

Esempi di decaloghi contro il Bullismo

- 1) Rispetta: Non offendere i tuoi compagni o amici. Anche se ognuno è diverso, la prima regola è il rispetto
- 2) Coinvolgi: se vedi un tuo coetaneo escluso dai giochi e dalle attività che fate, coinvolgilo, anche se può sembrarti diverso
- 3) Dialoga: subire il bullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico. Per i genitori: osserva il comportamento di tuo figlio. Ogni cambiamento improvviso nel suo comportamento, senza un motivo ragionevole, deve destare la nostra attenzione.
- 4) Segnala: se sai che qualcuno subisce prepotenze, parlane subito con un adulto. Questo non vuol dire fare la spia, ma aiutare gli altri. Per i genitori: parla in modo rassicurante con tuo figlio di quanto è successo, solleva dai sentimenti di colpa e premialo per averne parlato
- 5) Reagisci: se gli atti di bullismo diventano violenti, se ti prendono in giro sui social network, dopo averne parlato con la tua famiglia e la scuola se gli episodi continuano rivolgiti ai centri specializzati o a Carabinieri e Polizia di Stato
- 6) Non isolarti: spesso il bullo provoca quando sei solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi.
- 7) No alla violenza: se uno o più persone compiono atti ripetuti di bullismo colpendoti, con violenza difenditi, ma non diventare violento anche tu. Per i genitori: non chiedete a vostro figlio di 'ripagare' il bullo con lo stesso comportamento
- 8) Fai buon uso dei social network: usa i social network in maniera responsabile e rispettosa per comunicare con i tuoi amici. Non 'taggare' i tuoi compagni senza aver avuto prima la loro autorizzazione, non parlare male di loro, non caricare video che potrebbero creare imbarazzo o vergogna
- 9) Pensa prima di agire: Cosa succede se compio quel gesto? Prima di compiere certe azioni, pensa, rifletti e poi agisci. Certe azioni se gravi comportano delle violazioni della legge e si è perseguibili
- 10) Sconfiggi il bullismo!

- 1) Se ti capita di vedere, nella tua scuola, che qualcuno subisce prepotenze, devi parlarne con un adulto.
- 2) Se tu stesso subisci prepotenze o atti di bullismo, parlane con un amico, con un insegnante o con i tuoi genitori. Ricorda che le cose non cambieranno finché tu non racconterai ciò che succede.
- 3) Cerca di ignorare il bullo e impara a dire «no» con molta fermezza, poi girati e allontanati. Ricordati: è molto difficile per il prepotente continuare a prendersela con qualcuno che non vuole stare lì ad ascoltarlo.
- 4) Cerca di non mostrare che sei impaurito o arrabbiato. Ai bulli piace ottenere una qualsiasi reazione, per loro è "divertente". Se riesci a mantenere la calma e a nascondere le tue emozioni, potrebbero annoiarsi e lasciarti stare.
- 5) Durante gli intervalli, quando siete in tanti nello stesso spazio, cerca di stare in una zona tranquilla e sicura (nei pressi di qualche adulto, vicino ai compagni che ti proteggono, ecc).
- 6) Cerca di evitare di trovarti da solo in quei posti in cui sai che il bullo si diverte a prendersela con te: cambia la strada che percorri per andare a scuola, utilizza soltanto le stanze comuni o i bagni quando ci sono altre persone, sull'autobus cerca di sederti vicino all'autista o a qualche adulto.
- 7) Se vieni picchiato dillo subito a un bidello o a un insegnante e chiedi che scriva quello che è successo.
- 8) Non venire alle mani può essere di aiuto. Se tu fai a botte con i bulli potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato il litigio.
- 9) Mantieni un diario di quello che ti sta accadendo. Scrivi i particolari degli episodi e le tue sensazioni. Quando ti deciderai a dirlo a qualcuno, una memoria scritta degli episodi di bullismo renderà più facile dimostrare come sono andate le cose.
- 10) Il bullismo fa stare molto male e, se senti che non ce la fai ad affrontare e risolvere la situazione, può essere utile che ne parli anche con il tuo medico o con uno psicologo.