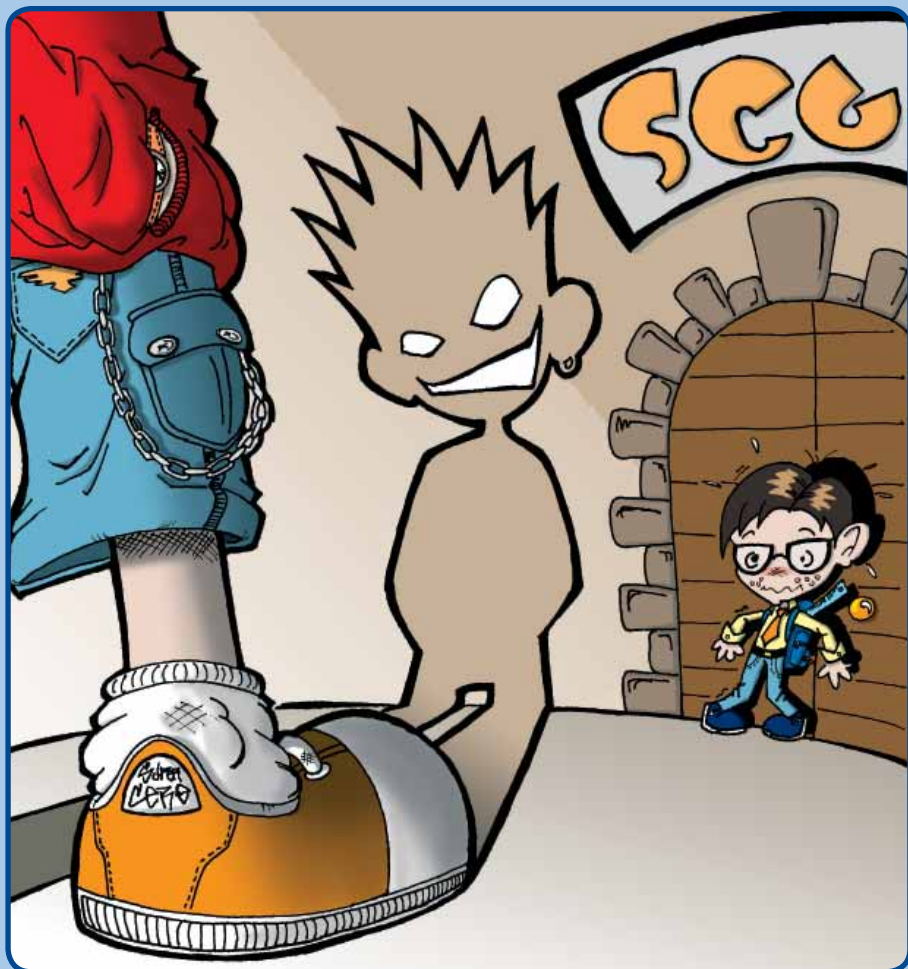


# TELEFONO AZZURRO

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 **COMPORTEMENTI**, 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





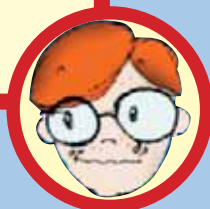
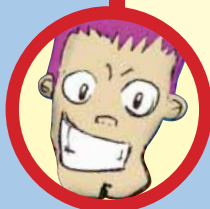
TI E' MAI CAPITATO DI COMPORTARTI DA PREPOTENTE?  
PROVIAMO A RIFLETTERE INSIEME...

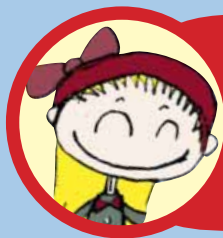
- Prova anche solo per un attimo a metterti nei panni di chi ha subito la tua prepotenza: come ti sentiresti?
- Ogni tuo comportamento ha delle conseguenze per il bambino che hai preso di mira... prova a immaginarle!
- Trattare male gli altri non è l'unico modo che conosci per stare con i compagni... 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