



PREVENZIONE DEL BULLISMO NEL E ATTRAVERSO IL CALCIO

PINBALL

Attività 1 – “Dimmi di più”

Descrizione generale dell’attività

Questa attività ha lo scopo di informare i giovani sul bullismo e le sue conseguenze. L’attività si sviluppa in due fasi: inizialmente, si chiede indirettamente ai giovani di condividere la loro percezione del bullismo rappresentandolo. Successivamente, essi avranno la possibilità di raccogliere ulteriori informazioni sull’argomento, scoprendo così che il bullismo coinvolge diversi attori (l’aggressore, la vittima, gli spettatori e gli alleati), presenta determinate caratteristiche (ad esempio, uno squilibrio di potere, viene ripetuto nel tempo, può basarsi sia sulle caratteristiche individuali della vittima che sulla sua appartenenza a un certo gruppo sociale...) e può portare a conseguenze molto pericolose, non solo per la vittima, ma anche per l’aggressore e gli spettatori coinvolti.

1





Fascia di età: 10-14 anni

Fornire informazioni sul bullismo	60 minuti
-----------------------------------	-----------

FASE 1 – Se fossimo attori

TEMPO: 20 minuti

Per avviare la sessione di allenamento, l'allenatore chiederà ad alcuni giocatori (5-6 giocatori: 1 bullo, 1 vittima e 3-4 spettatori) di diventare attori interpretando tre scenari di bullismo che possono verificarsi durante il calcio: un gruppo avrà il compito di rappresentare uno scenario di bullismo durante l'allenamento (isolamento sociale: in cui un bambino viene escluso dai compagni che non gli passano il pallone), un altro nello spogliatoio (bullismo verbale: in cui un bambino viene preso in giro) e l'ultimo durante una partita (bullismo fisico: in cui un bambino viene spinto da un bambino più grande). L'allenatore deve essere disponibile per fornire supporto e consigli durante l'esercizio e ispirare il gruppo a sperimentare idee, in modo che i gruppi non perdano troppo tempo nel cercare di creare la “scena perfetta”. In aggiunta, l'allenatore deve monitorare tutti gli scenari, assicurandosi che i bambini non si facciano davvero male. A tale scopo, è opportuno osservare alcune precauzioni:

- Nei tre scenari, i ruoli dovrebbero essere scambiati in modo che diversi bambini interpretino il ruolo del bullo e della vittima
- Nel secondo scenario, l'allenatore dovrebbe fare attenzione che il ruolo della vittima sia interpretato da un bambino che non possa essere potenzialmente ferito dal gioco stesso, chiedendo eventualmente in anticipo: “In questo scenario fingiamo che uno di voi venga



Project supported
by





preso in giro dal bullo. Non voglio che nessuno di voi si senta a disagio quando facciamo questi giochi. Lo scopo qui è mostrarvi situazioni in modo da poterle discutere e comprendere al meglio, senza infastidire nessuno di voi. Chi è d'accordo nel recitare il ruolo della vittima?" (se nessuno è d'accordo, l'allenatore può chiedere altri volontari)

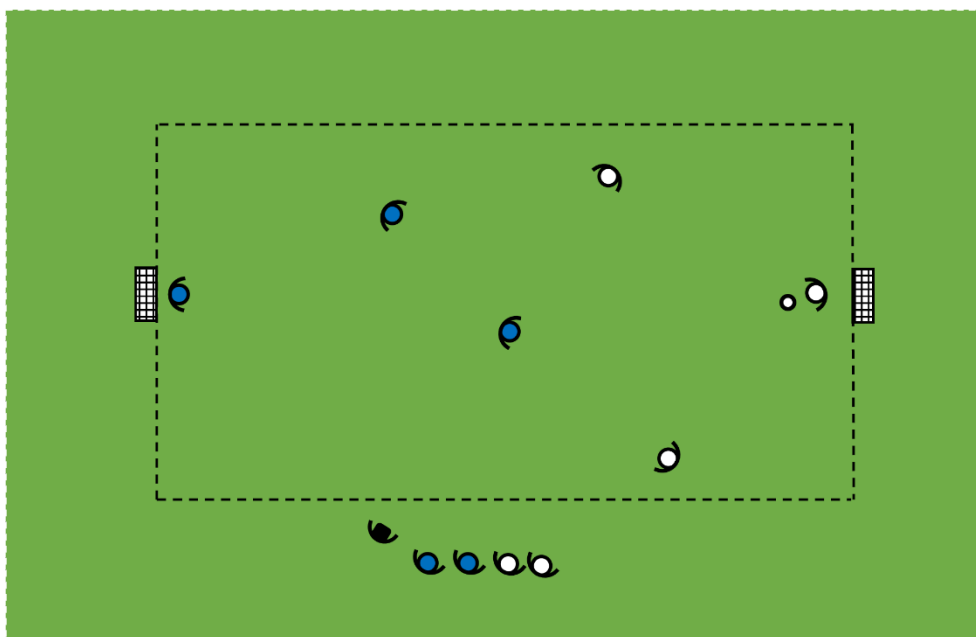
- Nel terzo scenario, l'allenatore deve assicurarsi che i giocatori comprendano che la spinta deve essere simulata in modo che nessuno si faccia male

