

METODO GLOBALE di AUTODIFESA

Lezioni interessanti

e

Temi rilevanti

Dr. Carlo Plaino

Psicologo clinico

Ordine degli Psicologi della Lombardia

Psicoterapeuta ad indirizzo Cognitivo-Comportamentale



Centro di Psicologia Clinica di Bergamo



L'APPRENDIMENTO

MEMORIZZAZIONE A 2 SETTIMANE



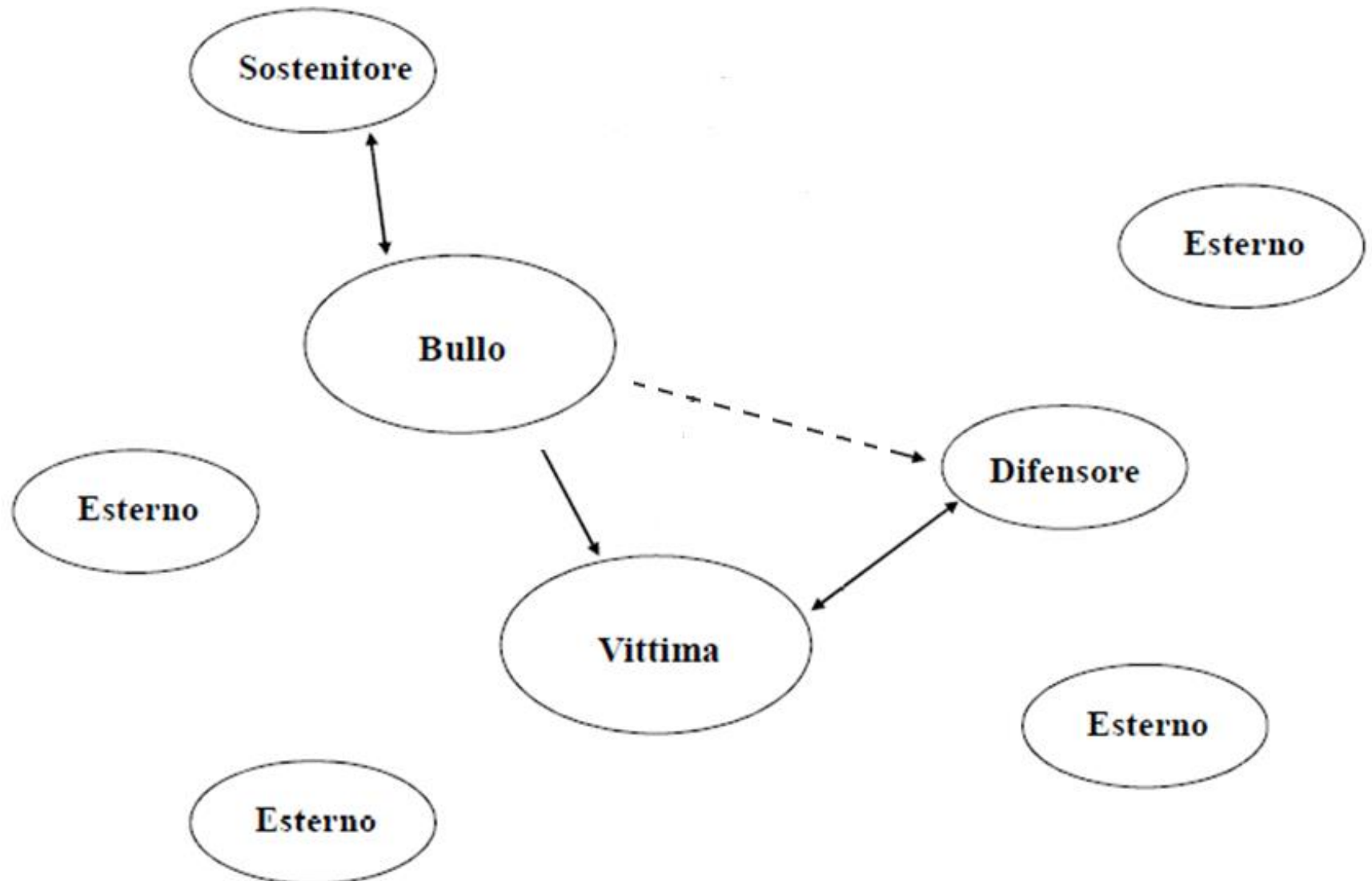
LA RETE del BULLYING-Ascoltare

La rete del bullo solitamente è costituita dalla vittima intorno alla quale il bullo si organizza con i suoi «alleati» con i quali può esercitare (con intenzionalità, prevaricazione, prepotenza e costanza) violenze di vario tipo. Intorno a questa rete ci sono gli spettatori che sono persone esterne alla dinamica ma che la osservano e, ahimè, come spesso la cronaca ci riporta, filmano ciò che accade. Può esserci anche il sostenitore della vittima che può, a sua volta, cadere vittima o interrompere il circuito di violenza se sufficientemente abile in tal senso.

