

Istituto Comprensivo «Beato Contardo Ferrini»  
Scuola Secondaria I grado «Dante Alighieri»



*Conoscere per... stare bene*

**DOTT.SSA ELISA BRAZZELLI**

# *Impariamo a conoscerci e rispettarci*

2 incontri da 2 u.o.

# Obiettivi

Favorire lo sviluppo di un clima sereno in classe basato sul rispetto, in una prospettiva inclusiva e collaborativa



Rispetto per se stessi



Rispetto per gli altri



Rispetto per le regole



Rispetto per l'ambiente



# *Conoscere e conoscersi*

PRIMO INCONTRO

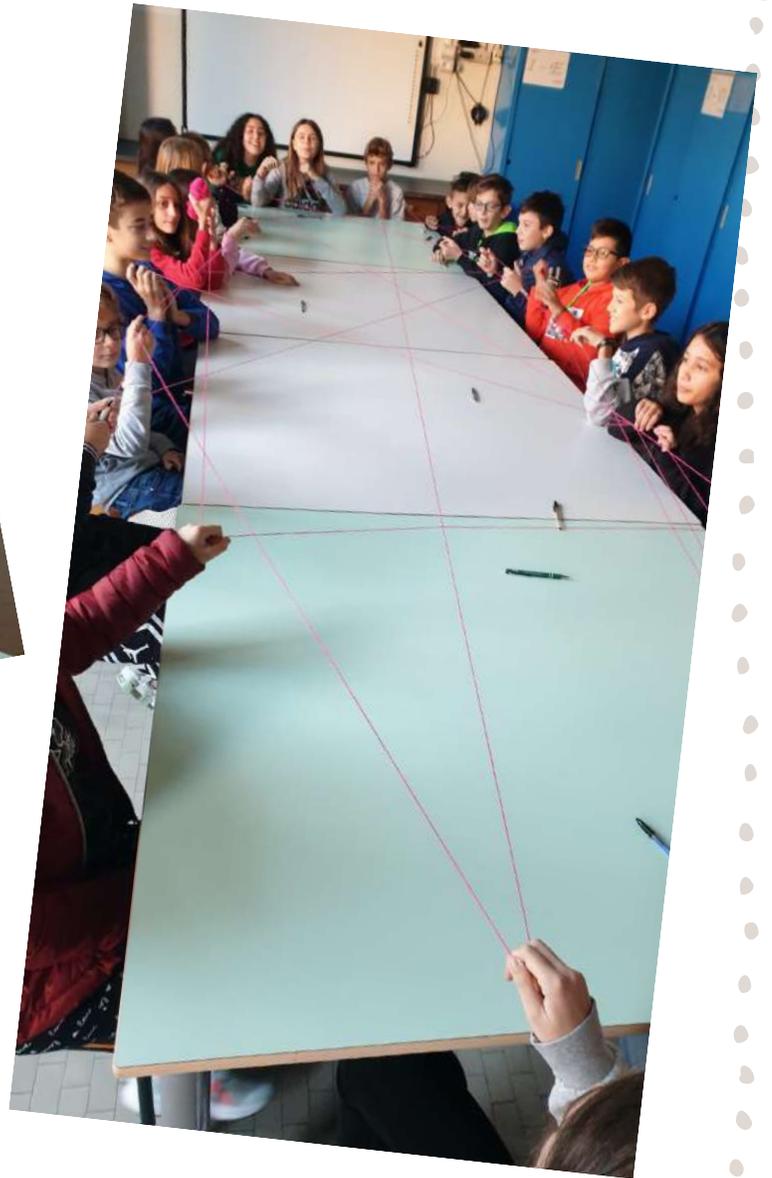


# *Mi presento*

COME MI CHIAMO?

COSA MI PIACE?

COSA NON MI PIACE?





Cosa avete provato partecipando all'attività?



Cosa avete appreso di nuovo sui vostri compagni?



Cosa vi ha stupito a proposito di un vostro compagno?

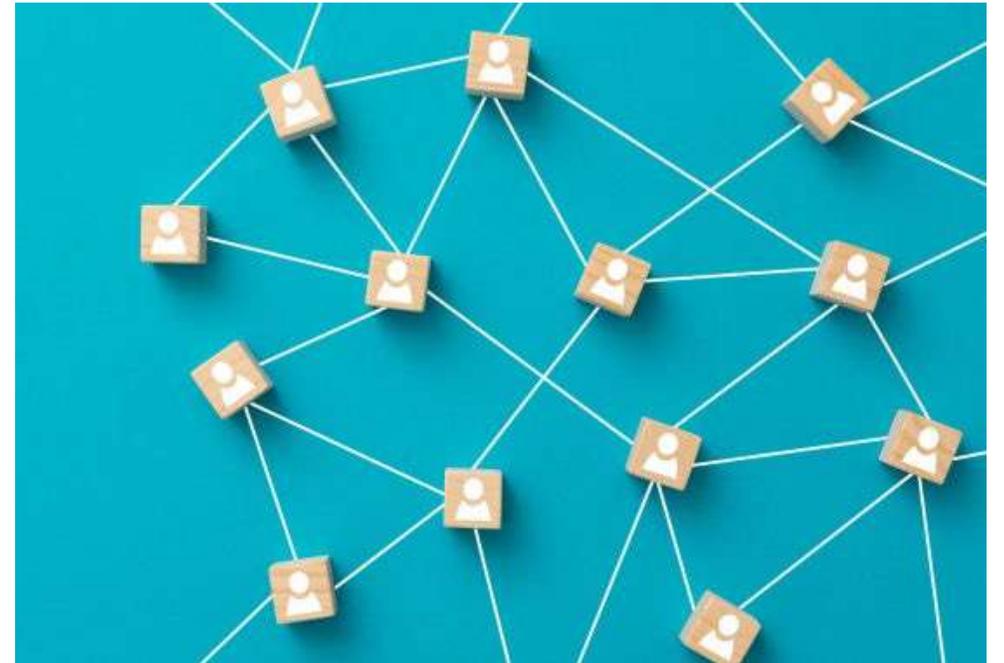


A photograph of a classroom with several students sitting at desks. Many of the students have their hands raised, indicating they want to answer a question or participate in a discussion. The classroom has a whiteboard in the background with a colorful drawing of a cityscape. The lighting is bright, suggesting a well-lit environment.