Mentre gli scenari vengono rappresentati, si chiederà a tutti gli altri bambini di osservare con molta attenzione e di individuare somiglianze e differenze. Successivamente, in una discussione di 5 minuti, i giocatori dovranno analizzare tutte le somiglianze e le differenze tra gli scenari. Ad esempio: "C'era sempre qualcuno che veniva maltrattato e c'era sempre un colpevole", oppure "Il bullo era più grande/più forte, ecc.", così come: "In un caso un bambino veniva escluso, in un altro gli veniva urlato contro e nell'ultimo veniva spinto, ma era comunque bullismo". L'allenatore può stimolare la discussione con le seguenti domande:

- Chi è/sono esposto/i?
- Chi espone chi?
- Chi è/sono passivo/i?

I commenti verranno annotati su dei cartoncini divisi per argomento dall'allenatore [ATTORI-CARATTERISTICHE-CONSEGUENZE] e conservati per essere utilizzati durante la seconda fase dell'attività. L'attività è graficamente rappresentata qui sotto.





FASE 2 – Le caratteristiche del bullismo

TEMPO: 30 minuti

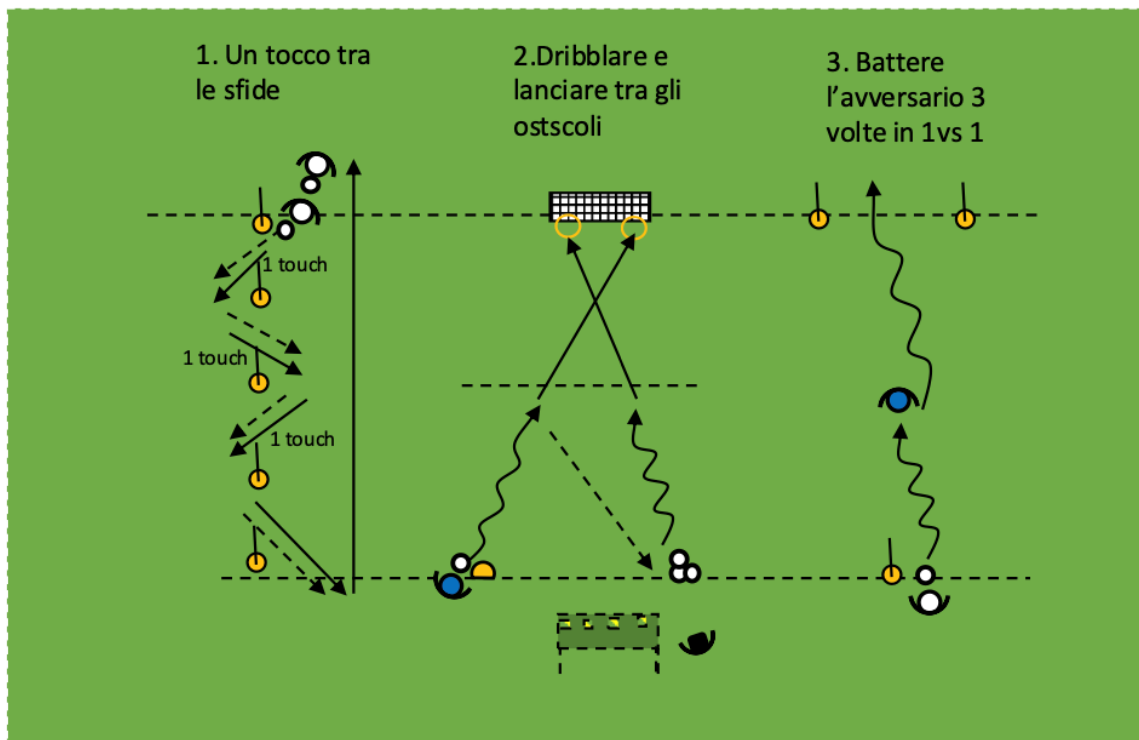
4

In questo gioco dalla durata di 15 minuti, i giocatori verranno divisi in tre gruppi e saranno chiamati a completare tre sfide per ottenere un premio. Queste sfide (così come il gruppo assegnato a ciascuna sfida) possono essere progettate dall'allenatore in base alle necessità di miglioramento di ogni giocatore (ad esempio, per migliorare i tempi di risposta, la sfida potrebbe consistere nel far calciare una palla da un compagno e nel doverla raggiungere e fermarla prima che attraversi una linea, con l'obiettivo di riuscire almeno quattro volte su cinque). I membri di un gruppo che raggiungono l'obiettivo possono ottenere il premio: una carta relativa ad una determinata categoria legata al bullismo (vedi Allegato 1.1- età 10-14),





ovvero ATTORI, CARATTERISTICHE o CONSEGUENZE, che li aiuterà a conoscere meglio l'argomento. Una rappresentazione grafica delle possibili attività è presentata qui sotto.



Al termine dell'attività, tutte le carte verranno messe insieme e abbinare agli argomenti sollevati dai giocatori durante la FASE 1. L'allenatore guiderà la discussione ponendo le seguenti domande:

- Conosceva tutte queste informazioni sul bullismo?
- Cosa vi sorprende di più?
- Pensate di aver imparato qualcosa di nuovo su questo fenomeno?

L'allenatore può evidenziare la gravità del problema stimolando i ragazzi con le seguenti domande:





- Avete mai sentito parlare della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia?
- Sapevate che la Convenzione afferma che ogni bambino ha il diritto di essere protetto da ogni forma di violenza, incluso il bullismo? Perché pensate che sia così?

