Using social networking ICT tools with peer learning and crowdsourcing techniques to train school communities on how to deal with students bullying

Project Number: 2014- 1-EL01-KA200-001602

www.sonetbull.eu

MODULO UNIVERSALE

Autori: Lian McGuire & Professor Mona O'Moore, ABC, Dublin City University

Co Autore: Ifigeneia Sotiropoulou, HOU

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HELLENIC OPEN UNIVERSITY

Erasmus+

IKY
ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΑΤΙΚΩΝ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ
STATE SCHOLARSHIPS FOUNDATION

Co-funded by the European Union

Contenuti del Modulo

- Cos'è il Bullismo?
- Tipi di Bullismo
- Effetti del Bullismo
- Segnali di avvertimento
- Dove avviene il Bullismo?
- Perché le persone commettono atti di Bullismo?
- Ruoli degli studenti
- Convinzioni errate – Normalizzazione del Comportamento
- L'importanza del supporto/come supportare le vittime

Esiti dell'Apprendimento

L'utente studierà in questo modulo:

1. Essere in grado di dare una definizione di bullismo
2. Essere in grado di elencare e riconoscere i differenti tipi di bullismo
3. Comprendere i tipi variabili di bullismo
4. Comprendere gli effetti del bullismo
5. Essere in grado di nominare le aree principali dove avviene il bullismo
6. Comprendere perché le persone compiono atti di bullismo su altre persone
7. Essere in grado di descrivere tutti i ruoli che uno studente può assumere in un episodio di bullismo
8. Essere in grado di discutere le più comuni convinzioni errate sul bullismo
9. Comprendere l'importanza del supporto alle vittime
10. Le pratiche migliori nel supporto alle vittime

Cos'è il Bullismo?

Non c'è una definizione universale o concordata del bullismo scolastico, tuttavia si è generalmente d'accordo che sia una forma di aggressione intenzionale e non provocata e ripetuta nel tempo. Tendono ad essere coinvolte anche alcune forme di squilibrio di potere fisico o psicologico fra il bullo e la vittima.

Abuso di Potere: *Uno squilibrio di potere è fortemente associato con il bullismo. Questo squilibrio di potere potrebbe essere radicato nell'età o nella forza fisica e mentale, nelle capacità sociali (ad es. acutezza verbale) o in gruppi sociali (ad es. gang)*

Episodi isolati: *Mentre c'è un'enfasi sul comportamento negativo reiterato, atti astutamente perpetrati una sola volta (ad es. minacce di future ripercussioni) che comportano effetti psicologici ed emotivi a lungo termine sulla vittima possono a loro volta essere considerati bullismo*

Definizioni esistenti

Mentre non esiste una definizione ampia, averne una è cruciale per la comprensione del bullismo e lo sviluppo di una whole school policy per prevenire e contrastare il bullismo. Alcune definizioni notevoli del bullismo tradizionale e del cyber-bullismo:

"Il bullismo è il fenomeno in cui uno studente è ripetutamente vittimizzato da un altro studenti/altri studenti che agiscono con l'intenzione di causare dolore" (Olweus, 1991)

"Il cyber-bullismo è la forma di bullismo messa in pratica usando internet, i telefoni mobili o altri dispositivi tecnologici. Il cyberbullismo generalmente assume una forma psicologica più che fisica ma spesso è parte di un più ampio schema di bullismo tradizionale." (Irish Office of Internet safety, 2008)

Cosa non è bullismo:	Elementi distintivi:
• Comportamento negativo casuale • Comportamento assertivo • Prendere in giro in un contesto di gioco • Disaccordo • Scontri di personalità	• Squilibrio di potere • Intenzionalità • Comportamento minaccioso • Ripetizione

Approfondimenti consigliati e link

Understanding School Bullying (2010) O'Moore, M. Veritas. Dublin

Pupils Definitions of Bullying, Guerin, S & Hennessy, E. (2002) European Journal of Psychology of Education. 17. pp.249-261.

Bullying: Considerations for defining and intervening in school settings. *Mahri J. Elinoff, M.J., Chafouleas, S.M.& Sassu.K. Volume 41 (8) Volume pp 887–897, November 2004*

Bully/victim problems among schoolchildren: Basic facts and effects of a school based intervention program. (1991). Olweus, D. In D. Pepler & K. Rubin (Eds.), *The development and treatment of childhood aggression.* Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Get With It A Guide to Cyberbullying. (2008) Office for Internet Safety. Dublin
http://www.hotline.ie/documents/Cyberbullying.pdf

Tipologie di bullismo

Esistono molti tipi di bullismo, che sono categorizzati in <u>forme</u> distinte:

Bullismo diretto:
Le forme più comuni di bullismo diretto che i bambini e gli adolescenti commettono sono attacchi verbali, aggressioni o attacchi fisici, gesti ed estorsioni e cyber-bullismo.

Bullismo indiretto:
Più segreto e anonimo, più difficile per la vittima identificare il bullo, le forme di bullismo indiretto includono il passaggio di biglietti sgradevoli, graffiti offensivi, deturpazione o danneggiamento di proprietà personali.

Bullismo relazionale e sociale:
Il bullismo relazionale che può essere di natura indiretta, può danneggiare le relazioni tra coetanei. Si manifesta come la manipolazione di connessioni sociali o relazioni ignorando, escludendo, isolando la persona o diffondendo false informazioni o voci maliziose. Questa forma è più diffusa tra le ragazze che tra i ragazzi.

** Il Cyberbullismo, a causa della sua natura lontana, e però dei suoi metodi di applicazione mirati, ha associati aspetti sia del bullismo diretto sia di quello diretto.*

Le seguenti sono le tipologie di bullismo più comunemente riportate

Bullismo Verbale:

Studi hanno dimostrato che il bullismo verbale è di gran lunga la forma di bullismo più comune fra i ragazzi e fra le ragazze. Gli attacchi verbali possono essere di natura altamente personale e sessuale. Possono essere diretti alla famiglia, alla cultura, alla razza o alla religione del ragazzo. Le voci maliziose sono forme particolarmente insidiose di bullismo verbale. Un'etichetta verbale o una campagna offensive possono restare attaccati e hanno il potenziale di distruggere il senso di benessere della vittima e seguire la vittima fino all'età adulta.