*In classe sto bene  
quando...*

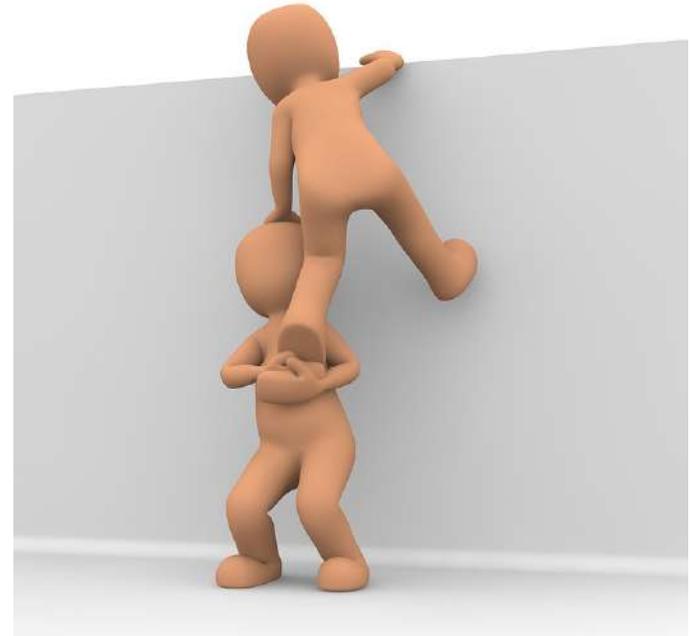
# Quando ci sono gli amici o si creano legami

- Quando non si è esclusi / Non sentirmi escluso
- Quello che mi piace della classe è che sono tutti bravi e che quando sono qua mi sento bene
- Fare nuove amicizie / Mi fa star bene conoscere tanti miei compagni
- Quando sono con i miei amici
- Quando vado d'accordo con gli altri
- Parlare con i miei amici di cose che mi piacciono
- Fare gruppo
- Essere accolto quando entro in classe
- Io entro in classe serenamente perché so che i miei compagni sono simpatici e divertenti, ho già tanti amici e vado d'accordo con tutti
- Il sorriso dei miei compagni



# Quando c'è aiuto, collaborazione, conforto

- Quando sbaglio e al posto di ridere mi aiutano a dire la cosa giusta
- I professori e le professoresse che mi aiutano se non ho capito
- I miei amici se si accorgono che sono triste
- Quando mi aiutano



# Quando c'è divertimento

- L'intervallo
- Quando scherzo con gli amici, giocare ma anche studiare con gli amici
- Quando mi fanno giocare all'intervallo anche se sono diversa
- Ridere con i compagni, mangiare con loro a mensa, scherzare



# Quando ci sono occasioni di collaborazione, cooperazione

- Quando a volte la prof. ci fa lavorare in gruppo e noi collaboriamo /Quando facciamo dei lavori in gruppo così posso esprimere le mie idee
- Fare il lavoro a coppie
- Quando facciamo esperimenti
- Quando esco alla LIM



# Quando c'è silenzio, tranquillità

- Quando siamo tutti calmi
- Quando c'è silenzio
- Quando tutti ascoltiamo la prof. e quindi perdiamo meno tempo
- Quando ci ascoltiamo
- Quando nessuno mi disturba
- Quando la lezione viene seguita



# Quando c'è ascolto, comprensione, rispetto, riconoscimento

- Quando vengo considerata
- Quando mi ascoltano durante l'interrogazione
- Non parlar male degli altri
- Quando vengono ascoltata e rispettata e quando vengo aiutata se sono rimasta indietro
- In classe sto bene quando le persone apprezzano quello che faccio, quando vengo ascoltato e quando sono felice
- Poter parlare con tutti senza timidezza



A photograph of a classroom scene. In the foreground, a male teacher with a shaved head, wearing a light blue button-down shirt and a yellow tie, is seen from the side, looking towards the students. In the background, several students in school uniforms (white shirts and dark ties) are seated at desks. Some students have their hands raised, indicating an interactive or questioning session. The classroom has blue walls with posters and a window with blue curtains. A white rectangular box with a dotted border is overlaid on the center of the image, containing the text.

*In classe NON sto bene quando...*

# Quando mi sento ignorato, non ascoltato, non considerato

- Quando io parlo e mi sento ignorato / mi dà fastidio quando io parlo e gli altri mi ignorano / Quando non mi ascolta nessuno
- Quando una persona parla e l'altro gli parla sopra
- Quando ci si ignora a vicenda
- Quando io in classe so una cosa, alzo la mano e per mezz'ora nessuno mi vede, poi il primo che parla e sa la cosa la dice
- Quando non mi considerano
- Quando non sono apprezzato
- L'essere interrotta quando ci sono momenti in cui devo riflettere su cose mie e le persone parlano di cose a caso

# Quando mi sento giudicato

- Quando tutti mi guardano senza aver fatto qualcosa di sbagliato
- Non essere all'altezza
- Quando non sai qualcosa e ti senti gli occhi addosso
- In classe mi sento male quando sbaglio e tutti mi guardano e mi dicono (a volte urlando un poco) di aver sbagliato
- Quando sbagli qualcosa e gli altri si mettono a ridere



# Quando mi prendono in giro, mi insultano

- Quando mi prendono in giro
- Quando mi insultano / Che ci si insulti
- Le parolacce e le bugie
- Essere derisi
- Non mi fa stare bene avere un compagno che ogni volta che qualcuno dice la parola «basso» si gira verso di me e ride



# Quando mi sento solo, escluso o isolato

- Mi fanno stare male i momento in cui sono da solo
- Non conoscere nessuno
- Non mi piace essere al centro dell'attenzione ed è brutto quando un mio compagno o compagna mi lascia solo, o non aver nessun amico o amica che si fidi di me
- Quando litigo con qualcuno

# Quando mi sento insicuro

- Quando non so qualcosa
- Essere insicuro per quello che dici
- Pensare che i compagni siano sempre meglio di te
- Il rumore, troppo caos



# Quando c'è rumore, confusione

- Quando qualcuno fa casino
- Quando ci sono i rumori di sottofondo
- Quando durante la lezione alcune persone non prendono le cose sul serio e disturbano quelli che vogliono ascoltare
- Quando tutti siamo sclerati





Secondo voi, è importante avere nella classe un clima che incita all'apertura e alla comunicazione?



Come influiscono le prese in giro, l'ironia, l'umiliazione, il disprezzo sul clima della classe?



Che cosa si potrebbe fare per rendere la classe piacevole e rassicurante?

# *Il rispetto*

SECONDO INCONTRO



Se parliamo di  
**RISPETTO**  
cosa vi viene in  
mente?

