

1 Modulo

MODELLO LIFE SKILLS

Il Progetto Skill for Life dell'OMS (1994) si propone di migliorare il benessere e la salute psico-sociale dei bambini e degli adolescenti, tramite l'apprendimento di abilità utili per la gestione dell'emotività e delle relazioni sociali, per affrontare problemi, pressioni e gli stress della vita quotidiana.

Life Skills = una gamma di abilità cognitive emotive e relazionali di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che sociale.

I Programmi Life Skills sono stati sperimentati positivamente in numerosi contesti e si sono mostrati efficaci nell'ambito della PREVENZIONE PRIMARIA.

Il presupposto teorico alla base dell'insegnamento delle Life Skills è la *Teoria dell'Apprendimento sociale* di Bandura (1977), secondo la quale l'apprendimento è un'acquisizione attiva, che avviene attraverso la strutturazione e la trasformazione dell'esperienza.

LIFE SKILLS agiscono:

- **nella sfera cognitiva** (problem solving, decision making, operare con spirito critico e creativo),
- **nella sfera della personalità e delle emozioni** (self efficacy, ottimismo, autostima, capacità di gestire le emozioni e lo stress),
- **con orientamento al senso di un'apertura alla relazione sociale** (empatia, comunicazione efficace).

1- DECISION MAKING: competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita.

2- PROBLEM SOLVING: competenza che permette di affrontare in modo costruttivo i diversi problemi, che se lasciati irrisolti possono creare stress mentale e tensioni fisiche.

3- CREATIVITA': contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni. La creatività può aiutare ad affrontare in modo flessibile tutte le situazioni della vita quotidiana.

4- SENSO CRITICO: Abilità nell'analizzare le informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, allo scopo di arrivare ad una decisione più consapevole. Il senso critico può permettere di riconoscere i fattori che influenzano gli atteggiamenti ed il comportamento, come ad es. le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media.

5- COMUNICAZIONE EFFICACE:

Consiste nel sapersi esprimere, in modo efficace e congruo alla propria cultura ed in ogni situazione particolare. Significa esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti; essere in grado di ascoltare in modo accurato, comprendendo l'altro ed essere capaci, in caso di necessità di chiedere aiuto.

6- AUTOCOSCIENZA: Conoscenza di sé, del proprio carattere, dei propri punti forti e deboli, dei propri desideri e bisogni. Avere una buona autoconsapevolezza può aiutare ad es. a capire

quando si è stressati. E' inoltre un prerequisito per una comunicazione efficace, per relazioni interpersonali positive e per la comprensione empatica degli altri.

7- SKILLS PER LE RELAZIONI INTERPERSONALI: capacità di interagire in modo positivo con gli altri e saper creare e mantenere relazioni significative, fondamentali per il benessere psico-sociale. Può inoltre significare anche essere in grado di interrompere relazioni in modo costruttivo.

8- EMPATIA: capacità di comprendere gli altri, di “mettersi nei loro panni”, anche in situazioni che non ci sono familiari. L'empatia permette di migliorare le relazioni sociali, soprattutto nei confronti di diversità etniche e culturali; facilita l'accettazione e la comprensione verso le persone più deboli che hanno bisogno di aiuto.

9-GESTIONE DELLE EMOZIONI:

significa riconoscere le emozioni in sé e negli altri, essere consapevoli di come influenzano il comportamento e riuscire a gestirle in modo appropriato.

10-GESTIONE DELLO STRESS:

consiste nel riconoscere le cause di tensione e stress della vita quotidiana e nel controllarle, sia mediante cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita.

APPLICAZIONE DEL MODELLO LIFE SKILLS NEL CONTESTO SCOLASTICO

La scuola italiana si è orientata verso il concetto di studente come soggetto di apprendimento non più come oggetto di insegnamento, quindi non si può prescindere dalla soggettività dello studente e dal suo sviluppo nel contesto più ampio della realtà sociale che fa da sfondo ad ogni processo di apprendimento.

Occorre riconoscere:

-Alle istituzioni scolastiche la competenza diretta nella trasmissione di una cultura generale e dello sviluppo di competenze metodologiche capaci di innescare un processo di auto apprendimento.

-All'individuo una nuova e piena titolarità che gli consenta di superare la posizione passiva di sistemi scolastici tradizionali per divenire protagonista e artefice della propria qualificazione.

La LSE nella scuola come **canale primario** perché:

- Ruolo importante della scuola nei processi di socializzazione dei giovani.
- Accesso su larga scala a bambini e adolescenti.
- Possibilità di utilizzare infrastrutture.
- Esperienza degli insegnanti.
- Credibilità della scuola per genitori e comunità.
- Possibilità di inserire la valutazione di efficacia della LSE nei sistemi nazionali di valutazione dell'istruzione e della formazione.
- La LSE si basa su un approccio di tipo olistico e su **modelli didattici di tipo partecipativo** (lavoro in gruppi, brainstorming, role playing, giochi e dibattiti);

Inizialmente questi programmi sono stati implementati con obiettivi di prevenzione (delle gravidanze, della droga, del bullismo) ma si può intendere come programma di promozione della salute nella scuola.

- Modello Skills for Life (SFL): si basa sul compito di favorire lo sviluppo individuale e sociale degli studenti.
- È raggiungibile se tutte le componenti del sistema scolastico (studenti, insegnanti, organizzazione scolastica, famiglia e comunità) vengono coinvolte e se ogni azione ha la finalità del modello.
- Deve essere uno strumento non in aggiunta ma da integrare alla didattica.

CARATTERISTICHE DEL MODELLO

*1 - Enfasi sui protagonisti della vita scolastica indicati come “**agenti di cambiamento**”, da coinvolgere; un agente di cambiamento è una persona dotata di autocoscienza e di cognizione su se stessa e le cui azioni sono comportamenti motivati e volontari.*

*L’azione educativa è quindi una forma di **ricerca-azione**, perché finalizzata non solo a *produrre cambiamento*, ma a *promuovere meccanismi di controllo e di trasformazione del sistema globale*.*

2- Fisionomia processuale e ricorsiva del cambiamento.

3- Flessibilità dei materiali didattici.

4- Integrazione nella didattica

5- Uso strategico dei progetti e obiettivi SMART (Specifici – Misurabili – Attuabili – Realistici – Temporalmente definiti)

- **Sviluppo personale e sociale:**

è un processo lungo l’intero arco di vita, di apprendimento, di costruzione di senso e di realizzazione di sé nella relazione con gli altri e con la società in cui viviamo.

