

STELLA

che imparò
a BRILLARE

Una storia di coraggio
e amicizia contro il bullismo



STOP BULLISMO ODV
Macchia d'Isernia

STELLA

che imparò
a BRILLARE

Una storia di coraggio
e amicizia contro il bullismo

di Antonella Petrella



STOP BULLISMO ODV
Macchia di Isernia

Per agevolare la lettura alle persone con dislessia e favorire l'inclusione, in questo libretto abbiamo adottato alcune accortezze basate sui criteri internazionalmente riconosciuti per l'accessibilità alla lettura (come indicato da Associazione Italiana Dislessia - AID e dalle Linee guida dell'International Dyslexia Association - IDA).

Per questo motivo troverete un'impaginazione e un font diversi da quelli comunemente usati nei libri.

**Ai bambini e alle bambine
di oggi, uomini e donne di domani.
Ai genitori ed agli educatori:
seminate gentilezza
nei vostri giardini
ed annaffiatela con il rispetto.
Vedrete fiorire la felicità.**

Introduzione

L'obiettivo di questa storia è quello di sensibilizzare sui temi del bullismo e del cyberbullismo, fornendo uno strumento in più a bambini, genitori ed educatori, affinché possano riconoscere e affrontare questi fenomeni sempre più diffusi e pericolosi. Attraverso queste pagine, raccontiamo in maniera simpatica l'operato della nostra associazione "Stop Bullismo Macchia d'Isernia OdV", fornendo informazioni utili e spunti di riflessione.

Buona lettura

C'era una volta una bambina di otto anni di nome Stella, che viveva in un piccolo paese chiamato Villafiore.

Stella aveva i capelli castani sempre raccolti in due codini, occhi grandi e curiosi, e amava disegnare stelle su tutti i suoi quaderni.

Era una bambina dolce, riservata e un po' timida, che preferiva leggere libri nell'angolo silenzioso della biblioteca piuttosto che giocare nel cortile con gli altri bambini.

Proprio questa sua natura tranquilla e diversa aveva attirato l'attenzione di alcuni compagni più grandi della sua scuola.

Tutto era iniziato in modo apparentemente innocuo:



Sara, una ragazza di quinta elementare, aveva notato che Stella portava sempre libri diversi e aveva iniziato a prenderla in giro.

«Ecco la secchiona!» diceva ogni volta che la vedeva. «Stella legge sempre, che noiosa!».

Ben presto si erano uniti a Sara anche Luca e Matteo, due bambini della sua stessa classe.

Durante le ore di educazione fisica in palestra, Stella diventava il loro bersaglio preferito.

Quando non riusciva a fare bene un esercizio, loro ridacchiavano e sussurravano: «Guarda Stella, non sa nemmeno saltare!»

«È la più lenta di tutti!»

«Meglio che torni a casa a leggere i suoi libretti!».

La maestra di educazione fisica, la signora Fit, era spesso distratta e non si accorgeva di questi piccoli ma costanti episodi di presa in giro.

Stella aveva provato una volta a dirle che si sentiva a disagio, ma la maestra aveva risposto distrattamente: «Su, su, Stella, sono solo scherzi tra bambini!». Ma per Stella non erano affatto scherzi.

Ogni mattina, quando arrivava l'ora di andare in palestra, sentiva un nodo allo stomaco e il cuore che batteva veloce.

Aveva iniziato a inventarsi mal di testa e mal di pancia per evitare quelle ore terribili.

Le cose peggiorarono quando Sara, Luca e Matteo iniziarono a

prenderla in giro anche durante la ricreazione.

Le nascondevano lo zaino, le facevano lo sgambetto mentre camminava e, quando lei cadeva, fingevano che fosse stato un incidente.