LAVORO IN COPPIE

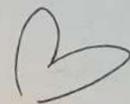


# RISPETTO

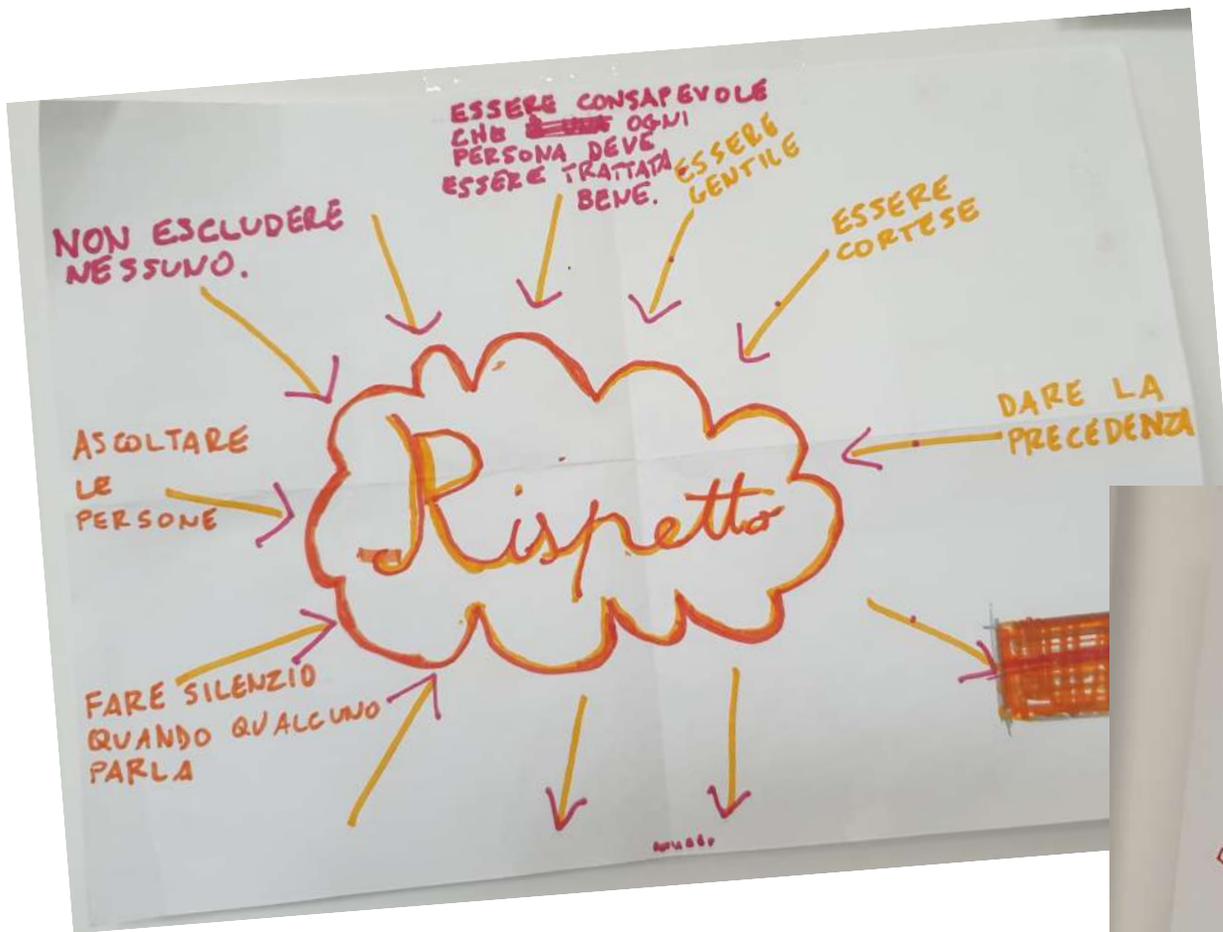
IL RISPETTO È FORMA DI AFFETTO  
TUTTI TI VOGLIONO BENE MA ASPETTA!  
SOLO CON IL RISPETTO SEI PERFETTO!



Io ti saluto, tu mi volti le  
spalle.



Io ti sto rispettando  
tu mi stai ignorando



# IL RISPETTO È:

- Essere gentili
- Aiutarsi
- Ascoltare gli altri
- Non insultarsi
- Essere sinceri
- Non litigare per cose inutili
- Rispettare l'ambiente
- Non disturbare
- Avere cura del proprio materiale

