

# Glossario

---

**Ansia** Stato caratterizzato da una sensazione di paura non legata a uno stimolo ben definito. Si distingue dalla paura vera e propria per il fatto di non avere una causa evidente e di derivare da un conflitto interiore. L'ansia è una complessa combinazione di emozioni negative che includono paura, apprensione e preoccupazione, ed è spesso accompagnata da sensazioni fisiche come palpitazioni, dolori al petto o respiro corto, nausea, tremore interno. La vittima di bullismo a lungo andare può sviluppare stati d'ansia.

**Apprendimento cooperativo** Metodo didattico che utilizza piccoli gruppi nei quali gli allievi lavorano insieme per migliorare reciprocamente il loro apprendimento. Con questo sistema si creano relazioni più positive tra gli studenti: spirito di squadra, rapporti di amicizia e sostegno reciproco. L'apprendimento cooperativo contribuisce anche a un maggiore benessere psicologico dei ragazzi: aumenta il senso di autoefficacia, oltre a migliorare l'autostima e l'immagine di sé.

**Attori** In alcune discipline, tra le quali la psicologia, si definiscono attori tutti i protagonisti di un determinato fenomeno. Gli attori del bullismo sono il bullo, la vittima e gli spettatori.

**Assertività** Dal latino *asserere* che significa “asserire”, è una caratteristica del comportamento che consiste nella capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni. In psicologia si definisce come un comportamento che permette a una persona di agire nel suo pieno interesse, di difendere il suo punto di vista senza ansia, di esprimere con sincerità e disinvoltura i propri sentimenti e di difendere i propri diritti senza ignorare quelli degli altri. Per avere rapporti sociali corretti, e per

prevenire il bullismo, è importante insegnare a bambini e ragazzi a esercitare l'assertività.

**Autostima** Valutazione di se stessi come insieme di determinate prerogative, un giudizio che ognuno sviluppa su se stesso confrontando le proprie caratteristiche con quelle degli altri. L'autostima è il rapporto tra come siamo e come vorremmo essere.

**Comportamento deviante** In tutti i gruppi sociali si crea un sistema di norme che definiscono i tipi di comportamento accettati e approvati e quelli che invece non lo sono. Generalmente, le persone che vivono all'interno di una società tendono a fare proprie le norme comuni e i modelli sociali di riferimento. Se qualcuno mette in atto un comportamento che si allontana da quelli che sono i modelli sociali dominanti, le norme vigenti, legali o consuetudinarie, esplicite o implicite, si dice che ha un comportamento deviante.

**Comportamento prosociale** Azione diretta a promuovere o a migliorare il benessere di un'altra persona o di un gruppo di persone, senza l'obiettivo di ottenere ricompense. Le azioni devono manifestarsi in assenza di pressioni esterne, come la promessa di qualcosa in cambio o la minaccia di una punizione.

**Cultura identitaria** Tutto ciò che riguarda l'identità socioculturale di un soggetto o di un gruppo. Quando si verificano episodi di bullismo, spesso la cultura identitaria del gruppo accetta o approva comportamenti violenti o prepotenti.

**Depressione** Patologia caratterizzata da una serie di sintomi che, nel loro insieme, sono in grado di diminuire il tono dell'umore, compromettendo le normali attività di una persona. La depressione non è quindi, come spesso ritenuto, un semplice abbassamento dell'umore, ma un insieme di sintomi più o meno complessi che alterano anche in maniera grave il modo in cui una persona ragiona, pensa e raffigura se stessa, gli altri e il mondo esterno.

**Empatia** La parola deriva dal greco e veniva usata per indicare il rapporto emozionale di partecipazione che legava l'autore-cantore al suo pubblico. In psicologia e in altre discipline, l'empatia indica un atteggiamento caratterizzato da uno sforzo di comprensione intellettuale dell'altro. Nell'uso comune, empatia è l'attitudine a offrire la propria attenzione a un'altra persona, mettendo da parte le preoccupazioni e i pensieri personali. La qualità della relazione si basa sull'ascolto e si concentra sulla comprensione dei sentimenti e dei bisogni fondamentali dell'altro.

**Età evolutiva** Periodo fondamentale della vita di un individuo, nel quale si affermano l'identità e la personalità. In genere si distinguono tre fasi dell'età evolutiva: dalla nascita ai 6 anni; dai 7 ai 13-14 anni; dai 14 anni fino a quando l'individuo non raggiunge il pieno sviluppo delle sue caratteristiche fisiche e psichiche.

**Happy slapping** Tradotto in italiano significa "schiaffo allegro". È un fenomeno giovanile definito nel 2004 in Inghilterra, quando un gruppo di ragazzi scopre di divertirsi tirando schiaffi a sconosciuti, riprendendo le scene con i telefoni cellulari e diffondendole poi su Internet. L'*happy slapping* può essere una manifestazione del cyberbullismo.

**Litigio** Dissidio occasionale che nasce a causa di un'incomprensione, una differenza, una competizione.

**Mobbing** Nell'accezione più comune, un insieme di comportamenti violenti (abusi psicologici, angherie, vessazioni, emarginazione, umiliazioni, maldicenze) messi in atto da parte di superiori o colleghi nei confronti di un lavoratore. Le azioni, prolungate nel tempo, compromettono la dignità personale e professionale della vittima e la sua salute psicofisica.

**Omfobia** Termine che deriva dal greco *homos*, "stesso, medesimo", e *fobos*, "paura". Indica paura o avversione irrazionale nei confronti dell'omosessualità, di gay, lesbi-

che, bisessuali e transessuali, basata sul pregiudizio. Con il termine *omofobia* si indica generalmente un insieme di sentimenti, pensieri e comportamenti avversi all'omosessualità o alle persone omosessuali.

**Peer education** Letteralmente “educazione tra pari”, è una strategia educativa che mette in atto un processo naturale di passaggio di conoscenze, di emozioni e di esperienze da parte di alcuni membri di un gruppo ad altri membri di uno stesso gruppo. Questa pratica può diventare un'occasione, per il singolo adolescente, il gruppo dei pari o la classe scolastica, di discutere liberamente, sviluppare l'interazione, migliorare i rapporti con gli altri.

**Reato** Comportamento che infrange una norma giuridica. In Italia i reati sono punibili nei ragazzi dai 14 anni in su. Durante gli episodi di bullismo possono verificarsi anche dei reati.

**Role playing** In italiano significa “gioco di ruolo”. Consiste nella simulazione di una situazione reale attraverso l'identificazione e la recitazione di diversi ruoli. La modalità drammaturgica permette un coinvolgimento totale, a livello cognitivo, sociale ed emotivo dei ragazzi. Con il *role playing* gli studenti si possono immergere nei problemi, oltrepassando la sfera razionale di un determinato evento e comprendendo più in profondità che cosa stiano vivendo. Applicato al bullismo, può essere utile ai bulli, alle vittime e agli spettatori per mettersi nei panni degli altri e capire le dinamiche del fenomeno.

**Scherzo** Evento divertente, che non ha l'intenzione di ferire gli altri e ammette reciprocità.