

# Bulli: NO grazie!



**1 Giustizia**

Il bullismo non è ammesso nella nostra classe

**5 Gruppo**

Quando facciamo le cose in gruppo, ci assicuriamo che tutti siano coinvolti e che nessuno sia escluso

**2 Divertimento per tutti**

Ridere e scherzare va bene, ma solo se si divertono tutti: evitiamo di prendere in giro, insultare e umiliare le persone

**3 Non violenza**

Si discute evitando di picchiarsi, darsi spintoni, calci o pugni

**4 Solidarietà**

Se vediamo che qualcuno sta subendo una prepotenza, interveniamo per farla finire (se possiamo) o andiamo a chiedere aiuto

**6** altre cose che per noi sono importanti

## 10 CONSIGLI PER GLI SPETTATORI

Se ti capita di assistere a episodi di bullismo non fare finta di niente: le tue scelte sono determinanti per scrivere un lieto fine.

## 10 CONSIGLI PER LA VITTIMA

Se ti senti perseguitato prova a mettere in pratica un po' di questi consigli.

- 1 Abituati a valutare le situazioni di rischio e prepara una via di fuga. Evita, ad esempio, di trovarti da solo nel tragitto casa-scuola e nei luoghi più isolati.
- 2 Dimostrati sicuro di te: cammina con passo deciso, tieni alta la testa e guarda dritto davanti a te (puoi fare delle prove davanti allo specchio).
- 3 "Non far finta di niente": se ti senti triste mostra i tuoi sentimenti a qualcuno di cui hai fiducia.
- 4 Pensa alle cose che hai fatto bene e fai un elenco delle qualità che ti hanno permesso di raggiungerle.
- 5 Cerca di imparare qualcosa anche da un errore che hai commesso o da un insuccesso. Puoi aiutarti completando questa frase: "Una volta ho fallito a (...) - Quella volta ho imparato che (...) - Quindi la prossima volta mi comporterò (...)".
- 6 Quando il bullo ti provoca o ti prende in giro rispondi con frasi preparate in anticipo. Tipo: "Se dici queste cose vuol dire che sei un esperto", "Il tempo ci dirà chi ha ragione" ...
- 7 Se ti minaccia, digli con fermezza: "Smettila", "Vattene" ...
- 8 Non sentirti in colpa se chiedi aiuto ai grandi: non stai facendo la spia, stai difendendo un tuo diritto.
- 9 Aumenta i contatti con gli altri tuoi coetanei.
- 10 Se vieni proprio aggredito, grida aiuto e fai rumore per richiamare l'attenzione di qualcuno.

- 1 "L'unione fa la forza!": aiuta la vittima, non lasciarla sola e tienila d'occhio affinché non subisca prepotenze.
- 2 Ascolta la storia della vittima.
- 3 Cerca di sostenere la vittima, dicendole qualcosa di piacevole e che cosa sa fare bene.
- 4 Fai partecipare chi subisce prepotenze ai giochi del gruppo.
- 5 Ammetti con una vittima le tue paure e che ogni tanto non si riesce a fare quello che si vuole.
- 6 Non raccontare in giro i segreti che ti sono stati confidati, ma non nascondere quanto accade.
- 7 Non aiutare il prepotente diventando suo complice.
- 8 Racconta a un adulto o a un insegnante di fiducia di quanto accade ai tuoi compagni: non significa fare la spia!
- 9 Proponi un patto anti-bulli alla classe o ai tuoi amici, con regole di rispetto reciproco e di sanzione in caso di prepotenze.
- 10 Se vedi che la vittima viene aggredita cerca di difenderla come puoi.