Se i giocatori vanno più a fondo, qui sono presentate delle domande e delle riflessioni più stimolanti da poter proporre:

- Credete che il bullismo sia un fenomeno che accade spesso o no? Vi è mai capitato di assistervi?
- È importante riconoscere che questo fenomeno accade più spesso di quando crediamo. Spesso le persone lo combattano anche se noi non lo sappiamo. Questo è il motivo per cui è importante essere gentili e rispettosi con gli altri.

Possibile aggiunta. *Se c'è ancora tempo dopo questa attività, l'allenatore può proporre di ripetere il gioco con delle varianti. Questa volta il pubblico può sostituire uno qualsiasi degli spettatori "passivi" della scena. I giocatori nel pubblico possono gridare "stop" in qualsiasi momento e sostituire uno qualsiasi dei personaggi passivi. La scena continuerà così con un nuovo attore che cercherà di migliorare, evitare o trasformare la situazione in un'esperienza migliore per le persone esposte.*

Alla fine l'allenatore può concludere la conversazione dicendo qualcosa del genere: "Abbiamo parlato di questo argomento perché, come società, riteniamo che sia molto importante affrontare il problema del bullismo e vogliamo che voi comprendiate questo fenomeno e sappiate combatterlo. Se qualcuno di voi è turbato da questo argomento o sente il desiderio di parlare con qualcuno, può rivolgersi a me in qualsiasi momento. Se sul momento non avrò le risposte



Project supported
by





per voi, cercherò di indirizzarvi verso qualcuno che le possiede” [in precedenza, ogni allenatore dovrebbe cercare i contatti di un’agenzia anti-bullismo sul territorio].

COMPITO PER CASA

Per la prossima settimana: prima di fare una battuta, prova a pensare se questa può ferire la persona che hai di fronte.

DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Di seguito vengono presentati alcuni consigli pratici di allenatori che hanno già implementato le attività con le loro squadre.

1. Nella FASE 1, se il gruppo è grande (30 o più giocatori) dovrete dividerlo in gruppi più piccoli che possano svolgere il gioco di ruolo in parallelo
2. È importante assicurare una guida forte durante le attività in modo che i giocatori si sentano al sicuro durante il gioco di ruolo: mostrate la vostra presenza e fatevi ascoltare
3. Nella FASE 2, si possono adattare i materiali se stampare e ritagliare le carte risulta impegnativo. Per esempio, si possono raccogliere i gettoni durante il gioco e stampare solamente un singolo set di carte da "scambiare" alla fine della partita. In questo modo, sarete in grado di discutere sui materiali ma non avrete il bisogno di ritagliare le carte o crearle.

