

## Cos'è il bullismo



Si parla di bullismo quando una persona o un gruppo compie atti di prepotenza nei confronti di un'altra persona. Le prepotenze si ripetono nel tempo e chi subisce non è in grado di difendersi o di

evitarle. Le forme del bullismo: Fisico – picchiare, dare pugni o calci, spintonare, far cadere, rubare soldi o altri oggetti personali. Verbale – prendere in giro, dare soprannomi ridicoli, offendere, insultare. Indiretto – mettere in giro pettegolezzi sulle altre persone, escluderle dai gruppi o ignorarle in modo grave e ripetuto. Elettronico (cyberbullismo) – diffondere sms, messaggi, e-mail, immagini o video con contenuti offensivi o non rispettosi della riservatezza delle persone in Internet, sui social, nei gruppi ristretti, ecc.

## Quanto è diffuso

Il bullismo è un fenomeno di gruppo ed esiste in tutti gli ambienti sociali, nelle grandi e piccole città, in tutti i gradi di scuola. Riguarda sia i maschi che le femmine. Mediamente un bambino/a o un ragazzo/a ogni cinque o sei (dal 10 al 20%) subisce prepotenze con continuità e sta male per questo. In molti Paesi, grazie alle attività anti bullismo, il bullismo

sta diminuendo.

**Provocazioni:** Di fronte alle provocazioni ignora chi si comporta da prepotente; non reagire, girati e allontanati. Se insiste, fangi indifferenza, non mostrare apertamente rabbia o paura.

**Percosse e prepotenze fisiche:** Cerca di mantenerti al sicuro! Sui mezzi pubblici siediti vicino all'autista o a qualche adulto. Se qualcuno ti provoca, spostati in un'altra zona del mezzo. Ricorda che nella maggior parte dei casi non viene andare alle mani, fare a botte peggiora quasi sempre la situazione.

Nel tragitto da casa a scuola cerca di non restare solo/a, ma di essere sempre in compagnia di qualche amico/a o compagno/a.

Se, nonostante cerchi di evitare le risse vieni picchiato/a o ti fanno male, dillo subito a qualche adulto presente e in seguito raccontalo ai tuoi genitori. Se ti vogliono derubare, prova a difenderti, ma evita di mettere a rischio la tua incolumità fisica. Piuttosto lascia che prendano le tue cose e cerca di ricordare bene i fatti: ti sarà utile quando sporgerai denuncia alle forze dell'ordine.

**Dispetti o prese in giro:** Cerca di ignorare il più possibile le prese in giro e i dispetti. Se ti riesce, prova a reagire con risposte spiritose, cercando di

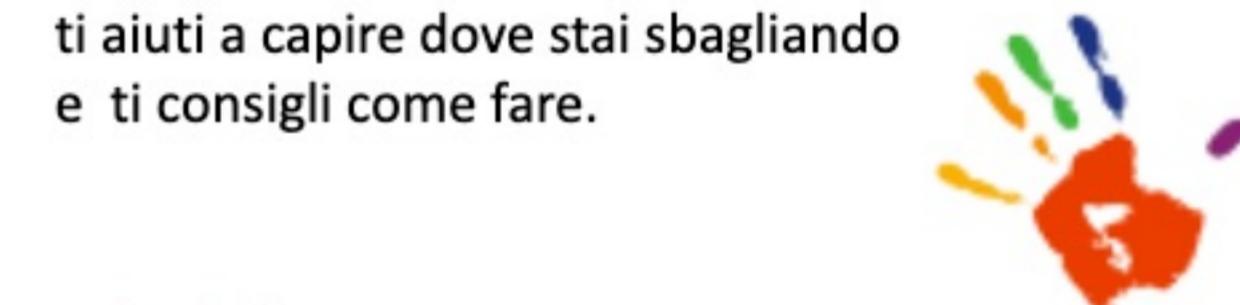


## Cosa puoi fare se subisci prepotenze

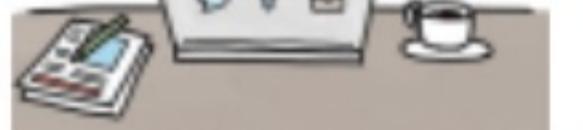
buttarla sul ridere.

