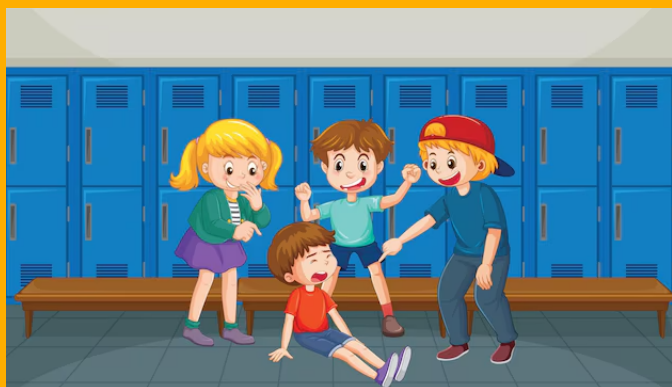


## BULLISMO: CONOSCIAMOLO ED EVITIAMOLO



### COS'E' IL BULLISMO

Il bullismo è l'uso nei tuoi confronti, da parte di un altro bambino, bambina, ragazzo o ragazza che conosci, della forza fisica, di insulti e prese in giro, di prepotenze che ti fanno sentire triste e a disagio, che ti isolano o fanno sentire sbagliato/a o diverso/a. Imparare a riconoscere il bullismo e parlare con un adulto di cosa ti è successo, chiedendo aiuto, è il modo per reagire ed evitare di stare male.

### COSA FA UN BULLO PER SENTIRSI SUPERIORE E METTERTI IN DIFFICOLTA'



Dispetti, botte, furti,  
violenza fisica

Minacce, scherzi, prese in  
giro, soprannomi  
spiacevoli, violenza  
verbale

Isolamento, esclusione dal  
gruppo

### SE QUALCUNO FA IL BULLO CON TE

- Non vergognarti per quello che ti succede, non è colpa tua
- Chiedi aiuto, parla subito con un adulto (mamma, papà, insegnanti, istruttori) e racconta cosa ti è stato fatto, lui saprà darti spiegazioni e supportarti per non avere paura e affrontare la situazione
- Non rispondere in modo aggressivo, mantieni la calma e non mostrarti arrabbiato. Al bullo non piacerà!
- Se vieni preso in giro o insultato, non c'è nulla di sbagliato in te, è il bullo che sbaglia. Non mostrarti ferito e non isolarti, rimani con i tuoi compagni
- Non farti amico il bullo per essere accettato e non condividere con lui gli stessi comportamenti
- Quando si è in pericolo, scappare o parlare con un adulto non vuol dire mostrarsi deboli, ma difendersi

### SE VEDI UN EPISODIO DI BULLISMO

- Non fare finta di niente, segnala subito all'adulto più vicino. La vittima sarà felice di sentirsi aiutata
- Rifiutati di partecipare
- Cerca di far capire al bullo che sta sbagliando e che è meglio divertirsi e stare insieme

Nessuno è sbagliato, siamo tutti diversi ed è bello stare insieme e fare gruppo divertendosi!