7

Gruppo di età: 15-18 anni

Fornire informazioni sul bullismo	50 minuti
-----------------------------------	-----------

FASE 1 – Simulazione di un episodio di bullismo

TEMPO: 20 minuti

L'allenatore chiederà a 4-5 giocatori di rappresentare per i loro compagni di squadra un episodio di bullismo nel calcio: lo scenario dovrebbe includere un bullo, una vittima e alcuni spettatori. In aggiunta, dovrebbe mostrare come tutti gli attori si sentono e si comportano DOPO l'episodio



Project supported
by





di bullismo. I giocatori avranno 5 minuti per prepararlo e 5 per interpretarlo. Nel frattempo, agli altri giocatori verrà chiesto di rispondere su un foglio alle seguenti domande:

1. Chi sono gli attori coinvolti in questo scenario?
2. Quali sono i fattori che permettono al bullo di agire in questo modo?
3. Quali sono le conseguenze del bullismo per tutti gli attori coinvolti?

Se i giocatori vanno più a fondo, qui sono presentate delle domande e delle riflessioni più stimolanti da poter proporre:

- Credete che il bullismo sia un fenomeno che accade spesso o no? Vi è mai capitato di assistervi?
- È importante riconoscere che questo fenomeno accade più spesso di quando crediamo. Spesso le persone lo combattono anche se noi non lo sappiamo. Questo è il motivo per cui è importante essere gentili e rispettosi con gli altri.

8

Successivamente, una discussione di 10 minuti permetterà ai giocatori di individuare le similitudini tra le loro risposte, che verranno eventualmente registrate su cartoncini.

FASE 2 – Caratteristiche del bullismo

TEMPO: 30 minuti

Analogamente alla fase precedente, in questo gioco della durata di 20 minuti i giocatori saranno divisi in tre gruppi e saranno chiamati a completare tre sfide per guadagnare premi. Le sfide saranno progettate dall'allenatore in base alla necessità di miglioramento di ogni giocatore: in questo caso, però, il giocatore avrà la possibilità di stabilire il proprio obiettivo (ad esempio completare 15 “Giri del Mondo”). I membri di un gruppo che raggiungono l'obiettivo possono





ottenere il premio: una carta relativa ad una determinata categoria legata al bullismo (vedi allegato 1.1- età 15-18), ovvero ATTORI, CARATTERISTICHE o CONSEGUENZE, contenete ulteriori informazioni sul tema. Ogni giocatore può competere più volte durante i 20 minuti, alzando l'asticella della propria sfida (ad esempio, 20 "Giri del Mondo"). Alla fine dell'attività, tutte le carte verranno messe insieme e abbinate alle risposte raccolte durante la fase 1. L'allenatore guiderà la discussione ponendo le seguenti domande:

- Conoscevatte tutte queste informazioni sul bullismo? Ne siete mai stati testimoni?
- C'è qualcosa di nuovo per voi? Cosa vi colpisce di più tra tutte queste informazioni?
- Come vi sentite dopo aver appreso tutte queste informazioni?

MATERIALI NECESSARI	
10-14 anni	15-18 anni
Allegato 1.1	Allegato 1.1
Pennarello	Pennarello
Buste	Fogli e penne
Palloni da calcio	Buste
Materiali necessari per le sfide	Palloni da calcio
	Materiali necessari per le sfide

Attività 2 – “Come ci si sente?”

Descrizione generale dell'attività

Questa attività mira a promuovere l'assunzione di prospettiva e l'empatia affettiva nei confronti di coloro che subiscono il bullismo. Assegnando casualmente una determinata "etichetta" ai





giocatori, questi sperimenteranno come ci si sente a giocare sia con amici che includono e sostengono, sia con compagni che intimidiscono e offendono. Entrambi i lati saranno sperimentati da ogni giocatore, in modo che tutti possano percepire e confrontare la differenza tra essere trattati con gentilezza o essere molestati e maltrattati. La successiva discussione permetterà: a) di capire come si sentono le persone vittime di bullismo (sia attraverso la violenza verbale diretta che l'esclusione sociale), e b) di riflettere su come il nostro comportamento possa influenzare il benessere degli altri.