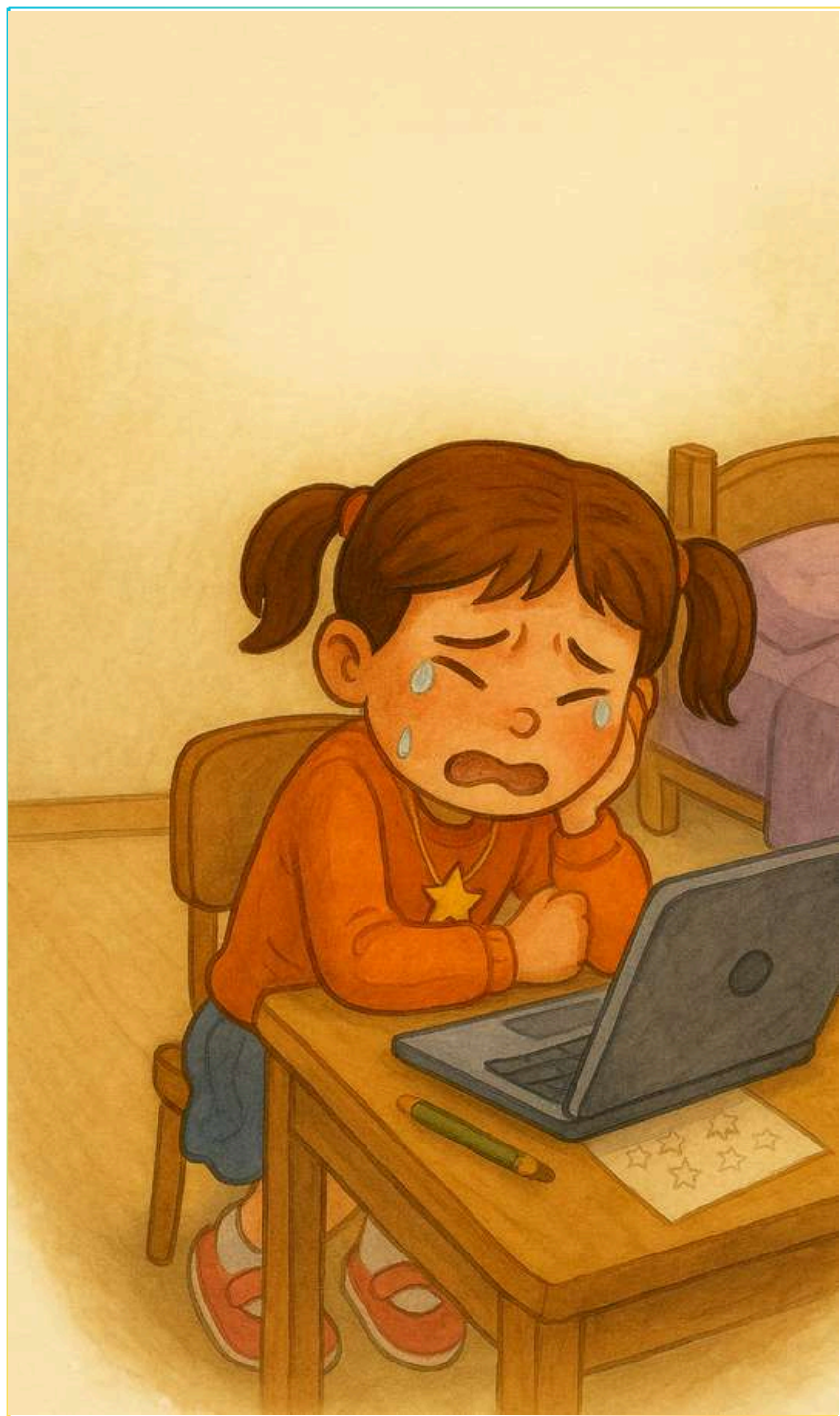
«Ops, scusa Stella! Sei così distratta che non ti abbiamo vista!» ridevano mentre lei si rialzava con le ginocchia sbucciate e gli occhi pieni di lacrime.

Un pomeriggio particolarmente difficile, dopo che Luca le aveva rubato la merenda dalle mani e gettata a terra davanti a tutta la classe facendo ridere tutti, Stella tornò a casa con il cuore spezzato. I suoi genitori, che lavoravano entrambi ed erano spesso stanchi, non notarono il suo stato d'animo.

«Com'è andata a scuola, tesoro?» chiese distrattamente la mamma mentre preparava la cena.

«Bene» mentì Stella, non sapendo come spiegare il suo dolore.

Si rifugiò nella sua cameretta e accese il computer, sperando di trovare un po' di pace guardando video divertenti o giocando.



Ma quando aprì il suo profilo sui social network che usavano i bambini della scuola, rimase senza fiato.

Qualcuno aveva creato un gruppo chiamato “Stella la Perdente” dove c’erano foto sue scattate di nascosto a scuola.

In una la ritraevano mentre cadeva in palestra, in un’altra mentre piangeva dopo che le avevano rubato la merenda.

I commenti erano crudeli:

«Ahaha, guardate come piange!»

«Stella è proprio una sfigata!»

«Chi la conosce metta like se vuole che sparisca dalla nostra classe!».

C'erano già venti "mi piace" e molti commenti cattivi. Stella si rese conto che non erano solo Sara, Luca e Matteo a prenderla in giro, ma che molti altri compagni stavano partecipando a quella crudeltà online.

«Non posso più andare a scuola» pensò Stella.

«Tutti sanno di questo gruppo, tutti stanno ridendo di me».

Il dolore che provò in quel momento fu più forte di qualsiasi spinta o presa in giro ricevuta a scuola.

Si sentiva nuda, esposta, umiliata davanti a tutto il mondo.

Scoppiò in un pianto disperato, ma la sua cameretta era lontana dal salotto e i suoi genitori non la sentirono.

«Sono completamente sola»
singhiozzò Stella. «Nessuno mi
capisce, nessuno mi aiuta. Non ce
la faccio più».

Stremata dal pianto e dalla
disperazione, Stella si addormentò
sulla scrivania con la testa tra le
braccia.

Sognò una forza magnetica che la
attirava verso lo schermo del
computer. All'improvviso si trovò a
camminare in un mondo digitale
fatto di schermi fluttuanti, post
che volavano nell'aria come carta
al vento e immagini che
apparivano e scomparivano come
bolle di sapone.

Era spaventata.

Intorno a lei vedeva tutte le cose
cattive che avevano scritto su di
lei:



le parole volavano nell'aria come sciami di vespe arrabbiate, le foto modificate per farla sembrare ridicola danzavano in cerchio intorno a lei.

«Aiuto!» gridò Stella.

«Voglio tornare a casa!»

«Ehi piccola, calmati! Non avere paura!» disse una voce calda e rassicurante.

Stella si girò e vide un giovane uomo con una maglietta con scritto "Digital Hero" e un sorriso che sembrava contenere tutto il sole del mondo.

Aveva i capelli super pettinati e gli occhi che gli brillavano di gentilezza e intelligenza.

«Ciao Stella, io sono Alexander, ma tutti mi chiamano Alex. Sono un informatico e il mio super potere è proteggere i bambini nel mondo digitale».

Aveva una voce giovane e allegra, e quando parlava sembrava che anche i problemi più grandi potessero essere risolti semplicemente con un sorriso.

