

BLOG, SCUOLA, STUDENTI / 13 aprile 2018



Per battere il bullismo serve la mentalità vincente

DI CRISTINA LACAVALA



Trasformare i punti di debolezza in forza. Acquistare consapevolezza, puntare sull'autoironia. Capire che i bulli sono degli insicuri, e far leva su questo per smontarli. "Se uno ti dice: che hai da guardare, ha dei problemi. Altrimenti, che cosa gliene importerebbe?", si chiede Stefano Santori, mental coach con 20 anni di esperienza e trainer di Programmazione neurolinguistica.

Giovedì 19 Santori incontrerà gli studenti dell'Istituto Superiore Federico Caffè di Roma per una mattinata dedicata alla "Mentalità vincente" (ci saranno anche la ballerina Rossella Brescia e il giovane imprenditore Carlo Restivo). Obiettivo, aiutare i ragazzi a trasformare le sconfitte in vittorie. Riprogrammarsi per sentirsi sicuri, più forti. Per affrontare meglio la vita, mettendo all'angolo i prepotenti. "Senza pistolotti, che gli adolescenti non sopportano, spiegherò che va bene piangere quando si perde, ma l'importante è non sentirsi sconfitti dentro. Pensiamo allo sport: ci si può disperare se si perde il match dell'anno. Poi ci si calma e con freddezza si riparte. La sconfitta è un'arma, se non la si vive come l'inizio del declino".

Per quanto riguarda i prepotenti, esistono perché gli si dà importanza. "Io so di essere calvo, mi prendo in giro da solo. Se lo dico al bullo, lo smonto. Certo, l'importante è non inseguire modelli estetici perfetti, altrimenti siamo tutti brutti e pieni di difetti". Per risalire la china, dunque, bisogna fare un lavoro su se stessi, oltre che sulle relazioni. E scardinare lo schema con la tecnica della "disattivazione", da provare "anche se non si è convintissimi, perché con i primi risultati positivi ci si sentirà più sicuri e tutto sarà più semplice". E soprattutto si smetterà di credere: non posso farcela. Ricapitolando, due sono i punti fondamentali:

1 Guardare il bullo con altri occhi, capire che non è il più forte, anzi.

2 Interrompere la sequenza: ti prendo in giro, tu piangi, tutti ridono. Il bullo ti dice che sei grasso? Rispondi: hai ragione, mi prendo in giro da solo. Vedrai che il bullo se ne andrà a cercare un'altra vittima. Si diverte solo se qualcuno piange, perché è un debole.

E tu avrai mostrato di avere una mentalità vincente. Che ti servirà nella vita, contro tutte le prepotenze.

📁 Categorie

Scuola pubblica(173)

Università(119)

Studenti(112)

Professori(20)

Scuole paritarie(11)

Esami di maturità(8)

Mense scolastiche(7)

Manifestazioni(7)

Ministro(6)

Libri(6)

[Vedi tutte](#)

🗨️ I più commentati

Il prof del Mamiani contro la "buona scuola" di Renzi (91)

Piccoli Cantori: Milano tace, l'America risponde (80)

"Vado a scuola": un film da vedere, soprattutto per le scuole (74)

📁 Argomenti

[buona scuola](#) [politecnico di milano](#)[alternanza scuola-lavoro](#) [boconi](#)[profumo](#) [luiss](#) [dispersione scolastica](#)[interculturalità](#) [liceo classico](#)[università milano bicocca](#)