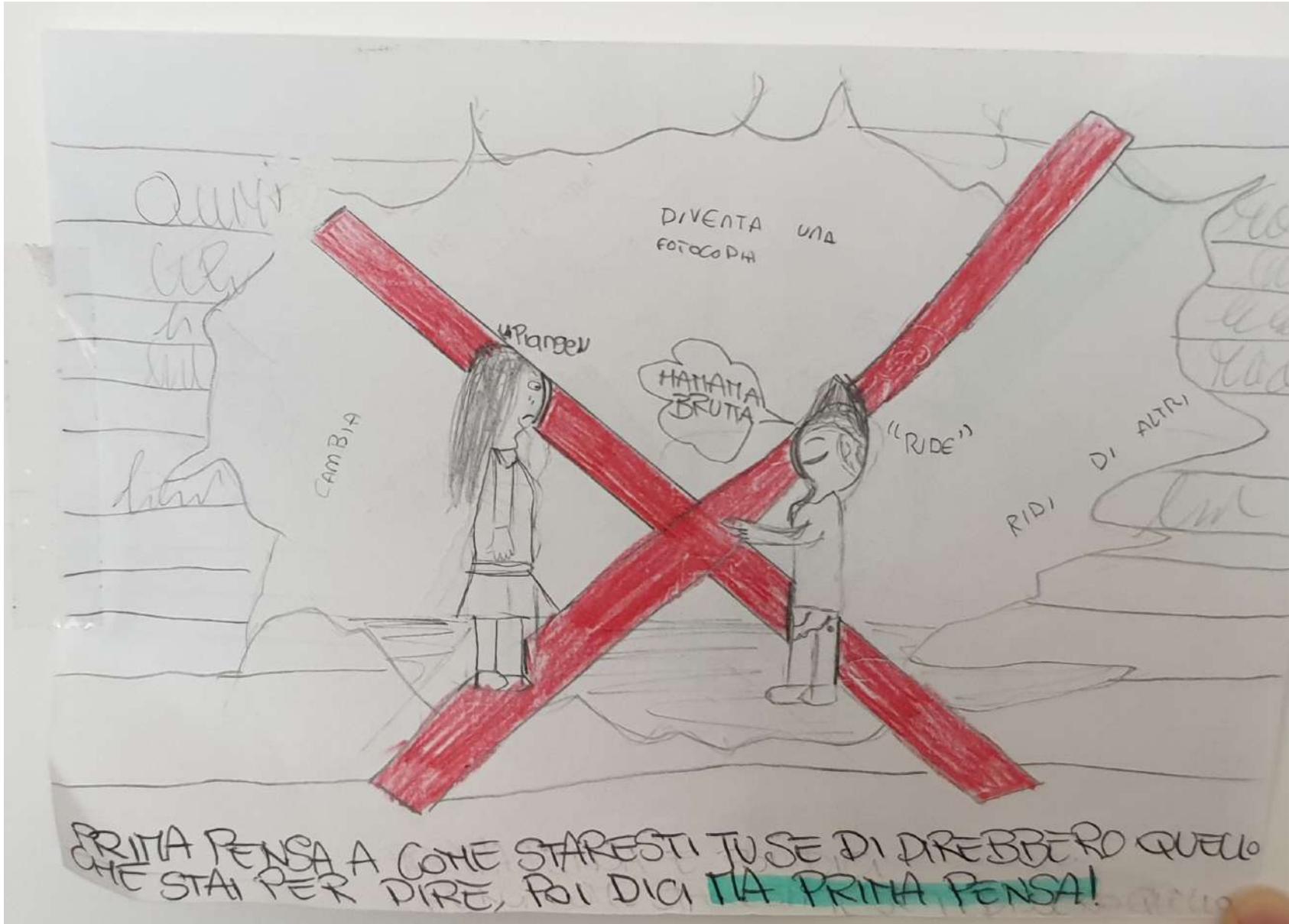
★ PER NOI IL RISPETTO

★ E QUANDO: ★

- aiutiamo un amico in difficoltà
- regaliamo un sorriso a qualcuno
- consoliamo qualcuno
- facciamo un complimento a qualcuno
- difendiamo qualcuno



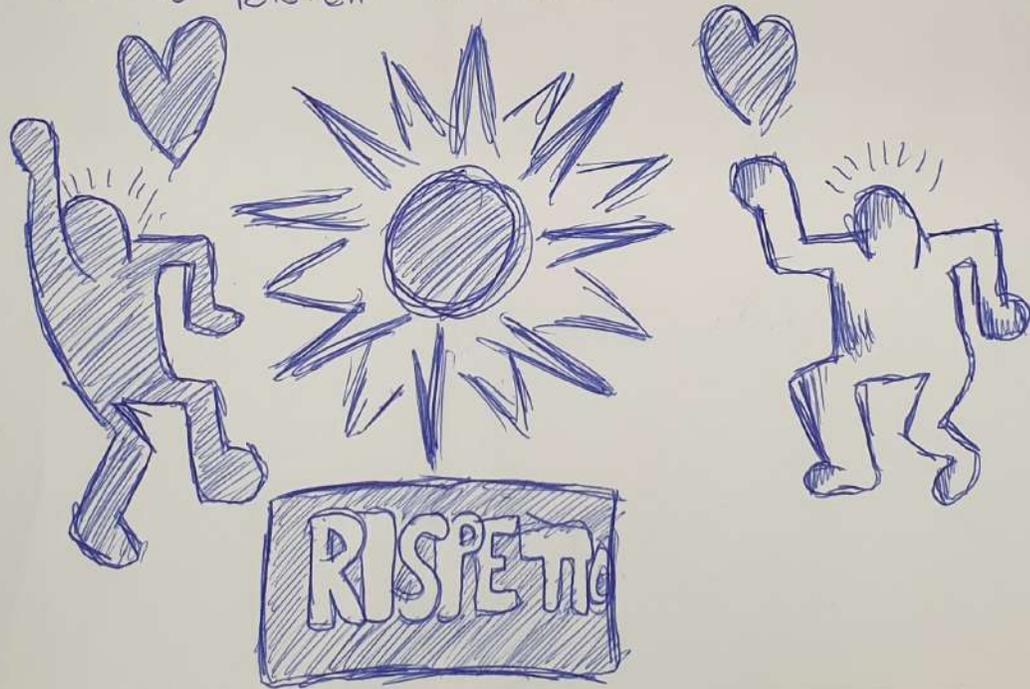
Rispetto verso gli altri





*Rispetto in classe*

PER NOI IL RISPETTO È DARE DEL LEI ALLE PROF  
PER NOI IL RISPETTO È NON PARLARE SOPRA GLI ALTRI  
PER NOI IL RISPETTO È ESSERE GENTILI



QUANDO LA PROF PARLA NON BISOGNA PARLARE  
ASCOLTARSI TRA COMPAGNI  
NON IN SULTARSI  
NON DARE FASTIDIO A CHI DA FASTIDIO  
NON DARE FASTIDIO A CHI VUOLE ASCOLTARE

IL RISPETTO  
È COME UN  
ARCIBALENO

PER  
VIVERE  
BENE  
IN  
CLASSE

PER NOI IL RISPETTO È

PRIMA

DOPO

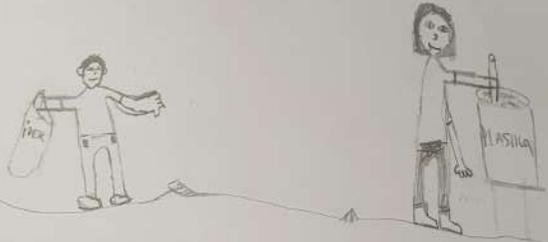
Nella nostra classe vorremmo  
che durante le verifiche o  
durante la lezione ci fosse  
silenzio quando si deve lavorare

Verifiche





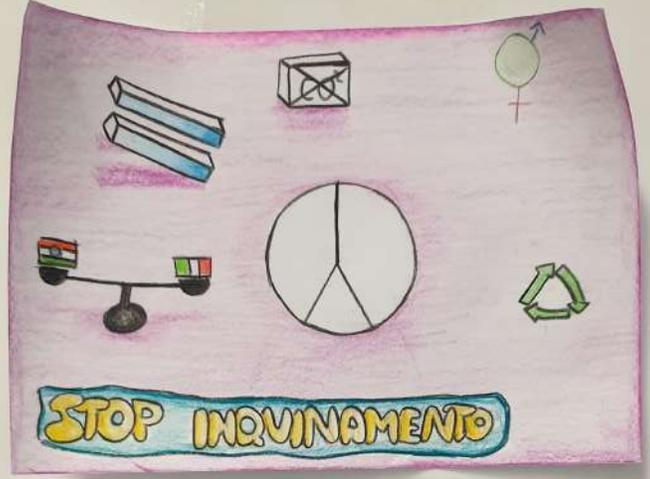
RISPETTO



RISPETTARE L'AMBIENTE  
E VOI  
UN MONDO PIU' ALLEGRE



Rispetto



il rispetto  
La Tranquillità stare bene

# Rispetto per l'ambiente



*Il rispetto:  
un valore importante alla base di qualsiasi relazione  
autentica*



*Rispettare significa  
dare valore ad ogni  
persona, pensiero e  
azione*

A hand is shown reaching upwards, with a warm, golden glow emanating from it. The background is dark, filled with numerous small, bright, glowing particles that create a magical, ethereal atmosphere. The overall composition is centered and evokes a sense of hope and aspiration.