Per favorire tale sviluppo occorre:

- *Esaminare i valori su cui si fondano i nostri atteggiamenti e comportamenti.*
- *Riflettere sulle esperienze passate.*
- *Identificare aree di crescita.*
- *Conoscere e valorizzare i nostri lati positivi e sfidare la percezione negativa o deficitaria che possiamo avere di noi.*
- *Riconoscere il ruolo che possiamo assumere quando si presentano azioni di crescita personale: collaborazione, coinvolgimento, impegno, responsabilizzazione, proattività.*
- *Fare collegamenti tra ciò che si sa, ciò in cui si crede e il modo in cui ci si comporta.*

FASI DEL MODELLO SKILLS FOR LIFE

1- Preparare il cambiamento (stabilire un clima di rispetto, empatia e autenticità; accettazione degli adolescenti come persone uniche per aumentare la fiducia in loro stessi; impegno a negoziare l’apprendimento; spazi per lavorare in collaborazione; condivisione di responsabilità) .

2- Identificare i bisogni.

3- Valutare le risorse.

4- Analizzare il rapporto tra bisogni e risorse (valutare il divario tra bisogni e risorse) .

5- Individuare il focus di cambiamento (SMART), soprattutto attraverso la negoziazione e la collaborazione; capire i limiti della negoziazione, chiarire specificare e determinare l’ordine delle priorità .

6- Individuare i risultati da raggiungere.

7- Programmare ed entrare in azione.

8- Verificare.

9- Riavviare il processo

VANTAGGI

- Creazione di un ambiente favorevole alla crescita e allo sviluppo.
 - Maggiore consapevolezza dei bisogni di sviluppo personale e sociale degli adolescenti.
 - Migliore comprensione della natura della portata e del livello delle risorse esistenti.
 - Crescita delle capacità degli educatori/insegnanti per gestire situazioni di sviluppo personale e sociale.
-

2 modulo

EMOZIONI E RELAZIONI INTERPERSONALI

Le emozioni influenzano:

- la percezione, il giudizio,
- la memoria, il problem solving,
- gli atteggiamenti interpersonali,
- il processo e l'esito delle negoziazioni e degli incontri sociali dipendono dallo scambio di segnali emozionali (per es. di minaccia o di pacificazione),
- l'attivazione del comportamento aggressivo e della prosocialità.

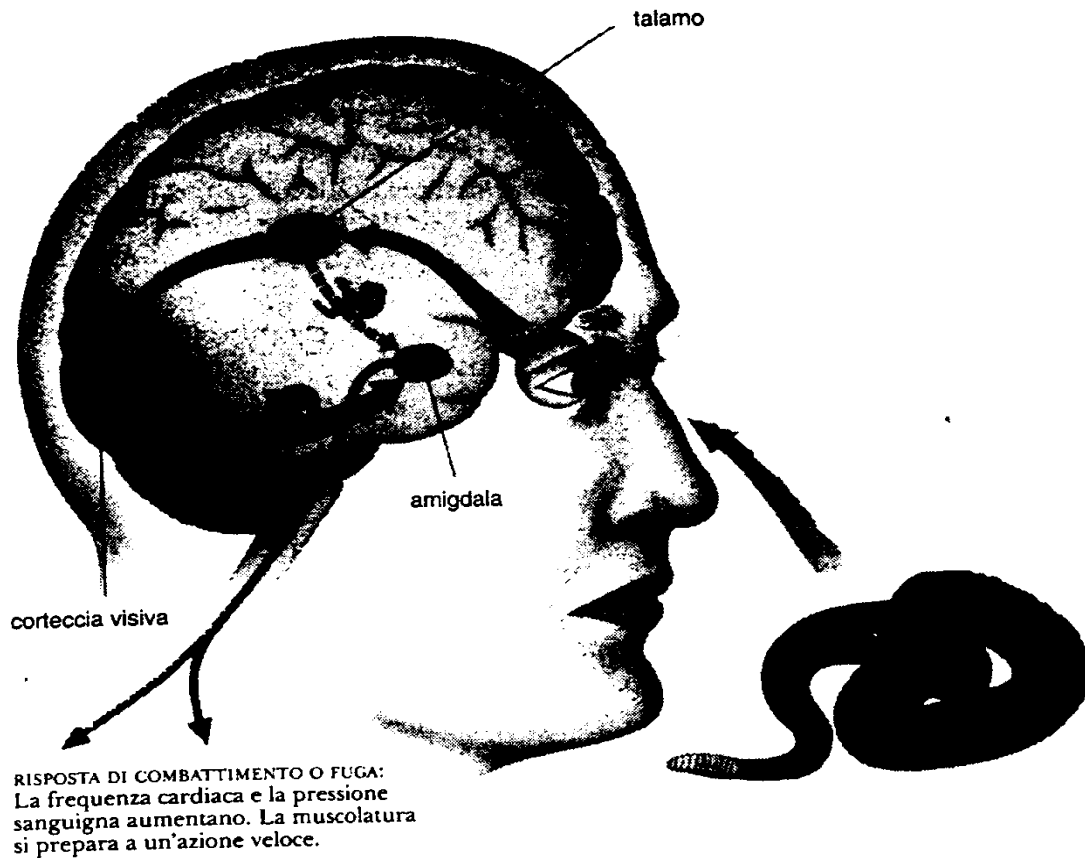
Una delle aree della psicologia sociale in cui le emozioni giocano un ruolo fondamentale è lo studio delle **“dinamiche di gruppo”** e del comportamento collettivo. Già Le Bon, nel 1895, postulava un meccanismo di “contagio emozionale” per spiegare la natura irrazionale del comportamento delle persone, quando si trovano in grandi folle.

L'emozione è cioè un'entità non direttamente osservabile ma inferibile, un costrutto ipotetico dai diversi indicatori emozionali e dalla loro interazione.

Con il termine emozione si indica un processo che comporta cambiamenti piuttosto ampi e interrelati in vari sottosistemi dell'organismo e che si verifica in risposta ad un evento scatenante, che ha un significato fondamentale per l'individuo in termini di sopravvivenza biologica o psicologica l'emozione, pertanto, si configura come un processo dinamico e adattivo di risposta ad una situazione di crisi.

Mentre l'emozione è un processo dinamico di durata relativamente breve, l'umore è uno stato emozionale più diffuso e duraturo (almeno qualche ora), non necessariamente scatenato da un evento concreto; l'emotività è un tratto della personalità relativamente stabile; il sentimento è la risonanza affettiva, meno intensa della passione e più duratura dell'emozione, con cui il soggetto vive i propri stati soggettivi e gli aspetti del mondo esterno (può includere più emozioni anche di segno opposto).

Strutture cerebrali coinvolte nella dinamica emotiva



E' possibile distinguere diverse componenti dell'emozione:

- la sensazione interna
- i modelli di risposta a livello neurofisiologico
- l'espressione motoria
- la tendenza all'azione
- la valutazione cognitiva o appraisal.

La sincronizzazione dei processi psicologici e fisiologici al fine di mobilitare tutte le risorse di un organismo per affrontare un evento significativo, comporta dei costi:

- si impedisce ad alcuni sottosistemi di eseguire la loro normale funzione (per es. non possiamo digerire o pensare con lucidità quando siamo in preda ad una forte emozione);
- la forte mobilitazione di energie riduce le risorse dell'organismo, per questa ragione l'attivazione prolungata delle emozioni costituisce una fonte di stress.

