

**Da bullo a leader
positivo:
Il punto di vista delle
ragazze**

Alessandra Graziottin, MD

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H.San Raffaele Resnati, Milano

Professore ac, Università di Firenze

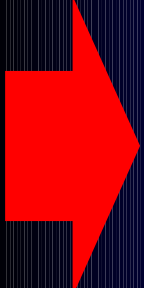
www.alessandragraziottin.it

Obiettivi della presentazione

Analizzare il fenomeno del bullismo dal punto di vista della vittima ma anche della persecutrice, con attenzione:

- Allo scenario di vulnerabilità emotiva
- Allo scenario di protezione psicofisica
- Alle strategie riabilitative e terapeutiche

Bullismo - definizione



Il **bullismo** indica i comportamenti intenzionalmente aggressivi, vessatori e persecutori, tenuti da soggetti giovani (bambini, adolescenti) nei confronti di loro coetanei.

- Il termine italiano è un calco dell'inglese *bullying*.
- Il fenomeno ha legami con la criminalità giovanile, il teppismo ed il vandalismo


Bullismo

differenze di genere

- Prevalenza maggiore nei maschi come bulli:
 - *per i maggiori livelli di testosterone
 - *la maggiore impulsività e aggressività
 - *la minore educazione al controllo degli impulsi
- Crescente incidenza nella ragazze, ma fenomeno ancora sottostimato e sottostudiato

Lukkonen et A, Psychopathology, 42(2):131-8, 2009

CONSEGUENZE DEL BULLISMO



Il bullismo è un fenomeno complesso le cui conseguenze non si estendono solamente alla ragazza colpita o all'aggressore (maschio o femmina), ma coinvolgono parimenti anche il gruppo dei pari, l'ambiente familiare, la scuola