LA RETE del BULLYING-Leggere

La rete del bullo solitamente è costituita dalla vittima intorno alla quale il bullo si organizza con i suoi «alleati» con i quali può esercitare (con intenzionalità, prevaricazione, prepotenza e costanza) violenze di vario tipo. Intorno a questa rete ci sono gli spettatori che sono persone esterne alla dinamica ma che la osservano e, ahimè, come spesso la cronaca ci riporta, filmano ciò che accade. Può esserci anche il sostenitore della vittima che può, a sua volta, cadere vittima o interrompere il circuito di violenza se sufficientemente abile in tal senso.

Tema rilevante LA RETE del BULLYING



L'APPRENDIMENTO



PRESENTAZIONI CHE RICHIAMANO ATTENZIONE

Utilizzare delle citazioni

Non sovraccaricare le slide

Modificare le proprie immagini

Una copertina semplice ma efficace

Ridurre al minimo gli elenchi puntati

Usare molte immagini, effetti diversi e più colori

Tema rilevante **DEFINIZIONE** di **BULLISMO**

Insieme di comportamenti aggressivi messi in atto da uno o più soggetti verso altri soggetti caratterizzati da:

- (a) intenzionalità
- (b) persistenza nel tempo
- (c) disequilibrio di potere

Tema rilevante **CYBERBULLISMO...**

...si intende qualunque forma di pressione, aggressione, molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione, diffamazione, furto d'identità, alterazione, acquisizione illecita, manipolazione, trattamento illecito di dati personali in danno di minorenni, realizzata per via telematica, nonché la diffusione di contenuti on line aventi ad oggetto anche uno o più componenti della famiglia del minore il cui scopo intenzionale e predominante sia quello di isolare un minore o un gruppo di minori ponendo in atto un serio abuso, un attacco dannoso o la loro messa in ridicolo.

Tema rilevante LA FORZA DEL «CYBERBULLISMO»

2016

Caro, ho trovato una foto di tua nonna



2090

Caro, ho trovato una foto di tua nonna



- Anonimato del “bullo”: questo anonimato è illusorio, ogni comunicazione elettronica lascia delle tracce.
- Indebolimento delle remore morali: la possibilità di essere "un'altra persona" porta alla disinibizione del comportamento
- Assenza di limiti spazio/temporali: il cyberbullismo investe la vittima ogni volta che si collega al mezzo elettronico utilizzato dal cyber bullo

Tema rilevante

E se proprio sei finito in «cattive acque»...



Parla del tuo problema con qualcuno che possa aiutarti.



Non rispondere alle minacce.

Cambia nickname e password.



Cambia numero di cellulare.

Annota tutto e contatta la polizia.



Tema rilevante II CONFRONTO MOBBING-STALKING-BULLYING

| | MOBBING | STALKING | BULLYING |
|---------------------------------------|--|----------|----------------------------------|
| <u>Intenzionalità</u> | ✓ | ✓ | ✓ |
| <u>Reiterazione</u> | ✓ | ✓ | ✓ |
| <u>Disequilibrio di potere</u> | Può essere commesso anche fra colleghi | ✓ | ✓ |
| <u>Processo</u> | Fasi | Coppia | Rete |
| <u>Vittima</u> | 55% ♀ | 90% ♀ | Diretta ♀ < ♂ Indiretta ♀ > ♂ |

Tema rilevante **Il CONFRONTO MOBBING-STALKING-BULLYING**

| | MOBBING | STALKING | BULLYING |
|---|---|------------------------------|--|
| <u>Modalità dell'aggressione</u> | Prevalentemente verbale e relazionale | Molestie e Minacce | Sia verbale (soprattutto le femmine) che fisica (soprattutto i maschi) |
| <u>Interventi</u> | Sulle dinamiche organizzative aziendali | A livello individuale/coppia | A livello di gruppo dei pari all'interno della scuola |
| <u>Patologia</u> | Aziendale/Gestionale | Personale/Relazionale | Dello sviluppo/familiare |
| <u>Luogo di espulsione</u> | Aziendale | Relazionale | Scolastico |
| <u>Modalità di emersione del reato</u> | Denuncia dell'offeso | Denuncia dell'offeso | Osservazione di altri |