Gli esseri umani sperimentano emozioni in misura superiore a tutti gli animali, e tuttavia sono i primi esseri veramente razionali; questa condizione è spiegata dalla cruciale importanza delle emozioni per la sopravvivenza e l'adattamento dell'organismo all'ambiente.

La teoria dei due fattori di Schachter è la prima teoria cognitiva delle emozioni

L'emozione è prodotta:

- dall'attivazione non specifica del sistema nervoso simpatico,
- dall'interpretazione cognitiva simultanea dell'evento elicitante,

Secondo Schachter, quando all'aumento dell'attivazione non corrisponde una cognizione appropriata, si attiva un processo di "ricerca di informazioni e autoattribuzione".

Le teorie dell'appraisal

Teoria di Arnold → il significato di un evento emotigeno per la persona che lo sperimenta è stabilito mediante un processo di valutazione o appraisal dell'evento, che si basa su insieme di criteri personali.

Teoria di Lazarus → descrive un processo di appraisal seguito da una serie di valutazioni successive, il re-appraisal che è in grado di modificare le proprie impressioni e conseguentemente le relative emozioni.

Tale teoria distingue inoltre un processo di **appraisal primario** che riguarda la piacevolezza/spiacevolezza dell'evento oppure l'eventualità che esso favorisca la realizzazione di scopi personali e di un processo di **appraisal secondario**, che determina la misura in cui la persona sarà in grado di fronteggiare le conseguenze di un evento con le competenze, le risorse e il potere di cui dispone. All'interno del **modello transazionale di Lazarus** il significato dell'evento è determinato dall'interazione tra:

- **variabili situazionali** (specifica natura dell'evento)
- **variabili personali** (bisogni, scopi, risorse)

Il meccanismo di **appraisal** che precede le emozioni consente di spiegare **le differenze culturali** nelle situazioni che provocano emozioni e nell'esperienza emozionale, infatti anche se esistono criteri di appraisal innati o acquisiti a livello universale nella maggior parte dei casi, i criteri di appraisal dipenderanno da:

- bisogni acquisiti
- scopi e valori culturalmente definiti

Ad esempio, **Wallbott e Scherer** hanno rilevato che, mentre nelle **culture individualistiche**, le differenze tra emozioni di **vergogna e colpa** erano considerate relativamente limitate, **nelle culture collettiviste**, i comportamenti che suscitavano esperienze di colpa venivano valutati come più gravi e immorali di quelli che provocavano la vergogna.

E' possibile rilevare notevoli differenze nei **processi di appraisal**:

- **tra soggetti appartenenti a culture diverse** → che si distinguono sulla base di differenti bisogni acquisiti, e di scopi e valori culturalmente definiti.
- **tra membri di uno stesso gruppo etnico o nazione** → che possono essere portatori di scopi e valori assolutamente diversi in funzione dell'appartenenza a differenti classi sociali, generazioni, gruppi politici, ecc.
- **tra soggetti con differenti caratteristiche e strutture di personalità** → in particolare, le differenze nella struttura e nel concetto di Sé possono determinare risposte emotive diverse (per esempio individui con bassa auto-stima hanno reazioni emotive più forti al fallimento rispetto a soggetti con elevata auto-stima).

Mentre le ricerche interculturali sull'espressione facciale hanno dimostrato la presenza di una considerevole universalità nell'espressione facciale delle emozioni, esistono, tuttavia anche prove dell'esistenza di **specificità culturali** nella percezione delle emozioni nel volto e nella loro codifica, una possibile spiegazione è che le varie culture si distinguano nel **controllo delle emozioni**, cioè nelle regole sociali di esibizione delle emozioni all'interno di specifici contesti.

Tuttavia proprio come per l'espressione facciale, anche per quella vocale, esistono differenze rilevanti, attribuibili ai vincoli posti dai **sistemi di comunicazione** e dalle **norme di espressione culturale**.

EDUCARE ALLE EMOZIONI ATTRAVERSO STORIE DI NARRATIVA PSICOLOGICAMENTE ORIENTATA

Disagio emotivo → modalità sregolata risposta agli stimoli ambientali.

Oggi l'educazione emotiva è lasciata al caso e tutti gli studi concordano nel segnalare la tendenza, nell'attuale generazione, ad avere un maggior numero di problemi emotivi rispetto a quelle precedenti.

“e questo perché oggi i giovanissimi sono più soli e più depressi, più rabbiosi e ribelli, più nervosi e impulsivi, più aggressivi e quindi impreparati alla vita, perché privi di quegli strumenti emotivi indispensabili per l'autoconsapevolezza, l'autocontrollo, l'empatia, senza i quali saranno sì capaci di parlare, ma non di ascoltare, di risolvere i conflitti, di cooperare”.

U. GALIMBERTI L'ospite inquietante feltrinelli, MILANO, 2007

“La generazione dei nostri figli ha un'emotività molto più incontrollata e uno spazio di riflessione molto più modesto; il loro fondo emotivo è stato sollecitato fin dalla più tenera età da un volume di sensazioni e impressioni eccessivo rispetto alla loro capacità di contenimento.

Sin dai primi anni di vita hanno fatto troppa esperienza (televisiva e non) rispetto alla loro capacità di elaborarla”.

U. GALIMBERTI

ESITI DELL'ECCESSO EMOTIVO

LO STORDIMENTO DELL'APPARATO EMOTIVO attraverso quelle pratiche rituali che sono le notti in discoteca e i percorsi della droga.

IL DISINTERESSE PER TUTTO, messo in atto per assopire le emozioni attraverso i percorsi dell'ignavia e della non partecipazione che portano all'atteggiamento opaco dell'indifferenza.

IL GESTO VIOLENTO, messo in atto per scaricare le emozioni.

LA GENIALITÀ CREATIVA, se il carico emotivo è corredato da buone autodiscipline

Contrariamente a quanto si crede, l'intelligenza emotiva è una **COMPETENZA NON INNATA**, ma che **NECESSITA DI ESSERE APPRESA**. Se il sistema di apprendimento intrafamiliare è carente, deficitario o intermittente è possibile che il bambino faccia fatica a gestire le proprie pulsioni, sensazioni ed emozioni in senso adattivo e perciò se ne trovi in balia.

Grazie alle più moderne tecniche di **NEUROIMAGING**, si è negli ultimi anni scoperto che esiste una “mappatura neuronale” che dimostra come l'avere a disposizione una relazione interpersonale significativa, connotata da empatia e sintonizzazione emotiva, comporti una diminuita attivazione dell'attività neuronale dei lobi frontali a favore di un'augmentata attività dei lobi parietali.