Aggressione fisica:

L'aggressione fisica diretta è la più ovvia forma di bullismo, ma è spesso derubricata come "un gioco scatenato", "una finta" o "solo un gioco" quando affrontato. Per quanto i bambini possano giocare e giochino in modo ruvido, nel caso del bullismo siate consapevoli che questi "giochi" potrebbero essere precursori di attacchi fisici violenti. Sia i ragazzi sia le ragazze si lasciano andare ad atti di bullismo fisico, forse più i ragazzi dato che hanno una maggiore tendenza verso l'aggressione fisica. Le forme sono numerose e possono includere spinte, spintoni, colpi, tirare i capelli, sputare, mordere, graffiare, dare pugni o testate, oltre a molte altre.

Bullismo gestale

Questa forma consiste di molte tipologie di gesti non verbali aggressivi e minacciosi, che possono veicolare messaggi molto intimidatori e spaventosi. Vari metodi includono "l'occhiataccia", lo sguardo freddo, il gesto della gola tagliata e "tirare il grilletto". In aggiunta, laddove ci sia uno squilibrio fisico o intellettuale un gesto che intende umiliare (ad es. che indica che la persona è uno "zoppo" o un "ritardato") può essere utilizzato.

Bullismo di esclusione

L'esclusione è particolarmente prevalente fra le ragazze, e fa specialmente male perché isola il bambino dal suo gruppo di coetanei. Questa forma di bullismo può essere la più difficile da combattere, e la più dolorosa per la vittima perché colpisce direttamente l'autoconfidenza e l'autovalorizzazione dell'alunno, facendoli sentire come se non valesse la pena conoscerli.

Bullismo estorsivo

I ragazzi giovani sono particolarmente vulnerabili al bullismo estorsivo. Possono essere fatte richieste di soldi, proprietà o attrezzatura, buoni per il pranzo o cibo, spesso accompagnate da minacce se la vittima non dà cosa è richiesto. I bambini possono anche essere sfidati o costretti a rubare alla scuola o a prendere parte a qualche azione anti-sociale, lasciandoli (alla mercé del bullo) scoperti verso ulteriori intimidazioni. Esortare un cattivo comportamento che dev'essere sostenuto in classe mette anche la vittima a rischio di essere punita dalla scuola e di rappresaglie se confessano la verità ai loro insegnanti.

Cyberbullismo

Il cyberbullismo comporta l'uso di dispositivi elettronici per trasmettere i messaggi verbali e visuali offensivi e distruttivi. Come già menzionato, a differenza di altri tipi di bullismo, il cyberbullismo può essere considerato una forma sia diretta sia indiretta di bullismo, in aggiunta il cyberbullismo può essere considerato se possibile la forma più pervasiva di bullismo, in quanto a differenza di altre forme di bullismo, grazie a computer e telefoni, può seguire la vittima fino a casa.

I metodi di cyberbullismo più comunemente utilizzati sono:

Messaggi di testo:

Può includere anche il "sexting" se i testi sono di natura sessuale.

Messaggi istantanei:

Utilizzare software di comunicazione in tempo reale per mandare messaggi provocatori o intimidatori a coloro che fanno parte di una lista di contatti.

Foto o Videoclip

Include l'invio di foto o filmati umilianti, compromettenti o degradanti.

Social Network

L'uso di social network esistenti (ad es. You Tube, Facebook, Tumblr, AskFM) per postare messaggi o immagini o creare profili dettagliati delle vittime.

Email

Email di massa possono essere utilizzate per umiliare e email individuali per intimidare, e benché tracciabili non c'è alcuna garanzia che il proprietario dell'account sia la persona che li ha mandati.

Siti web

La creazione o la devozione di siti web creati allo scopo di denigrare o umiliare una persona, spesso offrendo informazioni personali, postando o alterando fotografie o rappresentando l'individuo in una maniera compromettente o a sfondo sessuale.

Chat room online

Le chat room danno l'opportunità alle persone di nascondere la loro vera identità con lo scopo esplicito di umiliare o insultare altri membri.

---

* **Nota** - *Il Bullismo omofobo e razzista può avvenire sotto uno qualunque di questi tipi di bullismo (ad es. verbale, gestuale, cyber) ma non sono tipi di bullismo essi stessi.*

Approfondimenti consigliati e Link

The Essential Guide to Tackling Bullying (2011) Elliot, M. Prentice Hall.

Understanding School Bullying (2010) O'Moore, M. Veritas. Dublin

Understanding Girls Friendships, Fights & Feuds: A Practical Approach to Girls' Bullying. (2006) Besag, V.E. London. Open University Press.

Άσκηση βίας από μαθητές προς μαθητές στο χώρο του Δημοτικού Σχολείου. (2000). Χαντζή, Χ., Χουντουμάδη, Α. & Πατεράκη, Λ. Παιδί και Έφηβος 1,97-110.

School Bullying: Insights and Perspectives. (1994). Smith, P. K., & Sharp, S. London: Routledge

Get With It A Guide to Cyberbullying. (2008) Office for Internet Safety. Dublin http://www.hotline.ie/documents/Cyberbullying.pdf

Video : Bully For You (2008) Triplevision Productions Ltd. BBC (Northern Ireland). https://vimeo.com/36968349

Video: Silent Witness (2010) Anti Bullying Centre. Dublin. Ireland. https://www.youtube.com/watch?v=YQvzbiPz4s8

Gli effetti del bullismo

Alcuni dei comuni effetti sulle vittime del bullismo includono:

- Stress
- Capacità di concentrazione ridotta
- Mancanza di motivazione o di energia
- Lavoro scolastico scarso o in peggioramento
- Ansia riguardo all'andare a scuola
- Perdita di confidenza e di autostima
- Carenza di appetito / di agio nel mangiare
- Abuso di alcool, droghe o sostanze
- Comportamento aggressivo
- Depressione
- Problemi durante il sonno: incubi, enuresi, sudorazione
- Disordini di stomaco o intestinali
- Attacchi di panico
- Esaurimento nervoso
- Tentativi di suicidio

(O'Moore, 2010)

Effetti sulla Salute Fisica

Studi hanno scoperto che le vittime hanno più probabilità di saltare la scuola per malattia, di avere disturbi di saluti e livelli più bassi di soddisfazione nella vita rispetto a coloro che non sono coinvolti in episodi di bullismo. (WHO, 2002)

Effetti sul Benessere Mentale

Rabbia, turbamento e paura sono gli effetti emotivi più ovvi del bullismo tradizionale e del cyberbullismo (O'Moore & Minton, 2009) Victims Le vittime si trovano a soffrire cambi di personalità, a vivere sbalzi di umore, e di provare grandi sentimenti di inadeguatezza per quanto riguarda l'autostima, mentre la depressione, i pensieri suicidi e il suicidio stesso sono sempre più riconosciuti come associati al bullismo durante l'infanzia e l'adolescenza.

