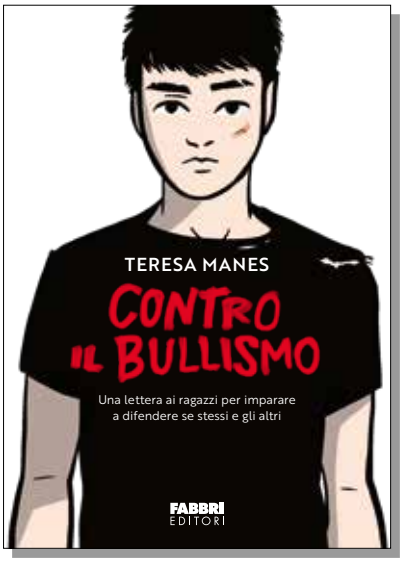
CONTRO IL BULLISMO

di Teresa Manes

Editore: Fabbri
Data di uscita: 29/09/2026
Formato: Cartonato con sovraccoperta
Prezzo: 16,00 €



SINOSSI

Una lettera aperta, toccante e vibrante, dedicata a tutti i ragazzi. Un grido di dolore e speranza perché i giovani possano rendere il mondo un posto migliore

Dopo aver raccontato la storia di suo figlio Andrea nel toccante Andrea.
Oltre il ragazzo dai pantaloni rosa, Teresa Manes torna con un libro diretto, accessibile e urgente. Che cos'è davvero il bullismo? Come si riconosce? Perché nasce? Qual è la differenza tra scherzo e umiliazione? Chi sono le vittime, i carnefici, gli spettatori? E soprattutto: cosa possiamo fare per fermarlo? Mescolando testimonianza personale, dati aggiornati, esempi pratici e uno stile diretto e coinvolgente, Teresa Manes costruisce una mappa per orientarsi in un tema che riguarda tutti, offrendo strumenti di consapevolezza e azione.

L'AUTRICE

Dopo la morte del figlio Andrea Spezzacatena, Teresa Manes ha dedicato la vita al contrasto del bullismo e del cyberbullismo girando in tutte le scuole d'Italia. Per il suo instancabile impegno, il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella le ha conferito l'onorificenza di Cavaliere al Merito della Repubblica Italiana. Nel 2024 la storia di Andrea ha ispirato il film *Il ragazzo dai pantaloni rosa*, che ha toccato il cuore di migliaia di persone.

Queste schede sono a cura di Concetta Russo, docente di Lettere per la Scuola secondaria di primo grado dal 2017, in servizio nella provincia di Monza e della Brianza.

LEGGERE, PARLARNE, SCEGLIERE

Portare questo libro in classe significa scegliere di non lasciare bullismo e cyberbullismo fuori dalla porta, come se fossero fenomeni che riguardano sempre qualcun altro.

Significa dare loro un nome, riconoscerne i meccanismi e, soprattutto, creare uno spazio nel quale ragazze e ragazzi possano parlarne. Non per impartire una lezione su ciò che è giusto o sbagliato, ma per provare a comprendere insieme che cosa accade nelle relazioni di ogni giorno: nelle aule e nei corridoi, certamente, ma anche nelle chat, sui social, nei gruppi di amici.

Le storie raccontate in queste pagine possono diventare un punto di partenza. Alcune fanno male, altre fanno riflettere, altre ancora mostrano che è possibile cambiare direzione. Tutte, però, ci ricordano che dietro parole come bullo, vittima e spettatore ci sono persone, scelte, paure, silenzi e responsabilità.

Per questo leggere insieme può significare soprattutto imparare a vedere.

Vedere la differenza tra uno scherzo e qualcosa che non fa più ridere. Accorgersi di chi rimane in silenzio. Domandarsi che peso possa avere una risata, un like, una condivisione. Riconoscere che anche non fare nulla, in alcune situazioni, produce conseguenze.

Perché il bullismo non sempre fa rumore. A volte si nasconde dietro una battuta ripetuta, una fotografia condivisa, un'esclusione, una risata collettiva. Altre volte prende la forma apparentemente innocua di un «era solo uno scherzo».

Ed è proprio ciò che rischiamo di non vedere, perché confuso con la normalità di tutti i giorni, a rischiare di diventare invisibile.

Leggere questo libro insieme può allora diventare un modo per fermarsi a guardare ciò che normalmente scorre davanti ai nostri occhi.

Le pagine raccontano storie, pongono domande, mostrano punti di vista differenti. Ma è nel confronto con gli altri che quelle pagine possono continuare a vivere. Da qui nascono le attività raccolte in questa sezione.

Non sono esercizi di comprensione e non servono a verificare se il libro sia stato letto con sufficiente attenzione. Sono piuttosto occasioni per entrare dentro le questioni sollevate dalla lettura: mettersi nei panni di qualcun altro, discutere una scelta, riconoscere il peso di una parola, interrogarsi sul proprio comportamento, provare a immaginare che cosa avremmo fatto noi.

E magari scoprire che tra alimentare una situazione e interromperla esiste uno spazio nel quale ciascuno può decidere come agire.

COME USARE QUESTE SCHEDE

Non c'è un unico modo.

Le attività possono accompagnare la lettura del libro, essere proposte alla conclusione di un capitolo o diventare parte di un percorso più ampio sul bullismo, sul cyberbullismo, sulle relazioni e sulla cittadinanza digitale. Possono essere svolte tutte oppure selezionate in base all'età degli studenti, alle caratteristiche della classe e al tempo disponibile.

Anche la loro successione non è obbligatoria. Il docente può modificarle, accorciarle, ampliarle, combinarle tra loro. Può trasformare un lavoro di gruppo in una discussione collettiva o lasciare più spazio a un'attività che sta facendo emergere qualcosa di significativo.

Le schede propongono modalità diverse: discussioni, lavori di gruppo, scrittura, simulazioni, giochi di ruolo, attività digitali e momenti di riflessione individuale. In molti casi non esiste una risposta da trovare, ma una posizione da motivare, un punto di vista da comprendere, una scelta sulla quale interrogarsi.

C'è però una precauzione importante.

Parlare di bullismo significa entrare in un territorio che può essere molto vicino all'esperienza personale degli studenti. Qualcuno potrebbe riconoscersi in ciò che viene raccontato. Qualcuno potrebbe avere subito comportamenti simili. Qualcun altro potrebbe rendersi conto di averli messi in atto o di averli osservati senza intervenire.

Per questo nessuno dovrebbe essere obbligato a raccontarsi.

Le situazioni proposte nelle attività permettono di parlare anche senza trasformare la classe in un luogo di confessione. Sarà ciascuno studente, se e quando lo vorrà, a decidere quanto della propria esperienza portare nella discussione.

Il compito dell'insegnante non è ottenere una risposta prestabilita, ma accompagnare il confronto, fare domande, aiutare a cambiare prospettiva e creare uno spazio nel quale sia possibile esprimersi senza sentirsi giudicati.

Perché queste schede, in fondo, hanno un obiettivo molto semplice: fare in modo che, una volta chiuso il libro, qualcosa della lettura rimanga aperto.

Una domanda.
Uno sguardo diverso.
Una parola che prima non avremmo detto.
Una risata alla quale decidiamo di non unirci.
La scelta di non inoltrare un messaggio.
Il coraggio di chiedere aiuto.
O quello, altrettanto importante, di offrirlo.