In termini neurologici questo significa una ridotta attività dei lobi frontali che a sua volta favorisce un differente livello di funzionamento dell'encefalo, permettendo al soggetto una più ampia capacità introspettiva e di potenziamento di condotte esplorative e immaginative, le quali a loro volta aiutano a consolidare l'esperienza del sé e l'identità. Le ricerche condotte attraverso la diagnostica per immagini (PET e REM) confermano che i momenti e i periodi di tranquillità vissuti intensamente tra un bambino e l'adulto di riferimento affettivamente significativo (sintonizzazione emotiva ed empatia) realizzano un sostanziale spostamento della focalizzazione processuale corticale verso i lobi parietali con attivazione di alcuni nuclei del sistema limbico e dell'amigdala”.

L'esperienza empatica intersoggettiva vissuta tra due persone che condividono una significativa dinamica affettiva diventa perciò “azione terapeutica in sé”, nei casi in cui il soggetto ne abbia bisogno o funziona “da regolazione delle emozioni” che aiuta chi sta crescendo a riconoscere e

validare le proprie emozioni e a sintonizzarsi più facilmente con le emozioni sperimentate da chi gli vive di fianco. Insomma, un bambino che sperimenta in ambito educativo o in ambito terapeutico una buona esperienza di sintonizzazione emotiva con l'adulto e di educazione alle emozioni, acquisisce una migliore capacità di comprensione della teoria della mente propria e altrui.

Nei minori l'allenamento emotivo è basato su:

- rispecchiamento
- sintonizzazione
- contenimento
- riconoscimento delle emozioni

Che potenziano il processo di attribuzione di significato delle esperienze interne, affettive e cognitive, favorendo l'emergere di un'identità già più definita, equilibrata e competente.

La sperimentazione ha anche messo in luce come l'utilizzo di un modello educativo basato sull'allenamento alle decodifica emozionale risulti tanto più efficace quanto è minore l'età dei soggetti: se si interviene prima dei tredici-quattordici anni è possibile ottenere un incremento delle competenze emotive interne in grado di costituire un potente fattore di protezione essenziale nel periodo dell'adolescenza.

LA NARRATIVA PSICOLOGICAMENTE ORIENTATA

L'importanza di una prevenzione basata sulla narrazione di storie.

LA STORIA DI NARRATIVA PSICOLOGICAMENTE ORIENTATA COME ENZIMA EMOTIVO

Nella relazione con un minore potremmo pensare che:

- le emozioni inespresse del bambino sono i metaboliti,
 - la relazione tra minore e adulto competente è la reazione chimica
 - la storia adatta costituisce l'enzima, in grado di accelerare i tempi con cui la "reazione si verifica".
- Se questi tre elementi si ritrovano all'interno di un processo specifico ed armonico, l'emozione "irrisolta o non riconosciuta" del bambino può essere metabolizzata e diventare parte integrante della sua storia personale, senza produrre "cataboliti" tossici, senza lasciare dietro di sé sequele comportamentali che ne disturbano o disorientano la vita.

ALCUNI LIBRI

AUTORE: PELLAI → "il mio cuore e' un pure' di fragole"

AUTORE: RAFFAELLA RUSSO → "Uga la tartaruga". **Il valore dell'amicizia e il rispetto della diversità** . ED. ERICKSON

AUTORE: GABRIELLA FREDDUSELLI → "L'avventura di Oliver oltre il giardino " . **Educare all'ascolto e alla lettura con il Laboratorio delle parole**. ED. ERICKSON

AUTORE: GABRIELLA MAMBRIN → " Il folletto Ya-Ya". **Il gioco dell'integrazione**. ED. ERICKSON

3 MODULO

INTELLIGENZA EMOTIVA

3 MODELLI:

- Modelli Basati sulle Abilità di IE
- Modelli Misti di IE
- Modelli dei Tratti di IE
- Il Modello di Abilità Base
- Salovey e Mayer

Definizione di Intelligenza Emotiva: "La capacità di percepire le emozioni, integrare le emozioni per facilitare il pensiero, comprendere le emozioni e regolare le emozioni per promuovere la crescita personale".

Il modello basato sulle abilità, vede le emozioni come fonti di informazioni utili che aiutano a dare un senso e a muoversi nell'ambiente sociale. Il modello propone che gli individui variano nella loro capacità di elaborare le informazioni di natura emotiva e nella capacità di relazionarsi con l'elaborazione emotiva per una cognizione più ampia. Questa capacità si manifesta in alcuni comportamenti adattivi.

Il modello propone che l'IE include 4 tipi di abilità:

- **Percepire le Emozioni:** la capacità di individuare e decifrare le emozioni nei volti, immagini, voci e negli artefatti culturali, tra cui la capacità di identificare le proprie emozioni.
- **Utilizzo delle Emozioni:** la capacità di sfruttare le emozioni per facilitare le varie attività cognitive, come il pensiero e il problem solving. Una persona emotivamente intelligente può sfruttare pienamente il cambiamento del proprio umore per adattarsi meglio al compito a portata di mano.
- **Comprendere le Emozioni:** la capacità di comprendere il linguaggio emotivo e apprezzare complicate relazioni tra le emozioni. Ad esempio, capire le emozioni racchiude la capacità di essere sensibile alle lievi differenze tra le emozioni e la capacità di riconoscere e descrivere come le emozioni si evolvono nel tempo.
- **Gestire le Emozioni:** la capacità di regolare le emozioni in noi stessi e negli altri. Pertanto, la persona emotivamente intelligente può sfruttare le emozioni, anche quelle negative e riesce a raggiungere gli obiettivi previsti.
- **Modello delle Competenze Emotive**

Il modello di IE introdotto da Daniel Goleman considera l'IE come una vasta gamma di competenze e capacità che guidano le prestazioni, misurate dalla valutazione altrui e dall'autovalutazione (Bradberry e Greaves, 2005).

Nel libro "Lavorare con Intelligenza Emotiva" (1998), Goleman ha esplorato la funzione dell'IE sul lavoro, affermando che l'IE è il più forte predittore di successo nel mondo del lavoro.

Il **modello di Goleman** delinea quattro principali costrutti di IE:

- **Coscienza di Sè:** La capacità di leggere le proprie emozioni e riconoscere il loro impatto per guidare le decisioni.
- **Autogestione:** Riguarda il controllo di emozioni e pulsioni e l'adattamento al mutare delle circostanze.

- **Coscienza Sociale:** la capacità di percepire, capire e reagire alle emozioni degli altri, comprendendo le reti sociali.
- **Gestione delle Relazioni:** la capacità di ispirare, influenzare gli altri, gestendo i conflitti.

Goleman include un insieme di competenze emotive all'interno di ogni costrutto di IE.

Le **competenze emotive** non sono i talenti innati, ma piuttosto capacità apprese che devono essere lavorate e sviluppate per ottenere prestazioni eccezionali.

Goleman postula che gli individui nascono con una intelligenza emotiva generale, che determina il loro potenziale per l'apprendimento delle competenze emotive.

○ **Modello di Bar-On dell'Intelligenza Sociale-Emotiva**

Lo psicologo Reuven Bar-On (2006) ha sviluppato una delle prime misure di IE usando il termine di "Quoziente Emozionale". Egli definisce l'intelligenza emotiva come essenziale per un'efficace comprensione di sé e degli altri, per relazionarsi bene con le persone e per adattarsi e far fronte alle immediate circostanze, trattando più efficacemente le esigenze ambientali.

