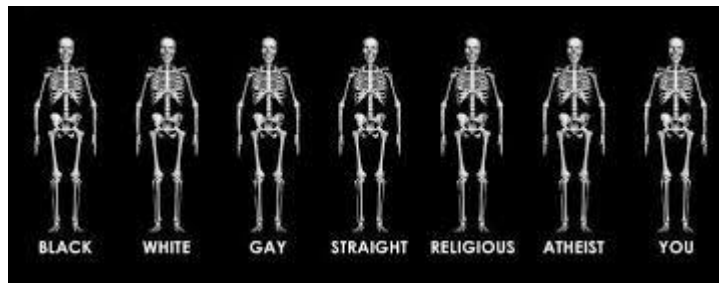


# IC PARIBENI DICE **NO** AL BULLISMO

FACCIAMO CAPIRE AI RAGAZZI CHE IL BULLISMO  
E' DA VIGLIACCHI





# IO SONO TE, TU SEI NOI

Quando metti addosso un'etichetta ad una persona, stai soltanto dimostrando quanto sia ristretto il tuo cuore e quanto limitato il tuo cervello.

# Cosa significa **BULLISMO**

Il bullismo è una forma di comportamento violento e intenzionale, di natura sia fisica sia psicologica, oppressivo e vessatorio, ripetuta nel corso del tempo e attuato nei confronti di persone considerate dal soggetto che perpetra l'atto in questione, come bersagli facili e/o incapaci di difendersi.



# Differenza tra bullismo e cyberbullismo

Nel bullismo gli spettatori sono sempre presenti, osservano i comportamenti prevaricatori dei bulli nei confronti di una vittima che conoscono, incitano il comportamento violento e sono l'**alimento** del bullo mentre nel cyberbullismo gli spettatori possono essere assenti, presenti, conoscere la vittima o ignorare la sua identità.

# Cosa posso fare

Parlarne con i genitori o chi ti è vicino . A scuola confidarsi con gli insegnanti ,il dirigente scolastico, il personale Ata.



# Bullismo verbale a scuola: come reagire

- Sono solo parole. Per quanto vi possano fare male non sono nulla di più. Dovete ricordarvelo sempre!
- Se si tratta di episodi di bullismo a scuola dovete segnalare questa cosa agli insegnanti. Loro infatti sono degli alleati, anche se magari vi hanno dato dei brutti voti. Trovate fra i vostri professori chi vi ispira maggiore fiducia e chiedetegli un incontro privato magari alla fine delle lezioni. A quel punto, non dovete avere timore o vergogna di raccontare all'insegnante ciò che sta succedendo, loro sanno come intervenire per aiutarvi. Chiedetegli di non dire espressamente che vi siete lamentati, per non acuire il vortice di prese in giro, ma cercate insieme una tecnica per far smettere gli attacchi verbali.
- Non abbiate paura di sfogarvi in merito a questo problema con i vostri genitori: vi vogliono bene e sperano che voi siate felici quindi, raccontare loro che siete vittime di bullismo è un passo per superare questi attacchi verbali e cercare di vedere il tutto sotto una prospettiva diversa.
- Le parole cattive che i bulli usano contro di voi, ricordatevi, sono una loro forma di debolezza. Sono loro, i bulli, che sono insicuri e vi attaccano per sentirsi più forti: voi non avete niente che non va.

# Bullismo a scuola : cosa fare se vi picchiano

- Per prima cosa sappiate che è un fatto gravissimo e che, in nessun modo, vi siete meritati. I bulli potranno dirvi che quei pugni ve li siete presi perché siete stupidi, o perché non avete carattere: beh, sappiate che non è così e che in questo caso dovete immediatamente allertare gli insegnanti e i vostri genitori. Senza vergogna.
- Essere picchiati fa male non solo fisicamente, ma anche psicologicamente perché vi fa sentire insicuri e vulnerabili, chiedere quindi aiuto è un passaggio cruciale per far smettere questi attacchi. Questo è bullismo a tutti gli effetti e voi siete delle vittime, ma non dovete considerarvi deboli per questo: i bulli vi hanno preso di mira per un motivo qualsiasi e, ve lo assicuriamo, senza alcun senso.
- Se siete stati picchiati quindi per prima cosa chiamate un adulto: che sia un insegnante se siete a scuola, i genitori o un passante se vi trovate in giro o per la strada di casa. Fatevi medicare e poi raccontate tutta la verità sull'accaduto. Non abbiate paura di dire ciò che vi è successo, sia a scuola che a casa sanno come prendersi cura di voi ed evitare ritorsioni. Denunciare gli atti di bullismo, anche alla Polizia, è importantissimo per fermare eventuali attacchi futuri contro di voi o contro un altro ragazzo.

# Cos'è il cyberbullismo

- Per cyberbullismo si intendono le azioni volte a molestare, tormentare, calunniare o ridicolizzare altre persone attraverso i media digitali. Le persone prese di mira vengono mortificate, umiliate o molestate tramite testi, immagini o filmati.
- Una particolarità del cyberbullismo è che Internet non dimentica: una volta caricati, i contenuti possono essere cancellati ma raramente possono essere completamente rimossi da Internet perché si diffondono a grande velocità.



# Come proteggersi dal cyberbullismo

- Utilizzare delle password sicure e non rivelarle a nessuno.
- Proteggere la propria sfera privata. Non divulgare dati e informazioni sensibili.
- Sui social media accettare come amici soltanto le persone che si conoscono veramente.
- Non postare foto o filmati imbarazzati.
- Vietato il sexting (scambio di testi e/o immagini sessualmente espliciti in rete).
- I genitori devono parlare apertamente con i propri figli sulle modalità di utilizzo dei nuovi media.



# Cosa fare se si è vittima di cyberbullismo

- Mettere al sicuro il materiale di prova: creare degli screenshot e salvare le immagini (attenzione ai contenuti illegali come p. es. la pornografia o le rappresentazioni di atti di violenza).
- Cancellare da soli i contenuti o farli cancellare dai gestori della piattaforma.
- Bloccare e segnalare il molestatore nel social network corrispondente (segnalazione di abuso).
- Rivolgersi ad insegnanti, superiori o altre persone di fiducia e nei casi gravi presentare denuncia alla polizia.

## UNA FILASTROCCA CONTRO IL BULLISMO



È tanto triste un bimbetto  
se ne sta solo soletto.  
I compagni lo hanno offeso  
perché è in sovrappeso.

Il pediatra lo diceva  
e la mamma lo ripeteva  
che a non mangiare le verdure  
si va incontro a seccature.

Troppi grassi e merendine  
non contengono le giuste vitamine,  
meglio mangiare tanta frutta  
e un po' meno pastasciutta.

Detto questo non è giusto  
che ci siano quei bulletti  
sempre pronti a fare i furbetti.  
È così bello essere amici  
e magari andare in bici  
fare un po' di movimento  
senza troppo accanimento,  
per restare sempre in forma  
e mangiar sano di buona norma.

È molto importante ricordare  
che mai nessuno bisogna isolare  
perché questa muta violenza  
porta tristezza e sofferenza.  
Prendersi gioco delle persone  
è una grave aberrazione.  
Un sorriso e una parola col cuore  
portano gioia e vero amore.