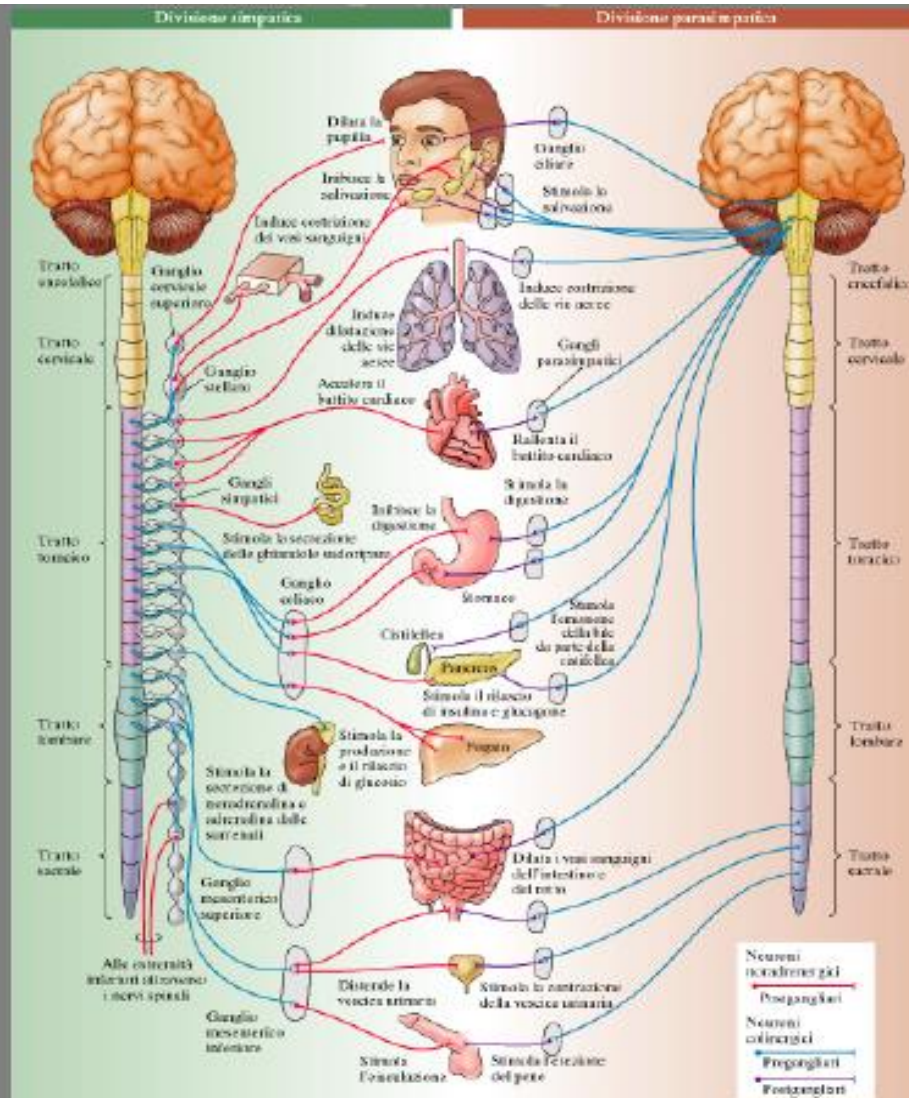
Tema rilevante **EMOZIONI E SISTEMA NERVOSO**

Simpatico

Prepara il corpo all'azione, interviene nelle risposte da stress

+frequenza cardiaca
+atti respiratori
+ attività gh.
Sudoripare
+vasocostrizione periferica

Neurotrasmettitore postgangliare: noradrenalina



Parasimpatico

Agisce per conservare risorse corporee e mantenere le omeostasi

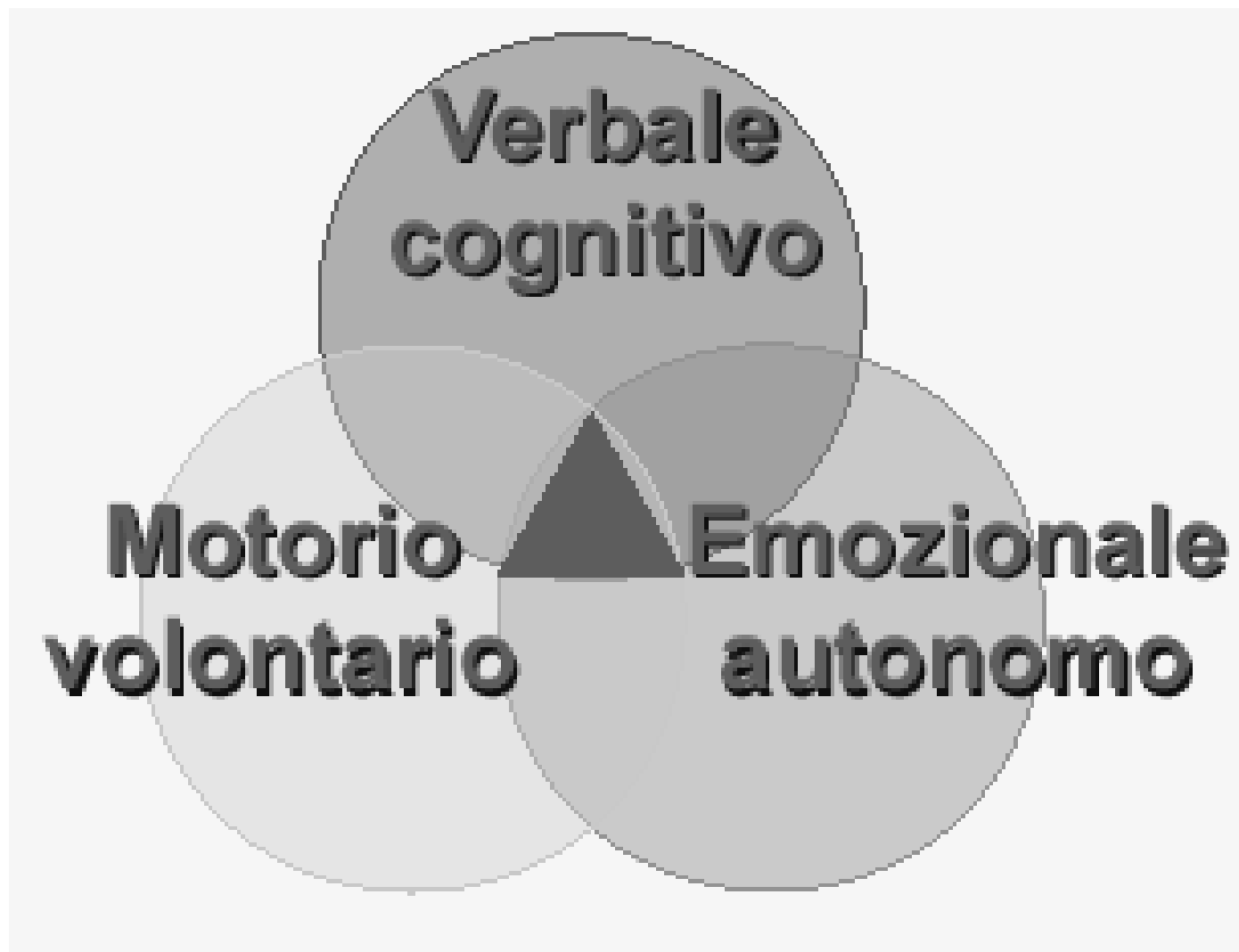
Neurotrasmettitore Postgangliare : acetilcolina

