

DIECI COMANDAMENTI CONTRO BULLISMO E CYBERBULLISMO

1) Rispetta: Non offendere i tuoi compagni o amici. La prima regola è il rispetto.

2) Coinvolgi: se vedi un tuo coetaneo escluso dai giochi e dalle attività che fate, coinvolgilo.

3) Dialoga: 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.

Per i genitori: osserva il comportamento di tuo figlio. Ogni cambiamento improvviso nel suo comportamento, senza un motivo ragionevole, deve destare attenzione.

4) Segnala: se sai che qualcuno subisce prepotenze, parlane subito con un adulto. Questo non vuol dire fare la spia, ma aiutare gli altri.

Per i genitori: parla con tuo figlio di quanto è successo rassicurandolo e sollevandolo dai sentimenti di colpa.

5) Reagisci: se gli atti di bullismo diventano violenti, se ti prendono in giro sui social network, dopo averne parlato con la tua famiglia e la scuola, potrai rivolgerti ai centri specializzati o a Carabinieri e Polizia di Stato.

6) Non isolarti: spesso il bullo provoca quando sei solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi.

7) Non piegarti alla violenza: se uno o più persone compiono atti ripetuti di bullismo colpendoti con violenza difenditi, ma non diventare violento anche tu.

Per i genitori: non chiedete a vostro figlio di 'ripagare' il bullo con lo stesso comportamento.

8) Fai buon uso dei social network: usa i social network in maniera responsabile e rispettosa per comunicare con i tuoi amici. Non 'taggare' i tuoi compagni senza aver avuto prima la loro autorizzazione, non parlare male di loro, non caricare video e foto che potrebbero creare imbarazzo o vergogna.

9) Pensa prima di agire: Prima di compiere certe azioni, pensa, rifletti e poi agisci. Certe azioni, se gravi, comportano delle violazioni della legge e si è perseguibili.

10) Impegnati: ognuno nel suo piccolo può fare qualcosa per sconfiggere il bullismo e il cyberbullismo.