Effetti sul Benessere Educativo

L'infelicità a scuola porta naturalmente ad una mancanza di voglia di presenziare, e l'assenteismo/il marinare la scuola possono spesso indicare un problema di bullismo. Per quanto riguarda coloro che sono presenti, i bambini vittime di bullismo spesso non sono capaci di trarre il massimo beneficio dalla classe perché molta della loro energia è diretta verso la paura del prossimo episodio di bullismo. (Gastic, 2008; Boulton et al, 2008)

Effetti a Lungo Termine/Cronici dell'essere vittima di Bullismo

La scarsa autostima che si può sviluppare dopo aver subito atti di bullismo durante l'infanzia può avere conseguenze a lungo termine per coloro che la soffrono, con la loro età adulta affetta da una scarsa idea del proprio valore personale e da depressione. Studi hanno mostrato che può svilupparsi un'ampia gamma di problemi psicologici e che problemi di fiducia possono diventare un fattore notevole. Si noti che se la scuola/le autorità dovessero mancare di agire in modo tempestivo o costruttivo questo può aggravare il bullismo per la vittima e colpire i livelli di fiducia per la vittima verso le organizzazioni e gli individui. (Sourander, et al 2007; Phillips, H., 2004)

Effetti degli atti di bullismo verso gli altri

Il bullismo non ha conseguenze solo per le vittime, si riscontra che anche coloro che compiono atti di bullismo subiscono ripercussioni personali per le loro azioni.

Salute generale
Lo studio (2008) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità riporta che la salute generale dei bulli era infatti peggiore di coloro contro cui avevano compiuto atti di bullismo, con più ragazze che ragazzi colpiti.

Salute Mentale
I bulli mostrano inoltre livelli innalzati di pensieri suicidi e depressioni, ed è stato sostenuto che il più alto rischio di suicidi si trova tra i più giovani che hanno compiuto atti di bullismo. (Kaltialo-Heino,R. 1999). La ricerca ha anche trovato che quando aumentavano i sintomi depressivi nei bulli così faceva anche l'aggressione diretta alla vittima. (Roland, 2002)

Conseguenze a Lungo Termine
Compiere atti di bullismo verso altri a scuola è spesso associato con un più alto rischio di sviluppare una personalità anti-sociale più avanti nella vita. Innalza la probabilità di abuso di droghe e di comportamenti contro la legge nell'età adulta, e si è trovato che ne soffre anche il livello di istruzione. Inoltre si è trovato che conduce a violenza in relazioni successive, con evidenza che inoltre suggerisce che le ragazze che compiono atti di bullismo durante l'infanzia svilupperanno uno stile genitoriale aggressivo. (Huesman et al, 2009; Connolly et al, 2000)

Effetti sui bulli-vittime

Solo recentemente si è iniziato a considerare un gruppo distinto coloro che sono sia vittime che autori di atti di bullismo (bulli-vittime). Tuttavia ci sono elementi che indicano che essi abbiano maggiori problemi psicologici sia rispetto ai bulli che alle vittime.

Mentre le vittime tendono a soffrire di disturbi ansiosi e i bulli di disturbi del comportamento, i bulli-vittime sono affetti da entrambi. Dato che il loro comportamento causa un loro maggiore isolamento dai loro coetanei rispetto alle vittime e ai bulli essi hanno un tasso di assenteismo più alto di entrambi. Essi soffrono inoltre di depressione in maggior misura dei puri bulli o delle pure vittime.

Inoltre studi hanno scoperto che i bulli-vittime hanno una probabilità più alta di sviluppare disturbi psichiatrici più avanti nella vita rispetto ai bulli o alle vittime, e cinque volte più alta di coloro che non hanno mai subito atti di bullismo.

Effetti sugli spettatori

Un altro gruppo spesso sottovalutato sono gli spettatori (bystanders), che intromettendosi possono spesso rischiare di perdere la stima del loro gruppo di coetanei ed essere essi stessi isolati. Alternativamente non intromettendosi potrebbero portarsi la colpa di non aver agito fino all'età adulta.

Approfondimenti consigliati e Link

Young People's Health in context: Health Behaviour in School-aged children (HBSC). Study, Intermediate Report from 2001/2001 Survey. Heal Policy for Children and Adolescents. No 4. 2004.

Cyberbullying : The Irish Experience. (2009) O'Moore, A.M. & Minton, S.J. in Quin, C. & Tawse, S. Handbook of Aggressive Behaviour Research, Hauppage, N.Y. Nova Science Publishers, U.S.

Associations between Peer Victimisation, Fear of Victimisation and Disrupted Concentration on Class Work Among Junior School Pupils. (2008) Boulton, M.J., Trueman, M. & Murray, L. British Journal of Educational Psychology, 78 (3) pp.473 – 489.

What is the early adulthood outcome of boys who bully or are bullied in Childhood? Finnish 'From a Boy to a Man' study. (2007) Sourander et al, in Paediatrics, 120, pp 397-404.

Effects of Bullying worse for Teens. (2004) Phillips, H. New Scientist, 29.

Bullying, Depression & Suicidal Ideation in Finnish Adolescents : School Survey. (1999) Kalitialo-Heino, K. et al. British Medical Journal. 319. pp.348-351

Aggression, Depression & Bullying Others (2002) Roland, E. Aggressive Behaviour, 28, pp 198-206.

School Truancy and the disciplinary problems of bullying victims. (2008) Gastic, B. Educational Review. 60 (4) pp 391 – 404.