Gruppo di età: 10-14 anni

Promuovere l'empatia verso le vittime	50 minuti
---------------------------------------	-----------

FASE 1 – Guarda la mia fronte!

10

TEMPO: 30 minuti

In questo gioco, che sarà una normale partita di calcio della durata di 10+10 minuti (con una pausa di 5 minuti in mezzo), tutti i giocatori indosseranno una fascia sulla fronte. Prima dell'inizio della partita, ogni giocatore si avvicinerà all'allenatore che applicherà un'etichetta adesiva sulla loro fascia ([vedi Allegato 2.1](#)) indicando una regola di comportamento che gli altri giocatori dovranno adottare. Le possibili etichette sono le seguenti (la metà di esse saranno “etichette di bullismo” e le altre saranno “etichette di inclusione e supporto”):

- Non passarmi mai il pallone.
- Passami sempre il pallone e il prima possibile.
- Commenta negativamente le mie azioni di gioco.



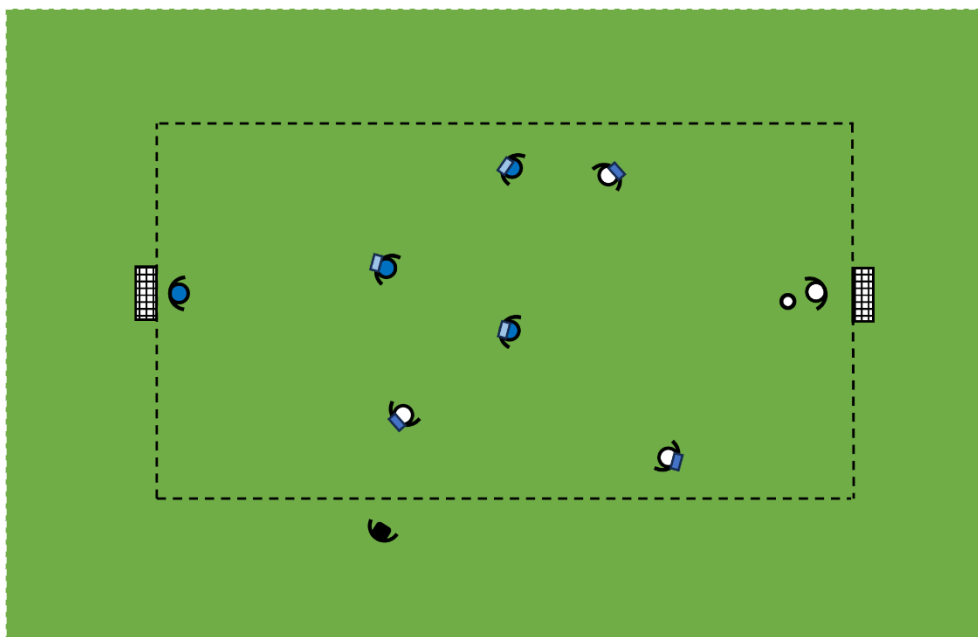
Project supported
by





- Fammi molti complimenti per i miei sforzi nel gioco.
- Consolami se faccio un errore.
- Se faccio un errore, fammi sentire in colpa.

Ai giocatori verrà dato del tempo per osservare le etichette degli altri e verrà stabilita una regola secondo cui non si deve rivelare l'etichetta di qualcun altro. Durante la partita, i giocatori dovranno comportarsi nei confronti di un determinato giocatore sulla base della sua etichetta. Dopo la pausa, le etichette verranno scambiate: coloro che avevano un'etichetta di bullismo otterranno un'etichetta di inclusione e viceversa. Questa attività è rappresentata graficamente qui sotto.



FASE 2 – Parliamo di emozioni





TEMPO: 20 minuti

Dopo aver terminato la partita, i giovani giocheranno una partita di 5 minuti prima di iniziare la discussione. Lo scopo del gioco è quello di sviluppare tecniche per promuovere un'atmosfera positiva, oltre che per dimostrare le conseguenze dell'invisibilità e dell'esclusione. Nel gioco, i giocatori avranno la possibilità di assumere ruoli diversi, rappresentando sia l'invisibilità che la visibilità.