- Psichici
- Fisici

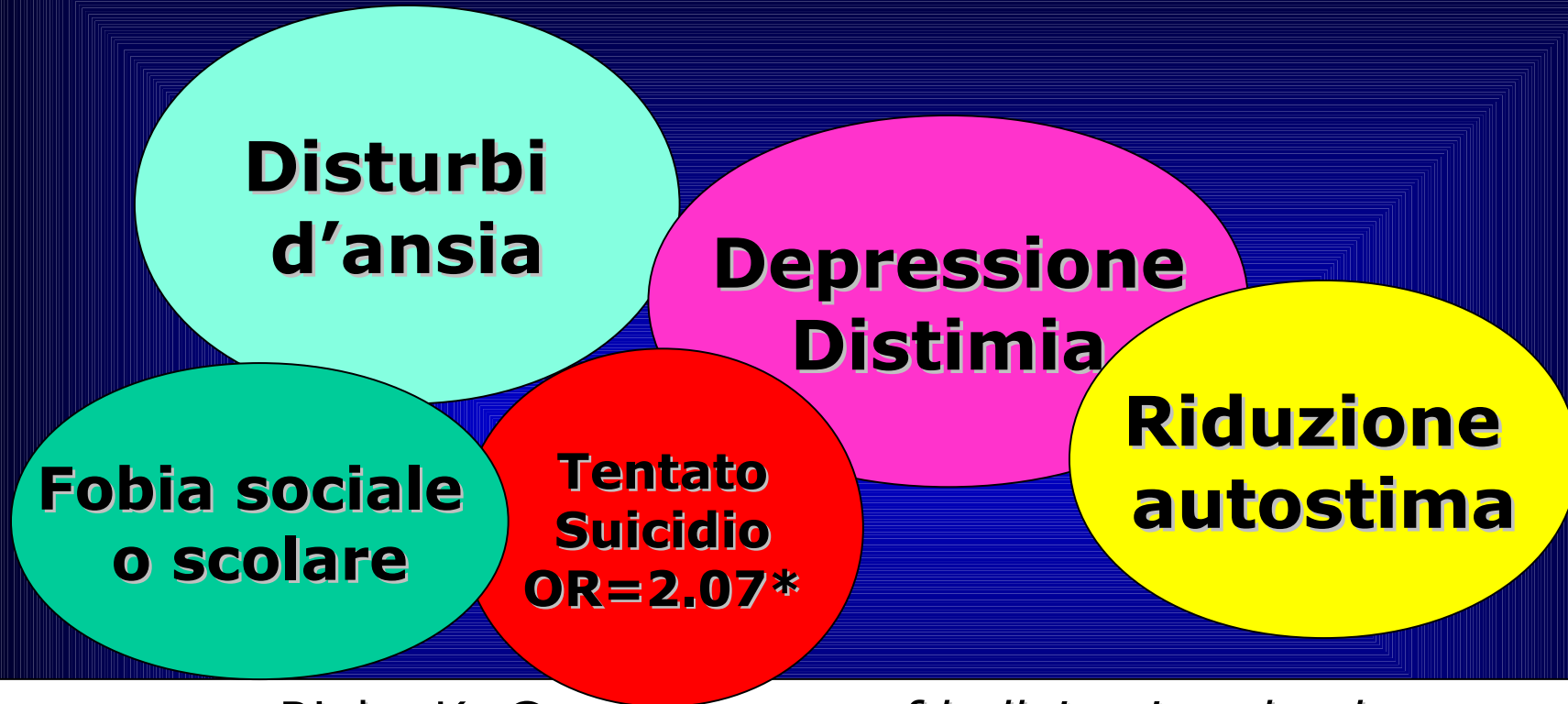
- A breve termine
- A lungo termine

- Sulla vittima
- Sulla bulla/o
- Sui testimoni
- Sulla famiglia

FASCIA
D'ETA'



RISCHI PER LA VITTIMA nel breve-medio termine



Rigby K. *Consequences of bullying in schools*
Can J Psychiatry. 2003; 48: 583-90

Kumpulainen K. *Psychiatric conditions associated with bullying*. Int J
Adolesc Med Health. 2008; 20: 121-32

* Lukkonen et Al, 2009
Modificato da Mencacci, 2008

RISCHI PER la "BULLA"



Andre Sourander et al. **What Is the Early Adulthood Outcome of Boys Who Bully or Are Bullied in Childhood? The Finnish "From a Boy to a Man" Study** *Pediatrics* 2007;120;397-404

RISCHI PER IL BULLO-VITTIMA = patoplasticità

Categoria di soggetti a maggior rischio

Disturbi
d'ansia

Depressione
Distimia

Tentato
Suicidio

Comportamento
deviante
(comportamenti
violenti)

Disturbi di
personalità
cluster B
(soprattutto
antisociale)

**Abuso
di sostanze**

Young Shin Kim, et al. **School Bullying and Youth Violence: Causes or Consequences of Psychopathologic Behavior?** Arch Gen Psychiatry. 2006; 63: 1035-1041

Modificato da Mencacci, 2008

CONSEGUENZE DEL BULLISMO

Per la vittima

DISTURBI D'ANSIA - FOBIA SOCIALE, FOBIA SCOLARE (FINO ALL'ABBANDONO DELLA SCUOLA)
DISTURBI DEPRESSIVI, TENTATO SUICIDIO
DIMINUZIONE DELL'AUTOSTIMA

Per il bullo/a

DISTURBI DI PERSONALITA' (maggiormente cluster B)
COMPORTAMENTO VIOLENTO O DEVIANTE
DISTURBI DEPRESSIVI

Per il bullo-vittima

DISTURBI DI PERSONALITA'
COMPORTAMENTO VIOLENTO O DEVIANTE
DISTURBI DEPRESSIVI, TENTATO SUICIDIO, DISTURBI D'ANSIA

Bullismo ed emozioni

Il bullismo è associato a forti emozioni primarie:

- collera e aggressività nella bulla/o
- paura, ansia, panico con angoscia di separazione nella vittima

dalla patologia dell'aggressività alla prevenzione

analisi:

- delle emozioni coinvolte nel bullismo
- di modalità primarie di elaborazione e superamento dell'aggressività del/la bulla e della paura/panico della vittima

