



LA GUIDA PENSATA PER AIUTARE I RAGAZZI COME TE
A RICONOSCERE E AFFRONTARE LE VARIE FORME DI BULLISMO

COS'È IL BULLISMO

Hai mai litigato con un amico o giocato a fare la lotta o fatto uno scherzo per ridere insieme? È normale, è il bello della tua età. Il bullismo invece non è un gioco. È prepotenza fisica, verbale e psicologica tra ragazzi come te, ma che può avere conseguenze molto gravi. Impara a riconoscerlo per non cadere nella sua trappola.



BOTTE

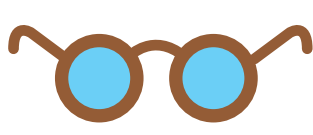


MINACCE E INTIMIDAZIONI



PRESE IN GIRO

INSULTI



HEY! 4 OCCHI!

COMMENTI A SFONDO SESSUALE

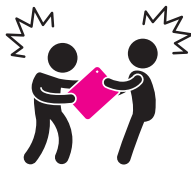


FURTI O DANNEGGIAMENTI



Anche pettegolezzi o continue esclusioni dal gruppo possono essere considerati bullismo.

FORSE NON SAI CHE...



15,09%

degli studenti è vittima di bullismo e cyber-bullismo



51%

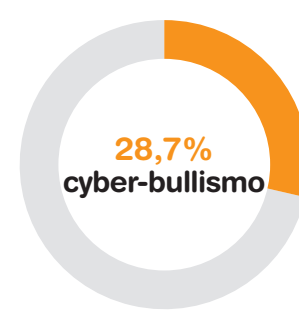
dei ragazzi ha assistito a episodi di bullismo



79%

degli atti di bullismo avviene a scuola

LE FORME PIÙ COMUNI DI BULLISMO



SE QUALCUNO FA IL BULLO CON TE

- Non vergognarti per ciò che accade, non è in alcun modo colpa tua
- L'isolamento non è una soluzione. Altri ragazzi possono essere stati coinvolti in episodi di bullismo, ricordati che non sei solo
- Rispondere "con la stessa moneta" rischia di peggiorare la situazione
- Chiedi aiuto, non aspettare, fallo subito! Ricordati che chiedere aiuto non significa essere una spia o un debole, ma è il primo passo per risolvere la situazione
- Racconta ai tuoi insegnanti quello che accade, magari con l'aiuto e l'appoggio di qualche compagno
- Parlane con la tua famiglia

SE VEDI UN EPISODIO DI BULLISMO

- Non fare finta di niente
- Rifiutati di partecipare
- Cerca di far capire al bullo che sta sbagliando
- Chiedi aiuto a un adulto
- Stai vicino al compagno che ha subito le prepotenze e accompagnalo dall'insegnante
- Invita i tuoi amici a non sostenere il bullo

SE PENSI CHE ESSERE BULLO SIA FIGO

- Chiediti perché: pensi che non avresti amici se non fossi un bullo?
- Pensaci bene, di sicuro hai altre qualità per essere popolare tra i compagni
- Prova a metterti nei panni delle vittime: ti piacerebbe essere trattato così?
- Magari ti comporti così perché c'è qualcosa che ti mette a disagio: parlane con un adulto
- Forse non lo sai, ma fare il bullo potrebbe portarti sulla cattiva strada

Può capitare di fare cose sbagliate alla tua età, ma puoi sempre rimediare: parlarne è il primo passo!

E C'È ANCHE IL CYBER-BULLISMO

Internet è come il cortile della tua scuola, solo molto più grande. E in più possono entrare tutti, anche gli sconosciuti. Per questo devi stare attento a come usi il web e i social network. Il bullismo è anche lì, e si chiama cyber-bullismo.



Pubblicazione di foto o video umilianti



Pettegolezzi via sms



Offese sui social network



Minacce via e-mail



Insulti via sms o chat



Furto di identità per mettere in imbarazzo

SAI CHE...



20%

dei ragazzi ha trovato proprie foto imbarazzanti online



23,6%

ha trovato proprie informazioni false



10,2%

ha ricevuto sms a sfondo sessuale

SE QUALCUNO TI INFASTIDISCE ONLINE

- Invia al cyber-bullo un messaggio in cui, in maniera chiara, dici che il suo comportamento ti sta disturbando e lo inviti a smettere; nel caso non smetta, evita di rispondergli
- Segnala le azioni che ti danno fastidio ai moderatori o a chi gestisce il sistema
- Blocca o filtra tutte le e-mail e la messaggistica immediata provenienti dal cyber-bullo
- Evita di visitare i forum, le chat o comunque di partecipare a gruppi di discussione dove hanno avuto luogo gli attacchi. Eventualmente cancellati
- Se gli attacchi dovessero continuare, considera la possibilità di cambiare indirizzo e-mail, account o la username per impedire di essere identificato
- Parla con un adulto. Ciò vale anche nel caso in cui non sia tu la vittima diretta, ma ti sia capitato di assistere a episodi di cyber-bullismo



Ricordati che puoi sempre rivolgerti gratuitamente a Telefono Azzurro:

attraverso il servizio chat@t disponibile tutti i giorni su

azzurro.it



chiamando il numero gratuito riservato a chi ha bisogno di aiuto

1.96.96