«Ma... come fai a sapere il mio nome?» chiese Stella, ancora spaventata.

«Il mondo digitale non ha segreti per me e mi dice sempre quando un bambino ha bisogno di aiuto» spiegò Alex prendendola gentilmente per mano.

«E tu, piccola Stella, in questo momento hai bisogno di tanta protezione.»

Alex tirò fuori da una tasca una sorta di bacchetta magica tecnologica e iniziò a cancellare tutte le cose cattive che galleggiavano intorno a Stella: i commenti malvagi sparivano come fumo, le foto ritoccate si dissolvevano, il gruppo offensivo veniva chiuso per sempre.

«Ecco fatto!» disse Alex con soddisfazione.

«Ora il tuo spazio digitale è di nuovo sicuro. Ma ti insegno come proteggerti per sempre».



Si sedettero su una nuvola digitale rosa e Alex, con la pazienza di un fratello maggiore, iniziò a spiegare a Stella le regole d'oro della sicurezza online:

1.«Non mandare mai le tue foto a sconosciuti o lasciarle vedere a tutti. Le tue immagini sono preziose come te».

2.«Se qualcuno ti scrive cose cattive, non rispondere mai. Bloccalo subito e racconta tutto a mamma e papà».

3.«Ricorda che su internet si possono nascondere persone cattive dietro profili falsi. Fidati solo di chi conosci davvero».

4.«Se qualcosa ti fa paura o ti fa sentire male online, spegni subito il computer e va' da un adulto di cui ti fidi».

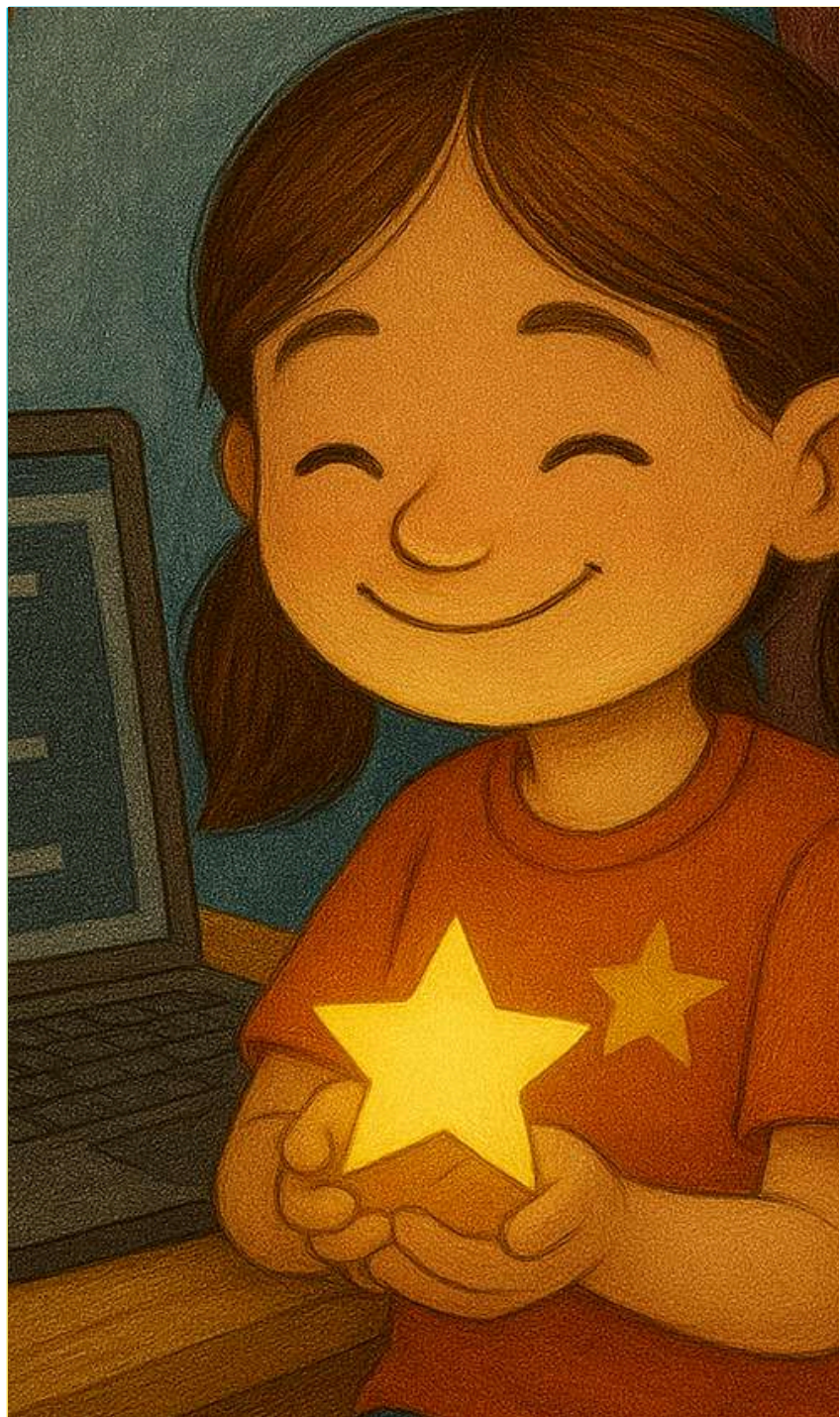
5.«E la regola più importante di tutte: ricorda che sei una bambina meravigliosa e che meriti rispetto sempre, sia online che nella vita reale».

