

Life Skills e Bullismo

I fenomeni di Bullismo e Cyberbullismo sono in costante aumento, sia in ambito scolastico che esternamente a questo.

In quanto psicologi, siamo spesso portati ad offrire aiuto in queste situazioni. Ma come costruire interventi che possano al tempo stesso essere utili e ingaggianti, in un contesto storico così pieno di mutamenti e in cui i ragazzi vengono bombardati sempre più precocemente da una serie di informazioni di varia natura?



Life Skills e Bullismo

Secondo varie ricerche (Gordon, 1995; Bilotto, 2019; etc...), l'allenamento delle **Life Skills** individuate dall'O.M.S. come utili trasversalmente in ogni ambito di vita, possono risultare indispensabili per la prevenzione e il contrasto al **Bullismo** e al **Cyberbullismo**. Progetti volti a questi scopi, dovrebbero quindi prevedere una parte di lavoro non solo divulgativa riguardo le conoscenze di questi fenomeni, ma anche riguardo l'utilizzo di queste abilità.

Lo **strumento** qui presentato è volto ad **indagare le conoscenze pregresse** riguardo questi ambiti, al fine di poter costruire un intervento che possa essere tarato verso una conoscenza più generale o particolare degli argomenti proposti, in base alle necessità.

Life Skills e Bullismo

Lo strumento

Le domande riportate nel questionario sono state pensate per una **compilazione self-report di gruppo (12-16 anni)**. La scelta è stata pensata per rendere la somministrazione più rapida verso un gruppo classe, tramite l'utilizzo di **Google Forms**, al fine di poter avere accesso a dati statistici automatici ed immediati.

Si consiglia la compilazione **preventiva** o nella prima parte del primo incontro e la re-compilazione **finale**, al fine di comparare i miglioramenti dell'apprendimento.

Tempo Stimato: 10-15 minuti

Life Skills e Bullismo

Lo strumento

Il questionario risulta suddiviso in quattro sezioni: Anagrafica, Bullismo, Cyberbullismo e Life Skills.

La sezione **Anagrafica** servirà a raccogliere informazioni riguardanti Istituto, Classe, Sesso, Età e Consenso al Trattamento dei Dati.

La sezione **Bullismo** prevederà 5 domande relative a situazioni tipiche del fenomeno.

La sezione **Cyberbullismo** prevederà 5 domande relative a situazioni tipiche del fenomeno.

La sezione **Life Skills** prevederà 10 domande relative alle situazioni ove queste vengono utilizzate: 2 per la **Comunicazione**, 2 per l'**Empatia**, 2 per la **Gestione delle Emozioni**, 2 per la **Gestione dello Stress** e 2 per la **Gestione delle Relazioni Interpersonali**.

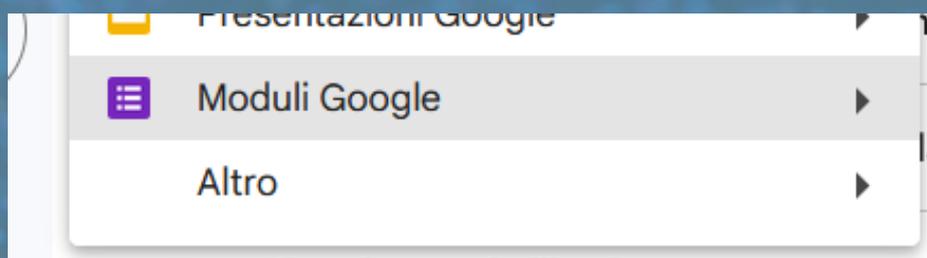
Quest'ultima sezione potrà essere aggiornata ed ampliata in futuro.

Life Skills e Bullismo

Istruzioni

Per usufruire dell'analisi dei dati automatica, sarà tuttavia necessario utilizzare il servizio offerto da Google Drive, chiamato “**Moduli**”.

Per garantire la massima elasticità e tailorizzazione, consigliamo vivamente la creazione ex novo di un Modulo, tramite **tasto Destro** del mouse su **Google Drive**.