Concetta Russo

1 RICONOSCERE IL BULLISMO

OBIETTIVO

Distinguere uno scherzo da una situazione di bullismo e comprendere i tre criteri: intenzionalità, persistenza, asimmetria.

SVOLGIMENTO

L'insegnante presenta agli studenti 6 brevi situazioni:

1. *Un ragazzo fa cadere per errore lo zaino di un compagno e gli chiede scusa.*
2. *Un gruppo prende in giro ogni giorno lo stesso compagno per il suo modo di parlare.*
3. *Durante una partita, due amici si prendono in giro e ridono entrambi.*
4. *Alcuni studenti creano un gruppo online per deridere continuamente un compagno.*
5. *Una ragazza fa una battuta su un'amica, che le dice che si è sentita ferita; la ragazza si scusa e non ripete il comportamento.*
6. *Un ragazzo viene escluso sistematicamente da un gruppo e tutti gli altri partecipano o rimangono a guardare.*

Vengono formate delle coppie che dovranno classificare le sei situazioni scegliendo fra:

SCHERZO/CONFLITTO | COMPORTAMENTO PROBLEMATICO | POSSIBILE BULLISMO

Le coppie di studenti dovranno riscrivere le situazioni proposte in un PADLET, precedentemente predisposto e organizzato in tre colonne (colonna 1: scherzo; colonna 2: comportamento problematico; colonna 3: possibile bullismo).

Al termine del tempo concordato, il docente chiede ad ogni coppia di spiegare per ciascuna situazione il motivo per cui è stata scelta quella collocazione. L'insegnante fa emergere i tre elementi che classificano un atto come atto di bullismo (intenzionalità, persistenza, asimmetria): alla luce dei criteri individuati, riposizionerebbero ciascuna situazione nella colonna precedentemente scelta?

L'attività si conclude con una riflessione guidata:

- *È sufficiente avere intenzione di scherzare perché uno scherzo non possa ferire?*
- *Se una persona ride, significa necessariamente che sta bene?*
- *Perché la ripetizione nel tempo è importante?*
- *In che modo la differenza di forza può essere anche psicologica o sociale?*

2 LA LENTE DELL'EMPATIA

OBIETTIVO

Sviluppare la capacità di assumere il punto di vista altrui e individuare le emozioni che possono rimanere nascoste..

SVOLGIMENTO

Il docente proietta alla lavagna digitale il seguente testo, che viene letto insieme:

In classe circola una foto modificata di uno studente.
Alcuni compagni ridono e la condividono.
Lo studente fotografato sorride quando gli altri ne parlano.

Quindi vengono formati quattro gruppi; gli studenti vengono invitati a discutere brevemente sul testo letto insieme e a compilare la seguente tabella, provando ad immedesimarsi nei protagonisti del testo:

CHI...	COSA VEDE?	COSA POTREBBE PROVARE?	DI COSA POTREBBE AVER BISOGNO?
La persona presa di mira			
Chi ha diffuso la foto			
Chi ride			
Chi assiste senza intervenire			

Successivamente il docente assegna a ciascun gruppo una delle figure (CHI?) senza che gli altri gruppi sappiano quale figura è stata assegnata; chiede agli studenti di scrivere un breve monologo (5-6 righe) dal punto di vista della figura assegnata.

Al termine del tempo indicato dal docente, un rappresentante per gruppo legge il monologo. Dopo aver letto tutti i monologhi, il docente chiede alla classe di individuare a quale figura è riferito.

L'insegnante quindi introduce il concetto di empatia: per individuare la figura a cui il monologo si riferisce, è necessario mettersi nei panni dell'altro per provare a comprendere ciò che può vivere. Pone una domanda-stimolo a conclusione dell'attività: il fatto che la vittima partecipi allo scherzo significa necessariamente che accetti ciò che sta accadendo?

3 LA MAGGIORNANZA SILENZIOSA

OBIETTIVO

Comprendere il ruolo degli spettatori ed elaborare comportamenti concreti per interrompere una situazione di bullismo.

SVOLGIMENTO

Il docente scrive in sei punti diversi della lavagna:

bullo dominante | vittima | spettatore della maggioranza silenziosa | adulto presente | bullo gregario | spettatore che sostiene il bullo | spettatore che difende la vittima

Quindi coinvolge sette studenti per abbinare a ciascuna dicitura la sua definizione (può riportare le seguenti definizioni su sette post-it precedentemente preparati).

- agisce direttamente contro la vittima e guida le prepotenze (bullo dominante)
- partecipa alle prepotenze (bullo gregario)
- subisce le prepotenze e le aggressioni (vittima)
- approva o incoraggia, anche solo con risate o applausi (spettatore che sostiene il bullo)
- assiste senza intervenire, restando neutrale o in silenzio (spettatore della maggioranza silenziosa)
- interviene per aiutare o proteggere la vittima (spettatore che difende la vittima)
- assiste alla situazione e può intervenire per fermare le prepotenze e proteggere la vittima (adulto presente)

Vengono quindi formati tre o quattro gruppi:
- criveranno un breve testo inerente a una situazione reale o verosimile nel quale sono presenti tutti i ruoli precedentemente individuati;
- prepareranno una rappresentazione della situazione descritta.

Il docente – se lo ritiene opportuno – presenta alla lavagna digitale una situazione-tipo.

Durante l'intervallo, alcuni studenti prendono in giro ripetutamente un compagno.
Uno lo filma con il telefono.
Tre ridono, alcuni guardano senza dire nulla,
una persona sembra voler intervenire ma non sa come.

Al termine del tempo concordato, ciascun gruppo mette in scena la propria rappresentazione: gli altri studenti dovranno individuare i protagonisti precedentemente definiti (il bullo dominante, il bullo gregario, la vittima...).

A conclusione delle rappresentazioni, il docente focalizza l'attenzione sugli spettatori della maggioranza silenziosa: cosa avrebbero potuto fare? Per esempio:
La classe costruisce insieme una frase:

- non ridere;
- non condividere il video;
- allontanarsi dalla situazione;
- chiedere aiuto a un adulto;
- stare vicino alla persona presa di mira;
- dire chiaramente che quel comportamento non è accettabile.

"Quando assisto a una situazione di bullismo, posso..."

e completa la frase con almeno cinque comportamenti concreti.

4
UN CONTENUTO, MILLE CONSEGUENZE

OBIETTIVO

Comprendere le principali caratteristiche del cyberbullismo e individuare strategie per interrompere la diffusione e chiedere aiuto.

SVOLGIMENTO

Studenti e insegnante sono seduti in cerchio.
Il docente predispone precedentemente sette brevi situazioni stampate su cartoncini.

- **A** *Una persona riceve continuamente messaggi offensivi.*
- **B** *Viene creato un profilo falso usando il nome di un compagno.*
- **C** *Una conversazione privata viene fotografata e condivisa senza consenso.*
- **D** *Un gruppo diffonde false informazioni su uno studente.*
- **E** *Una persona viene deliberatamente esclusa dalle chat del gruppo.*
- **F** *Un'aggressione viene filmata e il video viene diffuso.*
- **G** *Una persona viene manipolata online per rivelare informazioni private che poi vengono utilizzate contro di lei.*

L'insegnante introduce il *circle time* con una domanda:

«Secondo voi, che cosa cambia quando un»aggressione avviene online invece che faccia a faccia?»