Beatbullying – Bullying & Truancy Report (2006) http://bullyingsurvey.co.uk/Resources/BullyingAndTruancy2006.pdf

Video: Silent Witness (2010) Anti Bullying Centre. Dublin. Ireland. https://www.youtube.com/watch?v=YQvzbiPz4s8

Video – Sticks & Stones - https://www.youtube.com/watch?v=Ntq4IV38FRs

Video – Bullying and its effects on a child - https://www.youtube.com/watch?v=ylgCnXgH_bc

Segnali d'avvertimento del Bullismo

Tenere a mente che molte vittime e spettatori non raccontano è vitale per genitori e scuole al fine di individuare i segnali d'avvertimento:

- Ecchimosi, tagli o vestiti danneggiati senza spiegazione
- Segni visibili di ansia o angoscia - rifiuto di dire cosa non va
- Sbalzi d'umore o comportamenti senza spiegazione
  - - ritiro in se stessi
  - - attaccamento
  - - ricerca di attenzione
  - - comportamento aggressivo
- Comportamento fuori luogo in classe
- Deterioramento del livello scolastico
- Perdita di concentrazione
- Perdita di interesse nella scuola
- Presenza incostante
- Marinare la scuola
- Trattenersi a scuola dopo che le lezioni sono finite
- Crescenti richieste di soldi o rubare soldi
- Perdita o danneggiamento di oggetti o attrezzatura personali
- Arte che esprime turbamento interiore

Segnali d'avvertimento del Cyberbullismo

Nonostante i segnali di effetti del cyberbullismo siano spesso indistinguibili da quelli del bullismo tradizionale, ce ne sono alcuni che sono specifici del cyberbullismo:

- Appare turbato quando è online o si sconnette
- Appare turbato quando legge un messaggio di testo
- Si ritira dall'interazione sociale con i suoi coetanei
- Possibile calo delle performance accademiche

Una porzione significativa delle vittime del cyberbullismo inoltre si rimuove dal luogo online in cui è avvenuto il cyberbullismo, e fino a uno su cinque si sentono forzati a restare offline per un periodo di tempo.

In aggiunta a questi segni e sintomi è alta anche la probabilità che ci siano sintomi psicosomatici, come mal di testa, mal di stomaco e insonnia generale. Anche l'enuresi e il sonnambulismo possono essere indicativi dello stress psicologico associato al bullismo.

Approfondimenti consigliati e Link

Cyberbullying: Bullying in the Digital Age. (2008) Kowalski,R.M., Limber,S.P, and Agatston,P.W. Blackwell Publishing, 2008.

Understanding Cyberbullying (2014) O'Moore, M. Veritas. Dublin

Bullying: A Handbook for Educators and Parents (2009) Rivers,I., Duncan,N. & Besag,V.E. Rowan & Littlefield. Philadelphia.

Bullying: A Parent's Guide (2005) Need 2 Know. Peterborough.

Tell Tale Signs – Bully 4 U - http://bully4u.ie/bullying-in-schools/communicating/warning-signs-of-bullying/

Understanding School Bullying (2010) O'Moore, M. Veritas. Dublin

Dove avviene il Bullismo?

Il bullismo può avvenire quasi ovunque, ma particolarmente dove c'è una inadeguata o inesistente sorveglianza degli adulti.

Nella scuola

Area giochi - Il bullismo nelle scuole spesso avviene nell'area giochi, specialmente al livello della Scuola Primaria. Le aree giochi delle scuole con parti nascoste o oscure, lontane dalla supervisione degli adulti possono costituire un ambiente favorevole al bullismo, e i livelli di rumore possono mascherare molto di ciò che sta succedendo.

Classe – la classe è spesso riportata come il luogo prevalente del bullismo fra gli studenti di Scuola Secondaria, sebbene sia altamente segnalato anche nella Scuola Primaria. Nonostante la presenza degli insegnanti, le forme più sottili di bullismo (ad es. gesti, passaggio di biglietti) possono spesso avvenire durante la lezione. Durante le pause, con gli insegnanti fuori dall'aula, altre forme possono essere messe in atto.

Tra le lezioni - I bagni, i corridoi, i guardaroba, le aree degli armadietti, gli spogliatoi, le docce e i dormitori nei convitti se non sono propriamente monitorate/controllate sono indicati dagli studenti come luoghi dove hanno fatto esperienza di bullismo.Toilets, corridors, cloakrooms, locker areas, changing rooms, showers and dormitories in boarding schools if not properly monitored/supervised are also reported by students as being places where they have experienced bullying.

Da e verso la scuola

Gli studenti della scuola primaria e secondaria inoltre raccontano di aver subito atti di bullismo andando da o verso la scuola. Questo bullismo può avvenire mentre gli studenti camminano da o verso casa, ma gli studenti hanno anche riportato che l'autobus (della scuola o pubblico) è stato un luogo primario dove sono stati molestati.

Casa

Nonostante la casa sia sempre stata considerata un rifugio sicuro, in anni recenti la crescita e l'incursione del cyberbullismo ha invaso quello spazio sicuro. Ma il bullismo può spesso cominciare in casa. Con bambini che imparano questo comportamento da genitori o fratelli, o piuttosto patendo atti di bullismo da parte di un membro della famiglia stessa.

Altri Luoghi Pubblici

La comunità allargata come luogo pubblico è spesso testimone di atti di bullismo, con negozianti, manager e lavoratori della comunità spesso raccontano di aver visto atti di bullismo fisico e verbale fra le altre cose, da parte di studenti della scuola con cui hanno familiarità nell'area circostante, mentre hotspot wifi nei dintorni possono essere utilizzati per facilitare il cyberbullismo.

Le strategie per prevenire e combattere il bullismo in queste specifiche aree sono discusse nel proprio modulo

Dominio	Sottocategorie	Supervisori	Strategie
Scuola	Classe, corridoi, cortile della scuola, bagni, aree sportive	Personale docente e non-docente, Dirigenti, ecc.	Policy della scuola, Attività culturali, l'Approccio Non Colpevolizzante, ristrutturare l'area giochi, mediatori fra coetanei, scatole per le segnalazioni anonime, capitani delle squadre.
			Settimana della consapevolezza anti-bullismo
Da e verso la scuola	Bus locali della scuola, Aree chiave di giunzione vicino alle scuole	Autisti del bus, Ausiliari del traffico, genitori-volontari	Supervisione di Volontari/Genitori, Policy sul bullismo del bus della scuola, Ausiliari del traffico / Vigili
Casa	Minaccia di Cyberbullismo	Genitori	Educazione dei Genitori, Gruppi Associativi dei Genitori
Altri luoghi pubblici	Centro commerciale, hotspot wifi locali, aree aperte, club sportivi	Proprietari/Gestori di negozi locali, pubblico, polizia	Intervento delle autorità locali, Intervento delle autorità legali, Etica delle zone dello shopping

Approfondimenti consigliati e Link

Where does bullying take place – Anti Bullying Net
http://www.antibullying.net/knowledge/questiononemmore1to4.htm

Guidelines on Countering & Preventing Bullying -
http://www.education.ie/en/Parents/Information/Complaints-Bullying-Child-Protection-Discrimination/Guidelines-on-countering-bullying-behaviour-in-primary-and-post-primary-schools.pdf

Where Does Bullying Take Place Among Adolescents When They Are at School? (2009) Annual Meeting APHA, Philadelphia, PA, November 7-11, 2009
http://www.youthhealthsafety.org/WhereBullyingAPHA09Handouts.pdf

Perché le persone commettono atti di bullismo?

