

# Comunicare in Famiglia sul Bullismo

11 marzo 2026  
M. Visentin

Quando il figlio è vittima, bullo o spettatore:  
teoria, strumenti e dialoghi concreti per i genitori

VITTIMA

BULLO

SPETTATORE



Istituto di Istruzione Superiore  
**EUGNEO**

Via Borgofuro n. 6 - 35042 - Este (PD)  
Tel. 0429.2116 - <https://eugneo.edu.it/>  
PDIS026002 - CF 91023830283  
[pdio026002@istruzione.it](mailto:pdio026002@istruzione.it) - [pdio026002@pec.istruzione.it](mailto:pdio026002@pec.istruzione.it)



## Genitori partecipanti

DALLE ORE 20:00 ALLE ORE 22:00



# Indice dei contenuti

1

Premessa: il bullismo come fenomeno relazionale

2

Capire il ruolo del figlio: i 5 profili

3

Quando il figlio è vittima — profilo, segnali, dialoghi, silenzio

4

Quando il figlio è il bullo — profilo, negazione, dialoghi

5

Quando il figlio è spettatore — conflitto morale e azioni graduate

6

Principi trasversali del dialogo familiare

7

Gli errori comunicativi da evitare

8

Riflessioni conclusive e riferimenti bibliografici

1

# Premessa teorica

*Il bullismo come fenomeno relazionale sistemico*

# 1. Premessa — Definizione e implicazioni familiari

## Ripetitività

Gli atti aggressivi si ripetono nel tempo — non è un episodio isolato

## Squilibrio di potere

Asimmetria reale o percepita tra aggressore e vittima

## Intenzionalità del danno

Il danno è deliberato, non accidentale (Olweus, 1993)

**Per la famiglia** Il bullismo è sistemico → l'intervento deve essere sistemico. La famiglia non è uno spettatore esterno: è il luogo in cui il figlio costruisce autostima, regolazione emotiva e modelli relazionali. La comunicazione familiare è strumento preventivo e riparativo.

*"Non basta affrontare l'episodio singolo. Occorre intervenire sulla mappa interna di significati, emozioni e strategie comportamentali del figlio."*

## 2. I 5 ruoli nel gruppo — Salmivalli et al. (1996)



### Bullo

Agisce il comportamento aggressivo intenzionalmente



### Vittima

Subisce in modo ripetuto senza potersi difendere



### Sostenitore del bullo

Rinforza e amplifica il comportamento aggressivo



### Difensore della vittima

Interviene attivamente in supporto della vittima



### Spettatore passivo

Non partecipa ma osserva — il ruolo più diffuso e influente

⚠ I confini tra i ruoli sono fluidi, specialmente in preadolescenza. Ogni ruolo richiede un approccio comunicativo specifico.

3

# Quando il figlio è vittima

*Profilo psicologico · Principi comunicativi · Dialoghi · Il silenzio*

# 3.1 Profilo psicologico della vittima

## Conseguenze documentate

- Riduzione dell'autostima
- Ansia e sintomi depressivi
- Ritiro sociale
- Calo del rendimento scolastico
- Disturbi del sonno
- Ideazione autolesiva (casi gravi)

*Hawker & Boulton, 2000*

## Il silenzio preventivo

**Oltre il 40% delle vittime non ne parla con nessun adulto (Whitney & Smith, 1993)**

Perché tace?

- Paura di non essere creduto
- Timore di aggravare la situazione
- Vergogna
- Paura di deludere le aspettative familiari
- Normalizzazione della sofferenza

## 3.2 Principi comunicativi per la vittima

01

### Ascolto senza giudizio

Il figlio deve percepire che qualunque cosa dica non sarà sminuita, decontestualizzata o usata contro di lui. Il giudizio chiude la conversazione prima che inizi.