Gli studenti intervengono liberamente. L'insegnante raccoglie le parole chiave emerse, senza correggerle immediatamente. Si possono far emergere concetti come:

pubblico | velocità | anonimato | condivisione | permanenza | pressione del gruppo | solitudine

L'insegnante poi legge una alla volta le sette situazioni.

Dopo ogni situazione l'insegnante chiede: *«Che cosa sta succedendo?»*; lascia spazio agli interventi.

A questo punto l'insegnante riprende una situazione alla volta e pone al gruppo una nuova domanda:

«Se tu vedessi questa situazione, che cosa potresti fare?»

Gli studenti possono proporre diverse reazioni.
L'insegnante li porta progressivamente a distinguere tra:

Alimentare
- mettere like;
- commentare;
- condividere;
- inoltrare;
- ridere;
- incoraggiare.

Restare passivi
- vedere ma non intervenire;
- pensare «non sono affari miei»;
- non fare nulla per paura di esporsi.

Interrompere
- non condividere;
- segnalare il contenuto;
- sostenere la vittima;
- conservare le prove;
- chiedere aiuto a un adulto.

L'insegnante propone ancora una domanda:

«Se una cosa viene detta davanti a 5 persone è la stessa cosa che pubblicarla davanti a 500?»

Si riflette insieme su alcune caratteristiche della rete:

velocità | pubblico potenzialmente enorme | condivisione | ripetizione | difficoltà di cancellazione | permanenza delle tracce

Domanda conclusiva:

«Se chi ha pubblicato cancella il contenuto, il problema è davvero finito?»

Ogni studente, se vuole, completa la seguente frase:

«La cosa che può fare più male online è...»

L'insegnante conclude sottolineando un concetto: nel cyberbullismo non esistono soltanto una vittima e un aggressore; anche chi guarda, condivide, sostiene, tace o decide di intervenire può influenzare ciò che accade.

5
LE PAROLE COSTRUISCONO PONTI

OBIETTIVO

Riflettere sul potere delle parole e trasformare un linguaggio aggressivo in un linguaggio rispettoso.

SVOLGIMENTO

Il docente scrive alla lavagna questa frase:

"Le parole possono ferire. Ma possono anche costruire ponti."

Dunque invita gli studenti a formare nuvole di parole utilizzando la piattaforma Mentimeter, individuando esempi di parole&comportamenti che:

umiliano | escludono | sostengono | includono | chiedono aiuto

Ne risulterà una nuvola di parole per ciascun esempio di parole&comportamenti.

Successivamente, vengono formati quattro gruppi; a ciascun gruppo vengono consegnate cinque frasi "provocatorie":

"Era solo uno scherzo."
"Se ci rimane male è un problema suo."
"Se tutti ridono, significa che va bene."
"Se non reagisce, vuol dire che accetta."
"Non è affar mio."

Il compito è trasformarle in risposte consapevoli, spiegando perché la nuova formulazione è più corretta. Per esempio:

"Se non reagisce, vuol dire che accetta."
→ "Il fatto che una persona non reagisca non significa che sia d'accordo: potrebbe essere spaventata, a disagio o non sapere come reagire."

Al termine del tempo concordato, viene condiviso quanto elaborato.

Ogni gruppo crea uno slogan e un breve messaggio sotto forma di post, destinato agli studenti (pubblicabile sulle pagine social della propria scuola), che promuova un uso delle parole capace di creare ponti.

6 IL SEMAFORO DELLE RESPONSABILITÀ

OBIETTIVO

Distinguere i diversi comportamenti degli spettatori.

SVOLGIMENTO

Il docente predispone per ciascuno studente dei piccoli cartoncini con biadesivo (quindici verdi, quindici gialli e quindici rossi; in alternativa, ogni studente riceve un pennarello per ciascun colore).

Prepara, inoltre, dei cartoncini bianchi riportando su ogni cartoncino una delle seguenti situazioni:

- *«Vedo una foto offensiva in una chat e metto un'emoji che ride».*
- *«Vedo una presa in giro e cambio argomento».*
- *«Scrivo in chat: "Ragazzi, basta"».*
- *«Faccio uno screenshot e lo mostro a un adulto».*
- *«Non intervengo perché penso che lo farebbe qualcun altro».*
- *«Vedo che stanno prendendo in giro un compagno e mi metto a guardare senza dire nulla.»*
- *«Ricevo un meme offensivo su un compagno e lo inoltro solo a un amico.»*
- *«Vedo una persona esclusa dal gruppo e le chiedo se vuole stare con noi.»*
- *«In una chat qualcuno scrive un insulto. Non rispondo, ma metto "mi piace".»*
- *«Un compagno viene preso in giro. Dico agli altri: "Dai, non è divertente".»*
- *«Vedo un video che umilia un compagno e lo guardo fino alla fine, anche se non lo condivido.»*
- *«Mi accorgo che un compagno viene continuamente escluso e ne parlo con un insegnante.»*
- *«Un amico mi racconta che qualcuno lo sta prendendo in giro, ma gli dico: "Lascia perdere, non pensarci".»*
- *«In una chat vedo commenti offensivi e scrivo: "Se continuate, esco dalla chat".»*
- *«Vedo che tutti stanno ridendo di un compagno e rido anch'io, anche se penso che sia sbagliato.»*
- *«Un compagno viene escluso da un gruppo online. Lo noto, ma penso che non sia affar mio.»*
- *«Un amico mi manda una foto imbarazzante di un compagno e gli rispondo: "Non dovresti mandarla in giro".»*
- *«Durante una presa in giro, dico: "Smettetela", ma poi rimango lì a guardare senza fare altro.»*
- *«Vedo che qualcuno viene insultato in una chat e cancello il messaggio offensivo senza avvisare nessuno.»*
- *«Un compagno viene preso di mira spesso. Non partecipo alle prese in giro, ma continuo a frequentare chi le fa.»*

Predispone sui banchi i cartoncini-situazione; al via gli studenti si alzano dai loro posti e scelgono per ogni cartoncino quale colore assegnare: sceglieranno quello

VERDE	GIALLO	ROSSO
scelta che protegge o aiuta	scelta ambigua, che non risolve	scelta che alimenta il problema

Tutti tornano al proprio posto. Il docente raccoglie i cartoncini-situazione e invita gli studenti a spiegare il perché della propria scelta. Orienta la riflessione condivisa, focalizzando l'attenzione sulla parola "spettatore" e chiedendo agli studenti se il suo ruolo è sempre passivo oppure se influisce (sempre) sulla situazione.

L'attività si conclude con un momento di rielaborazione personale: ogni studente sceglie una delle situazioni presentate e scrive una lettera al "se stesso del futuro", invitandosi a non rimanere mai spettatore in situazioni simili e motivando il perché di questo auto-invito. Chi vuole, può leggere la propria lettera al gruppo classe.

7 SMONTIAMO UNA BUGIA

OBIETTIVO

Riconoscere i meccanismi di disimpegno morale.

SVOLGIMENTO

La classe è seduta in cerchio; per ciascuno è predisposto un foglio e una penna.