Prima di ripartire, Alex consegnò a Stella un piccolo amuleto digitale. «Questo ti proteggerà sempre quando sarai online e, quando avrai bisogno di me, sarà sufficiente che lo stringa forte tra le mani ed io arriverò».

Prima di ripartire, Alex consegnò a Stella un piccolo amuleto digitale. «Questo ti proteggerà sempre quando sarai online e, quando avrai bisogno di me, sarà sufficiente che lo stringa forte tra le mani ed io arriverò. Sono sempre qui, se hai bisogno di me».

Stella si svegliò nella sua cameretta con il cuore che batteva forte, ma per la prima volta in settimane non provava paura, bensì coraggio.

L'amuleto di Alex, una stellina brillante, era lì, sulla sua scrivania; forse il suo viaggio non era stato solo un sogno, pensò con sorpresa e gioia la bambina.



Prese fiato e andò in salotto dai suoi genitori. «Mamma, papà» disse con voce ferma, «devo dirvi una cosa molto importante.

A scuola mi prendono in giro, mi fanno male, e anche su internet ci sono persone che mi trattano male».

I genitori di Stella posarono immediatamente quello che stavano facendo e la abbracciarono. «Stella, tesoro nostro» disse la mamma, «perché non ce l'hai detto prima? Siamo qui per proteggerti! Raccontaci tutto» disse il papà con dolcezza. «Non sei sola». Stella raccontò ogni dettaglio: le prese in giro a scuola, la palestra, il gruppo online, la paura, la solitudine.

I suoi genitori l'ascoltarono con attenzione e, nei loro volti, Stella vide prima dolore e poi determinazione.

«Domani andiamo a scuola e risolviamo questo problema» disse il papà. «Nessuno può trattare così la nostra bambina».

Seguendo i consigli di Alex, andarono su internet e trovarono il sito "Stop Bullismo", un portale colorato e accogliente dedicato ad aiutare bambini e famiglie in difficoltà.

Chiamarono il numero e dall'altra parte rispose una voce gentile.

«Pronto, qui è Fabus dell'associazione Stop Bullismo. Come posso aiutarvi?»



Fabus era un uomo specializzato nel girare il mondo insieme alla sua squadra a bordo di un trenino a vapore rosso fiammante, fermandosi in paesi e villaggi per parlare con bambini e famiglie del bullismo e insegnare il valore del rispetto.

«Saremo nel vostro paese la prossima settimana» disse Fabus dopo aver ascoltato la storia di Stella. «Ma voglio che sappiate che non siete soli. Il bullismo si può sconfiggere, e noi siamo qui per aiutarvi».

Fabus viaggiava con due amiche molto speciali:

la dottoressa Pensiero, una psicologa saggia che aiutava i bambini a capire quello che sentivano e la maestra Emozione,

un'insegnante dal cuore grande che sapeva trasformare la tristezza in gioia e la paura in coraggio.

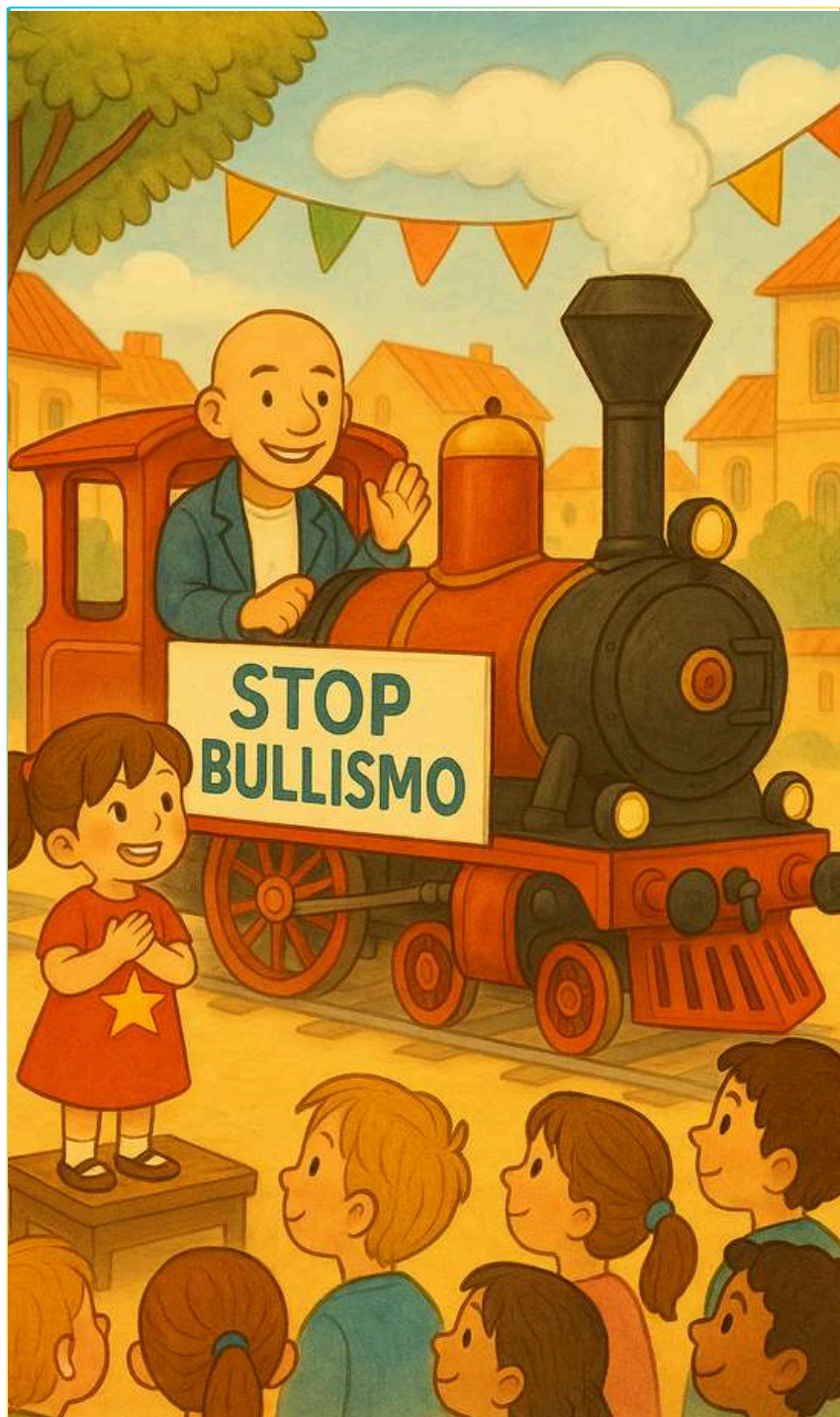
A volte, quando avevano tante missioni da compiere, la dottoressa Pensiero e la maestra Emozione viaggiavano su una mongolfiera colorata come l'arcobaleno.

