



**FIJLKAM**  
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI  
Comitato FIJLKAM Lombardia Via Piranesi, 46 - 20137 Milano



**Patrocinato dal C.o.n.i.  
Regione Lombardia**

**Patrocinato Regione Lombardia  
Sport e Politiche per i Giovani**



# **Workshop**

## **" BULLISMO - STALKING - MOBBING "**

### **- Cyberbullismo -**

**CENTRO SPORTIVO UNIVERSITARIO VIA VERDI 56 DALMINE BG**

**Rivolto ai tecnici "FIJLKAM"**

**e Enti convenzionati di tutte le discipline**

**Domenica 26 Novembre 2017**

**Con Docenti e consulenti esperti del settore**

**Seppur questi concetti appartengano a cose diverse, si converrà sul fatto che il minimo comun denominatore è identico.**

Il WorkShop avrà un percorso formativo specifico con un incontro di 7 ore, rivolto ai Tecnici, FIJLKAM, abilitati MGA, Tale incontro tratterà tematiche sul *Stalking e Bullismo* parte in aula 9,30 / 12,30 "Didattica formativa", con i Docenti del corso e il supporto di Psicologi, rappresentanti delle Forze dell'Ordine, rappresentanti delle strutture scolastiche e sportive; parte in palestra, 14,30 / 18,00 programma specifico sul metodo e utilizzo di schemi e tecniche di LEGITTIMA DIFESA NELLA LEGALITA', come impostare un percorso rivolto ai ragazzi nelle scuole Medie/Superiori, e corsi per Donne dai 18 anni in poi compatibili con le leggi vigenti sul territorio Nazionale Italiano.



**Metodo Globale Autodifesa**

**FIJLKAM LOMBARDIA**



**Con il Patrocinio  
coni Lombardia  
e Regione Lombardia**



**COMMISSIONE MGA LOMBARDIA**

**GRUPPO DOCENTI**

**Dr. Carlo PLAINO – PSICOLOGO**

Psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo-comportamentale-Abilitata nella pratica Eyes Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) per i disturbi d'ansia e post-traumatici

**Dott. Daniel SEGRE - Dirigente della Polizia di Stato**

(Vice Questore), Commissariato di Crema.

All. 3° Dan Karate, 1° Dan Judo, Abilitato 2° livello MGA FIJLKAM

Docente Istituto Istruzione Polizia di Stato,

Esperto in Bullismo, Stalking e cyberbullismo.

**Dr. Maurizio Saravalli**

Pedagogista clinico

Tecnico Karate- Jujitsu FIJLKAM

Master Autismo, disturbi dello sviluppo e Bullismo.

**Anna Bay**

**Tecnico Judo e MGA 2° Livello FIJLKAM**

**Dr.ssa Michela Esposito**

**AHIMSA** – Associazione per la tutela contro ogni forma di Violenza

**Maestro Giuliano INVERNIZZI – FISIOTERAPISTA**

Responsabile Staff Tecnico MGA FIJLKAM Regione Lombardia

Docente Nazionale MGA FIJLKAM

Maestro 6° Dan JUDO FIJLKAM

Abilitato 3° Livello MGA

Docente accreditato presso èupolis Regione Lombardia.



# Metodo Globale Autodifesa



## FIJLKAM LOMBARDIA



## Con il Patrocinio coni Lombardia e Regione Lombardia



### Che cos'è il bullismo?

Per **bullismo** si intendono tutte quelle azioni di sistematica prevaricazione e sopruso messe in atto da parte di un bambino/adolescente, definito "bullo" (o da parte di un gruppo), nei confronti di un altro bambino/adolescente percepito come più debole, la vittima.

Il termine si riferisce al fenomeno nel suo complesso e include i comportamenti del bullo, quelli della vittima e anche di chi assiste (gli osservatori).

E' possibile distinguere tra **bullismo diretto** (che comprende attacchi espliciti nei confronti della vittima e può essere di tipo fisico o verbale) e **bullismo indiretto** (che danneggia la vittima nelle sue relazioni con le altre persone, attraverso atti come l'esclusione dal gruppo dei pari, l'isolamento, la diffusione di pettegolezzi e calunnie sul suo conto, il danneggiamento dei suoi rapporti di amicizia). Quando le azioni di bullismo si verificano attraverso Internet (posta elettronica, social network, chat, blog, forum), o attraverso il telefono cellulare si parla di [cyberbullismo](#).