Gli studenti vengono bendati.
Il docente invita ciascuno a vivere questa prima parte dell'attività in un silenzio profondo, restando a sua volta in silenzio per qualche istante. Quindi, invita gli studenti ad ascoltare le frasi che leggerà (facendo una breve pausa di silenzio fra l'una e l'altra) e a "registrare" lo stato d'animo che ciascuna di esse suscita.

- *«Era solo uno scherzo, non volevamo fargli del male.»*
- *«Se l'è cercata: provoca sempre.»*
- *«Io ho solo riso, mica l'ho insultato.»*
- *«Lo fanno tutti, non sono certo l'unico.»*
- *«Non è successo niente di grave: non l'abbiamo picchiato.»*
- *«Se lui si offende per una battuta è un problema suo.»*
- *«Quello lì è uno sfigato: non vale nemmeno la pena di stare a sentire quello che pensa.»*
- *«Non potevo fare niente. Se fossi intervenuto, avrebbero preso di mira me.»*
- *«Lo facciamo per fargli capire che deve smetterla.»*
- *«Io ho solo fatto quello che mi hanno detto di fare.»*
- *«Dopo quello che aveva fatto, era normale reagire così.»*
- *«Che piagnucolone! Piange, piange... ma tanto domani se ne sarà dimenticato.»*

Chiede agli studenti di ascoltare nuovamente le frasi, immedesimandosi nei panni di chi è vittima di quanto si dice.

Dopo il secondo ascolto, il docente chiede di togliere la benda e di riportare sul foglio ricevuto la frase che hanno percepito come più "fastidiosa".

Apre ad un breve confronto: perché quella frase l'ho sentita scomoda per me? Orienta la discussione condivisa aiutando la classe ad avvertire il peso del disimpegno dinanzi a situazioni scomode e a riconoscere le giustificazioni con cui si può arrivare a costruire una vera e propria bugia per convincere se stessi e gli altri di non essere dalla parte del torto.

Si formano quindi dei piccoli gruppi, formati da coloro che hanno riportato la medesima frase sul proprio foglio. Il docente consegna a ciascun gruppo *L'identikit del disimpegno* e chiede di dare un nome alla situazione rappresentata dalla frase scelta.

IDENTIKIT DEL DISIMPEGNO

TIPO 1/Giustificazione morale →	Si presenta il comportamento come giusto o necessario
TIPO 2/Etichettamento eufemistico →	Si usano parole che rendono il comportamento meno grave
TIPO 3/Confronto vantaggioso →	Si considera il proprio comportamento meno grave rispetto ad altri
TIPO 4/Minimizzazione delle conseguenze →	Si nega o riduce il danno provocato
TIPO 5/Attribuzione della colpa →	La responsabilità viene spostata sulla vittima

TIPO 6/Diffusione della responsabilità → La responsabilità viene distribuita tra molte persone

TIPO 7/Dislocamento della responsabilità → Si attribuisce la responsabilità a qualcun altro

TIPO 8/Deumanizzazione → La vittima viene percepita come meno degna di rispetto o considera-

Al termine del tempo concordato, ciascun gruppo presenta alla classe l'identikit individuato e motiva la propria scelta. Il docente focalizza l'attenzione sulle parole che vengono usate per giustificare il proprio comportamento inadeguato: è una vera e propria bugia costruita per autogiustificarsi; si diventa maturi quando si riconosce questo meccanismo e si decide di non assecondarlo.

Chiede quindi agli studenti di strappare il foglio su cui hanno riportato la frase ascoltata; consegna un nuovo foglio e chiede a ciascuno di riportare una frase-responsabilizzante che smonti la frase-bugia (*«Mi spiace, ho sbagliato... Dovevo scegliere di agire diversamente dagli altri... Avrei dovuto decidere con la mia testa e il mio cuore: mi spiace...»*). Successivamente le frasi possono essere assemblate e conservate nell'aula della classe.

8
LA CHAT CHE CAMBIA FINALE

OBIETTIVO

Riconoscere come parole, silenzi, risate, condivisioni e prese di posizione possano contribuire a rafforzare oppure interrompere una dinamica di bullismo.

SVOLGIMENTO

Il docente chiede alla classe di leggere questa chat WhatsApp immaginaria (può predisporre la lettura a più voci).





La classe viene divisa in piccoli gruppi. A ciascun gruppo viene consegnata una copia della conversazione. Ogni gruppo deve decidere:

Se tu fossi Giulia, cosa scriveresti?

Al termine del tempo stabilito, ogni gruppo riceve il "messaggio di Giulia" scritto da un altro gruppo (per esempio: il gruppo 1 riceve quello del gruppo 2, il gruppo 2 quello del gruppo 3 e così via): dovranno continuare la conversazione e portarla a conclusione.

Quindi, i gruppi leggono il finale della conversazione da loro prodotto, partendo dal "messaggio di Giulia". Successivamente il docente presenta cinque finali alternativi (prestampati e chiusi in busta).

FINALE A – IL SILENZIO

Davide
Dai raga, basta con questa storia.

Luca
Aspetta che lo metto anche nella chat della 5^A 😂

Sara
Fatto io

Marco
Lasciatemi stare

Giulia
Ragazzi forse stiamo esagerando.

Luca
Adesso fai la moralista?

Il video continua a circolare.

FINALE B – LA RISATA

Giulia
Dai, però ammettetelo: fa ridere 😂

Sara
Finalmente qualcuno che lo dice.

Marco
Ok

Marco abbandona il gruppo.

FINALE C – IL LIMITE

Giulia
Ragazzi, fermiamoci. Marco ha detto chiaramente che non gli fa ridere e che vuole che il video venga cancellato. Non continuiamo a girarlo.

Davide
Ma era uno scherzo.

Giulia
Può essere iniziato come uno scherzo. Se lui sta male e vi chiede di smettere, continuare non è più uno scherzo.

Sara
In effetti...

Luca
Va bene, lo cancello.

FINALE D – LA RESPONSABILITÀ

Giulia
Marco, mi dispiace. Non avrei dovuto stare zitta prima. Ragazzi, cancelliamo il video e non mandiamolo ad altre persone.

Sara
Sì, forse abbiamo esagerato.

Davide
Ok

Luca
Lo tolgo

Marco
Grazie

FINALE E – L'INTERVENTO

Giulia
Ragazzi, secondo me questa situazione non va lasciata alla chat. Marco, se vuoi ne parliamo insieme. E secondo me dobbiamo coinvolgere anche un adulto, perché il video ormai sta circolando.

Marco
Sì, grazie.

La chat cambia tono.

Dopo aver letto i diversi finali, il docente guida la riflessione:

- *In quale momento è iniziato il bullismo?*
- *Chi ha avuto un ruolo nella situazione?*
- *Chi ha partecipato direttamente?*
- *Chi ha rafforzato la situazione con una risata, una condivisione o un commento?*
- *Chi avrebbe potuto interromperla?*
- *Quale messaggio ha prodotto il cambiamento più significativo? Perché?*
- *È sufficiente non partecipare oppure, in alcune situazioni, è necessario intervenire?*

Per concludere, il docente consegna alla classe tre *inputSALVAchat* (può scriverli alla lavagna):

FERMARE **SOSTENERE** **CHIEDERE AIUTO**

9
LA CHAT CHE CAMBIA FINALE

OBIETTIVO

Sviluppare capacità argomentative e riconoscere il *victim blaming*.