*Il rispetto nei piccoli gesti*

# Bullo non è bello

3 incontri da 2 u.o.

1 incontro con il Comandante Castellone

# Obiettivi

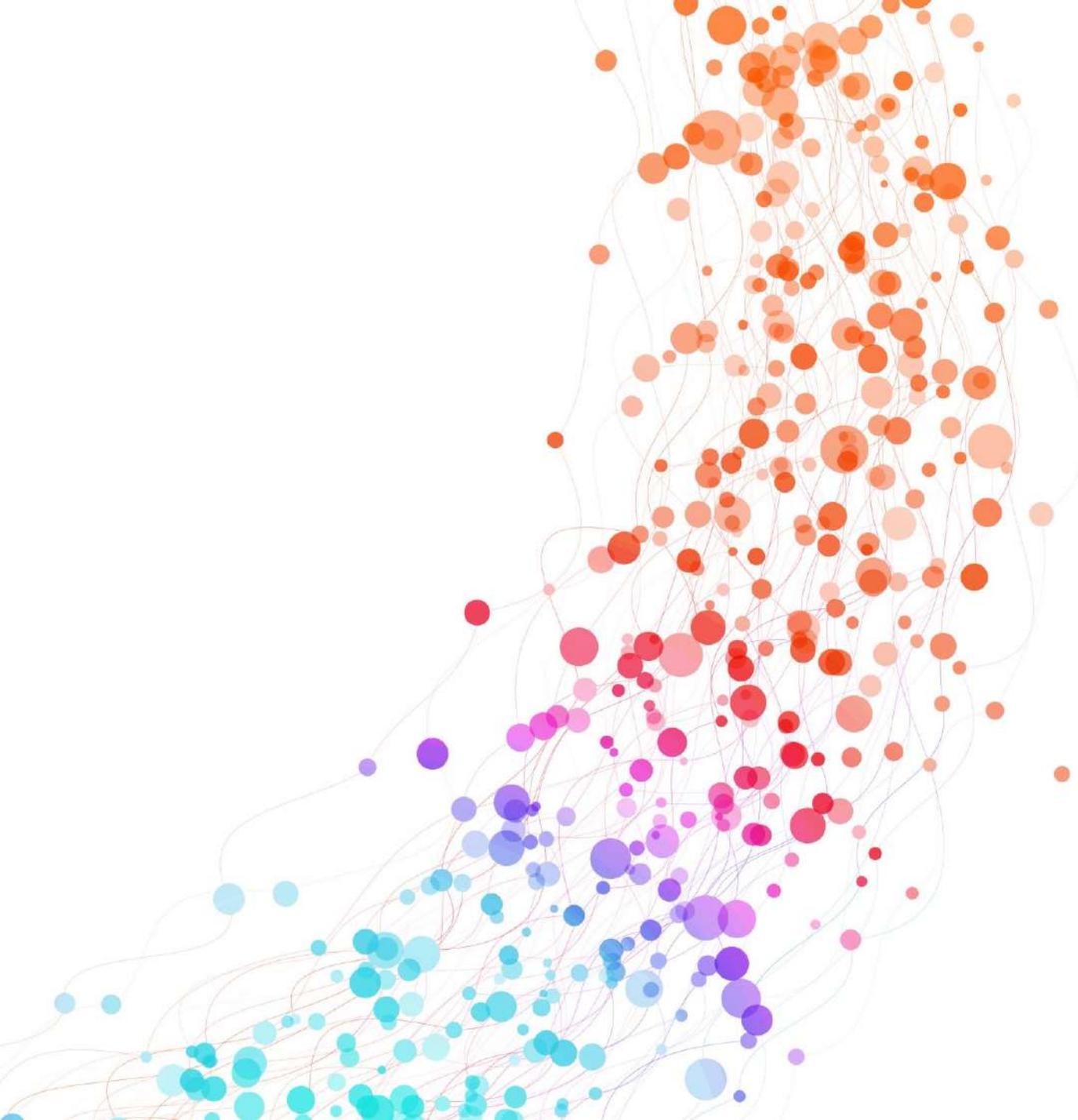
- Accrescere la consapevolezza dei ragazzi e delle ragazze sulla natura e sulle conseguenze del bullismo
- Potenziare le abilità emotive ed empatiche



Bullismo: che cos'è? Quali forme assume? Quali conseguenze?



I rischi della connessione



# *Mettiti nei miei panni*

PRIMO INCONTRO

# Mettiti nei miei panni



«Pensa ad una volta in cui sei stato ferito da qualcuno che ti ha offeso, ti ha escluso o ti ha costretto a fare cose che non volevi fare. Prova a scriverlo su un foglio in modo anonimo. Poi li leggeremo e insieme sceglieremo quali rappresentare in una breve commedia».

# Offese, insulti

- In quinta elementare tutti mi prendevano in giro, mi dicevano «Sei una sfigata, sembri un maschio, sei brutta»
- C'erano questi bambini/compagni di classe che mi prendevano sempre in giro senza che io gli avessi fatto niente. La mia reazione non era la rabbia ma un po' di **tristezza**, allora ho iniziato la tecnica di ignorarli completamente, così non ci prendevano più gusto e mi lasciarono in pace.
- Un ragazzo continuava a prendermi in giro perché avevo l'acne, mi chiamava in modi strani e mi diceva di stargli lontano perché aveva paura che lo contagiavo

- Era tutta la classe a prendere in giro e insultare me e una mia compagna. A me mi prendevano in giro quattro ragazze e mi insultavano, mi criticavano su tutto aspetto fisico ecc. Mi dicevano sempre che ero una tr.. oppure una str.. e dicevano che mia mamma aveva fatto nascere una cicciona, grassa e brutta. Se dicevo qualcosa loro andavano dalla maestra e raccontavano una balla.
- Io ho passato 1 anno e mezzo/2 ad essere presa in giro per il mio aspetto fisico. Ho passato la quarta e la quinta elementare a stare male perché **non mi vedevo più bella allo specchio. Ora riesco a guardarmi ma non mi accetto per ciò che sono.**

# Esclusioni

- Eravamo un gruppo di 5 migliori amiche, ma dalla 5° elementare M. ha iniziato a offendermi e prendermi in giro. È partito tutto da un pigiama party a casa di G. (per Halloween), M. ha iniziato a criticare come mi vestivo e la mia bellissima bambola, che confesso uso tutt'ora per dormire e che quando l'ho portata in campeggio è piaciuta a tutti e ci giocavamo insieme. Da quel giorno ha iniziato a criticarmi anche a scuola e abbiamo anche avuto delle discussioni con le maestre. Con lei faceva coppia G. insultandomi e dicendo che tra me e un maiale è più bello il maiale e io ci stavo malissimo. Ma poi con G. abbiamo chiarito e anche con le altre due ragazze del gruppo, ma ora con M. siamo nemiche e lei mi odia. Sinceramente non so neanche perché io continuavo ad andare dietro a M. cercando in tutti i modi di tornare sua amica, visto tutti gli amici che ho ora e quelli che avevo già.