**Isolamento dal gruppo:** Se vieni isolato/a dai giochi o dai gruppi di compagni, cerca di farti un amico o una amica: è più facile farsi un/a nuovo/a amico/a che entrare in un gruppo già organizzato. Se qualche gruppo non

ti vuole, non insistere troppo. E' molto meglio cercare altri amici. Se nonostante i tuoi sforzi, non riesci a farti degli amici o delle amiche, chiedi a qualche insegnante o persona competente che ti aiuti a capire dove stai sbagliando e ti consigli come fare.



**Cyberbullismo:** Fai attenzione a non inviare e caricare in Internet contenuti o immagini la cui diffusione – anche futura - ad un pubblico diverso dai tuoi destinatari potrebbe crearti problemi o farti star male. Se ricevi messaggi da una singola persona, bloccala dalla lista dei tuoi contatti. Tieni traccia dei messaggi o delle immagini di bullismo nei tuoi confronti, ti serviranno quando affronterai il problema. Parlane con un adulto di fiducia o, se non ti è possibile, chiedi aiuto utilizzando i servizi on line della Polizia Postale.



## Come si sente chi

### subisce

Chi subisce prepotenze spesso si sente spaventato/a, triste, deluso/a, vulnerabile e completamente solo/a. A volte si sente in colpa e pensa di sbagliare in tutto quello che fa. Ma non è così! Anche se ti sembra che tutti ce l'abbiano con te, devi farti forza, cercare di reagire e di uscire da questa brutta situazione. Se ti chiudi in te stesso/a e non lo racconti a nessuno, difficilmente le cose miglioreranno, ma se chiedi aiuto senza scoraggiarti è certo che riuscirai a risolvere il problema. In ogni caso non dare troppo peso alle prese in giro e concentrati sulle esperienze positive della tua vita



### Cosa pensa chi agisce

Chi agisce prepotenze molte volte lo fa per divertirsi, per mostrarsi più forte o per mettersi in mostra di fronte ai compagni, agli amici o ai coetanei dell'altro sesso. Chi continua a comportarsi da "bullo" anche quando la persona presa di mira soffre e sta male, solitamente lo fa perché porta dentro tanta rabbia e, non sapendo esprimere in modo utile a risolvere i suoi problemi, la sfoga sulle sue "vittime". Alcune volte chi si comporta da prepotente lo fa perché si sente inferiore agli



altri e in questo modo pensa di dimostrare di essere superiore.

### Chiedi aiuto!



**Parlane con qualcuno!** Parlare degli episodi di bullismo non significa "essere pettegoli" o "fare la spia". Significa semplicemente affrontare un problema. Ricorda sempre che hai il diritto di star bene e di non subire aggressioni e molestie. Non dovrresti stare zitto/a quando vieni tormentato/a o ti si fa del male. Non vergognarti a chiedere aiuto. Tutti ne abbiamo bisogno qualche volta. Se l'aiuto degli amici non basta a risolvere il problema, parlarne con un adulto di tua fiducia: è l'unico modo per ottenere che il bullismo venga fermato. Se ti minacciano perché tu non dica niente, non ti far intimorire e racconta tutto.



- ◆ Non reagire e non rispondere alle provocazioni.
- ◆ Ignora le prese in giro.
- ◆ Fai attenzione a ciò che condividi o pubblichi on-line
- ◆ Parlane con i tuoi genitori.
- ◆ A scuola parlane con un insegnante, un consulente scolastico, lo psicologo o il dirigente.
- ◆ Se non te la senti di parlarne da solo/a, fatti aiutare e accompagnare da un amico o un'amica.

## ISTITUTO "MORESCHI" MILANO

## Prevenzione e contrasto al fenomeno del bullismo

### Bullismo? No Grazie!



### consigli utili per alunne e alunni