Per giocare:

- Dividere il gruppo in coppie.
- Un membro della coppia inizia a parlare (di qualsiasi argomento, ad esempio le vacanze estive, il cibo preferito, un buon libro, ecc.) per 1 minuto. All'altro viene chiesto di mostrare disinteresse durante il minuto in cui il compagno sta parlando.
- Scambiare i ruoli. Chi ha iniziato a parlare dovrà ora trascorrere un minuto mostrando disinteresse.
- Ripetere (parlare dello stesso argomento), ma questa volta il partner che non sta parlando dovrà mostrare sincero interesse.

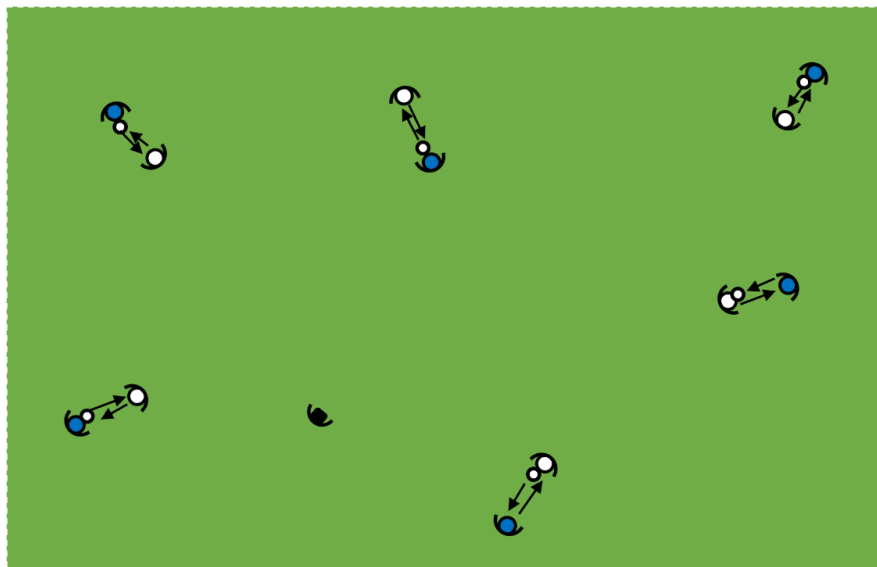
12

L'allenatore raccoglierà rapidamente le prime impressioni dei giocatori:

- Come vi siete sentiti a parlare con qualcuno che mostrava disinteresse? Cosa è successo a voi? E alla storia?
- Come vi siete sentiti a parlare con qualcuno che mostrava interesse? Cosa è successo a voi? E alla storia?

L'attività è rappresentata graficamente qui sotto.





Successivamente, ai giocatori verrà chiesto di collegare questo rapido gioco all'attività calcistica e di discutere i loro sentimenti legati al bullismo e all'essere trattati con gentilezza. L'allenatore potrà raccogliere i loro pensieri e opinioni su dei cartoncini (se lo desiderano, sui cartoncini).

- Come vi siete sentiti quando venivate bullizzati o nessuno vi passava il pallone?
- Come vi siete sentiti quando tutti erano gentili e vi sostenevano?
- Pensate che sia importante essere gentili con gli altri? Perché?
- Potete fornire esempi specifici di ciò che potete fare o dire per mostrare sostegno o gentilezza verso un altro giocatore?





- Secondo la Convenzione sui Diritti dell'Infanzia, tutti i giovani hanno il diritto di **essere sé stessi**. Come potete fare la differenza per i vostri coetanei tenendo a mente questo principio?

COMPITO PER CASA

Per la prossima settimana, impegnati a rivolgere una parola gentile a una persona ogni giorno e osserva la sua reazione.

DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Ecco alcuni suggerimenti pratici di allenatori che hanno già implementato le attività all'interno delle loro squadre.

1. Se necessario, invece di stampare e incollare le etichette sulla fronte dei giocatori, potete incollare l'etichetta sulla schiena dei giocatori e scrivere il loro "ruolo" con un pennarello
2. I compiti per casa sono importanti! Aiutano i giocatori nel mantenere le informazioni nella mente durante le attività.

14

Gruppo di età: 15-18 anni

Promuovere empatia verso le vittime	45 minuti
-------------------------------------	-----------

Il gioco sarà lo stesso del gruppo di età 10-14 anni. Tuttavia, le domande di discussione saranno più approfondite.

- Come vi siete sentiti quando tutti erano gentili e vi sostenevano?
- Come vi siete sentiti quando venivate bullizzati o nessuno vi passava il pallone?
- Vi siete mai sentiti così nel calcio? Vi siete mai sentiti così al di fuori del calcio?
- Come vorreste che gli altri si comportassero con voi nel calcio e al di fuori?