SVOLGIMENTO

«Se l'è cercata» è una frase utilizzata per spostare la responsabilità da chi agisce o non interviene verso chi subisce.

Il docente organizza una sorta di processo simulato. La «persona imputata» non è una persona reale, ma è la frase *«Se l'è cercata»*.

Assegna i ruoli agli studenti:
- giudice, che coordina il processo e alla fine pronuncia la sentenza;
- accusa, che deve dimostrare perché la frase è ingiusta e pericolosa;
- difesa, che deve sostenere la frase, anche se personalmente non la condivide;
- vittima, che racconta la situazione dal punto di vista di chi subisce;
- spettatore, che rappresenta chi ha assistito senza intervenire;
- testimoni, che possono essere altri studenti coinvolti nella situazione;
- osservatori, che annotano gli argomenti utilizzati e individuano eventuali tentativi di spostare la responsabilità sulla vittima.

Assegna loro una "parte" (come di seguito) e lascia del tempo per prepararsi al processo.
Il giudice apre l'udienza presentando il caso (consegnato per iscritto allo studente).

Durante l'intervallo, alcuni studenti prendono di mira un compagno, lo deridono e gli nascondono lo zaino. Altri assistono alla scena senza intervenire. Quando qualcuno fa notare che quello che sta accadendo è sbagliato, uno studente risponde: «Se l'è cercata. Se non fosse sempre così antipatico, non gli farebbero niente.»

Interviene l'accusa: gli studenti devono spiegare perché *«Se l'è cercata»* è una frase problematica. Devono individuare:
- quale responsabilità attribuisce alla vittima;
- quale responsabilità tende invece a cancellare;
- quali stereotipi contiene;
- quali conseguenze può avere sulla persona che subisce;
- in che modo può favorire il silenzio degli spettatori.

La difesa deve sostenere la frase cercando di renderla credibile:
- «Forse il comportamento della vittima ha provocato gli altri»,
- «Se avesse evitato di comportarsi in quel modo...»,
- Anche lui ha delle responsabilità...».

Al termine, l'accusa può contestare gli argomenti della difesa.
Interviene quindi la vittima: racconta come può essere vissuta una situazione in cui, oltre a subire il comportamento dei bulli, ci si sente anche accusati di averlo provocato. Lo spettatore poi racconta perché potrebbe aver scelto di non intervenire: paura, desiderio di non esporsi, convinzione che «non siano affari miei», timore di diventare a sua volta bersaglio, convinzione che la vittima «se la sia cercata».
Prima della sentenza, gli osservatori restituiscono alla classe ciò che hanno rilevato.

Il giudice deve quindi rispondere a tre domande:

- La frase «Se l'è cercata» è assolta o condannata?
- Chi viene responsabilizzato dalla frase?
- Chi viene invece deresponsabilizzato?

La sentenza non deve limitarsi a stabilire che la frase è «giusta» o «sbagliata», ma deve spiegare perché.

Il docente conclude chiedendo agli studenti un feedback su quanto vissuto; quindi chiede a ciascuno di trasformare la frase *«Se l'è cercata»* in una frase che ricolloca correttamente le responsabilità (per esempio: *«Il comportamento di una persona non giustifica la violenza, l›umiliazione o l›esclusione»*).

La classe può infine costruire una "sentenza collettiva" con le frasi prodotte da ciascuno, da esporre in aula.

10
UNA CLASSE CHE NON RESTA A GUARDARE

OBIETTIVO

Passare dalla riflessione all'azione e lavorare sul concetto di inclusione.

SVOLGIMENTO

La classe viene divisa in gruppi. Il docente assegna questo compito:

Immaginate di dover rendere la nostra classe un luogo in cui la maggioranza non rimane più silenziosa.

Ogni gruppo deve progettare una piccola iniziativa concreta, scegliendo tra:
- campagna contro il cyberbullismo;
- sportello di ascolto tra pari;
- regolamento della chat di classe;
- campagna per imparare a intervenire senza esporsi inutilmente.

Il gruppo deve quindi elaborare un mini-progetto, rispondendo alle seguenti domande:
- Qual è il problema che vogliamo affrontare?
- A chi è rivolta la nostra iniziativa?
- Che cosa proponiamo concretamente?
- Come possiamo realizzarla nella nostra classe?
- Che cosa può fare ciascuno di noi per contribuire?
- Quale cambiamento vorremmo ottenere?

L'attività si collega direttamente all'esempio dei Peer Leaders, presentati nel testo come studenti formati per attività di supporto, sensibilizzazione e comunicazione non violenta.

Il prodotto finale può essere un poster, una presentazione digitale, un manifesto oppure breve video di sensibilizzazione.
I gruppi presentano quanto elaborato; il docente pone quindi l'attenzione sull'aspetto attivo dell'inclusione: includere non significa soltanto non escludere, ma scegliere di agire quando qualcuno viene escluso.

11
E POI, COSA SUCCEDE?

OBIETTIVO

Capire come un gesto apparentemente piccolo possa contribuire alla diffusione del cyberbullismo.

SVOLGIMENTO

Il docente forma quattro gruppi di studenti. A ciascun gruppo consegna una situazione-tipo.

GRUPPO 1
Marco pubblica una foto privata di Luca nella chat della classe.

GRUPPO 2
Giulia scrive un commento offensivo sotto il video pubblicato da Sara sui social..

GRUPPO 3
Alcuni compagni creano una nuova chat di classe escludendo volontariamente Fabio e cominciano a scherzare sulla sua esclusione.

GRUPPO 4
Matteo fa uno screenshot di un messaggio privato e imbarazzante ricevuto da Elena e lo inoltra ad alcuni compagni.

Gli studenti del gruppo si siedono in cerchio. Il primo legge la situazione-tipo; quello seduto alla sua destra prova a immaginare cosa possa accadere immediatamente dopo. A turno, ciascuno prosegue la "catena di conseguenze", fino a completare almeno un giro.
Un segretario del gruppo annota quanto detto dai compagni, creando una vera e propria lista.

CATENA DI CONSEGUENZE/gruppo1

1. Marco pubblica....
2. ...
3. ...
4. ...

Conclusa questa fase, il docente chiede ai gruppi di scambiarsi fra loro le catene di conseguenze prodotte (in modo tale che ciascun gruppo possa lavorare sulla catena di un altro gruppo); quindi, consegna una scheda su cui è riportata la seguente "catena di conseguenze standard".

CATENA DI CONSEGUENZE/standard

1. pubblicazione ☐
2. like ☐
3. condivisione ☐
4. commenti ☐
5. screenshot ☐
6. altre condivisioni ☐
7. esclusione ☐
8. disagio ☐

Chiede ai gruppi di flaggare le conseguenze elencate dalla "catena standard" riscontrabili nella "catena delle conseguenze" prodotta dall'altro gruppo.

Quindi, ciascun gruppo deve individuare:

- almeno cinque punti in cui la catena può essere interrotta;
- quale punto della catena è più facile da interrompere e perché.

[Esempio per il docente]

Non metto like → *Non condivido* → *Segnalo* → *Scrivo a Marco* → *Ne parlo ad un adulto*

Al termine del tempo concordato, ci si siede in cerchio. Ogni gruppo legge la catena ricevuta e condivide il lavoro fatto.