- Mi ricordo ancora quella mia povera amica che non la guardava mai nessuno. **Lei non parlava mai, era sempre sola e isolata**, raramente parlava con le sue amiche. Un giorno dei compagni le si avvicinarono e la presero in giro. Il fatto è che quasi nessuno andavano proprio lì a prenderla in giro ma si parlavano tra loro, la deridevano «a distanza». Sono sincera qualche volta mi scappava anche a me una risatina ma dopo pensavo a mettermi nei suoi panni e la andavo a consolare. Le parole che maggiormente erano usate erano «Ma come scrivi male! Brutte scarpe! Come ti vesti male!»

# Chat

- Mi sono sentito offeso quando in una chat poco tempo fa una persona che conoscevo bene ha mandato sul gruppo una foto mia e io mi sono sentito molto male, tutti ridevano e continuavano a mandarla fino a quando non sono uscito
- Ho guardato il telefono di questa persona e ho visto il messaggio di una sua amica che non era neanche ironico e l'ha insultata, questo mi ha fatto sentire male mettendomi nei suoi confronti.

# Ti aiuto...

- Ero a scuola e c'era questa bambina che veniva esclusa perché alcuni dei miei compagni dicevano che questa bambina era un po' lenta a fare i calcoli o se rispondeva alle domande rispondeva nel modo sbagliato. Quindi ad esempio volevamo stare in gruppi tutti non la volevano e io vedevo che era triste, quindi **l'ho aiutata**
- Un bambino veniva escluso da tutti i giochi e non riusciva a farsi degli amici, era timido e non era molto bravo a giocare, era preso in giro da quasi tutti. **Un giorno alcuni bambini più grandi l'hanno visto triste, da solo e l'hanno aiutato a farsi delle amicizie**, ci provavano ma nessuno lo voleva come amico. Un giorno era andato all'oratorio estivo e c'erano anche quei bambini che avevano provato ad aiutarlo e continuarono ad aiutarlo. Trovò un bambino più piccolo di lui e hanno incominciato a giocare insieme.

«mi è  
dispiaciuto  
vederla così»

- Un giorno mentre era l'intervallo L. ha iniziato a prendere in giro una mia amica per la sua statura. Allora L. è andata in bagno a piangere e **sono andata da lei per aiutarla**. Poi ci siamo abbracciate e lì ho capito che stava tanto male perché molte volte veniva presa in giro come me, ma non si è mai messa a piangere. Vuol dire che era stanca di essere presa in giro. **Mi è dispiaciuto vederla così perché di solito è sorridente e solare.**

# Role playing

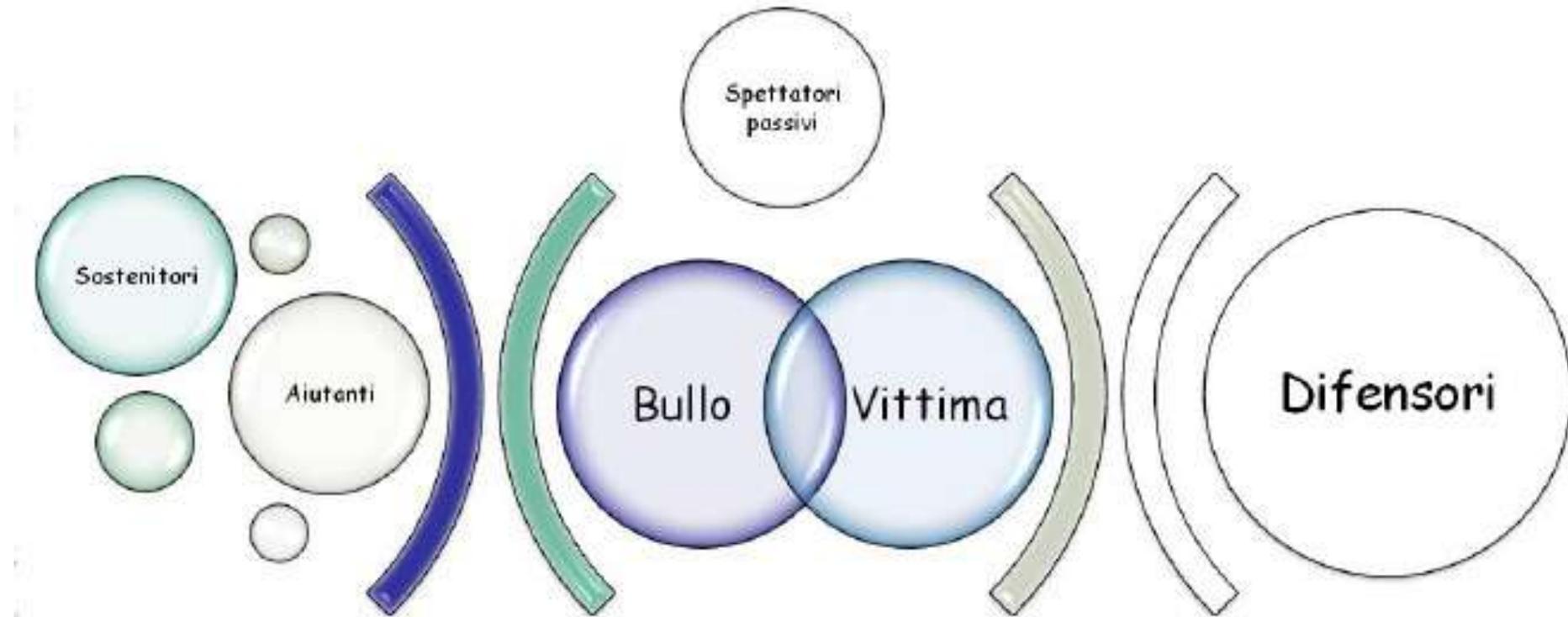
- Che cosa si prova quando si subiscono prepotenze?
- Che cosa si prova quando si mette in atto una prepotenza?
- Che ruolo svolgono degli osservatori? Come si sentono?
- Quali sono le conseguenze per un ragazzo o una ragazza vittima di prepotenze?
- Che impatto avranno queste prepotenze sul clima in classe? E a casa, in famiglia?
- Cosa fare per contrastare il bullismo? Che soluzioni alternative possiamo mettere in campo? Proviamo a realizzarle





*Che cos'è il  
bullismo?*

Il bullismo è una problematica sociale che investe il gruppo nel suo complesso



# *Caratteristiche del bullismo*



# Prepotenze vs Bullismo

Cosa sono per voi le prepotenze tra i ragazzi a scuola?

