

**Rebecca Farsi**
**Laureata in Psicologia ad indirizzo clinico-
neuropsicologico**Articolo scaricato da www.humantrainer.com

No trap: la scuola contro il bullismo. Progetto contro il bullismo dell'Università di Firenze

INDICE:

1. Introduzione
2. Obiettivi del NO TRAP
3. Struttura del NO TRAP
4. Fasi del progetto
5. Efficacia del NO TRAP
6. Bibliografia
7. Altre letture su HT

1. Introduzione

Già da tempo la scuola si sta attivando per la realizzazione di progetti che siano in grado di limitare lo sviluppo di fenomeni considerati patologici in adolescenza, e le cui conseguenze possono risultare dannose nel breve e nel lungo termine. La scuola considerata come palestra educativa, palcoscenico sociale e di sperimentazione delle proprie attitudini, contesto orientativo circa l'anticipazioni e la conoscenza di futuri ruoli sociali, non può infatti esimersi dall'analisi di deviazioni tipicamente adolescenziali, quali il bullismo, etichettandole come comportamenti a rischio da arginare ove già presenti, e impedire ove non ancora sviluppate.

Tra i vari programmi contro il bullismo realizzati con l'aiuto di esperti in psicologia evolutiva e clinica, oltre quelli già presenti e sperimentati a livello internazionale/europeo, si segnala la presenza di un progetto tutto italiano, realizzato nel 2005 presso il Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo dell'Università degli Studi di Firenze (Menesini et al.) dal titolo evocativo - *NO TRAP, non cadiamo nella trappola del bullismo* - che ha come oggetto un modello di intervento realizzato dai ragazzi stessi, dopo un'iniziale formazione ottenuta con adulti esperti. Il motivo di questa scelta risiede nell'importanza che il confronto con i pari ricopre in questa fase evolutiva, e la possibilità che comportamenti funzionali vengano effettuati in maggior misura ove realizzati direttamente dai ragazzi, tramite il confronto e la collaborazione specifica con soggetti della medesima età.

Il fenomeno stesso del bullismo rientra in una categoria definibile di gruppo, dato come la sua realizzazione sia possibile solo attraverso la sussistenza di una pluralità di soggetti impegnati in ruoli diversificati, contestuali e imprescindibili l'uno dall'altro per la realizzazione delle condotte bullizzanti. Si va dal bullo, inteso come fautore della condotta intenzionale, asimmetrica e continuativa nei confronti di un altro soggetto vittima, all'assistente del bullo, di solito chiamato ad appoggiarlo e a collaborare con lui nell'espletamento dei comportamenti violenti e sopraffattori verso la vittima, fino al pubblico di spettatori, non meno importante dei precedenti, il cui ruolo fondamentale è quello di osservare, apprezzando più o meno esplicitamente, quanto si sta

**Rebecca Farsi**
**Laureata in Psicologia ad indirizzo clinico-
neuropsicologico**Articolo scaricato da www.humantrainer.com

svolgendo. Le condotte devianti non avrebbero probabilmente alcuna ragione di esistere, se non fosse per la loro possibilità di essere esteriorizzate e sottoposte alla vista di un pubblico: qualcuno che sta a guardare, in poche parole, il cui silenzio o la cui dichiarata approvazione costituiscono da stimolo rinforzo per la continuazione delle condotte devianti stesse. I programmi antibullismo avevano fino ai giorni odierni commesso l'ingenuità di riferirsi soltanto al binomio bullo-vittima, ignorando il resto dei partecipanti a questa odiosa forma di devianza adolescenziale.

Il fine del NO TRAP, invece, in linea con le nuove esigenze identificate dalla psicologia evolutiva e dai programmi internazionali già attuati, è quello di coinvolgere tutti i soggetti che prendono parte al verificarsi di episodi di bullismo, ivi compresi gli **spettatori**, il cui ruolo viene ad essere dunque considerato centrale nella perpetrazione degli stessi. Il programma prevede, infatti, un incontro di sensibilizzazione iniziale rivolto a tutta la classe in cui i ragazzi vengono chiamati a riflettere sul fenomeno in questione e su tutte le possibili emozioni coinvolte, da quelle dei fautori a quelle della vittima, il tutto nella finalità di stimolare l'insorgenza di sentimenti empatici in grado di abilitare gli spettatori ad una maggiore vicinanza alla vittima, al suo disagio, alla sua incapacità di difendersi da sola. Si cerca di spingere, dunque, all'intervento attivo e diretto per fermare tali fenomeni, privandoli della carica omissiva e compiacente che ne agevola la continuazione, dotandoli addirittura di una connotazione celebrativa: il bullo è un ragazzo forte, "tosto", uno che si sa far rispettare e che è ammirato e temuto da tutti. Si cerca di scardinare tale convinzione, cercando di mostrare come in realtà si verifichi l'opposto, e come il bullo sia in realtà un soggetto debole, insicuro di sé, che tramite l'altrui sopraffazione cerca solo di scaricare angosce impronunciabili, perlopiù generate da conflitti emotivi e carenze affettive, e come il dovere dei compagni che assistono agli episodi di bullismo non sia quello di approvarli, né tantomeno di replicarli o rinforzarli col proprio silenzio, ma di intervenire attivamente per aiutare la vittima e il bullo stesso.