Il docente guida una breve riflessione collettiva, ponendo alcune domande:

- *Quando nasce il cyberbullismo: con il primo gesto o con tutti quelli che seguono?*
- *Chi mette un like, inoltra o ride sta contribuendo alla catena?*
- *In quale momento avremmo potuto fermarla?*
- *Che cosa possiamo fare concretamente quando assistiamo a una situazione simile?*

Il docente conclude sottolineando che una catena si mantiene finché qualcuno continua ad aggiungere un anello. Anche un gesto apparentemente piccolo – un like, una condivisione, uno screenshot, una risata – può amplificare il danno. Allo stesso modo, un piccolo gesto può interrompere la catena: non partecipare, non condividere, segnalare, sostenere la persona coinvolta e chiedere aiuto a un adulto.

12 IL LABORATORIO DELLE RISPOSTE

OBIETTIVO

Allenare concretamente la comunicazione assertiva.

SVOLGIMENTO

Il docente invita uno studente a porsi di fronte alla classe. Gli consegna tre buste chiuse.
Quindi gli chiede di compiere un esercizio di immedesimazione; gli altri lo compiranno da posto, scrivendo su un foglio la risposta alla medesima domanda:

Un compagno continua a chiamarti con un soprannome che non ti piace,
anche se gli hai fatto capire che ti dà fastidio.
Tu cosa faresti? Rispondi con sincerità...

Ascoltata la risposta dello studente, chiede di aprire una alla volta le buste chiuse e di leggere il loro contenuto. Ciascuna busta contiene il testo di una possibile risposta:

A «Smettila! Sei veramente insopportabile! Se continui, vedrai cosa ti succede!»

B Non dico chiaramente che il soprannome mi dà fastidio e continuo a sopportare la situazione.

C «Questo soprannome mi dà fastidio. Ti chiedo di non chiamarmi più così.»

L'insegnante chiede a ogni studente di indicare sul proprio foglio quale delle tre risposte — A, B o C — si avvicina maggiormente al modo in cui avrebbe reagito nella situazione proposta. Successivamente raccoglie le risposte e annota alla lavagna il numero di studenti che si riconoscono in ciascuna delle tre modalità, così da ottenere una panoramica delle reazioni prevalenti nella classe.

Introduce quindi i tre stili comunicativi:

RISPOSTA PASSIVA (B) →	La persona non esprime chiaramente ciò che pensa, prova o desidera. Tende a evitare il conflitto, anche quando qualcosa le dà fastidio.
RISPOSTA AGGRESSIVA (A) →	La persona esprime ciò che pensa o vuole, ma lo fa attaccando, minacciando, offendendo o svalutando l'altro.
RISPOSTA ASSERTIVA (C) →	La persona esprime chiaramente ciò che prova, pensa e desidera, difendendo i propri diritti senza aggredire l'altro.

Chiede di dare un nome alla propria risposta: è passiva, aggressiva o assertiva?

Focalizza l'attenzione sulla (C): essere assertivi non significa essere deboli e non significa essere aggressivi; significa essere capaci di dire ciò che pensiamo e ciò di cui abbiamo bisogno rispettando noi stessi e gli altri.

Vengono formate delle coppie: il docente consegna una scheda da compilare insieme, alla luce di quanto condiviso.

CHE TIPO è ?

Ag... per aggressiva *P... per passiva* *As... per assertiva*

1. «Fai come vuoi, tanto non importa.» → ___
2. «No. Non voglio darti la mia password perché è personale.» → ___
3. «Se non cancelli subito quella foto sei un idiota!» → ___
4. «La foto mi mette a disagio. Vorrei che la cancellassi dalla chat.» → ___
5. «Va bene, ti mando la foto, anche se preferirei non farlo.» → ___
6. «Per ora credo sia meglio lasciare stare. Ne possiamo parlare quando siamo più tranquilli.» → ___

Sottolineate le parole o le espressioni che vi hanno portato a scegliere Ag, P o AS.

CAMBIA STILE

Un amico insiste perché tu gli dia la password del tuo account.
«Ma sei scemo? Non ti darò mai la mia password! Fatti gli affari tuoi!»

Trasforma la risposta *Ag* in...

P → _____

As → _____

TOCCA A VOI

Preparate la rappresentazione della situazione assegnata alla vostra coppia. Uno interpreta la persona che crea il problema; l'altro risponde utilizzando uno dei tre stili comunicativi. I vostri compagni dovranno individuare se avete inscenato una risposta *P, Ag* o *As*.

COPPIA 1 → Un compagno continua a chiamarti con un soprannome che non ti piace.
COPPIA 2 → Un amico insiste perché tu gli dia la tua password.
COPPIA 3 → In una chat condividono una tua foto senza chiederti il permesso.
COPPIA 4 → Un compagno ti provoca davanti agli altri.
COPPIA 5 → Una persona insiste per avere una tua foto privata.
COPPIA 6 → Un gruppo organizza un'attività escludendoti.
COPPIA 7 → Un amico vuole copiare il tuo compito e continua ad insistere.
COPPIA 8 → Qualcuno legge i tuoi messaggi senza il tuo permesso.
COPPIA 9 → Durante un lavoro di gruppo nessuno ascolta le tue idee.
COPPIA 10 → Un compagno prende continuamente le tue cose senza chiedere.
COPPIA 11 → Un amico cerca di convincerti a fare qualcosa che non vuoi fare.
COPPIA 12 → In una chat qualcuno fa una battuta su di te che ti mette in imbarazzo.

Ogni coppia presenta la propria scena: i compagni dovranno indicare che tipo di risposta è stata messa in scena.

Il docente chiude l'attività focalizzandosi sulla risposta assertiva. Scrive alla lavagna la "formula" della risposta assertiva.

Quando... io sento... perché... quindi vorrei che...

Ne dà la spiegazione:

IO SENTO →	Quale emozione provo?
QUANDO →	Quale comportamento o situazione provoca questa emozione?
PERCHÉ →	Perché questa situazione rappresenta un problema per me?
VORREI →	Che cosa chiedo concretamente all'altra persona?

Per esempio: *Qualcuno pubblica una mia foto senza chiedermi il permesso.*

IO SENTO →	*«Mi sento a disagio...»*
QUANDO →	*«...quando vengono pubblicate mie foto senza chiedermelo...»*
PERCHÉ →	*«...perché voglio poter decidere quali mie immagini condividere...»*
VORREI →	*«...vorrei che cancellassi questa foto e che la prossima volta mi chiedessi il permesso.»*

13
IL KIT "SE SUCCEDE A ME"

OBIETTIVO

Progettare un piano pratico di comportamento quando qualcosa mette a disagio o fa sentire in difficoltà.

SVOLGIMENTO

Il docente chiede agli studenti di immaginare di essere online (per esempio sui social); improvvisamente succede qualcosa che mette seriamente a disagio:

ricevi messaggi offensivi o minacciosi, qualcuno diffonde una tua foto senza permesso,
vieni escluso o deriso in una chat,

un profilo sconosciuto insiste nel contattarti oppure qualcuno
pubblica informazioni personali che ti riguardano.

Invita quindi alla riflessione:

Agire d'impulso potrebbe creare gravi danni;
è invece opportuno mantenere la calma e agire coscienziosamente.

Questo risulta più semplice se so già come comportarmi in casi del genere.
Devo preparare il mio "piano d'azione".