Project supported
 by





- Come vi fa sentire vedere qualcun altro essere vittima di bullismo?
- Avete mai pensato a come il VOSTRO comportamento farà sentire le persone?
- Come pensate di poter fare la differenza per gli altri?

MATERIALI NECESSARI	
10-14 anni	15-18 anni
Palloni da calcio	Palloni da calcio
Pettorine per divider le squadre	Pettorine per divider le squadre
Obiettivi	Obiettivi
Fischietto	Fischietto
Fasce per la fronte (una per ogni giocatore)	Fasce per la fronte (una per ogni giocatore)
Allegato 2.1	Allegato 2.1
Pennarello	Pennarello





Appendice

Attività 1 “Dimmi di più” materiali

Allegato 1.1 (10-14 anni)



Project supported
 by



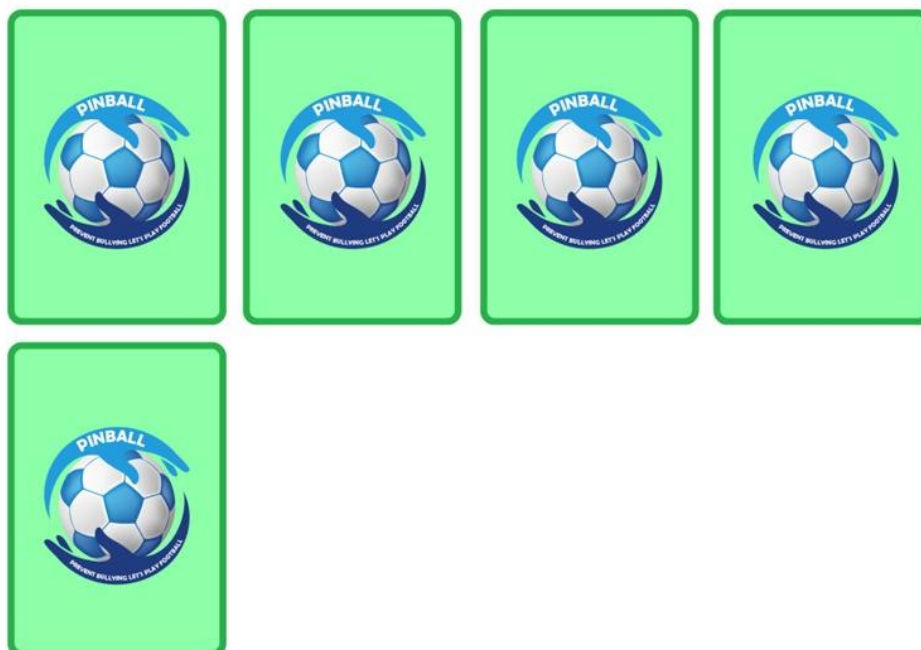


Verbal bullying  Bad words, insults, making fun of someone for their dressing, physical appearance, or family situations - for example	Bully  Someone strong that is aggressive towards weaker peers trying to show power or to obtain something from them	Victim  Someone who is repeatedly mistreated by the bully and feels weak and scared	Bystanders  People that witness bullying. They can either be supporters to the bully, silent observers or victims allies («defenders»)
Physical bullying  Kicks, punches, pushes but also ruining other people's belongings on purpose	Social isolation  Speaking badly of someone behind their back to isolate them	Interpersonal bullying  Bullying is based on someone's personal features (such as being overweight or shy)	Bias-based bullying  Bullying happens because the victim belongs to a certain group (for example, because they are foreign)



Project supported by





Consequences for victims (1)


Victims of bullying can feel very sad and scared to the point they cannot leave their homes on their own

Consequences for bullies (1)


When grown up, bullies have less friends and worse jobs than other people

Consequences for victims (2)


Victims of bullying tend to feel insecure and stop going to school

Consequences for bullies (2)


