

Come capire se vostro figlio è oggetto di bullismo

Il bullismo è sempre più diffuso, e allora assicuratevi di sapere a quali segnali dovete fare attenzione

In seconda elementare, la mia figlia maggiore ha iniziato a dire che odiava la scuola. È stato un fulmine a ciel sereno, perché aveva sempre amato tutto della scuola, dai compagni ai compiti. Quell'anno, però, aveva un'insegnante con cui non riusciva a entrare in sintonia. Non sapevamo con sicurezza quale fosse il problema, e allora abbiamo organizzato molti incontri con l'insegnante. Quando le cose non sono migliorate, abbiamo detto alla bambina che a volte avrebbe dovuto affrontare un anno difficile per arrivare a uno migliore.

L'anno successivo è arrivata una nuova insegnante, ma mia figlia ancora non amava la scuola. Nel corso dell'anno è diventato sempre più chiaro che il problema non era né l'insegnante né mia figlia, ma il bullismo di classe. Sienna non ha amato la scuola fino a quando non l'abbiamo spostata in un altro istituto.

Ci ho pensato leggendo un [articolo](#) su *Today's Parent* sui segnali che indicano che il proprio figlio potrebbe avere un problema di salute mentale. La prima cosa a cui si dice di fare attenzione sono i cambiamenti di umore:

Quando un bambino è giù di morale non solo in una giornata storta, ma giorno dopo giorno. Forse quello che una volta era un giocatore entusiasta di calcio non vuole più andare agli allenamenti, o uno che non vedeva l'ora di andare ai pigiama party non mostra più interesse a stare con gli amici.

Mi chiedevo se Sienna soffrisse di ansia o depressione, soprattutto quando non riuscivamo a capire perché all'improvviso odiasse la scuola. Diceva cose del tipo "I bambini sono cattivi con me" e io liquidavo la cosa, perché i bambini sono cattivi gli uni gli altri, ma parte della scuola è imparare ad affrontare questo fatto e farsene una ragione, no?

Non sempre. Per molto tempo – troppo, in realtà – ho cercato di trovare la causa del problema in mia figlia anziché ascoltarla davvero quando mi diceva quale fosse il problema. Quando alla fine ho iniziato a capire quanto fosse diffuso il bullismo nella sua scuola sono rimasta disgustata. Quando ho visto come gli adulti incaricati di proteggere mia figlia fallissero nel riconoscere e affrontare il problema anziché suggerire (come avevo fatto io!) che la causa fosse lei mi sono infuriata.

Il bullismo oggi è molto più diffuso e preoccupante che in passato. Non parlo di liti in cortile e battibecchi infantili, ma di vere e proprie campagne di tortura progettate da un gruppo di studenti e aventi un unico bersaglio, in genere un/a bambino/a senza amici che lo/a difendano. Questo tipo di bullismo non ha limiti, perché con i social media la giornata scolastica non termina con la fine delle lezioni. Mia figlia è stata oggetto di bullismo anche durante l'estate sul mio account Snapchat sul mio cellulare, che usava per mandare immagini buffe alla nonna. I bulli l'hanno trovata e le hanno inviato dozzine di messaggi

disgustosi e maliziosi prima che mi rendessi conto di cosa stava accadendo ed eliminassi l'app.

Il bullismo ha effetti profondi sulla salute mentale, emotiva e fisica dei bambini. Tutti i segnali elencati in questo articolo potrebbero essere effettivamente segni di problemi di salute mentale, ma potrebbero anche essere segnali di un deterioramento della salute mentale a causa del bullismo. Se vostro figlio vi dice che gli altri bambini sono cattivi, non commettete l'errore che ho commesso io assumendo che non sia un vero problema. Potrebbe esserlo, e ignorarlo potrebbe avere profonde ripercussioni sul vostro bambino.

La cosa più importante è ascoltare i vostri figli. Parlateci, conosceteli, conoscete i bambini che frequentano e i modi in cui comunicano al di fuori della scuola. Non pensate che insegnanti e operatori li proteggano dai bulli, perché non è sempre così. Ricordate che siete in prima linea nella difesa di vostro figlio, che lotti con i bulli o l'ansia o abbia semplicemente una giornata storta. Non potete (e non dovrete) risolvere ogni problema, ma una buona comunicazione vi aiuterà a vedere quali sono i problemi e come potete aiutare i vostri figli a risolverli, con o senza il vostro intervento.

Calah Alexandre

Aleteia, 10 gennaio 2018

[Traduzione dall'inglese a cura di Roberta Sciamplicotti]