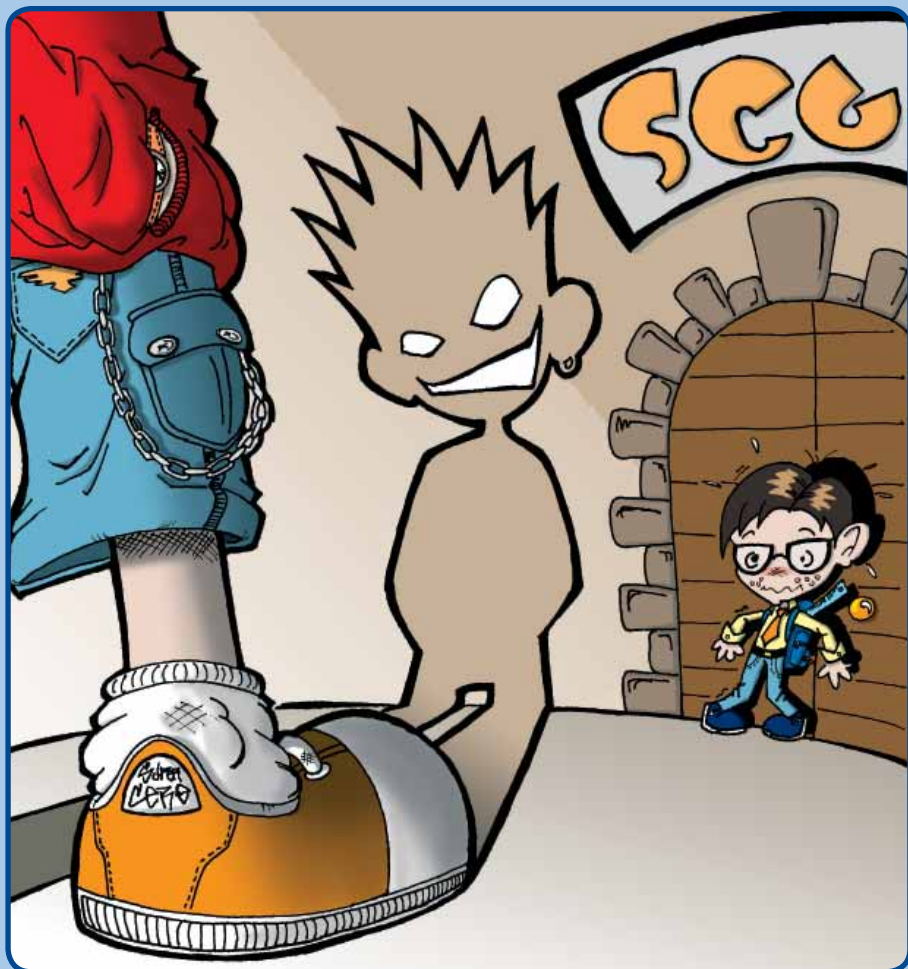


TELEFONO AZZURRO

dedicato ai
bambini

COS' È IL BULLISMO?





Ehi, ti è mai capitato di assistere o essere coinvolto in situazioni di prepotenza? lo sai cos'è il bullismo? Prova a leggere queste pagine. Ti potranno essere utili. Se ti va puoi leggerle con la maestra o con uno dei tuoi genitori, che potranno rispondere alle tue curiosità e alle tue domande.

BULLISMO È:

- Quando un bambino subisce prepotenze da parte di uno o più compagni che gli dicono cose cattive o gli fanno cose sgradevoli.
- Quando un bambino o un gruppo di bambini si divertono a prendere di mira sempre lo stesso compagno.

Queste prepotenze possono essere molto frequenti e chi le subisce non riesce a difendersi.