02

### Validazione emotiva prima dell'azione

Nominare e legittimare il sentimento prima di proporre soluzioni. Il cervello emotivo non può apprendere finché non si sente riconosciuto (Siegel & Hartzell, 2003).

03

### Restituire senso di agentività

L'obiettivo finale è che il figlio senta di avere risorse proprie e alleati fidati — non di essere un oggetto passivo della cattiveria altrui.

## 3.3 Dialogo — Aprire la conversazione con la vittima

Contesto: Luca, 12 anni, torna da scuola monosillabico e non tocca il pranzo



Genitore:

*"Luca, ho notato che ultimamente sembri molto stanco quando torni. Come stai davvero?"*



Luca:

*"Bene. Non è niente."*



Genitore:

*"Capisco che magari non ti va di parlarne adesso, e va bene. Però voglio che tu sappia che sono qui, senza giudizi. Anche se mi dovessi dire una cosa che mi fa stare male, preferisco saperla."*



Luca:

*"...A scuola mi chiamano con un soprannome stupido davanti a tutti. È da tre settimane."*



Genitore:

*"Tre settimane sono tante. Dev'essere stato pesante portarsi questa cosa dentro. Grazie per avermelo detto."*

*Nota: il genitore valida prima di agire — nessuna promessa di intervento, nessun consiglio immediato. Solo presenza.*

## 3.5 Il silenzio della vittima — Segnali da interpretare

*Il silenzio non indica assenza di sofferenza, ma la sua presenza in una forma che non ha ancora trovato parole.*



### Alimentazione

Rifiuto del pasto, inappetenza o iperfagia improvvisa



### Sonno

Difficoltà ad addormentarsi la domenica sera, incubi ricorrenti



### Somatizzazione

Cefalee, dolori addominali, nausea nelle mattine scolastiche (Gini & Pozzoli, 2009)



### Regressione

Ritorno a comportamenti tipici di età precedente



### Isolamento

Riduzione improvvisa del tempo con i coetanei, apatia verso hobby



### Irritabilità domestica

Scarica in famiglia un'aggressività non spiegabile con eventi di casa

*⚠ Evitare la domanda diretta ('Ti stanno facendo del male?'): in assenza di fiducia consolidata produce quasi sempre risposta negativa difensiva.*

## 3.6 Dialogo — Leggere il silenzio (Elena, 11 anni)

*Contesto: Elena ha smesso di parlare di scuola. Il lunedì lamenta mal di pancia. La madre nota l'assenza di menzioni dell'amica Giorgia.*



**Madre:**

*"Elena, ho notato che non mi parli quasi mai di Giorgia ultimamente. Vi siete allontanate?"*



**Elena:**

*"Così, non lo so. Boh."*



**Madre:**

*"Ok. Non voglio che tu mi racconti niente di cui non hai voglia. C'è qualcosa, in questo periodo, che ti pesa quando pensi alla scuola?"*



**Elena:**

*"... Un po'."*



**Madre:**

*"Un po'. Ok. Grazie per dirmelo. Se mai volessi dirmi di più, sono qui. E nel frattempo posso fare qualcosa per rendere i lunedì mattina un po' meno pesanti?"*

*La madre entra attraverso un segnale concreto non invasivo. Non nomina mai il bullismo. Lascia aperto lo spazio del 'un po'.*

## 3.7 Quando il silenzio persiste — Soglie di intervento

### Quando agire anche senza il mandato del figlio:



3+ segnali comportamentali presenti contemporaneamente



Qualsiasi riferimento, anche indiretto, all'autolesività o al desiderio di 'sparire'



Calo improvviso e significativo del rendimento scolastico



Comunicazione da insegnanti o altri genitori di episodi specifici

**Come comunicarlo al figlio:** *"Ho bisogno di parlare con la tua insegnante perché mi preoccupa per te, non per punirti. Te lo dico prima perché mi sembra giusto."*