Consegna una scheda personale da compilare (con la guida dell'insegnante).

1. COSA FACCIO PRIMA
Quando siamo arrabbiati, impauriti o feriti possiamo reagire impulsivamente e peggiorare involontariamente la situazione.

Scrivi almeno due cose che cercheresti di NON fare d'impulso.

Io eviterei di:

A _____

B _____

[Per esempio: rispondere immediatamente con altri insulti, minacciare, cancellare tutto senza prima aver conservato le prove, inoltrare il contenuto ad altre persone, pubblicare una vendetta sui social.]

La prima cosa utile che farei sarebbe: _____

2. COSA CONSERVO
Prima di cancellare messaggi o contenuti può essere importante conservare ciò che documenta quanto è accaduto.

Quali prove potresti raccogliere?

[Pensa, per esempio, a screenshot, messaggi, immagini, video, nomi dei profili, link, date e orari, eventuali persone che hanno assistito a quanto è successo.]

Conserverei: _____

3. COSA POSSO BLOCCARE O SEGNALARE

Molte piattaforme e applicazioni permettono di proteggersi attraverso strumenti specifici.

Quali azioni potresti utilizzare?

- ☐ bloccare un profilo o un contatto
- ☐ silenziare un account o una conversazione
- ☐ segnalare un contenuto
- ☐ segnalare un profilo
- ☐ modificare le impostazioni della privacy
- ☐ limitare chi può scrivermi o vedere i miei contenuti
- ☐ chiedere aiuto a un adulto prima di intervenire
- ☐ altro: .....

4. CON CHI PARLO

Una delle regole più importanti è non affrontare da soli una situazione che ci fa stare male.

Individua almeno tre persone o figure di riferimento alle quali potresti chiedere aiuto.

Persona 1:	Persona 2:	Persona 3:
_____	_____	_____

[Possono essere, per esempio, un genitore, un familiare, un insegnante, il coordinatore di classe, un educatore, un allenatore o un'altra persona adulta di cui ti fidi.]

REGOLA IMPRESCINDIBILE:
SE IL PROBLEMA CONTINUA, CONTINUO ANCH'IO A CERCARE AIUTO.

5. COSA POSSO DIRE

Chiedere aiuto non è sempre facile. A volte sappiamo di avere bisogno di qualcuno, ma non sappiamo come iniziare il discorso.

Prepara in anticipo un breve messaggio che potresti utilizzare.

[Per esempio: «È successa una cosa online che mi sta facendo stare male. Vorrei raccontartela, ma faccio fatica a parlarne. Possiamo parlarne in privato?»]

Il mio messaggio sarebbe: _____

6. SE NON RIESCO A PARLARNE A VOCE...

Non tutti riescono a raccontare immediatamente ciò che è successo. Pensa a un modo alternativo per chiedere aiuto.

Potrei:

- ☐ mandare un messaggio
- ☐ scrivere una lettera o un biglietto
- ☐ mostrare direttamente ciò che è successo
- ☐ chiedere a un amico di accompagnarmi
- ☐ chiedere semplicemente: «Possiamo parlare in privato?»
- ☐ altro: .....

Al termine della compilazione guidata, il docente chiede di scambiare la propria scheda con un compagno. Il compagno non deve giudicare le scelte fatte, ma verificare che il piano sia sufficientemente completo. Il docente conclude scrivendo alla lavagna la frase *SE SUCCEDE A ME, NON RESTO SOLO* come sintesi del lavoro svolto.

14
IL MUSEO DELLE PAROLE

OBIETTIVO

Riflettere sul potere delle parole e sulla responsabilità con cui le scegliamo.

SVOLGIMENTO

Prima dell'attività, alcune parole vengono scritte in grande su cartelloni preparati precedentemente dal docente ed esposte sulle pareti dell'aula, come se fossero vere e proprie opere all'interno di un museo.

forte | diverso | bravo | fragile | fallito | coraggio | solo
cambiamento | paura | rispetto | successo | debole | libertà
errore | bellezza

Il docente invita a pensare l'aula come a un "Museo delle parole" che ora sarà visitato dai presenti. Per creare un'atmosfera più riflessiva, il docente può far ascoltare della musica classica durante il tempo della "visita".

Gli studenti quindi dovranno "osservare" le parole esposte in classe e riflettere sulle sensazioni e sulle immagini che ciascuna di esse suscita. Possono essere proiettate delle domande-guida:

- *Quale parola vi colpisce maggiormente?*
- *Quale vi trasmette una sensazione positiva?*
- *Quale vi mette a disagio?*
- *Una stessa parola può farci provare emozioni diverse?*
- *Il significato di una parola cambia a seconda di chi la pronuncia e della situazione in cui viene utilizzata?*

Vengono formate delle coppie. Gli studenti dovranno scegliere sette parole di quelle esposte e creare un "Museo digitale delle parole" (una presentazione digitale), abbinando ad ogni parola:

- un'immagine-esempio di come quella parola possa costruire, incoraggiare, aiutare o avvicinare le persone;
- un'immagine-esempio di come la stessa parola possa ferire, giudicare, escludere o allontanare.

Per esempio, alla parola "forte" potrebbe essere associata, in senso positivo, l'immagine di una persona che affronta una difficoltà senza arrendersi; in senso negativo, quella di qualcuno che usa la propria forza per imporsi sugli altri.

Per ciascuna immagine gli studenti devono elaborare:

- un titolo per l'opera;
- una breve descrizione del suo significato.

Gli studenti devono essere in grado di motivare la scelta delle due immagini, spiegando perché entrambe possono rappresentare la stessa parola.

Ogni coppia presenta alla classe il proprio elaborato, mostrando le immagini selezionate e spiegando:

- perché ha scelto quelle immagini;
- quale significato positivo e negativo ha individuato;
- in quale situazione la parola può aiutare qualcuno;
- in quale situazione, invece, può ferire.

La presentazione diventa così una vera e propria visita guidata al "Museo delle parole", nella quale gli studenti sono contemporaneamente autori delle opere e guide del museo.

A conclusione delle presentazioni, il docente consegna a ciascuno un biglietto-promemoria:

"Le parole non sono soltanto ciò che diciamo:
sono anche ciò che facciamo agli altri quando le pronunciamo."

15 LA SCALA DEI PICCOLI PASSI

OBIETTIVO

Comprendere che un cambiamento o un obiettivo difficile può essere affrontato attraverso piccoli passi progressivi, imparando a riconoscere e valorizzare anche i miglioramenti minimi.

SVOLGIMENTO

Il docente introduce l'attività, invitando gli studenti a riflettere sul cambiamento come processo proprio della vita di tutti gli esseri umani e di tutto ciò che esiste. Chiede di pensare a qualcosa che vorrebbero cambiare della propria esistenza, se è difficile e perché.

Consegna un foglio ad ogni studente e chiede di disegnare una scala di cinque gradini; in basso chiede di aggiungere la scritta DA DOVE PARTO e in alto DOVE VOGLIO ARRIVARE. Quindi al primo gradino tutti scrivono UN PASSO PICCOLISSIMO, al secondo UN PICCOLO PASSO IN PIÙ, al terzo SONO A METÀ STRADA, al quarto QUASI ALLA META, al quinto IL MIO OBIETTIVO.

