



## PICCOLO VADEMECUM ANTI-BULLISMO

### SE TI TROVI AD OSSERVARE EPISODI DI BULLISMO

- Chiama altri compagni: spesso non c'è bisogno di intervenire, ma insieme si possono creare diversivi.
- Racconta ad un adulto di fiducia quello che hai visto e sentito, senza avere paura di fare la spia o delle ripercussioni: se fossi tu in difficoltà, saresti felice che qualcuno ti aiutasse.
- Non sottovalutare l'accaduto e non aspettare a riferirlo: "prevenire è meglio che curare".
- Proponi ai tuoi insegnanti di dedicare tempo per affrontare il problema in classe, attraverso discussioni, approfondimenti, lavori di gruppo, elaborazione di materiale.
- Cerca di convincere il bersaglio a rivolgersi a una figura di riferimento adulta.
- Se sei a conoscenza che qualcuno subisce prepotenze, cerca di tenerlo/a d'occhio e non lasciare che resti da solo/a. Sforzati di integrarlo/a il più possibile nel gruppo, anche se non ti è simpatico/a: solidarietà e amicizia sono due cose diverse. Prova a fare lo stesso anche con il bullo.
- Fai capire al bersaglio che può contare su di te, dimostrati capace di ascoltarlo/a e sostenerlo/a senza spifferare le sue confidenze ad altri amici.
- Cerca di alleviare il senso d'impotenza e il senso di colpa che il bersaglio probabilmente prova: c'è sempre una soluzione al problema e il pretesto delle prepotenze non è mai giustificabile.
- Cerca di affrontare il bullo, chiedendogli/le con tono fermo il perché del suo comportamento: dichiara ad alta voce che le prepotenze non sono accettabili e chiedigli/le di smetterla. Sii duro/a verso il comportamento, non verso la persona.
- Non trattare il bersaglio come una 'povera vittima', bensì aiutalo/a a contrastare il bullo con intelligenza e sicurezza di sé.

## SE TI RENDI CONTO DI ESSERE BERSAGLIO/VITTIMA

- Cerca di restare solo/a il meno possibile, soprattutto in situazioni che sfuggono al controllo degli adulti (intervallo, spogliatoio, bagni...).
- Prova a raccontare quello che ti succede agli amici senza vergognarsi di chiedere il loro aiuto. Non aspettare che la situazione peggiori.
- Cerca di raccontare a genitori o insegnanti di fiducia quello che ti capita: non si tratta di fare la spia. Se proprio non riesci a parlarne liberamente, scrivi una lettera o un e-mail.
- Cerca di evitare il bullo, allontanandoti senza stabilire alcun contatto visivo: non avere paura di sembrare vigliacco/a.
- Sforzati di non reagire all'aggressione fisica con la violenza: potresti peggiorare la situazione, farti male, o essere incolpato/a ingiustamente.
- Cerca di non reagire arrabbiandoti o piangendo in presenza del bullo: è esattamente quello che vuole.
- Se il bullo vuole rubarti o romperti qualche oggetto personale, lascialo fare: le cose si possono ricomprare, l'incolumità della tua persona è più importante. Appena puoi, racconta ad un adulto ciò che è successo.
- Prova a tenere un diario su cui riportare gli episodi spiacevoli: ti aiuterà a ricostruire con precisione gli avvenimenti.
- Quando ti senti in pericolo, cerca di attirare l'attenzione delle persone intorno.
- Se ricevi messaggi minatori o offensivi, conservali come prove.
- Se in altri contesti ti capita di trovarti davanti a qualcuno più debole di te, resisti alla tentazione di sfogarti su di lui/lei: non ti aiuterebbe a risolvere i tuoi problemi.
- Prova a concentrarti sul fatto che agire con aggressività non è un segnale di forza, ma piuttosto un modo per coprire le proprie debolezze.
- Sforzati di pensare che la tua situazione, per quanto possa sembrarti senza via di uscita, non durerà per sempre, coinvolge solo alcune persone, si realizza solo a scuola, etc.
- Rifletti sul fatto che l'essere trattato male da alcuni non significa che tu ti meriti di essere trattato male: il tuo valore non dipende dal comportamento dispregiativo degli altri nei tuoi confronti.
- Concediti occasioni per sfogare la tua frustrazione: trattenere le emozioni non fa bene, un bel pianto liberatorio al momento giusto potrebbe farti sentire meglio.

## SE TI RENDI CONTO DI COMPORTARTI DA BULLO

- Invece di sfogare la tua aggressività, conta fino a 10.
- Un modo alternativo e produttivo per scaricare l'aggressività è impegnarsi in attività fisiche e sportive.
- Prova a pensare cosa potresti fare in alternativa: invece di minacciare, aggredire, criticare, umiliare, zittire, svalutare, canzonare, urlare, insultare, ecc... prova a dire chiaramente come la pensi e cosa desideri, prova ad esprimere la tua opinione senza offendere o mancare di rispetto agli altri.
- Sforzati di metterti nei panni del bersaglio: come ti sentiresti al suo posto?
- Sforzati di trovare qualcosa in comune con le persone verso cui si indirizza la tua aggressività.
- Prova a riflettere sulle conseguenze delle tue azioni: potresti rischiare sospensioni o punizioni; gli insegnanti potrebbero penalizzarti con voti bassi e potresti rischiare la bocciatura; i compagni potrebbero trovarti antipatico ed evitarti...
- Cerca di immaginare altri modi per renderti simpatico e popolare a scuola: il vero leader è rispettato, non temuto.
- Prova ad investire sugli aspetti positivi del tuo carattere e sulle cose che sai fare bene.
- Spesso ciò che ci infastidisce negli altri è qualcosa che è anche in noi: prova quindi a ragionare sui reali motivi alla base del tuo disagio e cerca soluzioni diverse per risolverlo.

## SE SEI VITTIMA DI CYBER-BULLISMO, COSA PUOI FARE?

- Non rispondere a sms, MMS, email o post molesti o offensivi nei tuoi profili sui social network.
- Se gli sms, MMS, le email o i post nei tuoi profili sui social network ti infastidiscono cancellali, bloccando la persona che te li ha inviati (per vedere come bloccare, consulta la sezione "privacy" nella tua casella mail o nel tuo profilo).
- Salva i messaggi che ricevi prendendo nota del giorno e dell'ora in cui arrivano (se chat, salva la cronologia).
- A seconda di dove ricevi le minacce, cambia nickname, o numero di cellulare o l'indirizzo mail.
- Se qualcosa che avviene online ti infastidisce (o fa stare male un tuo amico), parlane con un adulto di cui ti fidi.
- In caso di minacce o proposte che t'infastidiscono, parlane immediatamente con gli adulti di cui ti fidi.
- Puoi chiedere un consiglio o un aiuto a Telefono Azzurro, per te o per un tuo compagno vittima di cyberbullismo, chiamando il numero 1.96.96 (anche in forma anonima), oppure contattando Telefono Azzurro anche via chat, tutti i giorni dalle 16.00 alle 20.00, accedendo al sito [www.azzurro.it](http://www.azzurro.it) e cliccando su "chat" con Telefono Azzurro!".