SERIES IN AFFECTIVE SCIENCE

AFFECTIVE NEUROSCIENCE

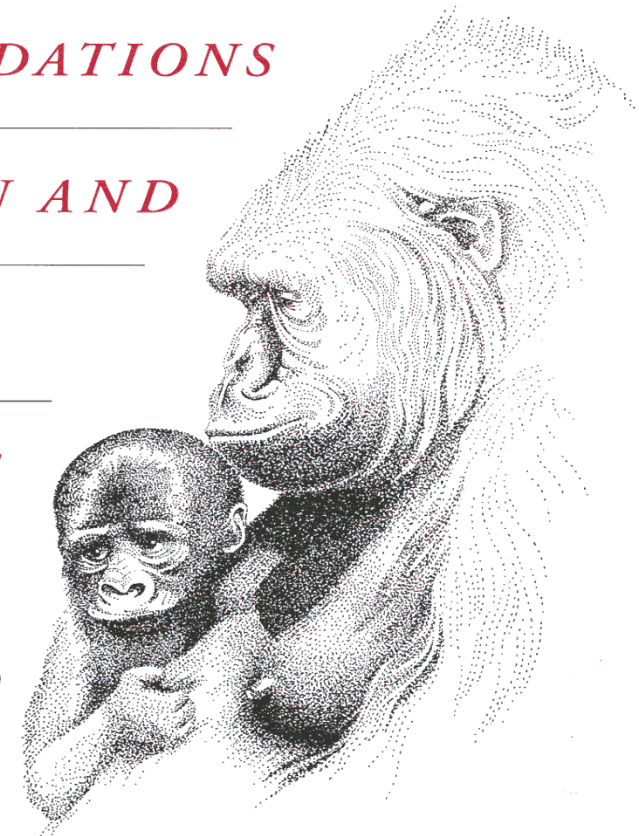
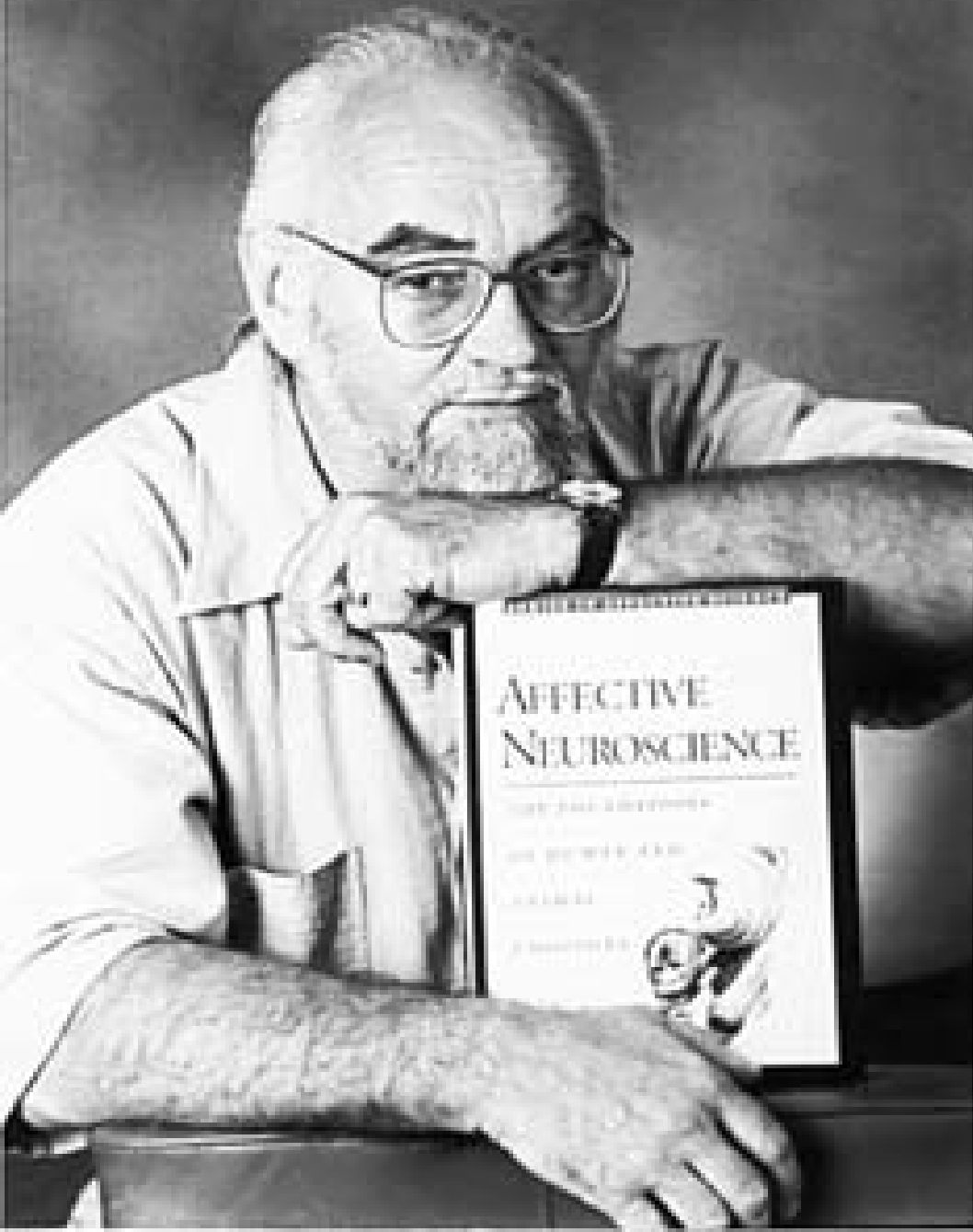
THE FOUNDATIONS