Bar-On postula che l'IE si sviluppa nel tempo e che può essere migliorata attraverso la formazione, la programmazione e la terapia.

○ **Modello dei Tratti di IE**

I tratti di IE si riferiscono a "una costellazione di disposizioni comportamentali e di auto-percezione riguardanti la capacità di riconoscere, elaborare e utilizzare informazioni emotivamente cariche".

Questa definizione di IE comprende le disposizioni comportamentali e le abilità di auto-percezione e viene misurata autonomamente, in contrapposizione al modello basato sulle abilità che fa riferimento alle capacità effettive che vengono espresse basandosi sulla misurazione della performance.

LE BASI NEUROLOGICHE DELLE EMOZIONI

AMIGDALA → sentinella delle emozioni.

Le Doux scopri che l'amigdala è capace, all'occorrenza, di sequestrare il cervello.

Gli input sensoriali provenienti dall'occhio e dall'orecchio sono dapprima diretti al talamo, poi all'amigdala; un secondo segnale viene poi inviato dal talamo alla neocorteccia.

Tale ramificazione permette all'amigdala di cominciare a rispondere prima della neocorteccia.

La ricerca di Le Doux ha rivoluzionato la nostra comprensione della vita emotiva, perché ha scoperto l'esistenza di vie neurali emozionali che aggirano la neocorteccia.

I segnali che prendono la via diretta passante per l'amigdala corrispondono ai sentimenti più potenti e primitivi.

L'amigdala può innescare una risposta emozionale attraverso una via neuronale di emergenza, mentre viene attivato un circuito riverberante parallelo con la neocorteccia.

L'amigdala può spingerci all'azione mentre la neocorteccia, prepara un piano d'azione più raffinato.

L'IPPOCAMPO trattiene le informazioni "oggettive" dei fatti mentre l'AMIGDALA trattiene il "sapore emozionale" degli stessi.

Le Doux : *" l'ippocampo è fondamentale per riconoscere in un volto quello di tua cugina....ma è l'amigdala ad aggiungere che ti è proprio antipatica "*

In condizioni di ansia, di stress o anche di intensa eccitazione o gioia, un nervo che va dal cervello alle ghiandole surrenali, innesca la secrezione di ormoni (adrenalina o noradrenalina), che si diffondono in tutto il corpo preparandolo all'emergenza.

Tali ormoni attivano recettori localizzati sul nervo vago, che inviano segnali all'amigdala.

Quanto più intenso è il risveglio dell'amigdala, tanto è più forte l'impressione del ricordo;

Le esperienze di vita che più ci feriscono o più ci spaventano sono destinate a diventare i nostri ricordi più indelebili.

LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

Una buona padronanza di sé è una virtù elogiata sin dai tempi di Platone.

I Greci la chiamavano *sophrosyne* ◊ cura e intelligenza nel condurre la propria vita; misura, equilibrio e saggezza.

I Romani e i primi cristiani la chiamavano *temperantia* (temperanza) ◊ capacità di frenare gli eccessi emozionali.

Aristotele: *“è importante che le emozioni siano appropriate, ossia che siano proporzionate alla circostanza”*.

ANATOMIA DELLA COLLERA

3 tipi di rabbia:

1- **rabbia improvvisa** ◊ è collegata all'impulso di autoconservazione e si verifica quando il soggetto si ritiene tormentato ed intrappolato.

2- **rabbia costante e deliberata** ◊ è una reazione alla percezione di subire un trattamento ingiusto o un danno da altri soggetti.

3- **rabbia dispositionale** ◊ legata a tratti caratteriali, caratterizzata da irritabilità e scontrosità.

La rabbia a seconda di come viene manifestata può distinguersi in:

RABBIA PASSIVA si manifesta mediante:

Elusività-> voltare le spalle agli alti, tirarsi indietro.

Distacco-> manifestare indifferenza, tenere il muso..

Finta riservatezza-> evitare il contatto visivo, spettegolare...

Autosacrificio-> accontentarsi di una seconda scelta, rifiutare aiuto..

Autobiasimazione-> scusarsi eccessivamente, autocriticarsi ed accettare ogni critica

RABBIA AGGRESSIVA si manifesta mediante:

Distruttività -> distruggere oggetti, rompere rapporti, abusare di droga.

Vendetta -> essere punitivi, rifiutare di perdonare...

Bullismo -> intimidire o perseguitare le persone, prendersi gioco di elementi deboli della società.

Minaccia-> spaventare le persone, tenere comportamenti pericolosi.

Esplosività -> furia improvvisa, senso di frustrazione, attacco indiscriminato.

Sconsideratezza-> tenere atteggiamenti pericolosi come guidare troppo velocemente e spendere denaro sconsideratamente.

Vandalismo -> danneggiare opere e oggetti, compiere atti di teppismo o piromania

STRATEGIE DI GESTIONE DELLA RABBIA

- Un primo modo per disinnescare la rabbia è quello di fermarsi sui pensieri che la autoalimentano, mettendoli in discussione; infatti lo scoppio d'ira iniziale viene stimolato dal nostro primo giudizio su un'interazione. Una migliore comprensione della situazione ha il potere di sgonfiare la collera.
- Un secondo modo per disinnescare la collera è quello di raffreddarsi fisiologicamente, aspettando che l'ondata di adrenalina si estingua, in un ambiente in cui ci siano scarse probabilità di imbattersi in altri fattori che possano stimolare l'ira. La distrazione è un meccanismo potente per alterare gli stati d'animo.
- Possono essere utili anche le tecniche di rilassamento, come la respirazione profonda e il rilassamento muscolare, perché modificano la fisiologia dell'organismo facendola passare da uno stato di attivazione maggiore ad uno minore.
- Un'altra strategia può essere quella di mettere per scritto i pensieri cinici e ostili che alimentano la rabbia.

PAURA

È un'intensa emozione derivata dalla percezione di un pericolo, reale o supposto.

È un'emozione primaria e dominata dall'istinto, che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una situazione pericolosa ed è accompagnata da un'accelerazione del battito cardiaco e delle principali funzioni fisiologiche difensive, quali l'aumento adrenalinico, la sudorazione, il calo della temperatura corporea, la difficoltà di applicazione intellettuale....

La paura è talvolta causa di **sindromi ansiose**→ in tal caso non è più scatenata dalla percezione di un reale pericolo, bensì dal timore che si possano verificare situazioni, che sono vissute dal soggetto con profondo disagio.

In questo senso, la paura perde la sua funzione primaria, legata alla naturale conservazione della specie e diventa l'espressione di uno stato mentale.

Paura condizionata→ quando la paura di oggetti o contesti può essere appresa.

La paura come la rabbia è una **risposta al dolore o alla sua percezione**.

Paura→l'eccitazione si ritira dalla fonte del dolore.

