

Per i ragazzi

Subire il bullismo 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 lascialgli pure 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

English

06/08/2013