Tema Rilevante LE 3 RISPOSTE DI UN INDIVIDUO

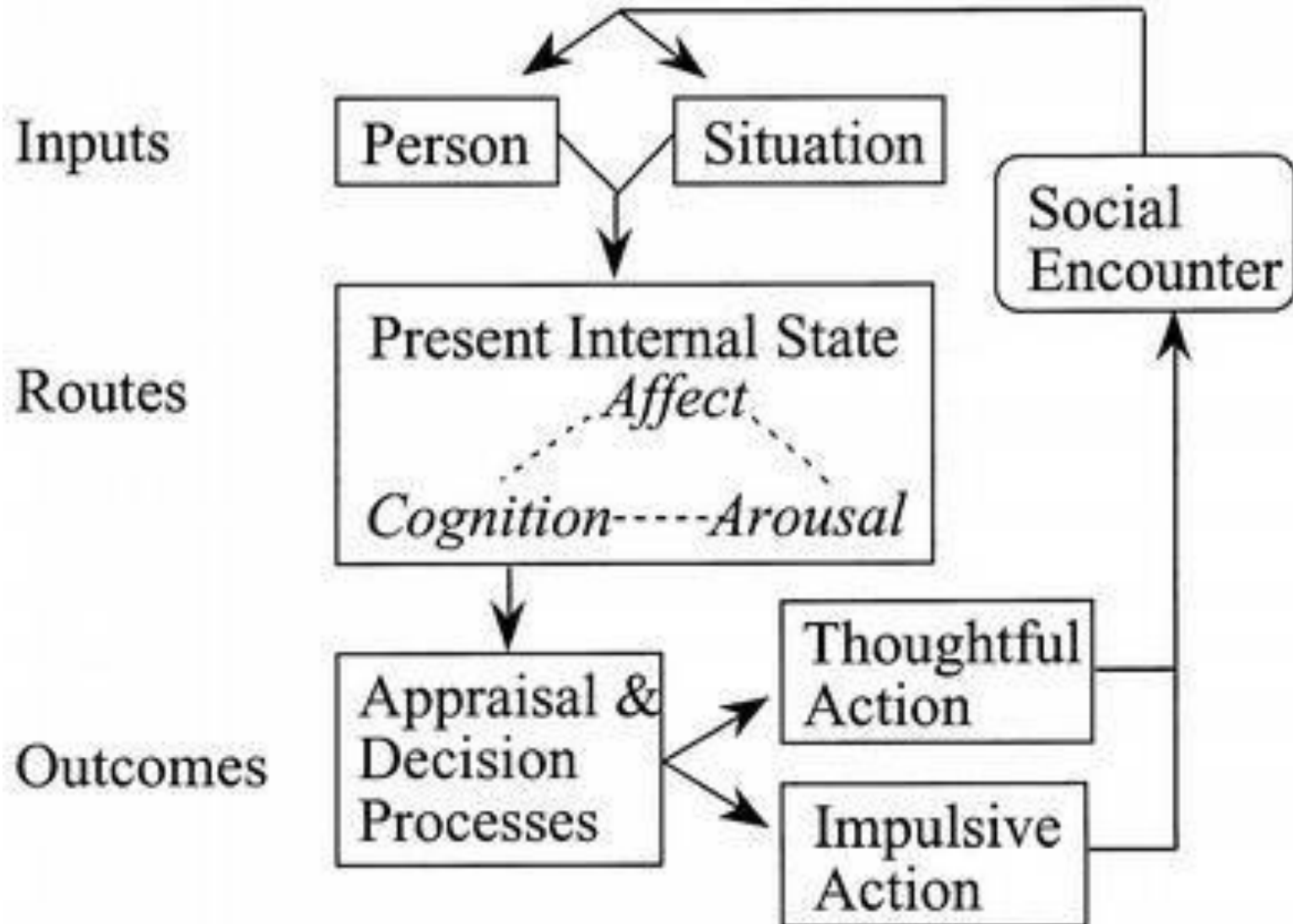
Le modalità di risposta umana di fronte
ad una minaccia