Quando c'era davvero tanto da fare, una delle due si lanciava con il paracadute per arrivare prima a destinazione, pronta a iniziare subito la sua missione di aiuto.



La maestra Emozione, che era un po' distratta quando guidava la mongolfiera, si perdeva spesso nel cielo, ma la dottoressa Pensiero aveva sempre con sé una piccola bussola magica che l'aiutava a ritrovare la strada giusta.

Il sabato successivo, il trenino di Stop Bullismo arrivò nella piazza di Villafore con un fischio allegro che sembrava una melodia di speranza. Era decorato con disegni di bambini che si tenevano per mano e scritte colorate che dicevano "Insieme siamo più forti" e "La gentilezza è la nostra superpotenza".



Fabus, con gli occhi che brillavano di energia e con instancabile entusiasmo, radunò tutti i bambini del paese nella piazza principale. «Cari bambini» disse con voce calda, «oggi impareremo insieme tre strategie per sconfiggere il bullismo: il rispetto, l'integrazione e soprattutto la gentilezza.»

La dottoressa Pensiero parlò tanto ai bambini, insegnando loro che dovevano aiutarsi a vicenda per risolvere piccoli problemi e che l'unione fa la forza. La maestra Emozione organizzò giochi e attività dove ognuno doveva dire una cosa bella di un compagno, mostrando che le parole gentili hanno il potere di far fiorire i cuori.

Durante questi giochi meravigliosi, Stella iniziò a sentirsi diversa.

Per la prima volta da mesi, altri bambini si avvicinavano a lei con curiosità e gentilezza, volendo conoscerla meglio.

Anche Sara, Luca e Matteo, partecipando alle attività, iniziarono a rendersi conto di quanto male avevano fatto.

«Stella» disse Sara alla fine della giornata, «ci dispiace tanto per tutto quello che ti abbiamo fatto. Non avevamo capito quanto ti faceva male.»

«Pensavamo fosse solo uno scherzo» aggiunse Luca. «Ma ora abbiamo imparato che gli scherzi devono far ridere tutti, non far piangere qualcuno.»

Matteo, che era sempre stato il più cattivo, aveva le lacrime agli occhi.

«Vogliamo chiederti scusa e diventare tuoi amici davvero.»

Stella, con il coraggio che aveva

trovato grazie ad Alex, alla sua famiglia, a Fabus, alla maestra Emozione e alla dottoressa Pensiero, guardò i suoi ex-bulli

e disse: «Vi perdono.