Che cosa differenzia il bullismo dalle prepotenze?

Chi sono per voi i protagonisti degli episodi di bullismo?



# Quali sono i comportamenti «da bullo»?

	SI	NO
1. Ogni volta che Fabio si distrae Francesco lo pizzica. Fabio non riesce mai a difendersi.		
2. Carla e Roberta non vogliono parlare con Sonia. Hanno litigato per un ragazzo.		
3. Un gruppo di ragazze prende spesso in giro Ilaria perché è "diversa".		
4. Roberto dà un calcio allo zaino di Fabio.		
5. Ogni volta che Franco esce da scuola, i compagni lo aggrediscono verbalmente.		
6. Rachele viene puntualmente derubata della sua merenda da un gruppo di ragazzi più grandi che la prendono in giro per il suo aspetto fisico.		
7. Cristiano, insieme al suo gruppo, ha picchiato Fabio e lo ha lasciato a terra agonizzante davanti alla chiesa del paese.		



# Quali forme assume?

## Fisico

- prendere a pugni o calci
- prendere o maltrattare gli oggetti personali della vittima

## Verbale

- insultare
- deridere
- offendere

## Indiretto

- fare pettegolezzi
- isolare
- escludere dal gruppo

# Quali conseguenze?

Per le vittime:

- Ansia
- Depressione
- Ritiro sociale
- Somatizzazione
- Suicidio o tentato suicidio



# Quali conseguenze?

Per i bulli:

- Scarsa empatia
- Disregolazione delle emozioni
- Mancato rispetto delle regole
- Piccoli comportamenti delinquentziali



### 1- PRENDERMI CURA DELLA VITTIMA:

- ascoltarla;
- darle un sostegno emotivo;
- consolarla con parole confortanti per farle sentire di non essere sola e di essere capita;
- cercare di difenderla come meglio si può fare.

### 2- ADOTTARE COMPORTAMENTI PRO-VITTIMA

- in modo assertivo dire al bullo di smetterla;
- coinvolgere la vittima nella propria rete sociale.

### 3- ADOTTARE COMPORTAMENTI ANTI-BULLO

- non diventare complice del bullo;
- non restare a guardare senza fare niente;
- non ridere, mostrare disapprovazione per quello che sta accadendo, non condividere, non mettere mi piace etc.
- contrastarlo in modo assertivo.

### 4- CERCARE AIUTO

- chiedere agli amici;
- chiedere ad un adulto (genitori, insegnanti, allenatore ecc.);
- segnalare.

*Cosa potrei fare per non essere più solo uno spettatore?*

# Aiuta un amico

- Ascolta più che parlare
- Chiedi consiglio a un adulto
- Non forzare nessuno a parlare
- Fagli sapere cosa ti preoccupa
- Se c'è un pericolo concreto, agisci
- Consigli di salvare i messaggi (se online)

# *Il potere delle parole*

SECONDO INCONTRO



*Il potere  
delle  
parole*

Parole, gesti,  
azioni,  
comportamenti  
belli, gentili, di  
affetto



- Ciao
- Ti amo
- Grazie
- A domani
- Che brava!
- Come sei bella
- Sei fantastica
- Sei la persona che amo di più al mondo
- Sei intelligente
- Simpatica
- Sorridente
- Ti voglio bene
- Ti aiuto io

- Sei una grande amica
- Sei magnifico
- Sei generoso
- Sei speciale
- Sei prezioso
- Sei divertente
- Sei gentile
- Per favore
- Ci riesci sicuramente
- Sei un genio
- Vuoi diventare mia amica?
- Ci sarò sempre
- Ti puoi fidare di me

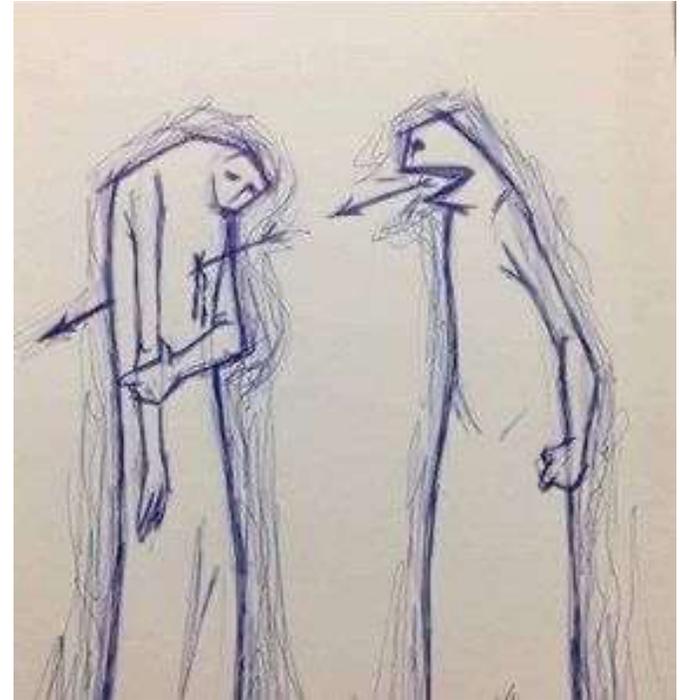


- Ti accetterò sempre
- Sono con te
- Ti penso sempre
- Abbracciarmi
- Ti tengo io la porta
- Per me sei tutto
- Non ti dimenticherò mai
- Amico fedele
- Dai che ce la puoi fare
- Amore mio (dalla mamma)
- Tesoro (sempre dalla mamma)
- Continua così
- Sei il mio migliore amico

- Sono orgogliosa di te
- Da grande diventerai più bella di così
- Puoi fare tanto
- Calcolatrice umana
- Forte a calcio
- Mi siete mancati
- Parlami
- Spiegami tutto
- Ti lascio da sola se vuoi
- Vuoi venire con me?



