Segnali fisici e psicosomatici**
- **Segnali legati all'uso del digitale**

# **CARATTERISTICHE FREQUENTI NEI PREADOLESCENTI CHE ASSUMONO IL RUOLO DI BULLO**

7

- **Aspetti comportamentali**
- **Aspetti relazionali**
- **Aspetti emotivi**
- **Aspetti legati al contesto familiare ed educativo**
- **Dietro lo schermo è diverso**

# **PERCHÉ È FONDAMENTALE LA PRESA IN CARICO DI VITTIMA E AUTORE?**

**Nei fenomeni di bullismo e cyberbullismo non siamo di fronte a due individui isolati, ma a una dinamica relazionale disfunzionale. Per questo motivo, una presa in carico efficace non può riguardare esclusivamente la vittima, ma deve includere anche chi agisce il comportamento violento**

# **LA PRESA IN CARICO DELLA VITTIMA È NECESSARIA PER:**

- **Offrire protezione immediata e ripristinare un senso di sicurezza**
- **Ridurre il rischio di esiti psicologici a lungo termine (ansia, ritiro sociale, depressione)**
- **Rinforzare l'autostima e le competenze relazionali**
- **Aiutare il ragazzo o la ragazza a dare un significato all'esperienza vissuta, evitando l'auto-colpevolizzazione**

# **LA PRESA IN CARICO DELL'AUTORE È ALTRETTANTO NECESSARIA PER:**

- **Interrompere la reiterazione del comportamento aggressivo**
- **Aiutare il ragazzo a riconoscere l'impatto delle proprie azioni sull'altro**
- **Lavorare sulle difficoltà di regolazione emotiva, empatia e gestione della rabbia**
- **Offrire strumenti relazionali alternativi alla prevaricazione**
- **Prevenire la cristallizzazione del ruolo e l'evoluzione verso comportamenti antisociali più strutturati**

# COME INTERVENIRE: AZIONI DI PREVENZIONE QUOTIDIANA

- **Creare uno spazio di ascolto e di riconoscimento emotivo**
- **Attenzionare i segnali di cambiamento**
- **Educare al rispetto, responsabilità e all'uso digitale**
- **Accogliere il racconto senza giudizio**
- **Collaborare con gli adulti di riferimento**
- **Inviare ad un supporto professionale quando necessario**

# **PERCHÉ LO SPORTELLLO D'ASCOLTO È UNO STRUMENTO PREZIOSO**

- **È uno spazio neutro e protetto**
- **Favorisce l'emersione precoce del disagio**
- **Aiuta a dare un nome alle esperienze vissute**
- **Riduce il senso di solitudine e di colpa**
- **Può essere un primo passo, non un'etichetta**
- **Riconoscerlo come una risorsa, non come un fallimento educativo**
- **Incoraggiare i figli a utilizzarlo senza forzature**

# **GRAZIE**

**Dott.ssa Giulia Gentile – martedì dalle 08:30-12:30**

**Dott.ssa Lara Brugnoli – venerdì dalle 08:30-12:30**

**Contatti: [sportellopsicologico@icscislago.it](mailto:sportellopsicologico@icscislago.it)**