Rabbia→ l'eccitazione si dirige verso la fonte del dolore.

La paura può essere descritta con termini differenti a seconda del suo grado d'intensità:

- Timore
- Ansia
- Paura
- Panico
- Terrore

TRISTEZZA

È un'emozione che può essere provata durante la vita di tutti i giorni, oppure a causa di un evento particolarmente drammatico, come una perdita o un lutto.

La tristezza rappresenta l'incontro tra il desiderio ed i suoi limiti propri.

Accettare la propria limitatezza aiuta a superare la tristezza.

La tristezza è un sentimento fisiologico se limitato a situazioni circoscritte; se perdura per lunghi periodi si parla di depressione.

GIOIA

È lo stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri.

L'uomo ha delle necessità primarie, secondarie e sovrastrutturate e l'appagamento di tali bisogni procura gioia, da cui deriva anche la felicità.

La felicità può essere il raggiungimento di un desiderio, la soddisfazione di vederlo realizzato.

Le manifestazioni comportamentali sono:

- Il sentimento di maggiore libertà;
- Fiducia in sé stessi e negli altri;
- Ottimismo nei confronti della vita.

ADOLESCENZA

Adolescenza → Adolescere = Crescere

- L'adolescenza è una fase del ciclo di vita ed è un periodo di transizione caratterizzato da cambiamenti fisici, intellettivi, affettivi e sociali profondi e significativi.
- In termini cronologici l'inizio dell'adolescenza per le femmine si colloca tra i 10 e 12 anni e per i maschi tra gli 11 e 13 anni.
- La conclusione viene fatta coincidere per entrambi con i 18 anni, allorché l'individuo acquisisce le competenze e i requisiti necessari per assumere la responsabilità di adulto

PUBERTA' → fenomeno universale che segnala il passaggio dalla condizione fisiologica del bambino alla condizione fisiologica dell'adulto.

ADOLESCENZA → è il passaggio dallo status sociale del bambino a quello dell'adulto che varia per durata, qualità e significato da una civiltà all'altra e all'interno della stessa civiltà, da un gruppo sociale all'altro.

INFLUENZA DELLA CULTURA

- L'adolescenza ha la caratteristica di essere relativa e non universale, dovuta al fatto che viene diversamente rappresentata a seconda della cultura.
- Margaret Mead (antropologa) → libro (1934) "*L'adolescente in una società primitiva*" descrive le problematiche adolescenziali come "prodotto culturale".

- Confronto tra i giovani occidentali ed i giovani dell'isola di Samoa che per il tipo di educazione alle relazioni sociali e di gruppo presentano differenze.

COMPITI DI SVILUPPO

- Instaurare relazioni nuove e più mature con i coetanei di entrambi i sessi
- Acquisire un ruolo sociale femminile o maschile
- Accettare il proprio corpo ed usarlo in modo efficace
- Conseguire indipendenza emotiva dai genitori e da altri adulti
- Orientarsi verso e prepararsi per una occupazione o professione
- Prepararsi alla vita di coppia e familiare
- Sviluppare competenze intellettuali e conoscenze necessarie per la competenza civile
- Desiderare ed acquisire un comportamento socialmente responsabile
- Acquisire un sistema di valori ed una coscienza etica, come guida al proprio comportamento

Non solo crisi ma spinta vitale verso il cambiamento

I principali cambiamenti riguardano:

Il corpo

La personalità

Le relazioni con gli altri

L'aspetto razionale e spirituale

I CAMBIAMENTI DEL CORPO

- Intorno ai 12-14 anni per i maschi ed agli 11-13 anni per le femmine il corpo inizia a cambiare dando luogo a:
- Una sproporzione tra tronco ed arti
- Un eccessivo sviluppo delle masse adipose e muscolari o, al contrario, un eccessivo dimagrimento
- Un deterioramento della pelle con la comparsa dell'acne
- Lo sviluppo degli organi sessuali e la comparsa di nuove sensazioni influenzate dai cambiamenti ormonali

I cambiamenti corporei determinano spesso goffaggine fisica, insicurezza ed angoscia.

Non bisogna dimenticare che si tratta soltanto di una situazione temporanea, di passaggio verso nuove forme di equilibrio e di armoniosità di un corpo maturo.

LA PERSONALITÀ

Sorge la domanda "**Chi sono io?**".

All'inizio dell'adolescenza non è facile rispondere perché tutto è in continuo divenire.

Il carattere è piuttosto instabile e si è soggetti a continui sbalzi d'umore.

La percezione di sé stessi oscilla tra l'idealizzazione e la svalutazione.

Si impone la necessità di mettersi alla prova che, in alcuni casi, potrebbe sfociare in condotte pericolose. Si è ancora incapaci di fare scelte importanti e si corre il rischio di rifugiarsi nella fantasia piuttosto che affrontare la realtà. Solo quando si acquisirà una personalità matura il passaggio adolescenziale potrà considerarsi terminato.

LE RELAZIONI CON GLI ALTRI

Si modificano le relazioni con:

- I genitori
- Gli amici
- I coetanei dell'altro sesso

La relazione con i genitori si riorganizza lentamente su nuove basi passando attraverso una fase apertamente conflittuale.

Aumentano le richieste di autonomia ma, allo stesso tempo, si sente la necessità di trovare nei propri genitori dei punti di riferimento.

Il superamento dell'egocentrismo infantile permette di scoprire la vera amicizia.

I coetanei non sono più visti soltanto come compagni di gioco ma come persone con cui instaurare rapporti di stima, di fiducia e di reciproco aiuto.

Molto importante è anche il gruppo, in cui si sperimenta un nuovo ruolo sociale.

L'attrazione verso i coetanei dell'altro sesso è uno dei segni caratteristici dell'adolescenza anche se non si tratta ancora di "amore" maturo.

L'instabilità tipica dell'età porta, infatti, al veloce susseguirsi o addirittura al sovrapporsi di attrazioni verso persone diverse.

L'IDENTITÀ ADOLESCENZIALE

Uno dei compiti dell'adolescenza è quello di portare a compimento il processo di formazione dell'identità personale.

Il processo di formazione del **senso d'identità** prevede due modi diversi di conoscenza, che si esprimono **nell'idea di sé cercata** (sé ideale) e **nell'idea di sé riflessa** (sé reale).

Gli adolescenti si impegnano attivamente nella ricerca di esperienze in cui mettersi alla prova.

Si sviluppa così **un'idea di sé cercata**, testimoniata dallo spiccato interesse per la vita di relazione, per le amicizie e per le prime emozioni sentimentali.

Nella **fase dell'idea di sé riflessa**, l'impegno attivo si coniuga con la ricerca di una coerenza, in cui si integrano le qualità personali e le diverse esperienze, arricchite dallo sforzo di riflessione e consapevolezza.

Nella **fase dell'idea di sé riflessa**, l'immagine di sé si fonda sul significato che viene attribuito alle esperienze passate e sulle aspettative sul futuro, in una continuità temporale che consente di maturare un'unitaria coerenza di sé.