OF HUMAN AND

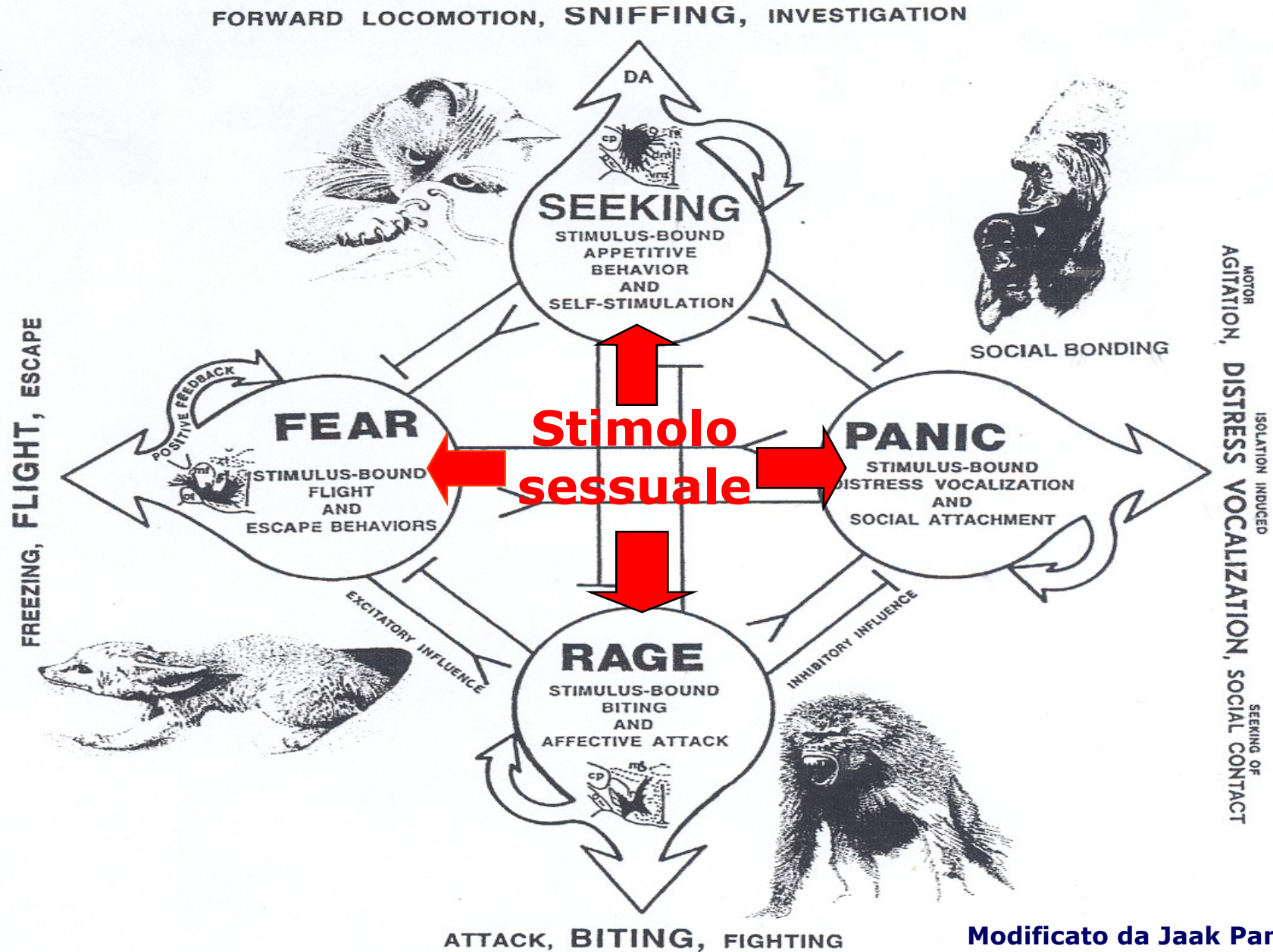
ANIMAL

EMOTIONS

Jaak Panksepp



Il sistema di controllo delle 4 emozioni di base



ATTACK, BITING, FIGHTING

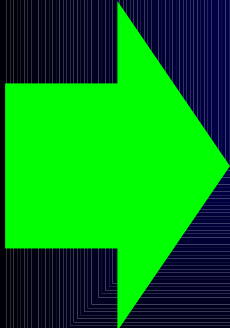
Modificato da Jaak Panksepp, 1998

Emozioni e movimento evidenze sperimentali e cliniche

- Ogni emozione si esprime con un movimento

Jaak Panksepp, 1998; Solms & Turnbull, 2002

- La inibizione del movimento associato all'emozione si "scarica" sul corpo e impone un prezzo in salute fisica ed emotiva



**Educare al movimento e allo sport
fin da bambini
è una scelta di salute fisica e psichica
e un investimento sul futuro**

Emozioni e movimento evidenze neurobiologiche

- Le vie motorie dopaminergiche, nigrostriatali, modulano le emozioni legate alla sopravvivenza

Khuan et Al, Psychopharmacology, 2008; Litteljohn et Al. Eur J Neurosci, 2008;
Hikosaka et Al, J Neurosci 2008;

- I gangli basali modulano i meccanismi di motivazione, ricompensa, dipendenza e abitudine Stathis et Al, 2007



Maggiore attenzione al rapporto tra emozioni e movimento



Incoraggiare al movimento non come lusso ma come necessità di salute, fin dalla scuola dell'obbligo

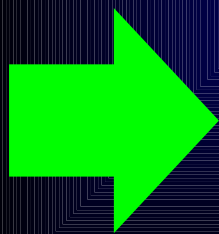


Prima il gioco, poi lo sport

Sport come movimento strutturato e regolamentato

Vantaggi formativi perché educa:

- all'autonomia e alla responsabilità
- alla disciplina
- al rispetto delle regole e degli altri
- a stili di vita più sani e al rispetto degli orari
- alla concentrazione e al principio di autorità
- al piacere di sentirsi vivi in modo sano



**In un'adolescenza allo sbando,
lo sport rappresenta un'oasi formativa
