

L'IRA E IL BULLISMO



Tarsia Brigida 4AU

DEFINIZIONE DI IRA E BULLISMO

IRA: EMOZIONE INTENSA DI RABBIA CARATTERIZZATA DA UNA RISPOSTA FISICA E PSICOLOGICA CHE PUÒ PORTARE A COMPORTAMENTI IMPULSIVI.

BULLISMO: COMPORTAMENTO AGGRESSIVO E RIPETUTO CHE MIRA A DANNEGGIARE, INTIMIDIRE O ESCLUDERE UNA PERSONA PERCEPITA COME VULNERABILE.

LA CONNESSIONE: L'IRA È SPESSO IL MOTORE EMOTIVO CHE ALIMENTA GLI ATTI DI BULLISMO, CREANDO UN CICLO DI AGGRESSIVITÀ E SOFFERENZA.



COME SI MANIFESTA L'IRA NEL BULLISMO



ATTACCHI VERBALI O FISICI



L'ira si manifesta attraverso insulti, minacce, urla, spinte, calci e altre forme di aggressione diretta verso la vittima.

ESCLUSIONE SOCIALE



Comportamenti mirati a isolare la vittima dal gruppo, diffondere voci false e danneggiare le relazioni sociali.

REAZIONI DIFENSIVE



Le vittime possono reagire con aggressività o chiusura emotiva, alimentando un ciclo di rabbia e conflitto che coinvolge tutti.

LE CAUSE DELL'IRA NEI BULLI E NELLE VITTIME

L'IRA NEL CONTESTO DEL BULLISMO HA RADICI PROFONDE CHE COINVOLGONO SIA I BULLI CHE LE VITTIME:



Insicurezze personali



Difficoltà nella gestione emotiva



Modelli familiari e bisogno di controllo



Frustrazione e senso di impotenza



Ambiente sociale influente



CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELL'IRA LEGATA AL BULLISMO

"IL 60% DELLE VITTIME DI BULLISMO SOFFRE DI ANSIA O DEPRESSIONE LEGATE ALLA RABBIA REPRESSA." – GLI ESPERTI SOTTOLINEANO COME L'IRA NON ELABORATA LASCI CICATRICI PROFONDE SULLA SALUTE MENTALE.

STRATEGIE DI GESTIONE DELLA RABBIA

ECCO QUATTRO STRATEGIE EFFICACI PER
GESTIRE LA RABBIA E PREVENIRE
COMPORTAMENTI AGGRESSIVI:



Tecniche di rilassamento



Attività fisica e sfogo
positivo



Comunicazione assertiva



Supporto psicologico

COME RICONOSCERE I SEGNAI



CAMBIAMENTI COMPORTAMENTALI

Variazioni improvvise nel comportamento quotidiano, come ritiro dalle attività preferite, calo del rendimento scolastico o cambiamenti nell'umore.



ISOLAMENTO O AGGRESSIVITÀ

Tendenza a isolarsi dagli amici e dalla famiglia, oppure manifestazioni di rabbia improvvisa e comportamenti aggressivi inusuali.



SEGNI FISICI DI TENSIONE

Sintomi fisici come mal di testa, disturbi del sonno, tensione muscolare, o parole e azioni intimidatorie ripetute che indicano stress accumulato.

INTERVENTI E SUPPORTO



PROGRAMMI SCOLASTICI

Attività di mediazione e dialogo tra studenti, coinvolgimento di educatori e psicologi per creare percorsi di supporto strutturati.



CONSULENZA INDIVIDUALE

Supporto psicologico personalizzato per vittime e bulli, con coinvolgimento delle famiglie nel percorso di recupero emotivo.



AMBIENTI SICURI

Creazione di spazi inclusivi dove tutti si sentano protetti, promuovendo il rispetto reciproco e la comunicazione aperta tra pari.



PREVENZIONE, EDUCAZIONE EMOTIVA E RISORSE

L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE EMOTIVA FIN DALL'INFANZIA

L'EDUCAZIONE EMOTIVA FIN DAI PRIMI ANNI DI VITA È ESSENZIALE. FAVORIRE L'EMPATIA E IL RISPETTO RECIPROCO CONTRIBUISCE A CREARE AMBIENTI SICURI PER TUTTI.

GRAZIE PER
L'ATTENZIONE