Il docente proietta alla lavagna digitale questo testo-guida:

Un passo piccolissimo: qualcosa che potrei fare facilmente.
Un piccolo passo in più: richiede un po' più di impegno.
Sono a metà strada: qualcosa che prima mi sembrava difficile comincia a diventare possibile.
Quasi alla meta: affronto una difficoltà importante.
Il mio obiettivo: ciò che vorrei riuscire a fare.

Il docente chiede ad ogni studente di scegliere un obiettivo-cambiamento (possibilmente qualcosa di cui si può parlare in classe) e di scrivere sulla propria scala i passi specifici da compiere per raggiungerlo.

Terminato il lavoro individuale, gli studenti si confrontano a coppie. Il compagno non deve giudicare la scala, ma può fare due domande:

- *«Questo gradino è abbastanza piccolo?»*
- *«Tra due gradini manca forse un passaggio intermedio?»*

Al termine del confronto, entrambi aggiungono due gradini alla propria scala:

Gradino 0 →	«Che cosa mi impedisce di iniziare?»
Gradino 6 →	«Come posso mantenere il risultato raggiunto?».

Insieme si completano anche questi due gradini.

Al termine del tempo concordato, la classe si siede in cerchio. Il docente pone al centro del cerchio dei fogli accartocciati, ciascuno con su scritto uno di questi pensieri sabotanti:

- «Non ci riuscirò mai.»
- «Non sono capace.»
- «Non cambierà niente.»
- «Sono peggio degli altri.»
- «Se sbaglio, tutti penseranno male di me.»
- «Ho sbagliato una volta, quindi sbaglierò ancora.»
- «Se chiedo aiuto significa che sono debole.»
- «Gli altri sono sicuramente più bravi di me.»

Chiede ad alcuni studenti (uno per volta) di prendere un foglio accartocciato, di aprirlo e di leggere quanto c'è scritto. Quindi il docente chiede a ciascuno di appuntare sul foglio della propria scala il pensiero che percepisce più ostacolante e dirompente rispetto all'obiettivo che si è posto. Ciascuno legge il pensiero che ha trascritto.

Il docente invita gli studenti a "osservare il pensiero sabotante" e pone una domanda:

«Se questo pensiero cerca di impedirti di salire la tua scala,
quale pensiero potrebbe invece aiutarti a fare il primo passo?»

Invita chi lo desidera a trasformare ad alta voce quel pensiero in un pensiero positivo e costruttivo, che non neghi la difficoltà ma aiuti ad affrontarla.

Per concludere, il docente legge quanto segue e invita a trascrivere la trasformazione del pensiero sabotante sul proprio foglio:

«Non ci riuscirò mai.» →	«Che cosa mi impedisce di iniziare?»
«Non sono capace.» →	«Non sono ancora capace, ma posso imparare.»
«Non cambierà niente.» →	«Anche un piccolo cambiamento può fare la differenza.»
«Sono peggio degli altri.» →	«Non devo confrontarmi con gli altri: posso migliorare rispetto a dove sono partito.»
«Se sbaglio, tutti penseranno male di me.» →	«Posso sbagliare: l'errore fa parte del percorso.»
«Ho sbagliato una volta, quindi sbaglierò ancora.» →	«Quello che è successo una volta non decide quello che succederà la prossima.»
«Se chiedo aiuto significa che sono debole.» →	«Chiedere aiuto può essere un modo intelligente per andare avanti.»
«Gli altri sono sicuramente più bravi di me.» →	«Ognuno ha il proprio percorso e i propri tempi.»

Il docente getta simbolicamente fuori dal cerchio i fogli che riportano i pensieri sabotanti. Quindi pone al centro del cerchio un cartellone con su scritto CAMBIAMENTO. A turno, gli studenti si alzano e condividono il proprio pensiero positivo. Dopo averlo letto, compiono simbolicamente un piccolo passo verso il centro del cerchio, per rappresentare l'idea che il cambiamento non richiede di raggiungere immediatamente la meta, ma scegliere di iniziare a muoversi verso di essa.

Il docente conclude capovolgendo il cartellone centrale, su cui sarà riportata questa frase:

«Non devo arrivare subito alla meta. Devo solo scegliere il prossimo passo.»

ATTIVITÀ A CONCLUSIONE DEL PERCORSO

POSA IL VASO
SIAMO LE PAROLE CHE PARLANO

L'attività si svolge interamente in un clima di raccoglimento e riflessione. Il docente può accompagnarne i diversi momenti con un sottofondo musicale, scelto per favorire la concentrazione, l'introspezione e una partecipazione consapevole.

Il *setting* dell'aula deve prevedere uno spazio centrale vuoto. Gli studenti sono seduti in cerchio (meglio se seduti a terra, ove possibile). È importante a livello simbolico che l'attività si svolga nell'aula della classe o comunque in uno spazio molto frequentato da quel gruppo di studenti.

Il docente presenta alla lavagna digitale questa citazione (tratta dal film *Il ragazzo dai pantaloni rosa*), senza commentarla:

"Le parole sono come dei vasi di fiori che cadono dai balconi.
Se sei fortunato li schivi e vai avanti sulla tua strada,
ma se invece sei un po' più lento, ti centrano in pieno e ti uccidono."

Dopo qualche secondo di silenzio, chiede alla classe:

Quali sono i vasi che facciamo cadere sugli altri?

Consegna ad ogni studente la sagoma di un vaso vuoto (abbastanza grande da poterci scrivere dentro) e un biglietto con la consegna:

- Dentro questo vaso scrivi le parole che possono ferire.
- Possono essere parole che hai usato, che hai sentito usare, che qualcuno potrebbe rivolgere a un'altra persona, che sono state rivolte contro di te.
- Non devi raccontare episodi né scrivere nomi.
- Scrivi soltanto quelle parole che, da oggi, tu vuoi che non cadano più addosso a qualcuno.

L'attività è anonima e silenziosa. Nessuno deve sapere cosa ha scritto il compagno.

Quando tutti hanno concluso di scrivere, il docente traccia a terra un grande cerchio con del nastro (includendo gli studenti al loro interno); al centro, pone un cartellone con la scritta:

QUI LE PAROLE NON CADONO SU NESSUNO

Il docente invita quindi gli studenti ad alzarsi, uno alla volta e quando si sentono pronti, a uscire dal cerchio e a deporre il proprio vaso al di fuori di esso dicendo: *«Questa parola si ferma qui»*. Compiuto questo gesto simbolico, rientreranno nel cerchio e torneranno a sedersi.

A ciascuno viene consegnato un fiore di carta, sul quale scrivere una parola o una breve frase che si desidera far arrivare agli altri. Gli studenti si alzano nuovamente uno alla volta e pongono il loro fiore su uno dei vasi (non sul proprio). Compiuto questo gesto, ciascuno prenderà il fiore lasciato sul proprio vaso e tornerà a sedersi dentro il cerchio.

Il docente conclude con due ultimi input:

- *ora ciascuno di noi è un vaso dove spuntano parole che accolgono, che costruiscono, che accompagnano, che non lasciano soli;*
- *noi stessi siamo parole che parlano e che raccontano la storia che ogni giorno costruiamo con le nostre relazioni, con le nostre scelte.*

Quindi consegna a ciascuno la lettera *Siamo le parole*, contenuta nel testo.