

Decalogo contro il bullismo



COME DIFENDERSI DAI BULLI DENTRO E FUORI LA SCUOLA

Se ti capita di vedere, nella tua scuola, che qualcuno subisce prepotenze, devi parlarne con un adulto.

Se tu stesso subisci prepotenze o atti di bullismo, parlane con un amico, con un insegnante o con i tuoi genitori. Ricorda che le cose non cambieranno finché tu non racconterai ciò che succede.

Cerca di ignorare il bullo e impara a dire “NO” con molta fermezza, poi girati e allontanati. Ricordati: è molto difficile per il prepotente continuare a prendersela con qualcuno che non vuole stare lì ad ascoltarlo.

Cerca di non mostrare che sei impaurito o arrabbiato. Ai bulli piace ottenere una qualsiasi reazione, per loro è “divertente”. Se riesci a mantenere la calma e a nascondere le tue emozioni, potrebbero annoiarsi e lasciarti stare.

Durante gli intervalli, quando siete in tanti nello stesso spazio, cerca di stare in una zona tranquilla e sicura (nei pressi di qualche adulto, vicino ai compagni che ti proteggono, etc.).

Cerca di evitare di trovarti da solo in quei posti in cui sai che il bullo si diverte a prendersela con te. Questo può significare cambiare la strada che percorri per andare a scuola o utilizzare soltanto le stanze comuni o i bagni quando ci sono altre persone. Sull'autobus cerca di sederti vicino all'autista o a qualche adulto.

Se vieni picchiato dillo subito a un bidello o a un insegnante e chiedi che scriva quello che è successo.

Non venire alle mani può essere di aiuto. Se tu fai a botte con i bulli potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato il litigio.

Mantieni un diario di quello che ti sta accadendo. Scrivi i particolari degli episodi e le tue sensazioni. Quando ti deciderai a dirlo a qualcuno, una memoria scritta degli episodi di bullismo renderà più facile dimostrare come sono andate le cose.

Il bullismo fa stare molto male e, se senti che non ce la fai ad affrontare e risolvere la situazione, può essere utile che ne parli anche con il tuo medico o con uno psicologo.



LEGA CONSUMATORI

Via delle Orchidee 4/a - Milano
Tel. e fax 02.41.29.12.24
milano@legaconsumatori.it
www.legaconsumatori.lombardia.it



CONIACUT

CONSUMATORI E UTENTI

Viale Monza 137 - Milano
Tel. 02.28.14.151 - fax 02.28.14.15.219
coniacut@virgilio.it
www.coniacut.eu



ACU - Associazione Consumatori Utenti
Organizzazione senza scopo di lucro

Via Padre Luigi Monti, 20/c - Milano
tel. 02/6428337 - fax 02/6425293,
numero verde 800009955
www.associazioneacu.org

Azione prevista dal progetto: “Partire dalla vulnerabilità per costruire un percorso di informazione, educazione, di aiuto e di solidarietà alle persone e alle famiglie e per orientare i servizi pubblici e privati verso obiettivi di promozione sociale e di buona vita” sostenuto dalla Regione Lombardia