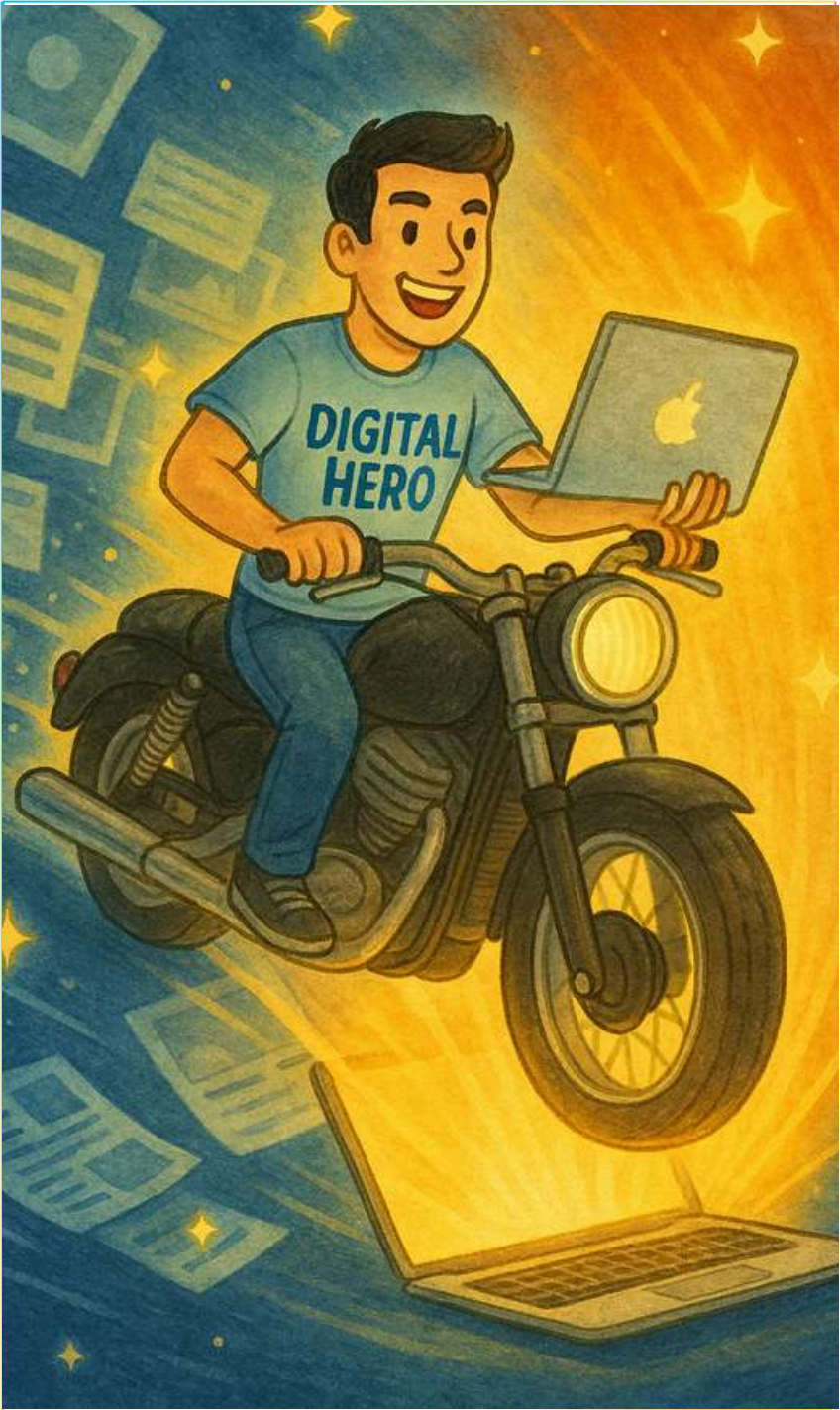
Ma ora aiutatemi a far sì che nessun altro bambino debba sentirsi come mi sono sentita io».

E così nacque l'idea più bella di tutte.

Stella, che ora si sentiva forte e non più sola, decise di organizzare una grande festa nella piazza del paese. Chiese il permesso ai suoi genitori e al sindaco, e tutti furono entusiasti dell'idea.

«Voglio invitare Alex, Fabus, la dottoressa Pensiero, la maestra Emozione e tutti i bambini che conosco» disse Stella con gli occhi che brillavano di determinazione. «Voglio che impariamo tutti insieme che ognuno di noi è un tesoro prezioso da proteggere e rispettare».

Il giorno della festa, la piazza di Villafore si riempì di bambini, genitori, insegnanti e cittadini.



Alex arrivò a bordo della sua moto, sfrecciando tra le pagine del web e i sentieri che portavano al paese di Stella, con il suo inseparabile computer portatile, e insegnò a tutti come navigare sicuri su internet. Fabus raccontò storie di bambini coraggiosi che avevano trasformato il loro dolore in forza per aiutare altri.

La dottoressa Pensiero spiegò con parole semplici perché è importante conoscere ed ascoltare i propri sentimenti.

La maestra Emozione guidò canti e balli che riempiono la piazza di gioia.

Partecipò anche una famosa band che seguiva sempre il trenino di Fabus i “Non mi maschero”.



Ma la cosa più bella fu quando Stella salì su un piccolo palco allestito per l'occasione e, con voce chiara e coraggiosa, raccontò la sua storia:

«Anch'io sono stata vittima di bullismo» disse.

«Mi sentivo sola e spaventata. Ma ho imparato che chiedere aiuto non è da deboli, è da coraggiosi, e che insieme possiamo trasformare anche le esperienze più brutte in qualcosa di bello».

Tutti i bambini presenti applaudirono, e molti si avvicinarono a Stella per dirle che anche loro avevano vissuto situazioni simili e che ora si sentivano meno soli.



Alla fine dell'incontro, mentre il sole tramontava dipingendo il cielo di rosa e arancione, tutti i bambini si presero per mano formando un grande cerchio nella piazza.

La dottoressa Pensiero tirò fuori la sua bussola magica e la mise al centro del cerchio.