Per quanto fattori costitutivi svolgano una parte nel comportamento aggressivo, è riconosciuto che fattori all'interno della casa, della scuola e della società allargata influenza lo sviluppo del comportamento aggressivo. È pertanto più probabile che bulli non si "nasca", ma lo si diventi.

Dalla nascita, i bambini imparano da coloro che stanno loro attorno, a casa e più tardi a scuola, nel bene e nel male. Se il comportamento aggressivo non è affrontato durante l'infanzia c'è il pericolo che possa diventare abituale.

I fattori che contribuiscono al comportamento aggressivo in casa sono:

- Carenza di amore e affetto
- Troppa libertà
- Disciplina inconsistente
- Gestione permissiva del comportamento aggressivo
- Scariche emotive violente da parte degli adulti
- Punizioni fisiche eccessive
- Crudeltà

Fattori che possono contribuire alle aggressioni nella scuola sono:

- Regole inconsistenti e rigide
- Scarso morale del personale
- Supervisione inadeguata
- Punizioni troppo dure, violente o umilianti
- Pochi incentivi e ricompense per un comportamento non aggressivo
- Curriculum che si permette poche sensazioni di successo e realizzazione

Altri fattori nella società allargata includono la violenza ritratta sugli schermi del cinema e in televisione. Ricerche suggeriscono che i ragazzi che guardano costantemente la violenza in TV e su video sviluppano tendenze più aggressive e meno empatia con le vittime dell'aggressione. Questo è specialmente vero per i bambini che fanno esperienza di violenza nelle loro case e nel loro quartiere come parte integrante della loro vita quotidiana.

Caratteristiche di un Bullo

Contrariamente a come vengono spesso popolarmente ritratti, i bambini che compiono atti di bullismo non hanno tutti gli stessi tratti in comune. I bulli possono essere identificati da come agiscono, non da come appaiono, e non differiscono nell'apparenza dai loro compagni che non compiono atti di bullismo. (O'Moore & Kirkham, 2001) Tuttavia tendono ad avere una o più delle caratteristiche seguenti:

- Un forte bisogno di dominio sociale/di sentirsi potente/di assumere il controllo
- Basso livello di frustrazione e si arrabbiano facilmente
- Basso autocontrollo e sono impulsivi e reattivi
- Non ansiosi
- Non si assumono la responsabilità del loro comportamento, ma invece incolpano la vittima
- Hanno un atteggiamento da duro
- Vedono l'aggressività come una qualità positiva
- Sono oppositivi, sprezzanti e aggressivi
- Sono insensibili e traggono piacere dal ferire gli altri, compresi gli animali
- Carenza di empatia emotiva
- Sono coinvolti in altre forme di comportamento anti-sociale o che infrange le regole
- Rumorosi e in cerca di attenzione
- Possono a loro volta aver subito atti di bullismo

Motivazione

Il bullismo può essere motivato da:

- Invidia o gelosia
- Noia
- Competizione per l'attenzione/lo status sociale – *soddisfare il bisogno di dominare*
- Evitare la vittimizzazione – *ottenere la rappresaglia per primi*

Il bullismo può anche essere sintomatico di un disturbo di personalità, più probabilmente anti-sociale piuttosto che nevrotico.

Bulli puri e Bulli-Vittime

La ricerca indica due soli tipi di bulli. I bulli puri e coloro che sia compiono atti di bullismo sia li subiscono (bulli-vittime).

Bulli puri

I bulli puri tendono ad essere il tipo più comune di bulli e tendono ad essere prepotenti, senza paura, e a mostrare poca empatia per gli altri. Essi hanno un'attitudine positive verso l'aggressività e tendono a bersagliare le loro vittime in modo predatorio o proattivamente aggressivo. Essi inoltre:

- Tendono a stare uniti per rafforzare il loro comportamento o ad avere dei seguaci
- Negheranno il loro comportamento se messi alla prova e cercheranno di incolpare la vittima
- Sono propensi al disimpegno morale e razionalizzeranno atti pericolosi contro altri.
- Si aspettano risultati positivi dai loro comportamenti negativi (ad es. un aumento di autostima, o di status, o di ammirazione dei loro coetanei)
- Hanno un'autostima più bassa di coloro che non compiono atti di bullismo.

Bulli-Vittime

I bulli-vittime tendono ad essere simili come tipologia a coloro che sono noti come vittime "proattive" o "aggressive". Queste tendono ad essere percepite come socialmente inette, provocatorie con una natura impulsiva, e con scarso autocontrollo, con una tendenza a parlare senza pensare. I bulli-vittime tendono a:

- Avere meno amici rispetto ai bulli puri
- Avere una più alta frazione di affetti dalla sindrome di affetti da sindrome di Asperger / ADHD
- Sebbene siano altrettanto caparbi, appaiono più nevrotici dei bulli puri
- Somigliano alle vittime essendo rifiutati e isolati dai loro coetanei, e ai bulli essendo negativamente influenzati dai compagni con cui interagiscono.

Alcune ricerche (Unnever, 2005) suggeriscono che i bulli-vittime hanno subito trattamenti più duri nel loro ambiente casalingo, e provengono da un background caotico con meno coinvolgimento dei genitori rispetto ai loro coetanei.

Approfondimenti consigliati e Link

Understanding School Bullying (2010) O'Moore, M. Veritas. Dublin

Bullies & Victims at School : Are they the same people? (2007) Solberg, M.E. British Journal of Educational Psychology. 77. pp 441-464

Bullies, Aggressive Victims & Victims: Are they Distinct Groups (2005) Aggressive Behaviour, 31. pp153-171

Bye-Bye, Bully: A Kid's Guide for Dealing with Bullies (2003) Jackson, J.S. Abbey Press.