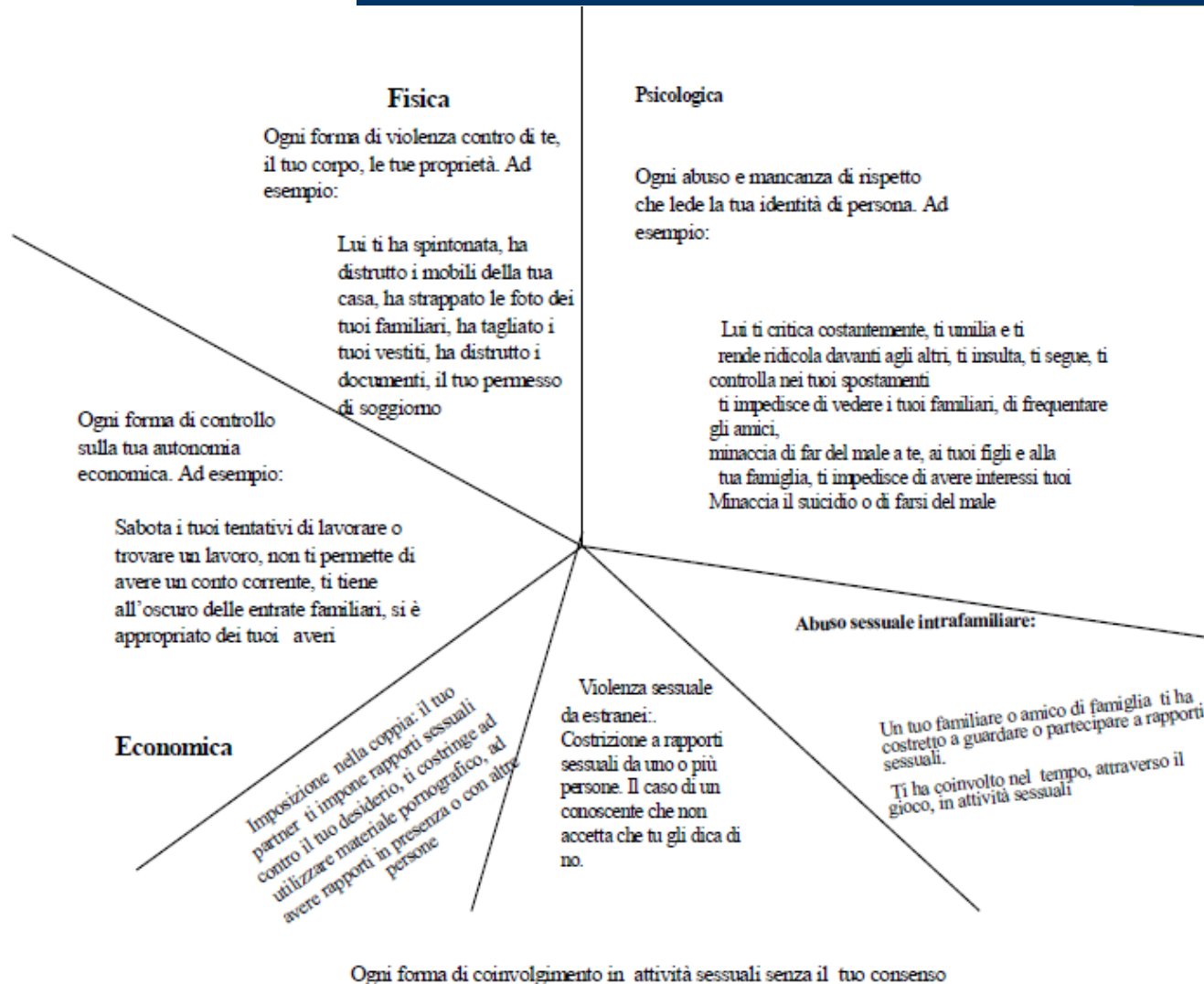
Tema rilevante I 3 REPERTORI COMPORTAMENTALI