IL MODELLO DI ERIKSON

Il fulcro della concezione di Erikson, basata sul concetto di **crisi d'identità**, deriva dalla sua esperienza clinica e dallo studio di campioni numericamente rilevanti di soggetti affetti da disturbi emotivi.

Erikson introduce l'idea che la **ricerca dell'identità**, pur rappresentando un **bisogno umano fondamentale** che caratterizza in modo diverso i vari stadi di sviluppo, si manifesta pienamente ed in forma più evidente nell'adolescenza.

La teoria di Erikson propone uno schema evolutivo caratterizzato da **8 stadi organizzati** in sequenza, a cui corrispondono **crisi psicosociali** che, se superate con successo, rappresentano un passo avanti verso la maturità psicologica.

CRISI NORMATIVA	ETA' (ANNI)	CARATTERISTICHE PRINCIPALI
Fiducia vs sfiducia	0 -1	Interazione sociale primaria con il caretaker che svolge funzioni materne; interessi orali; fiducia nelle cure di sostentamento, compresa l'alimentazione.
Autonomia vs vergogna e dubbio	1 -2	Interazione sociale primaria con i genitori; controllo sfinterico; evacuazione-ritenzione; origini della volontà autonoma.
Iniziativa vs colpa	3 - 5	Interazione sociale primaria con la famiglia nucleare; origine dei sentimenti edipici; sviluppo del linguaggio e della locomozione; sviluppo della coscienza come regolamentazione dell'azione.
Industriosità vs inferiorità	6 - pubertà	Interazione sociale primaria al di fuori della famiglia, con i pari e gli insegnanti; valutazione della capacità di eseguire i compiti.
Identità vs confusione di ruolo	adolescenza	Interazione sociale con i pari; crisi d'identità; consolidamento delle soluzioni dei precedenti 4 stadi in senso coerente di sé.
Intimità vs isolamento	Età adulta - giovinezza	Interazione sociale primaria con un membro del sesso opposto, nell'ambito di una relazione intima; accettazione degli impegni adulti, compreso quello nei confronti del partner di coppia.
Generatività vs stagnazione	Età adulta - maturità	Interesse sociale primario a guidare le generazioni future; produttività e creatività.
Integrità vs disperazione	Età adulta-anzianità	Interesse sociale primario di tipo riflessivo; accettazione del proprio ruolo nel ciclo di vita.

COMPITI EVOLUTIVI DELL'ADOLESCENTE E COMPITI DELL'EDUCATORE PER FACILITARNE LA CRESCITA:

POTENZIARE LA FIDUCIA IN SE STESSI

- Hai diritto ad essere qui
- Non devi mascherarti per essere ascoltato
- Puoi esprimere perplessità e ricevere comunque sostegno
- Impara a fidarti delle tue intuizioni e di te stesso

RINFORZARE L'ESPLORAZIONE

- Puoi essere curioso e intuitivo
- Puoi avere iniziative e fare proposte
- Puoi fare le cose autonomamente e ricevere contemporaneamente sostegno
- Puoi chiedere aiuto se ti trovi in difficoltà dopo avere deciso di fare da solo
- Riuscirai a fare bene le cose che ti piacciono perché hai le risorse per farle
- Se senti che c'è qualcosa che non va in ciò che fai, ascoltati e osserva come lo fai, per poi selezionare ciò che fai meglio

PERMETTERE LA SEPARAZIONE

- puoi pensare con la tua testa
- non ho paura della tua rabbia
- Puoi fidarti di ciò che senti e pensi
- Puoi cercare ciò che ti serve da solo, non è necessario che io cerchi tutto per te

-Io o un altro operatore ci saremo quando ci chiederai di esserci

FACILITARE LA COSTRUZIONE

- Ascolta i tuoi sentimenti prima di agire e di trarre conclusioni
- Puoi pensare e riflettere sulle conseguenze delle tue azioni
- Puoi riflettere prima di fare tua una determinata regola
- Puoi avere i tuoi principi morali
- Non è necessario che tu soffra per ottenere ciò che ti occorre
- Puoi fare le cose a modo tuo
- Puoi costruire un tuo personale progetto

4 MODULO

STRATEGIE D' INTERVENTO SUL BULLISMO

Il bullismo è un comportamento che va al di là di un normale scambio di violenze psicologiche verbali o fisiche; diventa bullismo quando c'è un'oppressione che si protrae nel tempo e tende a trasformare in modo stabile l'oppresso in vittima e a far trionfare la perversione del carnefice.

CARATTERISTICHE DEL BULLISMO

Intenzionalità , metter in atto comportamenti aggressivi allo scopo di offendere l'altro e arrecargli danno.

Persistenza, ripetitività dei comportamenti di prepotenza protratti nel tempo.

Asimmetria del potere, relazione fondata sul disequilibrio e sulla disuguaglianza di forza del bullo e della vittima.

Tipologie diverse con cui si manifesta, di tipo fisico con modalità verbali dirette (offese, minacce) e con modalità di tipo psicologico ed indiretto (esclusione, diffamazione) o con strumenti impersonali (internet).

Natura sociale del fenomeno, avviene normalmente alla presenza di altri che possono assumere il ruolo di rinforzo del comportamento o solo sostenere e legittimare l'operato del bullo.

DOVE AVVIENE?

- 41,3 % nell'ambiente scolastico
- 49,6 % in classe
- 4,9 % durante la strada per tornare a casa
- 23 % per le strade o in locali

All'interno della scuola gli episodi avvengono soprattutto durante l'orario della ricreazione , nell'orario di mensa, e nel tragitto casa scuola.

INTERVENTO

L'approccio dei bulli è provocatorio e ha lo scopo consapevole o inconsapevole, di produrre una forte pressione all'azione, cerca di farci spostare da una posizione di ascolto e tolleranza ad una di tipo aggressivo, violento, punitivo, che rinforza dentro di loro il desiderio di vendetta, giustizia e rivincita. Solo dopo che si è arrivati a capire il vero motivo del loro soffrire si potrà dar loro giustizia e insegnargli a spegnersi.

In questo contesto di intervento, gli *approcci* individuali meno efficaci sembrano quelli di *tipo punitivo e sanzionatorio*, dal momento che tendono a lasciare il bullo nella sua incapacità di trovare prospettive e comportamenti diversi per affrontare con maggiore efficacia la vita relazionale.

Tali sistemi di intervento possono persino peggiorare la situazione, dal momento che una sospensione potrebbe, per diversi motivi, assumere un valore di "rinforzo positivo" del comportamento sgradito.

La famiglia e la scuola, in questo contesto di interventi, vengono addestrate ad evitare ed isolare i bulli, oltre che irrigidirsi di fronte ai loro comportamenti negativi.

L'obiettivo, al contrario, deve essere quello di favorire nel bullo l'emissione di comportamenti positivi da premiare, principalmente attraverso i rinforzi sociali che lui ricerca con i suoi comportamenti negativi.