The Relationship between Bullying & Self Esteem (2001) O'Moore, M. & Kirkham, C. Aggressive Behaviour, 27, pp 269-283.

Boulton, M.J. & Smith, P.K. (1994). Bully/ victim problems among middle school children: Stability, self-perceived competence, and peer acceptance. *British Journal of Developmental Psychology.*

Altri ruoli degli studenti

Vittime

Per la maggior parte delle persone, quando parlate di un bambino che subisce atti di bullismo c'è una immagine chiara nella loro testa della vittima scolastica "in classe". Il piccolo, magari paffuto, tipo occhialuto. La verità è meno lampante.

Qualunque alunno, senza nessuna colpa da parte sua, può subire atti di bullismo. Qualunque cosa, non importa quanto piccola, che distingua la vittima dal bullo o dai bulli può essere una sufficiente "giustificazione" ai loro occhi. Per esempio potrebbero sostenere che essi:

- Hanno un accento diverso
- Indossano vestiti diversi
- Credono in una religione diversa
- Provengono da un diverso paese
- Hanno un background economico e sociale differente
- Hanno una disabilità dell'apprendimento
- Hanno talento

In realtà a volte è sufficiente che il bambino si trovi nel posto sbagliato al momento sbagliato. Delle ragioni possono infatti essere "inventate" e possono essere affibbiate delle etichette ("puttana", "ritardato, etc.). Pertanto non è inusuale trovare che ci siano bambini vittime di bullismo che sono popolari e socialmente ben adattati.

Tuttavia mentre non tutti i bambini vittime di bullismo iniziano con l'essere differenti in qualche modo significativo, è riconosciuto che ci sono bambini e adolescenti che hanno più probabilità di altri di essere presi di mira. Essi tendono ad avere:

- Un temperamento ansioso, sensibile, timido, insicuro e cauto
- Meno buoni amici
- Bassa autostima
- Un modo di fare passivo, non aggressivo o non assertivo
- Un modo di fare emotivamente reattivo
- Un comportamento inizialmente impacciato quando provano ad unirsi ad un gruppo di coetanei

Le caratteristiche che si è trovato cha aumentino la probabilità di essere vittime di bullismo appartengono a due categorie:

- Arrendevoli/Passivi
- Provocatori

La maggioranza appartiene alla categoria dei passivi e tende ad essere pauroso, introverso, ansioso, cauto, e tende a mostrare le emozioni quando è turbato. Essi sono anche meno propensi all'attività sportiva/allo sport rispetto agli altri studenti. Tuttavia, come detto, la gelosia può essere un fattore per il bullismo e anche alti

Vittime Provocatorie/Aggressive

Come detto nella sezione su "chi compie atti di bullismo?" ci sono alcuni bambini che involontariamente invitano gli attacchi comportandosi in modi che causano tensione e irritazione nelle loro immediate vicinanze. Questi bambini, a cui spesso ci si riferisce come vittime "provocatorie", possono avere competenze sociali inadeguate o difficoltà di apprendimento.

Questi compongono il gruppo di minoranza delle vittime, sono soliti sfottere e deridere, ma sono rapidi a lamentarsi di essere delle vittime se subiscono reazioni. Proprio come le loro controparti più passive sono ansiose, insicure, infelici e stressati. Tuttavia quando insultati o attaccati reagiranno in modo irascibile e contrattaccheranno anche se in modo inefficace. Essi possono anche compiere atti di bullismo su soggetti più deboli e nel farlo hanno caratteristiche in comune con coloro che compiono atti di bullismo, portandoli ad essere definiti come bulli-vittime o vittime aggressive.

Le vittime aggressive inoltre hanno meno amici delle pure vittime e a causa del loro gruppo ridotto di coetanei hanno una tendenza di compiere atti di bullismo più fisicamente che verbalmente, dato che si è mostrato che il bullismo verbale dipende più da un gruppo di supporto rispetto al bullismo fisico.

Assistenti, Rinforzi, Difensori e Outsider

Spesso attivi al fianco dei bulli e dei bulli-vittime ci sono coloro che sono noti come Assistenti e Rinforzi. (Salmivalli, Karhune and Lagerspetz, 1996)

- Gli Assistenti assistono attivamente la persona che prende il comando e inizia gli atti di bullismo.
- I Rinforzi agiscono in modalità che rafforzano o incitano gli atti di bullismo, ad esempio ridendo.

Poi ci sono i Difensori, che tendono a sostenere e a fari sforzi attivi perché gli atti di bullismo cessino.

Gli Outsider stanno del tutto fuori dalla situazione di bullismo.

Le ragioni per cui i giovani non agiscono più prontamente come Difensori possono essere molte, e vanno dal contesto della situazione a fattori personali. I fattori che sono stati identificati (Thornberg, 2007) sono:

- Carenza di empatia
- Motivi egoistici (i rischi per se stessi in caso di intervento)
- Attitudini conflittuali, norme sociali o idee morali (lealtà verso un individuo o un gruppo)
- Processi di gruppo e influenza sociale (influenza dell'autorità, pressione di gruppo e l'effetto dell'astante, ovvero la presenza di altre persone contribuisce a inibire o a fermare il desiderio di aiutare)
- Carenza di abilità e competenze (non sapere come intervenire)

Approfondimenti consigliati e Link

Understanding School Bullying (2010) O'Moore, M. Veritas. Dublin

Being Different: Correlates of the Experience of Teasing & Bullying. (2001) Research Papers in Education, 16. pp,225-246.

A classmate in distress: schoolchildren as bystanders and their reasons for how they act. (2007). Thornberg, R. Social Psychology of Education, 10, 5-28.

How do victims respond to bullying? (1996). Samivalli, C., Karhune, J. & Lagerspetz, K.M.J. Aggressive Behaviour, 22, 99-109.

The Four Pillars Of Action : The Role of Guidance Counsellors in developing and implementing the Whole School Community Approach in Tackling Bullying, both Traditional and Cyber. O'Moore, M. http://schoolguidancehandbook.ncge.ie/docs/000028/The%20Four%20Pillars%20of%20Action.pdf

Convinzioni errate

Ci sono molti miti attorno al bullismo che oppongono un ostacolo allo sviluppo di un whole school community approach (che coinvolge il personale, gli studenti, i genitori e la comunità allargata) per prevenire e contrastare il bullismo. Alcune delle più diffusamente ascoltate e impegnative possono provenire dagli adulti, compreso il personale della scuola, e sono:

- Non c'è bullismo nella nostra scuola
- Il bullismo è una parte normale della crescita
- Io ho subito atti di bullismo a scuola e non mi ha fatto niente di male
- Il bullismo è formativo per il carattere
- Farà di lui un uomo
- Sono le bastonate che fanno male, non le parole.
- Non raccontare o sei uno spione

Ai bambini che sentono questi commenti è negata la validità della loro esperienza (non c'è bullismo nella nostra scuola) o essi sentono gli adulti "normalizzare" il processo del bullismo.