LE PREPOTENZE POSSONO ESSERE FATTE CON:

- I **COMPORTAMENTI**, come picchiare, prendere a calci e pugni, spingere, dare pizzicotti, graffiare, mordere, tirare i capelli, prendere gli oggetti degli altri senza permesso o rovinarglieli, pretendere da un bambino la sua merenda, i suoi soldi o altri oggetti preziosi.
- LE **PAROLE**, come insultare, minacciare, offendere, prendere in giro, dire cose razziste.

NON È BULLISMO:

- Quando due ragazzi litigano tra loro o giocano a fare la lotta e non è sempre lo stesso a "vincere" e a prevaricare sull'altro



BULLISMO E' ANCHE QUANDO:

- Qualcuno viene sempre escluso dal gruppo.
- È sempre da solo o in disparte, perché nessuno vuole stare o giocare con lui.



ATTENZIONE:

- Le prepotenze possono essere fatte sia dai maschi che dalle femmine.
- Chi subisce le prepotenze può essere sia maschio che femmina.

PER RIFLETTERE INSIEME ...

Non c'è un modo "giusto" per reagire ad una prepotenza: ciascun bambino prova emozioni diverse e può fare cose diverse.

Vediamo insieme alcune di queste emozioni e cosa può fare un bambino che subisce una prepotenza.

QUANDO QUALCUNO FA "IL BULLO" CON TE...

COSA FAI?

- Fai finta di niente sperando che non succeda più
- Scappi e cerchi di evitarlo
- Non riesci a difenderti
- Chiedi aiuto a un compagno
- Vai a parlargli e cerchi di capire perché se la prende con te
- Ti ribelli e lo picchi
- Ti inventi un mal di pancia per non andare a scuola
- Ne parli con un adulto
- Speri che qualcuno si accorga di quello che sta succedendo

COME TI SENTI?

- Arrabbiato
- Provi vergogna
- Stanco di subire prepotenze
- Impaurito/spaventato
- Molto triste e ti viene da piangere
- Solo
- Bisognoso di aiuto

Ecco adesso alcuni piccoli suggerimenti che possono aiutarti ad affrontare la situazione e a sentirti un po' meglio.

QUANDO QUALCUNO FA "IL BULLO" CON TE, COSA PUOI FARE?

- Racconta quello che ti è successo ad un amico, ad un insegnante, ai tuoi genitori o a una persona di cui ti fidi... se mantieni il segreto le cose non cambieranno! Ricordati che chiedere aiuto non significa essere una spia o un debole, o che non sei in grado di arrangiarti da solo, ma è il primo passo per risolvere la situazione
- Evita di stare da solo e cerca di stare con compagni che ti possono dare aiuto e sostegno
- Spesso i bulli si divertono a far soffrire altri bambini... prova a non dare loro ascolto, a non far vedere che sei arrabbiato e spaventato... questo è un modo per "sgonfiare i bulli"!
- Sforzati di dire sempre quello che pensi e come ti senti, anche se non è sempre facile
- Trova un'attività in cui riesci bene e impegnati in questo... magari anche al di fuori della scuola!

Non pensare che sei tu ad avere "qualcosa che non va": spesso i bulli prendono di mira un bambino e si divertono a farlo star male... Non è colpa tua!!

Vediamo adesso come puoi sentirti se ti capita di vedere qualcuno che fa il prepotente con un altro bambino...

QUANDO VEDI QUALCUNO "FARE IL BULLO" CON QUALCUN ALTRO...

COSA FAI?

- Guardi e non fai niente perché non sono fatti tuoi
- Trovi divertente quello che fa e dice il bullo
- Intervieni in aiuto del compagno in difficoltà
- Lo prendi un po' in giro anche tu
- Ti allontani prima che prendano di mira anche te
- Vai a chiamare un adulto

COME TI SENTI?

- Spaventato per ciò che succede
- Curioso di vedere come va a finire
- Fortunato perché se la prendono con altri e non con te!
- Indifferente
- Divertito
- Vorresti essere forte come il bullo

Vediamo adesso cosa puoi fare se vedi un episodio di bullismo: anche se ti sembrerà strano, un'azione di bullismo non riguarda solo il bullo e il bambino preso di mira, ma riguarda anche TE. Come spettatore della situazione, anche tu puoi fare qualcosa! Ma cosa? Ecco qui per te alcuni suggerimenti.