Il concetto di **empatia** si mostra fondamentale per raggiungere questo obiettivo: si cerca di spingere i ragazzi a simulare nella propria psiche lo stato d'animo cui è soggetto il bullizzato durante il sopruso, di immaginare empaticamente che cosa possa provare e di replicare il suo medesimo disagio e la sua paura, ponendosi domande come: "E se accadesse a me? E se al suo posto ci fossi io? Non vorrei essere aiutato?". Questo devono chiedersi i ragazzi, per attivare una strategia di intervento collettivo e individuale che ponga fine ad un fenomeno molto spesso non considerato nella sua autentica natura patologica e nociva: spesso i compagni di classe che assistono al bullismo tendono, infatti, a giustificare il proprio silenzio omissivo con una minimizzazione circa la portata dello stesso: "*è solo uno scherzo, in fondo ci divertiamo tutti, anche lui che viene preso in giro...*" oppure reagiscono con indifferenza, pensando, con meccanismi di difesa deresponsabilizzanti, che se non agiscono gli altri non debbano farlo nemmeno loro (mi faccio i fatti miei), oppure disumanizzano la vittima, attribuendogli la colpa di non sapersi difendere, di essere un perdente, e quindi di meritarsi questo trattamento. Altri invece hanno solo paura e, pur non approvando la condotta dei bulli, non riescono ad esporsi in personali tentativi di opposizione.

2. Obiettivi del NO TRAP

L'obiettivo del NO TRAP non si limita ad aumentare la consapevolezza sulla condizione di chi subisce la prepotenza, ma vuole al contrario stimolare l'empatia dei ragazzi verso i compagni in difficoltà, motivarli all'intervento e all'inversione di tendenza, sottraendo al silenzio una situazione fino a quel momento tollerata e favorita. Empatia e atteggiamento pro-vittima sono, infatti, prerequisiti

**Rebecca Farsi**
**Laureata in Psicologia ad indirizzo clinico-
neuropsicologico**Articolo scaricato da www.humantrainer.com

fondamentali per attivare nei bystanders atteggiamenti a favore della vittima, che il NO TRAP raggiunge con la partecipazione attiva da parte dei ragazzi, che non sono soltanto visti, in questa fase, come oggetti di cambiamento, bensì come fautori diretti dello stesso, risolutori agenti e operativi che possono decidere e sanno come intervenire (Palladino, Menesini, 2015). Le strategie di problem solving non vengono dunque fornite dagli insegnanti o dagli esperti in una formula prestabilita che i ragazzi devono limitarsi ad applicare, ma vengono decise, studiate, riflettute e attuate dai ragazzi stessi, che col NO TRAP vedono stimulate anche capacità cognitive, metacognitive e di ragionamento emotivo: non esiste un'unica soluzione per rimediare a tutti gli episodi di prepotenza, esiste però la possibilità di fronteggiare e arginare la prepotenza in ogni situazione, sebbene con metodologie differenti da applicare di volta in volta.

