



 www.combatbullying.eu

 info@combatbullying.eu

Linee guida per pari



Titolo del progetto:

**Combattere il bullismo: un
intero programma scolastico**

Acronimo del progetto:

ComBuS

Numero del Progetto:

JUST/2014/RDAP/AG/BULL/7698

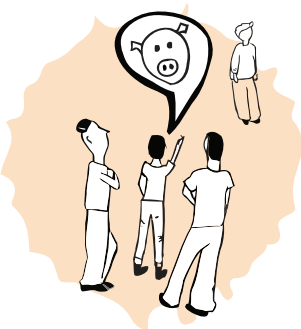


Cos'è il bullismo?

Il bullismo può essere qualsiasi azione ripetitiva eseguita da una persona o da un gruppo con l'intenzione di far sentire un'altra persona triste, arrabbiata, ansiosa o spaventata.

Quali sono le forme di bullismo?

Il bullismo può manifestarsi attraverso forme diverse, può essere



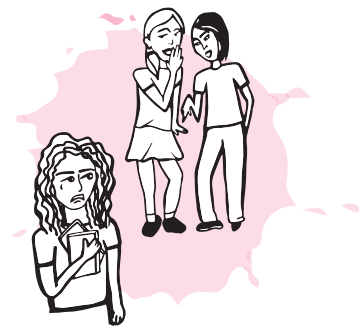
Verbale

- soprannomi
- insulti
- canzonatura
- scherno
- diffondere voci
- minacciare di ferire qualcuno



Fisico

- colpire
- prendere a calci
- fare gli sgambetti
- pizzicare
- spingengere
- sputare
- rompere le cose altrui



Emotivo

- Escludere qualcuno volontariamente
- Ridere di qualcuno
- Fare il verso a qualcuno in modo offensivo
- Prendere in giro qualcuno
- Sminuire qualcuno e metterlo a disagio

Dove può manifestarsi il bullismo?

Ovunque. Il bullismo si può manifestare

A scuola – prima, durante o dopo le ore di lezione oppure durante la pausa o il pranzo.

Fuori da scuola – sulla strada verso e da scuola, nel tuo quartiere o ai giardini.

Online – su internet, attraverso i messaggi, le email, le chat, sui social, inviando foto di altri dal cellulare. Questi sono tutti esempi di bullismo online, ed è chiamato cyber bullismo.





Caratteristiche delle vittime

Qualcuno che è vittima di bullismo potrebbe:

- aver paura di andare a scuola
- piangere tutto il tempo o apparire sconvolto
- aver paura di uscire con alcuni bambini
- mangiare meno del normale durante la merenda o l'ora di pranzo
- sentirsi male o accusare mal di pancia frequenti
- avere contusioni
- avere i libri di scuola o lo zaino strappati o danneggiati
- sedersi da solo durante la merenda o il pranzo
- apparire preoccupato o nervoso durante la merenda o il pranzo

Identificando alcuni di questi segnali, si potrebbe riconoscere una potenziale vittima di bullismo.



Caratteristiche dei Bulli

- Possono avere problemi a casa. I bambini che vivono in un ambiente violento e assistono a scene di violenza possono riprodurre questo comportamento a scuola.
- Possono pensare che prendersela con gli altri li faccia apparire fighi o duri agli occhi dei loro compagni di classe.
- Potrebbero essere gelosi di altri bambini e cercare più attenzione per se stessi.
- Possono non sapere come essere dei buoni amici.
- Possono non rendersi conto di quanto male facciano all'altra persona.



Come puoi aiutare qualcuno vittima di bullismo?

Se pensi che qualcuno nella tua classe sia vittima di bullismo, lo puoi aiutare facendo le seguenti cose:

- **Non partecipare** – A volte i bambini si comportano da bulli perché pensano che questo sia un modo per apparire più forti e fighi. Se si partecipa, il bullo potrebbe pensare che sia finto prevaricare sugli altri. Se s'ignora, il bullo potrebbe rendersi conto che non è giusto prevaricare un compagno di classe e rinunciare.
- **Parla con il compagno di classe vittima di bullismo** – Fagli sapere che hai visto come il bullo lo tratta, e che non va bene e che lui non ha colpa.
- **Fai amicizia con questo compagno di classe** – arriva con lui in aula, parla con lui nel cortile, prenditi cura di lui. Questo sarà davvero d'aiuto se è una vittima di atti di bullismo. È bello avere un amico.
- **Parla con il bullo e chiedigli di smettere** – A volte il bullo non sa che con quello che fa ferisce gli altri. Parlando con lui potresti aiutarlo a cambiare il modo in cui tratta i compagni di classe. Fallo solo però se credi che non se la rifarà con te. Se pensi di finire nei guai, parlare prima con un adulto.
- **Parla** – Di a un insegnante o un genitore ciò che hai visto. Solo perché si dice a un insegnante o un genitore che qualcuno è vittima di bullismo, non significa fare la spia. Significa solo che stai proteggendo gli altri compagni dall'essere vittime di atti di bullismo. Questo è qualcosa di cui essere orgogliosi.

Che cosa puoi fare se sei tu la vittima di atti di bullismo?

- Allontanati il prima possibile dalla situazione pericolosa.
- Dillo a qualcuno di cui ti fidi come ai tuoi genitori, insegnanti, al preside e agli amici più grandi.
- Se la persona a cui l'hai detto non ti aiuta o non fa niente, trova qualcun altro! Mai nascondere di essere una vittima di atti di bullismo!
- Impara il linguaggio del corpo - spalle indietro, testa alta e sorridi. Cerca di non farti vedere spaventato dal bullo. I bulli sono alla ricerca dei segni della tua paura per spaventarti ancora di più.
- Partecipa a attività dopo la scuola per aumentare la tua autostima, è molto importante.
- Evita le zone in cui il bullo ti può colpire, come gli angoli del parco giochi, corridoi solitari dove gli insegnanti non possono vederti.
- Cerca di circondarti di amici e persone che possono difenderti.
- Non sentirti mai in colpa, è il bullo che sta sbagliando.



**Il bullismo
non va bene e
nessuno merita
di esserne vittima!**

