



BULLISMO E CAVALLO

Un progetto per aiutare le vittime a difendersi,
consapevolizzare il bullo delle proprie azioni e chiedere al "gruppo classe" di compiere

eticamente il proprio ruolo.



PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

- Descrizione del fenomeno
- Azioni rivolte al bullo
- Azioni rivolte alla vittima
- Azioni rivolte al gruppo classe
- Figure tecniche e modalità di svolgimento del progetto
- Presentazione del soggetto proponente

Ogni sport si fonda sul rispetto delle regole; nell'equitazione questo è particolarmente ferreo in quanto la gestione di un grande animale come il cavallo per poter riuscire deve esser fatta seguendo schemi, azioni e regole

precise appunto. E' comunque uno sport che favorisce molto la socializzazione tra chi lo pratica, la collaborazione per risolvere problemi comuni; fortifica il senso di responsabilità nei ragazzi e ne accresce l'autostima. E uno sport che eufemisticamente insegna a risollevarsi dalle "cadute" non solo da quelle materiali ma anche dai propri errori: si impara a gestire la paura, l'ansia e gli imprevisti. Sapersi rialzare dopo un errore è più importante che vincere una gara: si impara ad affrontare la vita.

Il progetto agisce verso i tre soggetti che si individuano nei fenomeni di bullismo: il bullo, la vittima e il gruppo classe. Le azioni del progetto hanno un filo conduttore nell'equitazione e nel cavallo: queste azioni mirano a far comprendere al bullo la meschinità del suo comportamento e la non efficacia delle azioni di forza; alla vittima i modi per evitare il bullismo e come aumentare la propria autostima; alla classe affinché i compagni con un comportamento eticamente corretto denunciino ai propri genitori, ai professori, al personale della scuola, ai dirigenti ed allenatori sportivi o agli agenti della Polizia Municipale questi episodi per stroncarne la ripetizione.

Il bullo una volta individuato, deve essere aiutato nel capire gli errori e le meschinità del suo comportamento.



PRESENTAZIONE DEL FENOMENO “BULLISMO”

Il bullismo è purtroppo un fenomeno che si sta diffondendo nelle scuole a macchia d'olio, soprattutto se trova ambienti in cui l'indifferenza al problema lo permette.

Con il termine inglese “bullying” infatti si riassumono tutti quei comportamenti adottati dai ragazzi per compiere atti di prevaricazione e di dominio sui compagni di scuola.

Questo breve progetto intende illustrare le possibilità che uno sport come l'equitazione può avere nel prevenire o risolvere episodi di bullismo, lavorando sia su chi ne è vittima, che sul “bullo” stesso, nonché sulla classe.

Riflettendo sulle caratteristiche del **bullo** e della **vittima**, il presente progetto cercherà di evidenziare proposte operative per aiutare entrambi i soggetti a recuperare un equilibrio interiore che si rifletterà poi nel loro modo di comportarsi.

I bulli possono essere sia ragazzi che ragazze, con la differenza che nel soggetto maschile le prevaricazioni si baseranno prevalentemente sulla forza fisica, mentre nei soggetti femminili le molestie sono più subdole, basate su false comunicazioni spesso fatte anche con telefonini o mezzi informatici.

PROPOSTA PROGETTUALE PER IL “BULLO”

Esaminiamo il profilo del bullo:

CHI E' IL BULLO E COME AGISCE: il bullo si crea una posizione di dominanza, supportato da altri ragazzi, compagni di scuola, che se anche non agiscono direttamente, si divertono a vedere le sue cattiverie e lo coprono con omertà nel non riferire i suoi comportamenti ai professori; preferibilmente il bullo colpisce soggetti più deboli, di solito isolati dal gruppo, che così non riescono a difendersi.

Quindi il bullo è un soggetto che prova soddisfazione se riesce ad avere un "pubblico"/classe che assiste alla dimostrazione della sua "forza", anche se vigliaccamente compiuta su di un soggetto più debole (cosa di cui ne lui né gli altri compagni spesso si rendono conto).

La prevaricazione e la violenza sono un modo per guadagnarsi il rispetto del gruppo/classe; questi ragazzi sono solitamente scarsi nel rendimento scolastico, refrattari a seguire le regole di uno studio costante per cui vedono in questa soluzione l'unico modo per guadagnarsi la "stima" degli altri. Ovviamente non distinguendo che RISPETTO e PAURA sono concetti molto diversi....

In parallelo nel mondo equestre il vero leader non è quello violento ma il soggetto stallone o cavalla che riesce a tenere **unito e coeso il branco**: il leader cambia a seconda del contesto e può essere maschio o femmina a seconda delle avversità che si presentano, ma il suo ruolo è sempre lo stesso: difendere il gruppo dai pericoli, tenendolo più unito possibile.



LA LEZIONE DI EQUITAZIONE DI CLASSE: una lezione di equitazione di classe dovrà essere strutturata nel modo seguente: tutti i ragazzi della classe saranno all'interno del campo di equitazione, mentre a piccoli gruppi ed a rotazione alcuni ragazzi stanno a cavallo seguiti dagli istruttori che daranno loro comandi precisi.

