

Come insegnare a vostro figlio ad affrontare il bullismo?

Bisogna preparare i bambini ad affrontare le provocazioni senza ricorrere alla violenza

I bambini possono essere molto crudeli, soprattutto quando provocano dei coetanei. Molti si comportano in questo modo perché non hanno sviluppato totalmente la capacità di provare empatia, di mettersi nei panni dell'altro. In realtà, i bambini nascono bisognosi di cure e solo più tardi sviluppano quella che è nota come "Teoria della Mente", essendo capaci di sviluppare empatia. È chiaro che tutto dipende anche dall'educazione che hanno ricevuto.

In ogni caso, è sempre consigliabile preparare il figlio ad affrontare le provocazioni senza ricorrere alla violenza. In questo modo lo si aiuterà a creare un sorta di armatura emotiva per proteggere la sua autostima, e questo è un dono dal valore inestimabile per tutta la vita.

L'umiliazione fa male e molto.

Uno studio recente realizzato dai ricercatori dell'Università di Amsterdam ha rivelato che le ferite derivanti dall'umiliazione sono più profonde di quanto si pensava. Nella ricerca, pubblicata sulla rivista *Neuroscience Social*, i ricercatori hanno studiato il cervello delle persone quando sperimentavano emozioni diverse.

Per generare questi stati emotivi leggevano storie diverse e chiedevano di cercare di mettersi nei panni del protagonista. In questo modo hanno constatato che l'umiliazione provocava una reazione molto più intensa a livello cerebrale rispetto all'allegria e perfino alla rabbia.

Lo studio ha anche scoperto che l'umiliazione risveglia aree cerebrali collegate al dolore. I ricercatori hanno quindi messo in guardia sul fatto che l'umiliazione non è solo un sentimento molto negativo, ma viene anche codificata nel cervello come dolore. Proprio per questo, le conseguenze possono rimanere evidenti anche nella fase adulta, facendo sì che l'individuo diventi insicuro o, estremo opposto, una persona il cui impulso iniziale è sempre l'aggressività.

E i genitori? Come possono aiutare i figli?

– Indagate su ciò che sta accadendo

Per aiutare vostro figlio dovete prima capire cosa sta succedendo. Qual è la ragione del bullismo? In quali luoghi si verifica? Come ha reagito il figlio? È importante verificare se il figlio sta provocando quella situazione o se accade in forma regolare, il che può essere inquadrato come un assedio.

– Ignorare il bullismo può far sì che il problema si esaurisca

Spiegate a vostro figlio che quando i bambini capiscono che i loro scherzi sono efficaci e provocano rabbia o vergogna sono incoraggiati a ripeterli. La maggior parte delle volte,

quindi, la strategia migliore è ignorare gli scherzi. I provocatori vogliono divertirsi (il sadismo di divertirsi per le disgrazie altrui), e quando non riescono desistono o cercano un altro bersaglio. Ricordate a vostro figlio che certe cose devono essere ignorate.

– Insegnategli a rispondere con rapidità

In alcuni casi una risposta rapida e spiritosa smonta il provocatore. Dovete comunque spiegare chiaramente a vostro figlio che non sta rispondendo con un altro scherzo o con la violenza, ma con intelligenza, per confondere l'altro e fargli vedere che il suo scherzo non ha sortito alcun effetto. Ad esempio, se qualcuno ride delle dimensioni delle sue orecchie, potete dirgli di dire qualcosa come "Bene, in questo modo posso ascoltarvi meglio".

– Mostrate il vostro lato più comprensivo

A volte i genitori non reagiscono bene quando il figlio dice che qualcuno ride di lui a scuola. Alcuni, anziché sostenere il bambino ed esprimere empatia, gli dicono che è "codardo" e "piagnucolone". La strategia migliore è trasmettere amore ed essere comprensivi. Ad esempio, potete dire che siete passati per la stessa situazione nell'infanzia e raccontare come vi siete sentiti all'epoca.

– Alimentate le amicizie positive

Per evitare di indebolire l'autostima di vostro figlio, stimolate le amicizie positive. Lasciategli passare del tempo con i veri amici e divertirsi. Quando i bambini hanno una cerchia di amici spesso si sentono più sicuri, e questa aura di protezione fa sì che i bambini malvagi ci pensino due volte prima di immischiarsi con loro.

Da Rivista Pazes, 30 maggio 2017

[Traduzione dal portoghese a cura di Roberta Sciamplicotti]