When grown up, bullies are more likely to have illnesses than other people

Consequences for bystanders


People who witness bullying tend to feel worse than peers in their everyday life



Project supported by





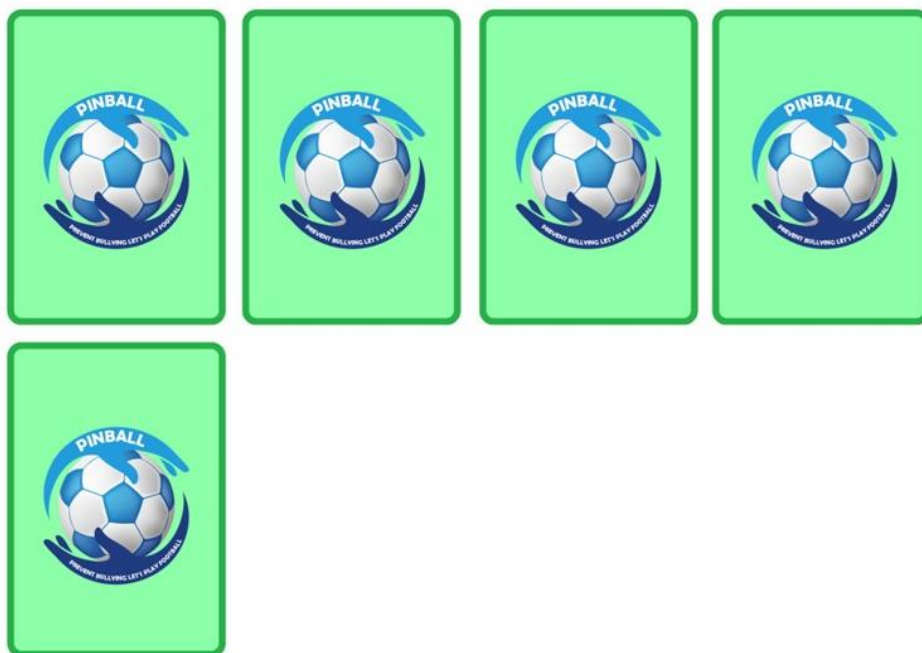
Allegato 1.1 (15-18anni)

Bullismo verbale Umiliare qualcuno insultando, per esempio, il loro modo di vestire, il loro aspetto fisico, genere o situazione familiare.	Bullo Individuo, spesso più fisicamente in forma della vittima, che mette in atto comportamenti aggressivi per affermare il proprio potere, sfruttando la situazione.	Vittima Individuo caratterizzato da debolezza fisica o mentale, che non può difendersi ed è soggetto all'aggressività del bullo.	Spettatori Individui che assistono all'atto di bullismo. Possono essere sostenitori del bullo, spettatori silenziosi o alleati della vittima («difensori»).
Bullismo fisico Atti fisici diretti (es. calci, pugni, spinte), ma anche furto di oggetti e/o danni volontari alle cose di qualcun altro.	Isolamento sociale Isolamento, diffusione di pettegolezzi e maldicenze.	Bullismo interpersonale Il comportamento aggressivo è perpetrato a causa delle caratteristiche individuali della vittima (es. essere sovrappeso/timidi).	Bullismo basato sul bias Il comportamento aggressivo è perpetrato a causa dell'appartenenza della vittima a gruppi sociali (es. Etnia, orientamento sessuale, disabilità o religione).



Project supported by





Conseguenze per la vittima(1)



Le vittime di bullismo tendono a sviluppare ansia e depressione.

Conseguenze per i bulli (1)



Le ricerche mostrano come i bulli, da adulti, siano più vulnerabili a fallimenti lavorativi, relazioni povere e malattie fisiche.

Conseguenze per le vittime(2)



Le vittime di bullismo tendono a subire un deterioramento nelle performance scolastiche e potrebbero addirittura abbandonare prematuramente gli studi.

Conseguenze per i bulli (2)



I bulli, da adulti, possono manifestare comportamenti molto aggressivi e sviluppare malattie mentali (con maggiore probabilità rispetto alla norma).

Conseguenze per gli spettatori



Un recente studio ha mostrato come gli spettatori di atti di bullismo riportino in maniera maggiore minor soddisfazione rispetto a ragazzi non-spettatori.



Project supported
 by





Attività 2 “Come ci si sente?” materiali

Allegato 2.1

NON PASSARMI MAI IL PALLONE

COMMENTA NEGATIVAMENTE LE MIE AZIONI DI GIOCO

SE FACCIO UN ERRORE, FAMMI SENTIRE IN COLPA

FAMMI MOLTI COMPLIMENTI SUI MIEI SFORZI NEL GIOCO

PASSAMI SEMPRE IL PALLONE IL PRIMA POSSIBILE

CONSOLAMI SE FACCIO UN ERRORE



Project supported
by