A questo punto quando il "bullo" sarà a cavallo si ritroverà a dover gestire un soggetto di circa 5 q, che come uno specchio gli rimanderà le azioni giuste o errate che compie, con regole precise da rispettare (onde evitare di farsi male) ed ovviamente il pubblico classe testimone delle sue "prodezze". Un eventuale comportamento agitato o aggressivo comporterebbe una risposta di nervosismo da parte del cavallo che non obbedirebbe ai comandi (anche se sempre sotto la vigilanza degli istruttori).

Il bullo non tarderà a capire che non sarà certo con la forza che potrà aver la meglio sul cavallo, ma solo con una corretta comunicazione rispettosa delle regole che gli vengono date. Non può metter in campo le stesse azioni di prevaricazione che adotta verso il soggetto debole, ma comprende che per uscirne deve cambiare strategia. E la nuova strategia si fonda sul seguire regole impartite e sul rispetto di un altro soggetto.

Le motivazioni che lo indurranno a rispettare le regole sono principalmente due ed entrambe molto forti: la prima la paura verso l'animale la cui mole si riesce a gestire solo facendo pedissequamente ciò che gli istruttori indicano; tra l'altro la paura "provata su se stessi" aiuta a riflettere e sensibilizzare sé stesso ed il gruppo classe che osserva sullo stato d'animo che si causa agli altri con azioni prevaricatorie.

La seconda motivazione per rispettare le regole, per il bullo altrettanto forte, sarà quella di non fare brutte figure proprio di fronte ai suoi compagni.

La restituzione in positivo del comportamento del cavallo darà però una sensazione positiva al bullo, permettendogli di sperimentare una gratificazione di fronte agli altri non basata sulla forza e sulla violenza ma al contrario sul rispetto del soggetto/cavallo e sul rispetto delle regole.

Capisce che le relazioni con gli altri soggetti, anche se differenti da noi, si possono risolvere con maggiore soddisfazione se improntate al rispetto e non al timore.

Ovviamente questi concetti saranno ben spiegati e rafforzati dagli istruttori di equitazione della Federazione Italiana Sport Equestri nel corso della lezione, in chiave educativa e professionale al fine di far realizzare ai ragazzi

un'esperienza costruttiva, che li renderà consapevoli di essere accettati anche se compiono errori.

Chi lavora, doma o addestra cavalli, sa bene che per ottenere risultati positivi con un animale con quella mole non serve la forza, ma occorre instaurare un rapporto costruttivo basato su di una relazione improntata al rispetto ed alla fiducia reciproca.

Nel rapporto con il cavallo c'è molto il concetto di reciprocità: ti restituisce le azioni che fai, corrette se corrette, sbagliate se sbagliate. Un pò come uno specchio.

Per i ragazzi un grande stimolo a riflettere su ciò che fanno, per questo all'equitazione si riconosce una grande valenza educativa.

Per essere maggiormente efficace sotto il profilo della comunicazione, dalla seconda lezione, i ragazzi a cavallo dovrebbero esser affiancati da compagni a terra che li aiutano nell'apprendere le regole e nella correzione dei movimenti e delle azioni. E' importante che si instauri un clima di **collaborazione** e di aiuto.

A fine lezione i ragazzi devono imparare a dissellare e ripulire i cavalli, avendo cura di spazzolargli via la polvere, riasciugargli il sudore con la spugna: pur essendo molto grande il cavallo è un animale molto morbido, che emana calore, piacevole da accudire. Il suo comportamento affettuoso gratificherà i ragazzi per essersi responsabilmente presi cura di lui. Essi si sentono importanti per esser stati gratificati da un soggetto verso cui avrebbero dovuto provare timore, mentre grazie ad un comportamento positivo e rispettoso si è instaurata una relazione di fiducia e rispetto.

PROPOSTA PROGETTUALE PER LA “VITTIMA” DEL BULLO



Chi è vittima, può trarre effetti benefici dal relazionarsi con il cavallo; in natura infatti esso è una preda e come tale il suo comportamento e tutti i suoi sensi sono orientati a capire da chi difendersi. Il ragazzo può in un certo modo sentirsi “solidale” con il cavallo/preda. Può anche mettere in campo le stesse strategie difensive che usa il cavallo quando per difendersi si riunisce in branco per evitare gli attacchi dell’aggressore. Il tecnico potrà spiegare al ragazzo che il suo “branco” sono gli

amici/compagni di scuola che come tali si sentiranno chiamati in causa ad aiutarlo, mettendo da parte quei meschini comportamenti omertosi che permettono al bullo di perpetrare comportamenti violenti o di prevaricazione.

Oppure potrà adottare lo stesso comportamento del puledro che in caso di pericolo si avvicina alla madre o ad altro adulto del branco: anche in questo caso la vittima deve cogliere il messaggio che rivolgersi ad un adulto (genitore, professore, personale della scuola o allenatore sportivo ecc...) per raccontare gli abusi che subisce dai compagni è una possibile soluzione del suo problema.