Ragione di queste convinzioni errate

Non sarebbe irragionevole suggerire che gli adulti che fanno questi commenti non hanno mai subito atti di bullismo, o sono stati essi stessi dei bulli da giovani, e per quanto riguarda le caratteristiche di un bullo, non hanno ancora sviluppato l'empatia per gli altri che mancava loro, e hanno razionalizzato il loro comportamento come positivo.

Può anche accadere che cercando di "normalizzare" il bullismo come qualcosa che accade a tutti, gli adulti stanno erroneamente cercando di rassicurare la vittima che questo è un rito di passaggio che deve attraversare. In realtà questo mette semplicemente più pressione sulla vittima che deve affrontare da sola il problema, compreso il tentativo di vendicarsi che potrebbe metterli in guai ulteriori. Inoltre, se essi non possono affrontarlo, ciò porta a sentimenti di inadeguatezza e autostima ridotta.

La falsa credenza che "il bullismo non esiste nella nostra scuola" è una pia illusione, o un'errato tentativo di proteggere la reputazione della scuola, come sottolineato in studi come il Nationwide Survey of Bullying (O'Moore,Kirkham and Smith,1997) di tutte le scuole irlandesi, dove nessuna scuola si è rivelata libera dal bullismo. La reputazione di una scuola è servita meglio se essa è nota come una scuola che attivamente previene e combatte il bullismo invece di negarlo.

Raccontare storie

Uno dei miti più insidiosi, perpetrati spesso sia dai coetanei sia dagli adulti, è quello per cui è "sbagliato raccontare", con coloro che lo fanno trattati con la nomea di "verme" o "spione". La più grande sfida per gli educatori è quella di cercare di prevenire e combattere il bullismo poiché essere aperti/raccontare è la chiave.

- Nessun bambino dovrebbe essere incoraggiato a non raccontare
- Nessun bambino dovrebbe vergognarsi di raccontare
- Nessun bambino dovrebbe essere lasciato da solo ad affrontare un problema

Fare così lascia i bambini, fra le altre cose, a:

- Sentirsi isolati
- Aver paura di essere redarguiti
- Sentire che il bullismo è socialmente accettabile
- Non avere confidenza nella capacità degli adulti ad aiutare
- Sentire che questo sia il modo in cui essi o altri dovrebbero essere trattati
- Con bassa autostima o senso di colpa se non possono aiutare se stessi o qualcun altro

Approfondimenti consigliati e Link

10 Common Myths and Misconceptions about Bullying - http://bullying.about.com/od/Basics/a/10-Common-Myths-And-Misconceptions-About-Bullying.htm

Myths About Bullying - http://www.stopbullying.gov/resources-files/myths-about-bullying-tipsheet.pdf

Myths and misperceptions about school bullying - http://www.bullyonline.org/schoolbully/myths.htm

Understanding School Bullying (2010) O'Moore, M. Veritas. Dublin

M.O'Moore, C.Kirkham & M.Smith, Bullying in Schools in Ireland : A Nationwide Study, Irish Educational Studies, 17, 1998, p255 - 271

Come Supportare le Vittime

La scuola - Implementare un Whole School Community Approach al bullismo

Il bullismo, e per estensione il supporto delle vittime, è affrontato meglio con un approccio collettivo, non come un problema di singoli o singoli raggruppamenti nella comunità scolastica. Come tale un Whole School Communitu Approach è la strada migliore per supportare le vittime e ambire a scuole più sicure.

Un Whole School Community Approach di successo non solo affronta il bullismo, ma implementa anche strategie multiple di intervento e strategie preventive, migliora il clima e l'etica della scuola, migliora le relazioni fra il personale, i bambini e i giovani e i genitori, supportanto la salute e il benessere emotivi e il potenziale di apprendimento dei bambini e dei giovani, e consentendo ai bambini di sentirsi ascoltati e supportati a tutti i livelli della comunità scolastica, rendendo per loro più semplice farsi avanti.

Il Whole School Community Approach esorta all'inclusione degli studenti/dei giovani, alla partecipazione degli studenti e alla voce degli studenti come cruciali per il processo, permettendo loro di lavorare con gli adulti a tutti i livelli della comunità scolastica e a costruire confidenza e fiducia nel processo, così che se dovessero avere delle difficoltà ci sarà più probabilità che si facciano avanti e riportino il problema.

L'importanza di Supportare le Vittime

Il bullismo prospera sulla segretezza e supportare apertamente le vittime è cruciale, non solo per il fondamentale benessere degli studenti stessi, ma per il messaggio che manda e per la cultura che aiuta a promuovere. Supportando le vittime incoraggiate gli altri a farsi avanti e scoraggiate i bulli a continuare proseguire nelle loro pratiche e aiutate a creare una cultura e un'etica anti-bullismo per cui ogni scuola dovrebbe impegnarsi.

Infatti le scuole che non supportano adeguatamente le vittime, si lasciano scoperte verso fallimenti nell'obbligo di diligenza, e potrebbero trovarsi ad affrontare azioni legali. Al contrario, il supporto delle vittime e la creazione di un'etica anti-bullismo puossono aiutare gli insegnanti rimuovendo elementi di disturbo nella classe e migliorando l'ambiente di apprendimento.

Come gli Insegnanti dovrebbero supportare le Vittime

Ogni membro della comunità scolastica, specialmente gli insegnanti, deve guardare per prima cosa al proprio comportamento e modo di fare in classe. Come gli insegnanti portano se stessi e come hanno a che fare con gli studenti nelle loro classi ha un impatto sul comportamento degli studenti, determinando come questi si comportano gli uni con gli altri.