Tema rilevante GENERAL MODEL of AGGRESSION



Tema rilevante **VIOLENZA DOMESTICA**



Sessuale

Tema rilevante USO ARMI, FATTORI DA CONSIDERARE

Ab-uso di Arma

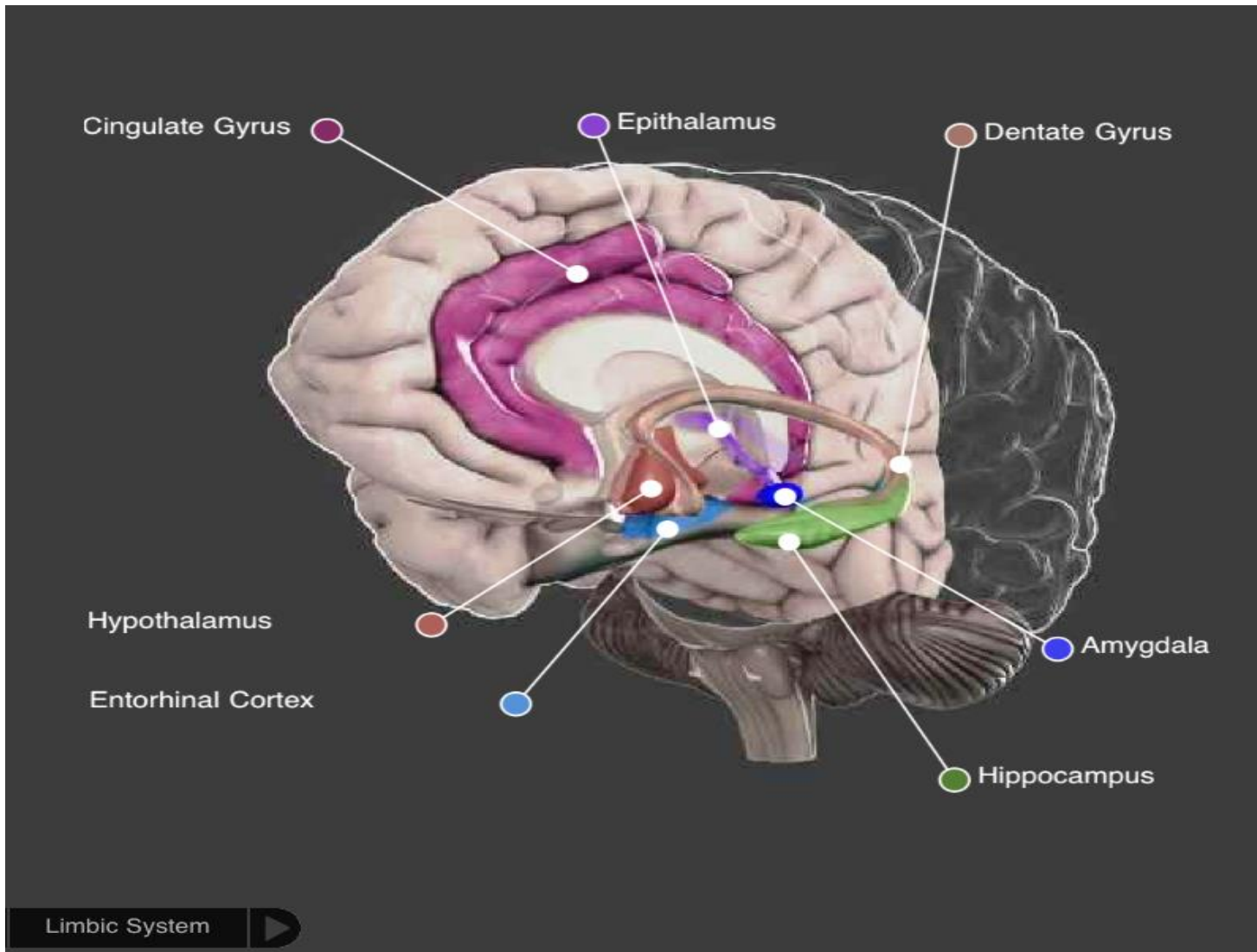
Fattori SITUAZIONALI
(Rottura di relazioni affettive. Depressione. Perdita del lavoro e/o difficoltà economiche)

Fattori del FUNZIONAMENTO MENTALE
(Regole/ideali morali rigidi. Intelligenza sociale. Saper distinguere la fantasia dalla realtà)