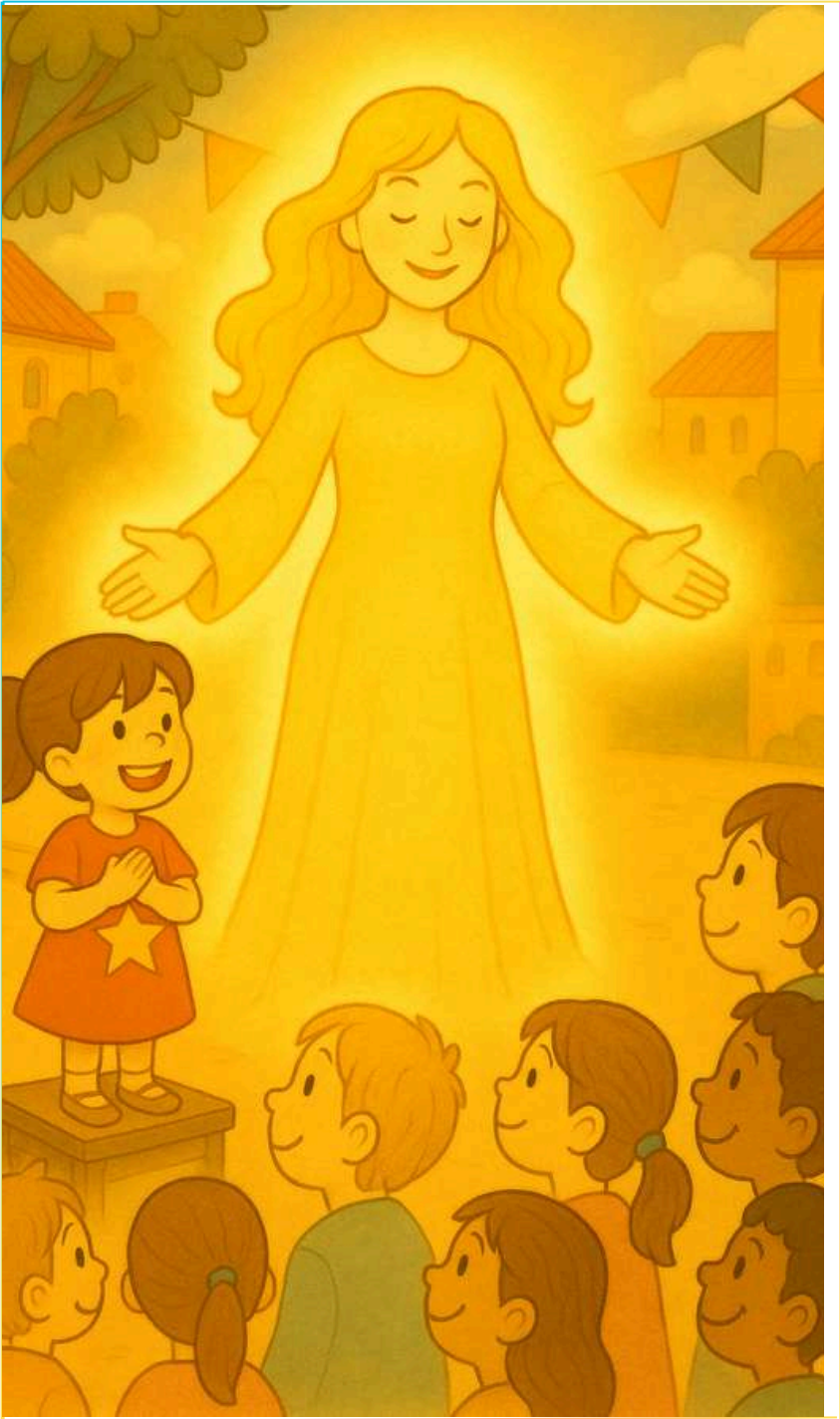
«Questa bussola» disse, «indica sempre la direzione giusta: quella della gentilezza, del rispetto e dell'amore reciproco.

Ognuno di voi può essere una bussola per qualcun altro, guidandolo verso la strada della felicità».



E proprio in quel momento apparve anche la Gentilezza in persona: una figura luminosa e sorridente che sembrava fatta di luce dorata e calore di abbracci. «Cari bambini» disse la Gentilezza con voce melodiosa, «Io vivo nel cuore di ognuno di voi. Ogni volta che scegliete di essere gentili invece che cattivi, io divento più forte e posso aiutare altri bambini in tutto il mondo.» Stella guardò il tramonto tenendo per mano i suoi nuovi amici, tra cui anche Sara, Luca e Matteo, che erano diventati i suoi più grandi sostenitori.

«Ho imparato» disse Stella sorridendo, «che non sono mai davvero sola.



Ci sono sempre persone pronte ad aiutarmi, e anch'io posso essere quella persona per qualcun altro. La gentilezza è davvero la magia più potente del mondo».

Da quel giorno, ogni volta che un bambino di Villafore si sentiva triste o escluso, sapeva di poter contare sulla rete di protezione che Stella aveva contribuito a creare: una comunità dove ogni bambino era considerato un tesoro prezioso da proteggere e rispettare.

Tutti avevano imparato che la vera forza sta nel fare insieme ciò che da soli sembrava impossibile.

FINE



**Caro bambino
e cara bambina,
se ti capita quello
che è successo a Stella,
non avere paura
di chiedere aiuto.**

**E se vedi qualcuno in
difficoltà, ricordati che puoi
essere tu la sua “stella
brillante” capace di aiutare
portando luce e gentilezza.**

Approfondimento tematico

Che cos'è il bullismo?

Il bullismo è quando un bambino o un gruppo di bambini fa del male a un'altra persona più volte e di proposito oppure la esclude. Non è un semplice litigio o uno scherzo che fa ridere tutti, ma un comportamento che fa soffrire.

Nella storia di Stella lo vediamo bene:

- Sara la prendeva in giro chiamandola “secchiona”;
- Luca e Matteo la facevano cadere, le rubavano la merenda e nascondevano lo zaino;

- ogni giorno la prendevano di mira, non solo una volta;
- hanno creato anche un gruppo sul computer per prenderla in giro davanti a tutti.

Questo si chiama bullismo fisico e verbale:

- fisico, quando qualcuno spinge, fa lo sgambetto o ruba le cose;
- verbale, quando usa parole cattive, prende in giro, offende o dà soprannomi che fanno male.

Come ci si sente quando si subisce bullismo?

Chi subisce bullismo può sentirsi:

- triste, spaventato e con la voglia di non andare a scuola;
- solo, come se nessuno lo capisse;
- con poca fiducia in sé stesso.

Anche Stella iniziava a inventarsi mal di pancia pur di non andare in palestra, perché aveva paura di essere derisa ancora.

Che cos'è il cyberbullismo?

Il cyberbullismo è un tipo di bullismo che avviene su internet, sui social, con il telefono o il computer.