INTERVENTO SULLA VITTIMA

Per la vittima talvolta è utile un lavoro di supporto psicologico centrato sullo *sviluppo dell'assertività*, ma anche sul potenziamento della stima di sé, spesso logorata da continui attacchi e dalle critiche subite.

INTERVENTO SUL BULLO

"training di alfabetizzazione socio-emotiva", ossia percorsi specifici mirati a migliorare le abilità deficitarie dell'intelligenza emotiva e delle capacità socio-relazionali, con particolare attenzione allo sviluppo della prosocialità.

INTERVENTO SULLA FAMIGLIA

"parent training" (Fedeli D., 2005), si conducono dei percorsi di aiuto alla genitorialità, volti a fornire informazioni sui metodi educativi più efficaci per inibire lo sviluppo di comportamenti disadattivi nei propri figli.

LA PREVENZIONE DEL BULLISMO

La specificità di un intervento preventivo è quindi rivolto a tutti gli alunni e non direttamente ai "bulli" e alle loro vittime, perché, al fine di un cambiamento stabile e duraturo, risulta maggiormente efficace agire sulla comunità degli spettatori.

Come indicato in letteratura, è inefficace l'intervento psicologico individuale sul "bullo". Infatti il "bullo" non è motivato al cambiamento in quanto le sue azioni non sono percepite da lui come un problema, e queste sono un problema soltanto per la vittima, gli insegnanti e il contesto.

L'intervento diretto sulla vittima, pur efficace a fini individuali, non lo è per quanto riguarda la riduzione del fenomeno del "bullismo". Quella vittima cesserà di essere tale e il bullo ne cercherà presto un'altra nel medesimo contesto.

Quindi, la prevenzione deve interessare gli **alunni, gli insegnanti e i genitori**. Questi possono farsi carico dei problemi attivando una programmazione contro le prepotenze e promuovendo interventi tesi a costruire una cultura del rispetto e della solidarietà tra gli alunni e tra alunni ed insegnanti.

Gli effetti del bullismo

Quando qualcuno fa il prepotente con te e ti fa stare male, potresti sentirti:

Di valere poco o niente
Triste o arrabbiato
Senza voglia di giocare o di uscire
Con poco appetito o molto appetito
Ti senti male come quando hai la nausea
Con mal di testa e mal di stomaco
Senza desiderio di andare a scuola

● Ecco che cosa devi fare se qualcuno fa il bullo nei tuoi confronti:

Cerca di farti vedere calmo e tranquillo, senza arrabbiarti o aver paura, anche se lo sei.
Cerca di evitare cose che non desideri fare.
Non pensare a quello che ti dice, anzi, pensa bene di te.
Cerca di capire quando è preferibile andare via, evitando il bullo.
Se non puoi evitarlo, di fronte alla sua violenza verbale, usa l'ironia.
Se ti senti un po' solo cerca di farti nuovi amici, con loro sarà diverso.
Racconta a qualcuno di cui ti fidi quello che sta succedendo (un insegnante, un amico più grande di te, i tuoi genitori).
Non avere paura di dirgli quello che succede, non è colpa tua! Parlare con chi ti può aiutare è il modo migliore per risolvere la situazione.
Non pensare che dicendolo a qualcuno andrai incontro a problemi peggiori, se chiedi aiuto allora non sei più da solo e potete pensare insieme a come risolvere questo problema.
Spiega chiaramente che la situazione ti crea dei problemi e che per te è importante che venga fatto qualcosa.
Continua a parlare di quello che accade finché non otterrai qualche cambiamento.
Non accettare che qualcuno sia aggressivo con te! Non è facile fermarlo ma neanche impossibile.

Oggi le vittime di bullismo sono considerate vittime di un reato.

● **REATI PENALI:**

Percosse o lesioni, se lasciano conseguenze più o meno gravi
Danni alle cose
Offese= ingiuria (se a tu per tu), diffamazione (se di fronte ad altri)
Minacce
Prese in giro (molestia)

In alcuni casi basta la denuncia ad un organo di polizia o all'autorità giudiziaria per attivare un procedimento penale

● **VIOLAZIONE DELLA LEGGE CIVILE**

Si subisce un danno ingiusto (volontario o non intenzionale) alla persona o alle cose. Per chiedere il risarcimento del danno, occorre rivolgersi ad un avvocato ed intraprendere una causa davanti al Tribunale Civile.

TIPOLOGIE DI DANNO SUBITO E RISARCIBILE

- DANNO MORALE patire sofferenze fisiche o morali, turbamento dello stato d'animo della vittima.
 - DANNO BIOLOGICO danno all'integrità fisica e psichica della persona tutelata dalla Costituzione italiana all'art. 32.
 - DANNO ESISTENZIALE danno all'esistenza della persona, alla qualità della vita, alla vita di relazione, alla riservatezza, alla reputazione, all'immagine, all'autodeterminazione sessuale. La tutela del pieno sviluppo della persona nelle formazioni sociali è riconosciuta dall'art. 2 della Costituzione.
- Il danno esistenziale è un non dover più fare, doversi comportare diversamente da come si desidera, dover esser costretti a relazionarsi diversamente.

CHI E' RESPONSABILE?

- **Bullo maggiorenne** → la responsabilità è solo sua.
- **Bullo minorenni** → la responsabilità è sua, degli insegnanti (che hanno il dovere di vigilare sui ragazzi), dell'amministrazione scolastica (che deve controllare che ci sia vigilanza) e dei genitori (che hanno il dovere di educare il ragazzo).

Anche il minore, se ritenuto capace d'intendere e volere, è chiamato a rispondere degli atti di bullismo, insieme ai genitori ed alla scuola.

- **CULPA IN EDUCANDO** relativa alla colpa dei genitori ed insegnanti
- **CULPA IN VIGILANDO** relativa alla colpa degli insegnanti
- **CULPA IN ORGANIZZANDO** relativa al fatto che la scuola non permetta il monitoraggio ed il controllo sui comportamenti degli studenti.

Gli insegnanti possono essere ritenuti responsabili ma a pagare il risarcimento sarà la scuola. I genitori sono responsabili del danno causato dal fatto illecito dei figli minori non emancipati .

CYBERBULLISMO

Da una ricerca realizzata dall'IPSOS per Save the Children, si evince che i 2/3 dei minori italiani, riconoscono nel cyberbullismo la principale minaccia.

Il fenomeno del cyberbullismo è noto da tempo, tanto che la Commissione Europea ha istituito un tavolo per la promozione di un uso più sicuro e responsabile dei nuovi media tra i giovani, ai sensi della decisione del parlamento europeo del 16/12/2008

Conseguenze del cyberbullismo

- compromissione del rendimento scolastico
- Ridotto desiderio di frequentazione sociale
- Può condurre a depressione e ansia

Decreto legge n. 104 del settembre 2013 → sulla prevenzione del cyberbullismo

Prevede l'attuazione di programmi di "educazione digitale" per responsabilizzare i giovani rispetto ai rischi dei social network.