4

# Quando il figlio è il bullo

*Profilo psicologico · Vergogna vs responsabilità · Negazione · Dialoghi*

# 4.1–4.2 Profilo del bullo — Vergogna vs responsabilità

## Profilo eterogeneo

- Bullo 'sociale': alta autostima, popolare nel gruppo
- Bullo-vittima: aggredisce in certi contesti, subisce in altri
- Difficoltà nella regolazione emotiva
- Bisogno di affiliazione soddisfatto in modo disfunzionale

## Vergogna vs Responsabilità (Brown, 2010)

**VERGOGNA**  
"Sono una persona cattiva"

*Paralizzante*

**RESPONSABILITÀ**  
"Ho fatto una cosa sbagliata"

*Motivante al cambiamento ✓*

## Principi comunicativi fondamentali

Separare comportamento da identità: 'hai fatto', non 'sei'

Identificare il bisogno sottostante (potere? appartenenza?)


Stimolare la prospettiva dell'altro senza moralismo


Co-costruire la riparazione — il figlio protagonista attivo

## 4.4 Dialogo — Prima conversazione (Marco, 10 anni)


*Contesto: la maestra riferisce che Marco ha escluso sistematicamente Andrea dal gruppo per settimane.*


 **Genitore:** *"Marco, ho parlato con la maestra. Voglio sentire anche la tua versione."*

 **Marco:** *"Andrea è antipatico. Tutti lo trovano strano."*

 **Genitore:** *"Capisco. Ma succede da settimane. Cosa provi tu quando lo escludi?"*

 **Marco:** *"Niente, gli altri ridono e stiamo bene insieme."*

 **Genitore:** *"Quindi ti senti parte del gruppo. Ha senso. Però: come credi che si senta Andrea in quei momenti?"*

 **Marco:** *"Boh... forse si sente male."*


 **Genitore:** *"Non ti chiedo di diventare suo amico. Ti chiedo di trovare un modo per non fargli del male."*

*Domande aperte → prospettiva-taking → responsabilizzazione senza umiliazione → azione concreta e proporzionata.*

## 4.6 La negazione della gravità — 4 pattern (Bandura, 1999)

1


### Negazione dell'intenzionalità

 "Era solo uno scherzo, non volevo fargli del male"

→ L'intenzione conta — ma l'effetto esiste indipendentemente da ciò che volevi. Come ti sentiresti tu al suo posto?

2


### Minimizzazione dell'impatto

 "Non stava nemmeno piangendo, si è offeso per niente"

→ Chi soffre di più spesso mostra meno. Il silenzio di chi subisce non vuol dire che stia bene.

3


### Inversione della responsabilità

 "È lui che mi provoca — io ho solo risposto a quello che ha fatto lui"

→ Possiamo parlare di quello che lui ha fatto. Ma questo non rende automaticamente giusto quello che hai fatto tu.

4

### Normalizzazione culturale

 "Lo fanno tutti nel gruppo, nessuno dice niente"

→ Lo fanno in molti non vuol dire che sia giusto. Tu puoi essere parte della soluzione o parte del problema.

## 4.7 Dialogo esteso — Smontare la negazione (Davide, 13 anni)

*Contesto: Davide ha escluso ripetutamente Filippo dal gruppo WhatsApp e dai tavoli della mensa. Il padre è stato contattato dalla scuola.*



**Genitore:**

*"Da quanto tempo va avanti? / Ok. Ti chiedo solo di dirmi come la racconti tu."*



**Davide:**

*"Non è niente di che. Stavamo solo scherzando. Filippo è strano, ci ha messi nei guai. Non è che lo abbiamo picchiato."*



**Genitore:**

*"Vi ha messo in difficoltà e voi avete reagito. Ma come credi che si senta uno che viene escluso ogni giorno per mesi, anche senza botte?"*



**Davide:**

*"Boh. Si sarà adattato."*



**Genitore:**

*"Ti ricordi quando in terza media hai litigato con tutti e per due settimane non ti parlava nessuno? Come eri?"*