È molto pericoloso perché:

- i messaggi cattivi si diffondono velocemente;
- tante persone possono vederli;
- chi fa del male può nascondersi dietro uno schermo.

Nella storia, qualcuno ha creato un gruppo chiamato “Stella la Perdente” e ha pubblicato sue foto per prenderla in giro davanti a tutti.

Questo è un chiaro esempio di cyberbullismo: le prese in giro non restavano solo a scuola, ma correvano sul web, facendola sentire umiliata e sola.

Cosa possiamo fare?

Se sei vittima:

- Parla subito con mamma, papà, un insegnante o un adulto di fiducia.
- Non rispondere con altre cattiverie: blocca chi ti prende in giro online.
- Ricorda: non è mai colpa tua.

Se sei spettatore (cioè vedi che succede ad altri):

- Non ridere e non stare zitto.
- Aiuta chi è preso di mira, fagli capire che non è solo.
- Avvisa un adulto.

Se hai fatto del male a qualcuno:

- Fermati e pensa: come ti sentiresti tu al suo posto?
- Chiedi scusa e prova a rimediare, come hanno fatto Sara, Luca e Matteo nella storia.

La lezione di Stella

Grazie al suo coraggio, agli amici e agli adulti che l'hanno aiutata, Stella ha imparato che nonostante il bullismo e il cyberbullismo facciano molto male, si possono fermare.

Insieme si diventa più forti e la gentilezza è la vera superpotenza che può cambiare le cose.

Spunti di riflessione:

- Quando Stella veniva presa in giro o fatta cadere, come pensate si sentisse dentro di lei?
- Vi è mai capitato di vedere qualcuno escluso dai giochi o preso in giro? Come vi siete sentiti?
- Se foste voi a trovarvi al posto di Stella, chi sarebbero le prime persone a cui chiedereste aiuto?
- Secondo voi, perché a volte chi fa il bullo si sente “forte”? È davvero forza?

- Cosa ha aiutato Stella a trovare coraggio?
- Nella storia, i compagni di Stella hanno chiesto scusa. Secondo voi, è possibile cambiare e diventare migliori?
- Cosa possiamo fare noi, a scuola o tra amici, se vediamo qualcuno escluso o preso di mira?
- Che cosa significa per voi “gentilezza”?
- Cosa possiamo fare ogni giorno, anche con piccoli gesti, per far sentire gli altri accettati e rispettati?

Laboratorio: “Impariamo a brillare insieme”

Durata: 1 ora circa

Conduttori: genitori, insegnanti o educatori

Età consigliata: 8-11 anni

Introduzione (10 minuti)

L'educatore/il genitore legge o riassume la parte della storia di Stella in cui subisce prese in giro e poi trova il coraggio di parlarne. Segue un breve dialogo guidato (usa le domande di sopra).

Obiettivo: aiutare i bambini a riconoscere la differenza tra gioco e bullismo.

Il gioco delle emozioni (15 minuti)

Ai bambini vengono consegnati cartoncini colorati con disegnate delle faccine (😊 😓 😡 😞 😟).

L'educatore legge alcune situazioni prese dalla storia:

- “Un compagno nasconde lo zaino di Stella.”
- “Stella trova un gruppo online che parla male di lei.”
- “Digital Hero la difende e le dice: ‘Non sei sola’.”

I bambini devono scegliere la faccina che rappresenta come Stella si sente in quella situazione.

Obiettivo: riconoscere e nominare le emozioni legate al bullismo e al sostegno.

Cyberbullismo: capiamo meglio (10 minuti)

Mostrare con un disegno o una lavagna due scenari:

- Una presa in giro in cortile.
- La stessa presa in giro pubblicata su internet.

Chiedere: “Quale delle due fa più male? Perché?”

Spiegare in parole semplici che il cyberbullismo si diffonde più velocemente e può arrivare a tante persone.

Obiettivo: far capire la specificità e pericolosità del bullismo online.

La bussola della gentilezza (15 minuti)

Ogni bambino riceve un foglio con una bussola disegnata.

Nei quattro spazi della bussola scrive o disegna:

- un gesto gentile che può fare a scuola,
- un gesto gentile che può fare in famiglia,
- un gesto gentile che può fare con gli amici,
- un gesto gentile che può fare online.

Alla fine, i bambini condividono con il gruppo un gesto a testa.

Obiettivo: far nascere un patto di gentilezza condiviso.

Conclusione e impegno (10 minuti)

In cerchio, ogni bambino dice una frase che inizia con:

“Io posso brillare quando...”

(es. “quando invito un compagno a giocare”, “quando dico una parola gentile”, “quando difendo chi è preso in giro”).

L'educatore raccoglie tutte le frasi in un cartellone intitolato:
“La nostra classe che brilla”.

Obiettivo: rinforzare l'idea che ognuno può essere una stella capace di portare luce agli altri.

**Appunti, riflessioni, pensieri,
idee e speranze...**

L'autrice

La dott.ssa Antonella Petrella, psicologa e psicoterapeuta, è autrice di diversi testi di psicologia e narrativa, tra cui “Fiabe con il paracadute”, “Senza specchio: storie di ordinaria violenza”, “Beauty routine del cuore” ed altri testi.

Svolge la sua attività clinica con passione e rigore.

Da sempre impegnata nel sociale, mette al centro del suo lavoro la cura della persona e la difesa dei più fragili.



STOP BULLISMO ODV

Macchia di Isernia

<https://www.stop-bullismo.it/>

e-mail: stopbullismo21@gmail.com

cell: 340 35 88 537