per far sbocciare i talenti migliori**

Vantaggi del movimento fisico

A) per la salute psicoemotiva:

- Miglior tono dell'umore*
- Stili di vita e cervelli più sani

meno fumo, alcool e droghe

minor bisogno di cibi "compensatori"

meno tempo davanti alla TV e più tempo libero di qualità**

*ecc. Johnson et Al, 2008; **Mota et Al, 2008; **Fernandes et Al, 2008



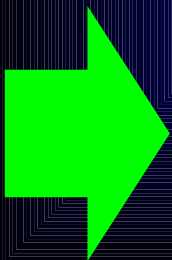
Migliore socializzazione, meno solitudine
Migliore intelligenza motoria
Migliore intelligenza emotiva (max sport di squadra)

Vantaggi del movimento fisico

B) per la salute sessuale e riproduttiva:

- Primi rapporti ad età più avanzata (+2 anni per le ragazze)
- Più contraccezione (pillola e/o profilattico)
- Minor numero di partner
- Minor rischio di malattie sessualmente trasmesse
- Minor rischio di gravidanze indesiderate
- Miglior rapporto con il proprio corpo

Miller et Al, Sociol Sport J, 1999; Kantomaa et Al, 2007, 2008



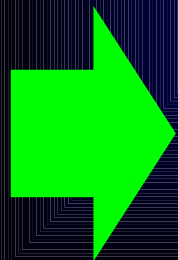
**Le ragazze sportive sono mediamente più mature
affettivamente e più responsabili sessualmente
Rischiano meno e si proteggono di più
maggiore autonomia= maggiore responsabilità**

Vantaggi del movimento fisico

C) per l'immagine corporea e l'autostima:

- Rapporto ottimale peso/altezza (BMI)
- Forma fisica più soddisfacente
- Indici metabolici ideali
- Utilizzo più sano del tempo libero
- Esperienza sana del corpo felice in movimento, per l'azione benefica delle endorfine

Holmberg & Hellberg, 2007; Fasting et Al, 2008; Fernandes et Al, 2008



L'Io è innanzitutto un Io corporeo
Sigmund Freud
“felicità propriocettiva”