Gli insegnanti dovrebbero

- Creare un'etica positiva e amichevole e che promuova una cultura del rispetto.
- Scoraggiare apertamente il bullismo
- Affrontare ogni singola azione di aggressione inappropriata
- Promuovere una cultura della rivelazione per rompere il codice del silenzio
- Sviluppare e mantenere un ambiente in classe che sia cooperativo e gratificante
- Implementare strategie preventive e di intervento nelle loro classi - comprese quelle pratiche, curricolari, di sensibilizzazione, sociometriche e specifiche, ad es. Approccio Non Colpevolizzante. (Per maggiori dettagli si veda il Modulo sulle Strategie)

Quando un Insegnante è Avvicinato da una Vittima

-

Ascoltare - *Farsi avanti richiede coraggio. Cercate un luogo privato per parlare. Lasciate loro del tempo per parlare. Siate attenti e pazienti. Esortate gentilmente.*

Prendere appunti – *La natura dell'episodio, i nomi di coloro che sono coinvolti, i nomi dei testimoni, l'ora e il luogo.*

Sedare le paure / Fornire rassicurazione – *È cruciale elogiarli per essersi fatti avanti. Rassicurateli che il bullismo è inaccettabile. Assicurate che saranno presi provvedimenti per fermare qualunque atto di bullismo.*

Assicurare la sicurezza dello studente – Contattate i genitori per informarli della situazione. Informate gli insegnanti pastorali/i consulenti se è possibile perché aiutino a vigilare sullo studente.

Negoziare confidenzialità – Affrontate le preoccupazioni dello studente di essere etichettato come una spia, in aggiunta differenti tipi di bullismo richiedono differenti livelli di confidenzialità (ad es. quando può esserci del bullismo sessista o omofobico/transfobico)

Organizzarsi per mantenere i contatti – prendete accordi per incontrarsi di nuovo, rassicurandoli che non saranno lasciati soli dopo l'incontro e saranno tenuti informati sui progressi. Non sapere cosa sta succedendo può aumentare il senso di disagio e preoccupazione di una vittima.

Intervenire – seguite la policy anti-bullismo della scuola, se esiste, e stabilite più rapidamente possibile un orizzonte temporale per farlo, mantenendo informati la scuola, i genitori e la vittima.

Produrre un documento – Per il bene dell'insegnante, dello studente e della scuola dovrebbe essere prodotto e conservato un documento sull'episodio, che includa i dettagli sugli incontri, sui provvedimenti assunti e sulla risoluzione della questione. Questo può essere utile per i dati della scuola sulle azioni dei singoli studenti e sugli episodi di bullismo nella scuola.

Come i genitori dovrebbero supportare una vittima

Esattamente come gli insegnanti, i genitori dovrebbero per prima cosa guardare al proprio comportamento e modo di fare in casa. Come parlano degli altri e trattano i loro figli fa da guida per ciò che loro figlio pensa sia il modo normale di trattare gli altri a casa, fra i suoi coetanei e a scuola. Essi dovrebbero anche delegare la scuola ad agire, e se possibile essere coinvolti nella comunità scolastica.

Per prevenire il bullismo i genitori dovrebbero:

- Informarsi sul bullismo, le differenti tipologie, i segnali e i sintomi, così da permettere loro di effettuare un intervento tempestivo.
- Parlare ai loro figli a proposito del bullismo e del cyberbullismo
- Assicurare loro che è giusto raccontare
- Parlare loro del condizionamento del gruppo (Peer Pressure)
- Rafforzare l'empatia per gli altri - per assicurarsi che essi non vengano trascinati a compiere loro stessi atti di bullismo
- Rafforzare l'autostima – per aiutarli a combattere/resistere meglio contro l'aggressività e il bullismo.
- Rafforzare la capacità di recupero – l'indipendenza, le abilità interpersonali, lo sforzo più che il risultato, l'autocontrollo, l'uso di un approccio riparatorio invece che punitivo a casa. Infondere orgoglio in quello che sono.
- Incoraggiare le amicizie – aumentare l'autostima
- Incoraggiare la partecipazione nello Sport – costruire abilità di squadra, imparare il fair play, prendersi cura dei compagni di squadra.

Procedura per un genitore che supporta una vittima

-

Ascoltare - *Lasciate loro del tempo per parlare di cosa sta succedendo. Siate attenti e pazienti. Esortate gentilmente.*

Prendere appunti – *Che tipo di bullismo, i nomi delle persone coinvolte, i nomi dei testimoni, per quanto tempo è avvenuto, il momento e il luogo in cui avviene.*

Rassicurare – *Rassicurateli che non si tratta di loro, ma del bullo.*

Coinvolgere la scuola – *I genitori potrebbero avere bisogno di rassicurare i bambini sulla possibilità di coinvolgere la scuola, nel timore che possa peggiorare le cose. Assicurateli che sarà detta loro ogni cosa e che gli interventi di maggior successo sono quelli che coinvolgono sia la scuola che i genitori.*

Lavorare con la scuola – *Assumete un approccio proattivo, positivo con la scuola. Mantenete la calma durante gli incontri e portate appunti per aiutare le discussioni. Prendete appunti e tenete registri durante le discussioni. Prendete appunti e tenete verbali di tutti gli incontri e copie di tutte le lettere. Mantenete la vittima al corrente di tutti gli sviluppi.*

Parlare di tutto con il bambino – *il bullismo potrebbe aver minato la loro immagine di sé e la loro auto valorizzazione, potrebbero soffrire di ansia e anche soffrire di Disturbo da Stress Post-Traumatico, e i genitori quasi ertamente avranno bisogno di rinforzare nuovamente la loro autostima, con amore ed elogi, ascoltandoli e lavorando con cura per cambiare il modo in cui potrebbero pensare a se stessi e agli altri.*

Approfondimenti consigliati e Link

Violence Reduction in Schools : How to Make a Difference. (2006) Council of Europe Publishing.

Dealing with Bullying in Schools (2004) O'Moore, M. & Minton. S.J. Paul Chapman Publishing.

101 Ways to Deal with Bullying : A Guide For Parents (1997) Kidscape. UK.

Understanding School Bullying (2010) O'Moore, M. Veritas. Dublin

Resolving Bullying (ages 6 -12) (2010) McAuslan, F. & Nicholson, P. Veritas. Dublin.

Bye-Bye, Bully: A Kid's Guide for Dealing with Bullies (2003) Jackson, J.S. Abbey Press. Indiana.

Don't Pick On Me (1993) Stones, R. Piccadilly Press.

Video: Talking to your children about bullying - NSW Public Schools - https://www.youtube.com/watch?v=4BOh8Arcrek