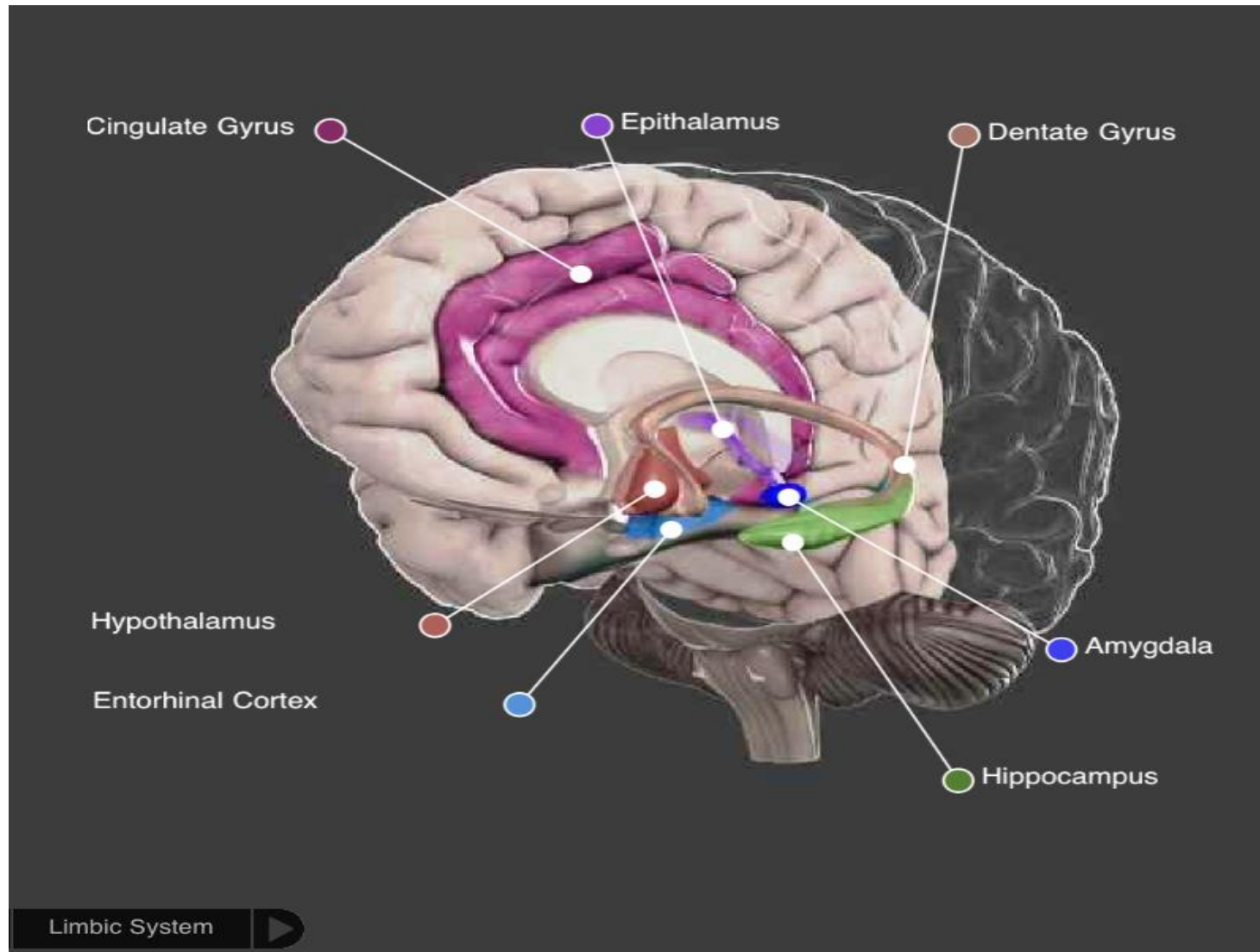
Fattori PSICOPATOLOGICI
(I disturbi di personalità Antisociale e Narcisistico. Il disturbo delirante. La depressione maggiore. L'abuso di sostanze)

Fattori di PRONTA DISPONIBILITÀ

Tema rilevante Il nostro più grande ALLEATO



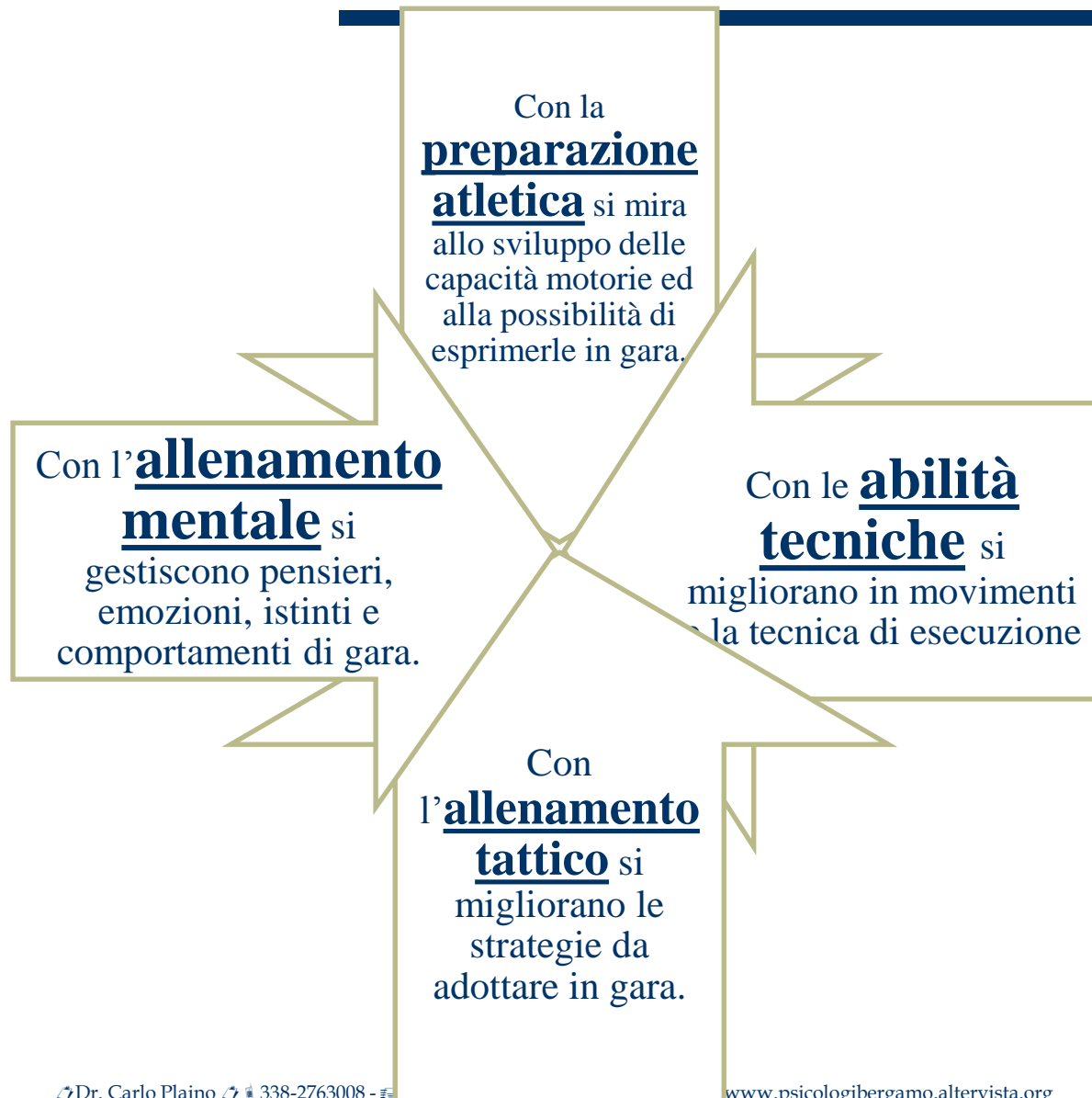
Tema rilevante Il nostro più grande NEMICO