**Davide:**

*"... Stavo male."*



**Genitore:**

*"Ci sono volute due settimane. Filippo è mesi. Non ti chiedo di diventare suo amico. C'è qualcosa di piccolo che puoi fare per smettere di fargliela pesare?"*

*Chiave: esperienza autobiografica del figlio come leva di prospettiva-taking. Nessuna contraddizione frontale. Azione riparativa, non punizione.*

5

# Quando il figlio è spettatore

*Il ruolo più diffuso e quello con il maggiore potere di cambiamento*

# 5. Lo spettatore — Profilo, principi e dialogo (Giulia, 13 anni)

## Il ruolo chiave degli spettatori

Salmivalli et al. (1996): il comportamento degli spettatori è il più potente modulatore del bullismo.


- Ridono/approvano → bullismo aumenta
- Intervengono/si oppongono → bullismo si riduce drasticamente

Il loro vissuto: senso di colpa, paura di diventare vittima, pressione del gruppo. impotenza.

## Principi comunicativi

- Validare la paura — non giudicare il silenzio come cattiveria
- Distinguere intervento diretto da azioni piccole e graduate
- Offrire opzioni concrete: messaggio privato, stare vicino dopo, non ridere


 Giulia: "C'è Marta che tutti prendono in giro. Io non le faccio niente però."

 Genitore: "Come ti senti quando vedi che succede?"

 Giulia: "Mi fa schifo, però se mi metto in mezzo finisco nel mirino anche io."

 Genitore: "È una paura reale. Non ti chiedo di fare l'eroina. C'è qualcosa di piccolo che non ti esponga ma che faccia sentire Marta meno sola?"

 Giulia: "Potrei mandarle un messaggio sul telefono, così nessuno lo vede."

 Genitore: "È un'idea bellissima. Un messaggio che dice 'ci sono' può cambiare la giornata di qualcuno."

6-7

# Principi trasversali & Errori da evitare

*Il dialogo quotidiano come prevenzione strutturale*

# 6. Principi trasversali del dialogo familiare



## La finestra di opportunità

I figli sono più ricettivi in momenti di calma: passeggiata, viaggio in macchina. I rituali quotidiani di conversazione costruiscono un terreno sicuro (Siegel & Bryson, 2011).



## Il linguaggio delle emozioni

Nominare le proprie emozioni, fare domande aperte sul vissuto del figlio, discutere storie con emozioni complesse. Il vocabolario emotivo è una competenza che si costruisce.



## Non fare promesse impossibili

*"Non posso prometterti di non fare niente. Quello che ti prometto è che non farò nulla senza parlatene prima."*



## Fare rete — non agire da soli

La collaborazione con insegnanti di riferimento, psicologi scolastici e pediatra è parte integrante di una risposta efficace. Cercare aiuto non è un fallimento.

## 7. Errori comunicativi da evitare



### Minimizzare

"Non è niente, vedrai che passa" → invalida il vissuto e lascia il figlio solo



### Catastrofizzare

"Questo ti segnerà per la vita" → aumenta l'ansia senza offrire strumenti



### Colpevolizzare la vittima

"Qualcosa avrai fatto per fartela cercare" → narrativa di impotenza



### Iperproteggere

Risolvere il problema al posto del figlio riduce la sua agentività



### Sdrammatizzare il bullo

"I ragazzi sono fatti così" → normalizza la violenza



### Confrontare o proiettare

Paragonare a fratelli o alla propria esperienza sposta il focus dal figlio al genitore

## 8. Riflessioni conclusive

# Parlare di bullismo in famiglia non è un fallimento.

Chi investe nella comunicazione previene, non solo gestisce

*Ascoltare senza giudicare · Validare prima di risolvere · Co-costruire soluzioni*

Le persone sono sempre più della somma dei loro comportamenti peggiori