Il branco difende i soggetti che sono più indifesi, proteggendoli al suo interno.

Questi ragazzi hanno solitamente una tendenza all'isolamento che aumenta ulteriormente la loro condizione di ansia. Capire che la risposta è nel gruppo li riporta anche ad una condizione di maggiore serenità. Il

gruppo classe presente alle lezioni deve comprendere chiaramente quale è il giusto comportamento da tenere, quale è appunto il ruolo morale ed etico e naturale del **“branco”**: **quello di difendere!**

Ovviamente in questo caso il tecnico deve essere un facilitatore della relazione ragazzo /cavallo inizialmente; è noto da diverse indagini tra gli adolescenti che tra i ragazzi spesso il tecnico/coach sportivo ha quasi maggiore autorevolezza dei genitori pertanto il ragazzo sarà facilmente predisposto a seguirne i consigli che questo gli saprà dare.

Il cavallo inoltre è un animale abbastanza timido e questo incoraggerà il ragazzo insicuro ad instaurare una relazione empatica con lo stesso fino a spingerlo ad un comportamento più attivo.

Il dover gestire un cavallo è un'esperienza che comporta un grande senso di **responsabilità**: l'animale ha bisogno di una chiara comunicazione per poter compiere anche gli esercizi e le azioni più semplici;

L'isolamento della vittima può iniziare a priori degli atti di bullismo e può avere radici sociali, familiari; il ragazzo accumula forme di ansia e stress che non riesce ad elaborare e gestire; un contesto come quello della scuderia emozionalmente stimolante, dove non si viene valutati come a scuola, permette al ragazzo di rilassarsi e concentrarsi maggiormente sulle proprie capacità, di realizzare che seguendo le regole dell'istruttore sta ottenendo dei risultati che gli permettono di gestire un animale molto grande e sicuramente più forte di lui. Questa consapevolezza rafforzerà molto la sua autostima e la fiducia nel suo agire.

Anche accudire il cavallo dopo il lavoro sportivo permette al ragazzo di rafforzare il legame di reciproca fiducia con l'animale e crea in lui un senso di coraggio e responsabilità proprio per sapersi prendere cura di questo grande animale; anche la consapevolezza di migliorare con le sue azioni il benessere del cavallo incrementa la



propria autostima.

SVOLGIMENTO DEI CORSI

I corsi possono tenersi nel periodo invernale presso il maneggio coperto con non più di un gruppo /classe alla volta; da aprile maggio i corsi possono farsi nel campo di equitazione all'esterno fino a due classi a corso. Gli orari indicativamente vanno dalle ore 9.00 alle ore 12.00, flessibili a richiesta delle esigenze di organizzazione dei docenti.

I ragazzi saliranno a cavallo a piccoli gruppi di 4/5 e saranno seguiti da Istruttori della Federazione Italiana Sport Equestri qualificati, più altre figure di supporto come medici del Corso Universitario di Medicina Sportiva di Urbino, ed altro personale di supporto.

Ai ragazzi a cavallo ed alla classe che assiste verranno impartiti insegnamenti su come montare a cavallo ed allo stesso tempo i ragazzi saranno "sensibilizzati" a riflettere sui vari tipi di comportamento in riferimento al fenomeno del bullismo.

Per le scuole il corso è completamente gratuito.

VALENZA DELL'EQUITAZIONE COME SPORT:

- L'equitazione è uno sport che favorisce una corretta postura della schiena, in quanto la esercita a rimanere perfettamente eretta;
- Rafforza tutta la muscolatura della schiena;
- Sviluppa molto il senso di equilibrio ed agilità;
- Favorisce il senso di coordinamento delle azioni;
- Sviluppa molto il senso del ritmo, in quanto sia il trotto che il galoppo sono andature appunto cadenzate.
- Migliora nei ragazzi il senso di responsabilità ed autostima nel prendersi cura del cavallo.

Descrizione del soggetto proponente

L'ASD EQUUS è un'associazione sportiva affiliata alla Federazione Italiana Sport Equestri (FISE) con codice 3500878 ed iscritta al Registro Coni con N° 170629. L'Associazione ha ottenuto il riconoscimento della personalità giuridica con decreto della Regione Marche del 15/5/2013 ed è pertanto iscritta nel relativo registro regionale con N° 358 di repertorio. Ha Istruttori qualificati della Federazione Italiana Sport Equestri. Svolge da anni corsi di equitazione di base ed avanzata.

L'associazione si è consolidata nella pratica del salto ostacoli e del dressage, ottenendo risultati di rilievo anche a livello regionale e nazionale. Ha al suo interno un nutrito gruppo di ragazzi che frequentano la scuola di equitazione ed altrettanti che praticano competizioni agonistiche di buon livello.

Ha sede in Via Arzilla 16/A in località Villa Betti, comune di Monteciccardo, a 8 minuti dai caselli autostradali di Pesaro e Fano.

Nella struttura sono disponibili sia un campo di equitazione all coperto (da usare in caso di maltempo) che uno all'aperto, in una zona ricca di verde.