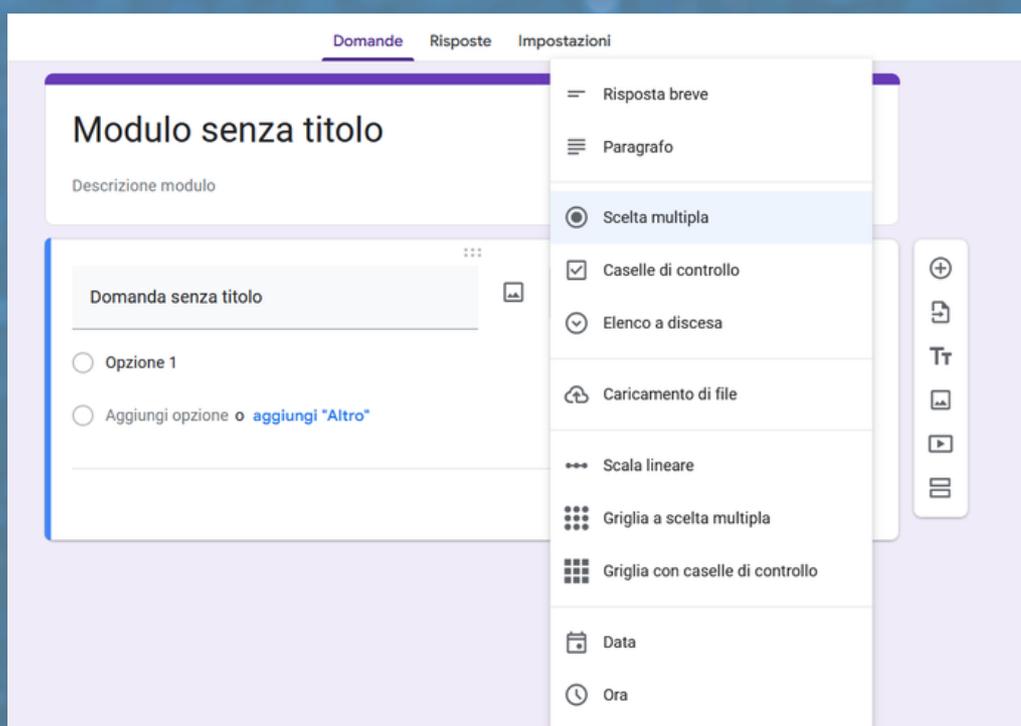


E iniziare la **personalizzazione** del questionario o la semplice copia del modello offertovi.

Life Skills e Bullismo

Istruzioni

Creando una nuova sezione, potrete personalizzare a vostro piacimento le varie modalità di domanda e di risposta.



Nel modello proposto, la sezione Anagrafica utilizzerà le domande a **Scelta Multipla** e **Risposta Breve**. Le altre sezioni utilizzeranno le domande a **Scala Lineare**.