**Parole, gesti,  
azioni,  
comportamenti  
brutti, offensive,  
aggressivi**



# Offese, insulti

- Fai schifo
- Sei brutto
- Ma che problemi hai?
- Cocco della prof.
- Secchione
- Spione
- Sei antipatica
- Sei stupido
- Capra
- Asino
- Ignorante
- Non sai fare niente
- Ti ammazzo
- Topo di fogna
- Femminuccia



# Attacchi al corpo



- Ciccione
- Sei nano
- Sei uno stecchino
- Mangiona
- Sei una balena
- Se cadi esplode la scuola
- Sei basso

# Attacchi all'autostima, esclusione

- Sei inutile
- Nessuno ti vuole
- Ti odio
- Non sei all'altezza
- Per me non esisti
- Perdente
- Non vali nulla
- Non sai fare niente
- Ti escludo
- Non voglio più parlare con te
- Vattene
- Non dovevi nascere
- Non voglio giocare con te
- Vai via
- Ti ignoro
- Stai zitta nessuno ti vuole sentire
- D'ora in poi sono una persona sconosciuta per te
- Sei una nullità assoluta

# Che effetto hanno queste parole su chi le riceve?

BRUTTO

SPIRLUNGONE

«Sono riuscito a togliermelo di dosso cambiando taglio di capelli, mangiando di più e provando a difendermi... E qui credo di aver offeso un po'»

# Come riparare

## CON LE PAROLE:

scusa – mi dispiace – perdonami – facciamo pace?  
- niente di quello che ho detto è vero - io ci sarò  
sempre per te - ti puoi fidare di me - puoi parlare  
con me - non lo farò più - mi sento in colpa

## CON I GESTI:

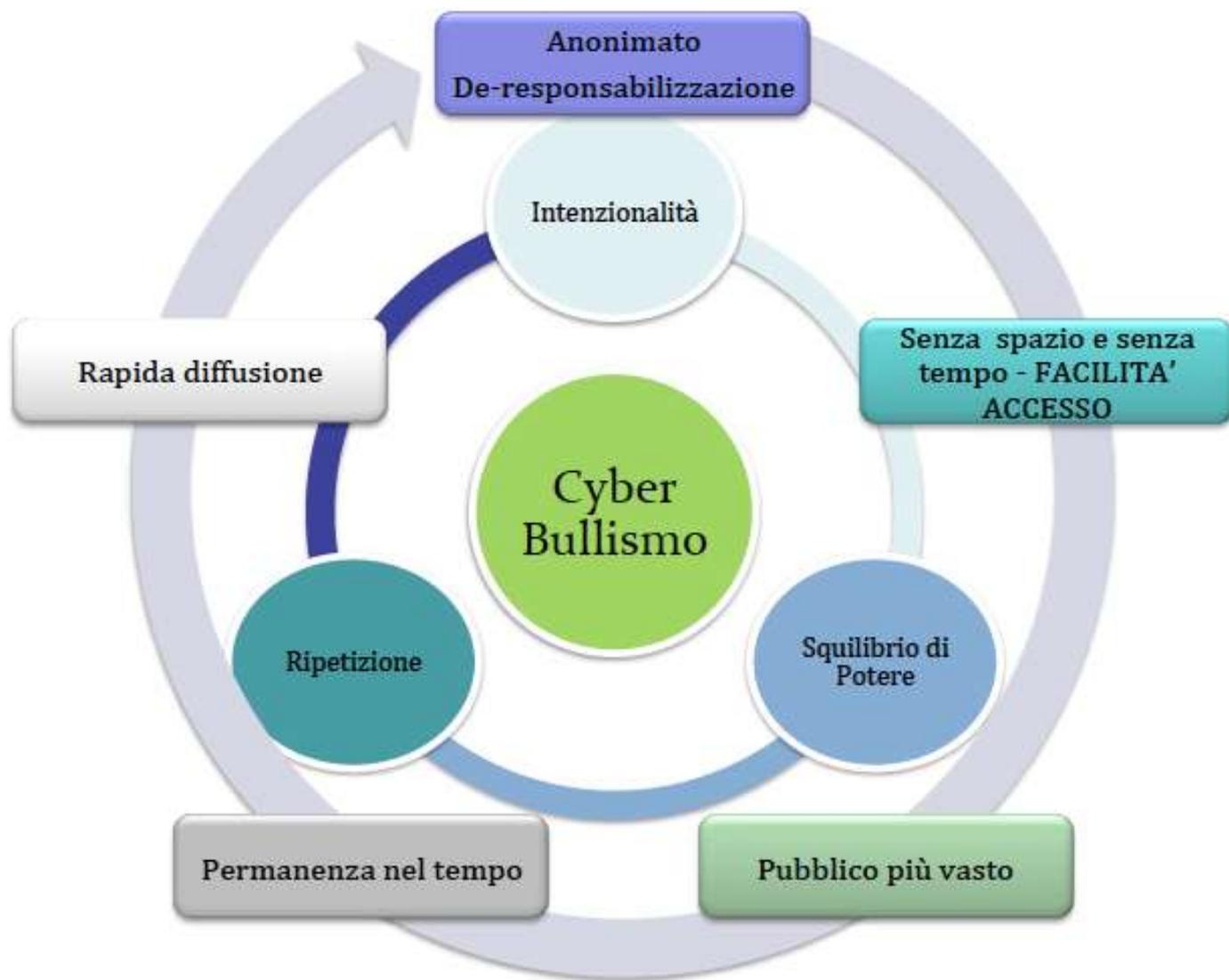
consolare - abbracciare - aiutare

# Quando le offese finiscono online

TERZO INCONTRO



# Cyberbullying



# Bullismo e Cyberbullismo

# Teenagers a rischio

- La fascia di età più a rischio è quella tra i 12 e i 18 anni.
- Miur: il 31% dei tredicenni avrebbero subito episodi di prevaricazione online almeno una volta nella vita. 1 adolescente su 2 è vittima. Il fenomeno riguarda il 7, 8% della popolazione scolastica



A close-up photograph of two interlocking puzzle pieces held by human hands. The piece on the left is labeled 'SCUOLA' and the piece on the right is labeled 'FAMIGLIA'. The pieces are light gray with a slightly textured surface. The hands are positioned around the pieces, with fingers visible at the top and bottom edges. The background is a plain, light color.

SCUOLA

FAMIGLIA

*Cosa possiamo fare insieme*

Accompagnare i ragazzi e le ragazze nello sviluppo delle loro competenze emotive (lessico emotivo limitato, scarso ascolto e conoscenza del corpo emotivo, poche strategie di regolazione delle emozioni)

Promuovere l'attenzione all'altro

Aiutarli a comprendere la differenza tra scherzo e offesa-insulto-bullismo e a riflettere sulle conseguenze delle proprie azioni



# Informazioni utili



GRAZIE

The word "GRAZIE" is written in a decorative, calligraphic font using watercolor. Each letter is a different color: 'G' is blue and green, 'R' is orange and yellow, 'A' is pink and red, 'Z' is orange and yellow, 'I' is green and blue, and 'E' is orange and red. A small red dot is positioned above the letter 'I'.