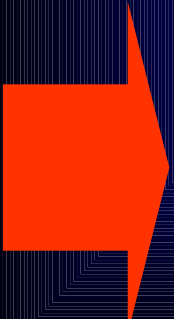
Rischi dell'inattività fisica nelle giovani

Le ragazze fisicamente inattive hanno:

- un rischio doppio di depressione (OR=2.3) e di disturbi dell'attenzione (OR=2.1)
- un rischio triplicato di disturbi psicosociali (OR=3.2)
- maggiori disturbi psicosomatici (OR=1.4)
- maggior rischio di comportamenti fuori dalle regole (OR= 1.8)

rispetto alle coetanee fisicamente attive.

Kantomaa MT et Al Emotional and behavioural problems in relations to physical activity in youth Med Sci Sports Exerc 40 (10):1749,56, Oct 2008



La mancanza di movimento fisico impedisce lo scarico naturale, motorio, delle emozioni di rabbia, collera, ansia e paura e le traduce in patologie comportamentali

Profilo di Rischio psicosociale in giovani sportive e inattive

- Lo sport può aumentare alcuni rischi nei maschi (per > senso di invincibilità) ma essere protettivo per le femmine
- Grande variabilità intersport
- **Aumentano nelle NON atlete:**
 - * incidenti con veicoli a motore
 - * comportamenti "sensation-seeking" che aumentano il rischio di incidenti involontari e violenza
 - * uso di alcool, droghe illecite e tabacco
 - * disavventure sessuali/abusi
 - * stili alimentari inadeguati
 - * obesità, problemi di immagine corporea

prevenire l'abbandono dello sport alla pubertà

- 
- portare lo sport nella scuola
 - facilitare lo sport nelle meno abbienti e nelle immigrate

Fattori che riducono lo sport nelle adolescenti

- Basso reddito familiare
- Basso livello culturale del padre e della madre (genitori laureati raddoppiano la probabilità che i figli facciano sport; l'alto reddito quasi triplica la probabilità di sport (OR 2.67); Madre fumatrice dimezza la probabilità di attività fisica)
- Genitori immigrati (inattività raddoppia o triplica rispetto ai nativi, fino a differenze di venti volte per alcuni gruppi etnici)

Gordon Larsen et Al, 1999; Kantomaa et Al, 2007; Singh et al. Arch Pediatr Adolesce Med, 2008; Mihas et Al, 2008



**Necessità di maggiore impegno
nel promuovere lo sport
tra i gruppi a rischio di emarginazione e bullismo**



AmiciAmici.com

Interventi che si inseriscono nel curriculum scolastico

Prevedono di dedicare del tempo (esempio una lezione ogni 15 giorni, oppure 20 minuti a settimana) specificatamente al tema del bullismo.

role-playing

problem-solving

utilizzo di racconti

utilizzo di video

gruppi di discussione volti a insegnare ai ragazzi a discriminare le emozioni proprie e altrui

Obiettivo

Modificare il clima della classe verso gli episodi di bullismo

Interventi basati sullo sviluppo di attività sociali o comportamentali

VITTIME



Gruppi per lo sviluppo dell'assertività
Sviluppo di capacità per affrontare la situazione
Modalità di reazione

BULLI



Possibilità di chiedere aiuto
Sanzioni chiare e precise con un aumento della frequenza scolastica (in attività "socialmente utili")
Gruppi per lo sviluppo delle tecniche di metacognizione
Analisi del disagio



Non modificano il clima della classe o della scuola verso il bullismo

Meno efficaci degli altri interventi

PREVENZIONE NELLA SCUOLA

Sulle vittime e/o sui bulli



Interventi basati sullo sviluppo di attività sociali o comportamentali

Sull'intera classe



Interventi che si inseriscono nel curriculum scolastico

Sull'intera scuola



Interventi globali (multidisciplinari)



e sulla famiglia

Sport e interventi psicopedagogici

- Proposta di integrazione di programmi centrati sulla riabilitazione basata su principi di psicodinamica e di intervento psicosociale
- Con i vissuti reali dell'adolescente, stimolando l'elaborazione corporea delle emozioni attraverso il movimento



**Lo sport può renderci
più sane e molto più felici**

www.alessandragraziottin.it



***... Il mondo è pericoloso non a causa
di chi fa del male, ma a causa di chi
guarda e lascia fare...***

Albert Einstein