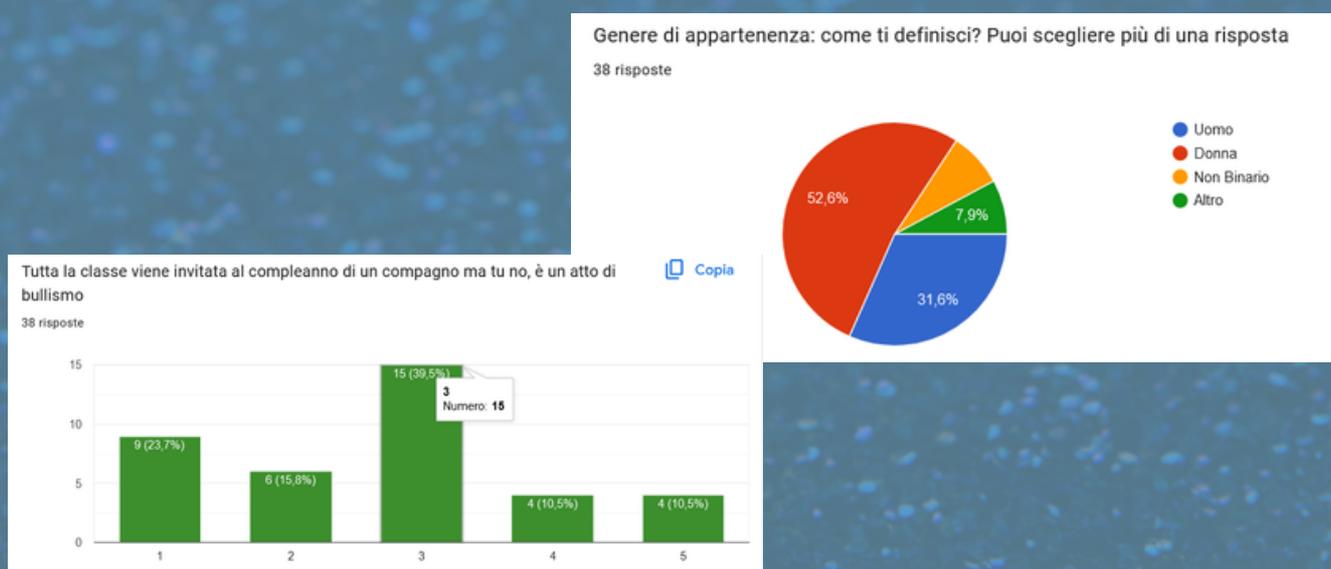
Life Skills e Bullismo

Lettura Dati

Una volta inviato tramite apposito tasto “**Invia**” e ottenute le risposte, sarà possibile visualizzarle tramite l'apposito **Tab**:



A questo punto, Google inizierà a creare una rappresentazione visiva dei risultati ottenuti tramite **Grafici a Torta** e **Grafici a Barre**.



Life Skills e Bullismo

Lettura Dati

A questo punto potremo iniziare a leggere i dati ottenuti, potendo contare su una **misurazione quantitativa** delle percezioni che i ragazzi hanno delle situazioni descritte ed anche del **grado di conoscenza** dei concetti di cui andremo a trattare.

Da tenere in considerazione, naturalmente, sarà la percentuale di risposte corrette o meno, che ci potrà fornire **utili informazioni** sulla possibilità o meno di addentrarci in profondità negli argomenti proposti o di iniziare da un livello di approfondimento meno difficoltoso.

Per quanto in maniera secondaria, **analizzando** le risposte ai singoli item, potremmo scorgere alcuni **campanelli di allarme** riguardante la presenza di eventuali **episodi già in atto** (es.: item “i compagni che non ci piacciono devono essere buttati fuori dalle app”).

Life Skills e Bullismo



Dottor **Simone Magno**

Psicologo, Psicoterapeuta Adleriano in formazione, operante a Torino (TO) e abilitato all'utilizzo della Videogame Therapy.

Nel caso in si richieda **consulenza** sulla creazione di uno strumento ad hoc, è possibile **contattare l'autore** ai seguenti indirizzi.

Contatti:

smagnopsy@gmail.com

simonemagno.com

IG: @soul_psicocrim_digitale

Life Skills e Bullismo

Bibliografia:

- Antonietti, A., Valenti, C. (2017) “Life Skills: le abilità che aiutano ad affrontare il quotidiano”. Edizioni San Paolo, Milano
- Bilotto, A. (2016) “Dal cyberbullismo alla dipendenza on-line”. Edizioni Homeless Book
- Bilotto, A. (2019) “Dal Cyberbullismo al sexting: i pericoli passano dal web”. Edizioni Homeless Book
- Galasso, R., Albanesi, F. (2010) “MagicaMente: gli strumenti per comunicare in modo efficace e consapevole nel lavoro e nella vita” Editore FrancoAngeli, Milano
- Hood, M., Creed, P. A. & Mills, B. J. (2018) “Loneliness and online friendships in emerging adults”. Personality and Individual Differences, Volume 133, 15 October 2018, p. 96-102
- Marmocchi, P., Dall’Aglio, C., Zannini, M. (2004) “Educare le Life Skills: come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l’O.M.S.”. Edizioni Centro Studi Erickson, Trento