Tema rilevante **IL SISTEMA LIMBICO**

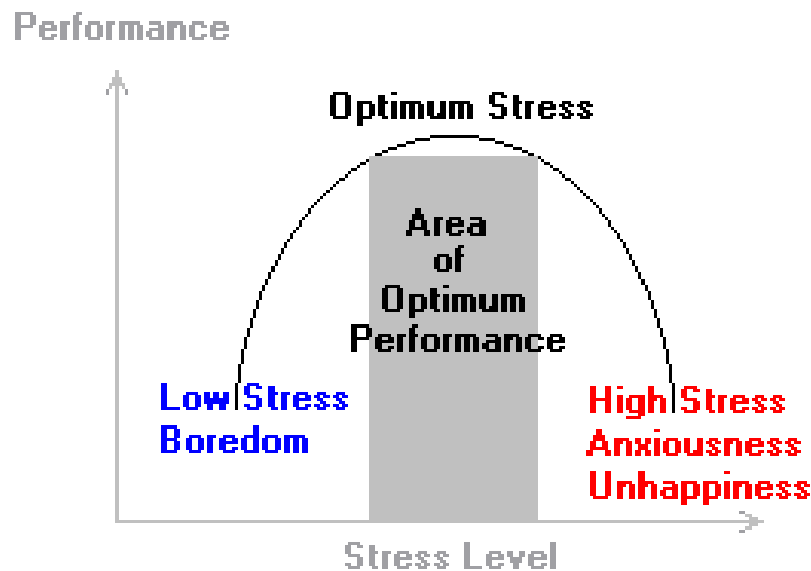


Tema rilevante 4 *ALLENAMENTI...*



Tema rilevante *PREPARARE una gara...il PRE-GARA:*

Le 24–48 ore che precedono una competizione sono molto importanti e delicate. Le sensazioni che ciascun atleta prova nelle ore che precedono la gara sono molteplici, differenti, personali ma tutte sono accomunate dal loro graduale crescere di intensità, mano a mano che si avvicina lo start. L'esperienza comune è che non sempre si arriva. Il modello della "U" rovesciata (Yerkes & Dodson, 1908) può aiutare a capire questo fenomeno.



The Relationship Between Stress and Performance

Tema rilevante **NUOVA LEGGE** sulla **LEGITTIMA DIFESA...TURBAMENTO**

τυρβαζω → rimescolare, concetto vicino a pathos che indica tutti gli istinti irrazionali che legano l'uomo alla sua natura animale

Turbamentum → turbare la normale situazione o il normale svolgimento di qualcosa

Turbamento → alterazione della **normale** condizione psicologica determinata da **fattori emotivi** che incidono sull'ordinaria **attività mentale** e sull'**intenzionalità** che risulta **improvvisamente** e **transitoriamente** limitata o interrotta

Tema rilevante *TURBAMENTO: disturbi correlati ad eventi traumatici e stressanti*



Tema rilevante **ALCUNI SEMPLICI ACCORGIMENTI**

- In generale meglio la FUGA dell'ATTACCO.
- In generale non sappiamo con chi abbiamo a che fare.
- Considerare la peggiore delle ipotesi: l'aggressore potrebbe essere esperto e abituato a queste azioni.
- Valutare le richieste se sono tali da motivare una reazione.
- È opportuno aspettare il momento giusto per la reazione più decisa e definitiva possibile.
- Darsi alla fuga dopo uno scontro per cercare aiuto.

Valuta l'attacco
come prima opzione,
ma lo tiene
come ultima scelta!