### Quali sono le caratteristiche del bullismo?

Perché si possa parlare di bullismo è necessario che siano soddisfatti alcuni requisiti:

- i **protagonisti** sono sempre **bambini o ragazzi**, in genere in età scolare, che condividono lo stesso contesto, più comunemente la scuola;
- gli atti di prepotenza, le molestie o le aggressioni sono **intenzionali**, cioè sono messi in atto dal bullo (o dai bulli) per provocare un danno alla vittima o per divertimento;
- c'è **persistenza nel tempo**: le azioni dei bulli durano nel tempo, per settimane, mesi o anni e sono ripetute;
- c'è **asimmetria nella relazione**, cioè uno squilibrio di potere tra chi compie l'azione e chi la subisce, ad esempio per ragioni di età, di forza, di genere e per la popolarità che il bullo ha nel gruppo di suoi coetanei;
- **la vittima non è in grado di difendersi**, è isolata e ha paura di denunciare gli episodi di bullismo perché teme vendette

A partire da queste premesse, è importante ricordare che **il bullismo non è**:

- uno scherzo: nello scherzo l'intento è di divertirsi tutti insieme, non di ferire l'altro;
- un conflitto fra coetanei: il conflitto, come può essere un litigio, è episodico, avviene in determinate circostanze e può accadere a chiunque, nell'ambito di una relazione paritaria tra i ragazzi coinvolti.



Metodo Globale Autodifesa

FIJLKAM LOMBARDIA



Con il Patrocinio  
coni Lombardia  
e Regione Lombardia



Regione  
Lombardia

## Chi sono i protagonisti coinvolti in episodi di bullismo?

- **Il bullo:** è il bambino o il ragazzo che mette in atto prevaricazioni ripetute verso la vittima. In genere è più forte e più popolare della media dei coetanei, ha un forte bisogno di potere e di autoaffermazione e desidera concentrare l'attenzione su di sé; è impulsivo e ha difficoltà nell'autocontrollo, fa fatica a rispettare le regole, è spesso aggressivo non solo verso i coetanei, ma anche verso gli adulti (genitori e insegnanti); considera la violenza come un mezzo per ottenere vantaggi e acquisire prestigio; ha scarsa capacità di empatia e scarsa consapevolezza delle conseguenze delle proprie azioni, non mostra sensi di colpa; il suo rendimento scolastico tende a peggiorare progressivamente.  
Il comportamento del bullo è spesso rafforzato dal gruppo dei bulli gregari (o bulli passivi), che offrono il loro sostegno al bullo anche senza intervenire direttamente.
- **La vittima:** è il bambino o il ragazzo che subisce prepotenze da un bullo o da un gruppo di bulli.  
La vittima passiva subisce prepotenze spesso legate a una sua caratteristica particolare rispetto al gruppo (es. l'aspetto fisico, la religione, l'orientamento sessuale); in genere è più debole rispetto alla media dei coetanei e del bullo in particolare, è ansiosa e insicura, è sensibile e tranquilla, è incapace di comportamenti decisi, ha una bassa autostima e un'opinione negativa di se stessa.  
Si parla invece di vittima provocatrice quando è il comportamento di chi subisce a provocare, in qualche modo, gli atti di bullismo: queste vittime richiedono l'attenzione o l'interesse del bullo attraverso comportamenti fastidiosi o provocatori e spesso sono trattate negativamente dall'intera classe. Il comportamento di questi studenti è caratterizzato da una combinazione di ansia e aggressività e spesso causa tensione e irritazione non solo nei compagni, ma anche negli adulti.
- **Gli osservatori:** sono tutti quei bambini e ragazzi che assistono agli episodi di bullismo o ne sono a conoscenza.  
Quasi sempre, infatti, gli episodi di bullismo avvengono in presenza del gruppo di coetanei, i quali nella maggior parte dei casi non intervengono, per la paura di diventare nuove vittime del bullo o per semplice indifferenza. Gli spettatori hanno un ruolo molto importante, poiché, a seconda del loro atteggiamento, possono favorire o frenare il dilagare delle prepotenze.

Responsabile e Coordinatore  
Giuliano Invernizzi

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI [info.mga.crl@gmail.com](mailto:info.mga.crl@gmail.com) - cell.3391063536