3. Struttura del NO TRAP

Il progetto agisce con una modalità di ricerca-azione partecipante stimolata mediante una serie di fasi mirate a **informare** i ragazzi sul fenomeno del bullismo, a motivare la loro volontà di reazione, e dunque **formare** degli educatori che si mostrino in grado di attuare un concreto cambiamento finalizzato ad arginare e impedire le prepotenze; ma anche a **responsabilizzare** i ragazzi circa il verificarsi degli episodi di bullismo, connotando la negatività di questi ultimi e soprattutto facendo loro comprendere che un mancato intervento equivale ad un'approvazione colpevole; si lavora anche sull'**empatia**, sulla capacità di comprendere lo stato d'animo altrui tramite stimolazioni dell'**intelligenza emotiva**, che aiuti i ragazzi a distinguere le condotte positive da quelle negative, dimostrando che il bullismo non rientra certo tra le prime e instillando in essi la convinzione che degno di ammirazione non sia il bullo ma, al contrario, colui che lo contrasta; questo sarà un intervento utile anche al potenziamento dell'**autostima**, perché il ragazzo si sentirà fiero dopo aver attuato un comportamento a favore della vittima e spronerà gli altri a fare altrettanto, generando atteggiamenti di motivazione e autoefficacia grazie ai quali i ragazzi, dopo aver appurato la negatività del bullismo, si riterranno in grado di contrastarlo attivamente e con successo. Mostrare loro che una situazione è negativa senza trasmettere la possibilità di cambiamento della stessa servirebbe a poco: l'obiettivo è invece quello di capire che ciascuno è responsabile delle proprie azioni, e che unendo le forze si può fare davvero qualcosa per porre fine alle prepotenze.

4. Fasi del progetto

Il NO TRAP prevede una fase preventiva di formazione per gli insegnanti, dove vengono fornite informazioni circa il progetto e la sua struttura, le sue modalità di erogazione, i suoi obiettivi. In genere si organizza un incontro di formazione teorico-pratica della durata di 4 ore, a cui si richiede la partecipazione di almeno due referenti per ciascuna delle classi coinvolte dal progetto. Dopo un approfondimento teorico sul bullismo si passa ad una esposizione pratica circa le competenze e le responsabilità richieste agli insegnanti, soprattutto affidando loro il ruolo di supervisori e di formatori dei **peer educators** che interverranno in classe.

Per le classi si prevede un incontro preventivo, della durata di circa due ore, dove saranno somministrati dei test prevalutativi per l'identificazione e il monitoraggio dei comportamenti da correggere durante il progetto, la consapevolezza dei ragazzi sul bullismo, gli atteggiamenti verso lo stesso. Seguiranno un paio di incontri della durata di due ore ciascuno, volti alla sensibilizzazione sul fenomeno del bullismo attraverso l'ausilio di materiali audio-visivi. Al termine degli incontri verranno selezionati alcuni ragazzi cui sarà attribuito il ruolo di peer educators, con il compito di

**Rebecca Farsi**
**Laureata in Psicologia ad indirizzo clinico-
neuropsicologico**Articolo scaricato da www.humantrainer.com

formazione preventiva e di intervento successivo nelle classi. I peer educators saranno selezionati con varie modalità, ma in genere si fa riferimento agli studenti maggiormente motivati, empatici e con migliori capacità di interazione sociale. Sono necessari 4-5 allievi per ogni classe interessata.

Il training di formazione per i peer educators avrà durata di 8 ore, e sarà volto a fornire ai ragazzi competenze circa il ruolo di formatori che dovranno svolgere all'interno delle rispettive classi. È appurato come apprendere dai propri pari responsabilizzi il peer educator da una parte, e dall'altro renda l'insegnamento più diretto, simmetrico, condivisibile e quindi attuabile da parte dei compagni, laddove un apprendimento ricevuto dai docenti potrebbe venir giudicato con connotazioni di imposizione, e dunque visto come un dovere, un messaggio gerarchicamente trasmesso, non modificabile, e quindi non condiviso, non auto motivato. Viene fornito un manuale a tutti i ragazzi.

Al termine della formazione i peer educators svolgeranno il ruolo di formatori, educatori all'interno delle rispettive classi, cercando di condividere con i compagni i contenuti degli insegnamenti appresi, di stimolare in essi motivazione all'intervento e al cambiamento, di trasmettere messaggi empatici e di autoefficacia, di far apprendere strategie di problem solving per affrontare direttamente le situazioni di bullismo e cyber bullismo. Sarà realizzato un Diario delle Attività poste in essere dai ragazzi e cartelloni finali con la pubblicazione di slogan, messaggi di auto motivazione e automonitoraggio volti a dimostrare e mostrare quanto è stato appreso, consegnandolo alla classe come una sorta di memorandum.

5. Efficacia del NO TRAP

Si tratta di un progetto la cui applicazione, già attiva in 64 scuole della Toscana, ha mostrato segnali positivi di partecipazione ed efficacia. Nello specifico è stato condotto uno studio sperimentale nelle scuole interessate dal suo utilizzo, con risultati confortanti: è stata infatti riscontrata, in fase di follow up, una diminuzione significativa dei fenomeni di bullismo, vittimizzazione, cyber bullismo e cyber vittimizzazione, e della sintomatologia internalizzata, che invece sono rimaste invariate nel gruppo di controllo (Palladino, Nocentini, Menesini, 2016; Zambuto et al., 2014). Riduzione confermata anche a 6 mesi di distanza e da un secondo studio indipendente che ha riportato risultati analoghi (Menesini, Nocentini e Palladino, 2017).