QUANDO VEDI QUALCUNO "FARE IL BULLO" CON QUALCUN ALTRO, COSA PUOI FARE?

- Rifiutati di prendere parte ai dispetti
- Fai capire con le parole, con i gesti e i comportamenti che non sei d'accordo con quello che stanno facendo i bulli
- Chiedi aiuto a un adulto
- Accompagna il bambino che subisce i dispetti/le prepotenze da un adulto per raccontare quello che è successo
- Aiutalo a difendersi, anche se non è il tuo migliore amico
- Invita gli altri compagni a non sostenere "il bullo" ridendo e standolo a guardare
- Accogli il bambino che ha subito le prepotenze all'interno del tuo gruppo di amici, per non farlo sentire solo

Che fare con "il bullo"?

Ricordati che la cosa migliore non è quella di isolarlo, ma aiutarlo a capire che sta sbagliando.

Un'ultima domanda: ... ti è mai capitato di comportarti in modo prepotente?

TI È MAI CAPITATO DI COMPORTARTI DA PREPOTENTE?

COSA HAI FATTO?

- Hai preso in giro i compagni
- Hai fatto brutti scherzi
- Hai escluso un compagno dal gioco
- Hai offeso un compagno o parlato male di lui
- Hai picchiato un compagno
- Hai rubato o rovinato oggetti non tuoi
- Hai obbligato un compagno a darti la merenda o dei soldi

COME TI SEI SENTITO?

- Più forte degli altri
- Soddisfatto perché gli altri hanno paura di te
- Orgoglioso di essere "il capo"
- Divertito
- In colpa
- Dispiaciuto, hai capito che non lo dovevi fare



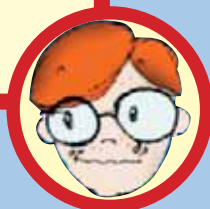
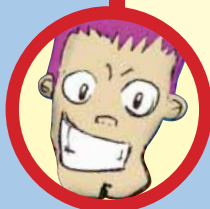
TI E' MAI CAPITATO DI COMPORTARTI DA PREPOTENTE?
PROVIAMO A RIFLETTERE INSIEME...

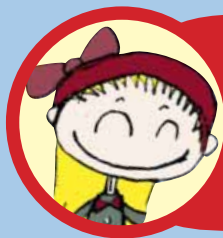
- Prova anche solo per un attimo a metterti nei panni di chi ha subito la tua prepotenza: come ti sentiresti?
- Ogni tuo comportamento ha delle conseguenze per il bambino che hai preso di mira... prova a immaginarle!
- Trattare male gli altri non è l'unico modo che conosci per stare con i compagni... cerca di spiegare le tue ragioni e di ascoltare quelle degli altri
- Non è la forza fisica che ti rende "grande"; hai altre qualità e altri pregi per cui gli altri ti possono ammirare... mettili in evidenza!
- Qualche volta capita di comportarsi in modo prepotente senza neppure sapere il perché... Prova a parlarne con i tuoi insegnanti o i tuoi genitori.



INIZIA A PARLARE DEL BULLISMO
CON I TUOI COMPAGNI, I TUOI AMICI,
I TUOI GENITORI, I TUOI INSEGNANTI,
E... RICORDA:

**“CONTRO IL BULLISMO
L'UNIONE FA LA FORZA!”**





Dopo aver letto queste pagine prova a disegnare cos'è il bullismo per te.



A chi puoi chiedere aiuto?



Puoi chiamare il Telefono Azzurro per parlare dei tuoi problemi
199.15.15.15 linea adolescenti e adulti
1.96.96 linea gratuita per bambini



Puoi chiamare il 114 se ti trovi in pericolo
o vedi un altro bambino in pericolo