

## Per i ragazzi

- Subire il bullismo e il cyberbullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico. Non puoi sempre affrontare le cose da solo
- Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo subito ad un adulto. Questo non è fare la spia ma aiutare gli altri. Potresti essere tu al suo posto e saresti felice se qualcuno ti aiutasse
- Se incontri o conosci un poliziotto puoi chiedere aiuto anche a lui
- Quando il bullo vuole provocarti, fai finta di niente e allontanati. Se vuole costringerti a fare ciò che non vuoi, rispondi "NO" con voce decisa. Difficile per il bullo prendersela con te se racconterai ad un amico ciò che ti sta succedendo
- Se gli altri pensano che hai paura del bullo e stai scappando da lui, non preoccuparti. Ricorda che il bullo non può prendersela con te se non vuoi ascoltarlo
- Il bullo si diverte quando reagisci, se ti arrabbi o piangi. Se ti provoca, cerca di mantenere la calma, non farti vedere spaventato o triste. Senza la tua reazione il bullo si annoierà e ti lascerà stare
- Quando il bullo ti provoca o ti fa del male, non reagire facendo a botte con lui. Se fai a pugni, potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato per primo
- Se il bullo vuole le tue cose, non vale la pena bisticciare. Al momento lascialo prendere ciò che vuole però poi raccontalo subito ad un adulto
- Fai capire al bullo che non hai paura di lui e che sei più intelligente e spiritoso. Così lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare
- Molte volte il bullo ti provoca quando sei da solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi
- Per non incontrare il bullo puoi cambiare la strada che fai per andare a scuola; durante la ricreazione stai vicino agli altri compagni o agli adulti; utilizza i bagni quando ci sono altre persone
- Ogni volta che il bullo ti fa del male scrivilo sul tuo diario. Il diario ti aiuterà a ricordare meglio come sono andate le cose

### Consigli contro il cyberbullismo:

- Prendere in giro qualcuno non è mai una buona idea: nessuno si diverte ad essere preso di mira, soprattutto sui social e sulla messaggistica. Ricordati che una battuta che insulta è sempre un'offesa e che in rete lo scherzo diventa un'onda di fango che alla fine travolge anche te. Chiedi scusa, cancella gli insulti e pensa con più attenzione a quello che scrivi in rete.
- Molte azioni in rete possono configurare reati gravi: le password sono una cosa privata, non usare quelle degli altri. Se qualcuno usa il tuo profilo social parlane subito con i tuoi genitori e sporgi una denuncia, nessuno può sostituirsi a te nei tuoi spazi web.
- I profili social sono un sistema informatico a cui non puoi accedere, se il profilo non è il tuo.
- Le immagini private e intime non possono essere condivise senza autorizzazione dei genitori, se riguardano minori, e senza autorizzazione di chi è stato fotografato o ripreso: commetti reato e rischi grosso se cerchi popolarità usando le immagini degli altri per deriderli.
- Se qualcuno ti fa sentire sbagliato non rimanere in silenzio: sei perfetto come sei e non c'è timidezza che possa meritare insulti e prese in giro. Il cyberbullismo è una forma di persecuzione che deve essere fermata, possono essere commessi dei reati da denunciare e per cui essere protetti dalla polizia.

07/02/2022