I fattori di maggiore efficacia del progetto NO TRAP sembrano essere proprio la partecipazione attiva dei ragazzi, raggiunta con metodologie di peer education che responsabilizzano i ragazzi tanto nella formazione che nell'apprendimento, stimolandoli a generalizzare i risultati e riprodurli sul lungo termine. I peer educators divengono un esempio da seguire per i loro stessi pari, che sono spinti ad imitarne il comportamento empatico e proattivo nei confronti della vittima e ad abbandonare, così, ogni velleità di imitazione o di approvazione, ancorché tacita, del bullo. Uno studio mirato ad identificare il legame tra figura dei peer educators ed efficacia globale del progetto ha posto l'attenzione su di un fattore legato alla selezione dei formatori stessi. In particolare l'obiettivo era quello di verificare se i peer educators volontari, i peer educators nominati dagli altri compagni di classe e qualsiasi altro allievo della scuola avessero la medesima capacità di realizzare il progetto di formazione dei pari ottenendo risultati positivi in termini di riduzione del bullismo e del cyber bullismo. I risultati si sono mostrati chiarificatori, delineando come la motivazione dei peer educators svolge un ruolo di variabile circa l'efficacia del NO TRAP: efficacia più significativa nella riduzione del bullismo e nell'aumento del comportamento empatico nei confronti della vittima è

**Rebecca Farsi**
**Laureata in Psicologia ad indirizzo clinico-
neuropsicologico**Articolo scaricato da www.humantrainer.com

stata raggiunta solo in caso in cui i peer educators erano selezionati su base volontaria e non scelti dai compagni di classe. Questo risultato lascia ipotizzare che nel caso della selezione volontaria i soggetti formatori siano maggiormente motivati, stimolati e consapevoli del proprio operato, tanto nella fase di acquisizione delle conoscenze che in quello della condivisione delle stesse coi pari. Ad ulteriore testimonianza di come l'autoefficacia e la motivazione dei soggetti formatori possa fungere da fattore mobilitante per essi stessi e per i compagni, e come la presenza di questo fattore di autoattivazione risulti percepibile dai pari, che si sentiranno a loro volta maggiormente motivati nella comprensione, nella condivisione e nella replica dello stesso.

Tali risultati confortanti proiettano l'applicazione del NO TRAP su scala sempre maggiore, nell'obiettivo specifico di creare e applicare attivamente politiche contro il bullismo e i comportamenti a rischio nel contesto scolastico, laddove le stesse presentano maggior pericolo di sviluppo.

6. Bibliografia

- Menesini, E., Nocentini, A. Palladino, B.E. (2017), *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyber bullismo*, Bologna, Il Mulino
- Palladino, B.E., Nocentini, A. (2015), *Gli interventi sistematici e certificati*, in E. Menesini & A. Nocentini (Eds.), *Il bullismo a scuola. Come prevenirlo, come intervenire*, Collana Psicologia e Scuola, Firenze: Giunti Scuola & Giunti O.S
- Palladino, B. E., Nocentini, A., & Menesini, E. (2016), *Evidence-based intervention against bullying and cyberbullying: Evaluation of the NoTrap! Program in two independent trials*, *Aggressive Behavior*, 42(2), 194-206, doi.org/10.1002/ab.21636
- Zambuto, V., Palladino, B.E., Menesini, E. (2014), *Noncadiamointrappola! Un intervento Evidence-Based di prevenzione del bullismo e del cyberbullismo a scuola*, *Psicologia e Scuola*, 32, 43-50;
- www.ebicooperativa.it/programmi/no-trap/#tab-id-5

7. Altre letture su HT

- Redazione, "*Bullismo e uso di sostanze in adolescenza: indagato il legame*", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 137, 2017
- Redazione, "*Cyberbullismo: approvata la Legge in Italia*", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 137, 2017
- Redazione, "*Bullismo e cyberbullismo*", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 108, 2014
- Redazione, "*Canada. Il bullismo lascia una traccia indelebile sul DNA*", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 93, 2013
- Dott.ssa Monica Vivona, "*Bullismo: quando l'affermazione di sé nuoce all'altro*", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 19, 2005