

CONTRO IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO



**Una guida con consigli utili
per i genitori,
per i ragazzi e le ragazze,
per gli insegnanti**

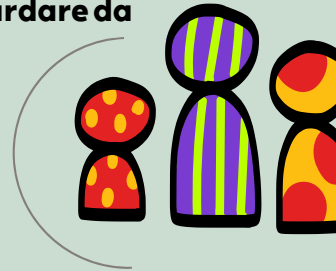
PER I GENITORI

Nonostante i quotidiani fatti di cronaca, il bullismo e il cyberbullismo rimangono ancora un fenomeno sconosciuto e sottovalutato a molte famiglie.



Ciò che la maggior parte dei genitori ignora non è tanto l'esistenza del problema sociale in sé, quanto il fatto che il disagio potrebbe riguardare da vicino il proprio figlio o la propria figlia.

I genitori devono mostrarsi molto attenti alle variazioni di umore dei figli e a tutti quei comportamenti improvvisamente anomali che potrebbero indicare una vittima di bullismo.



Ancora tante vittime di soprusi hanno difficoltà a parlare con gli adulti delle violenze che subiscono.

È importante rassicurare la vittima di bullismo che non c'è nulla di sbagliato in lei o lui che possa giustificare questi soprusi.

I ragazzi devono imparare che il bullismo è un comportamento sbagliato a prescindere.

Ecco allora che l'intervento della famiglia diviene determinante. Non solo per riconoscere un eventuale disagio derivante da essere vittima di bullismo, ma anche per impedire che si diventi bullo.



Alcuni consigli

Per evitare che i ragazzi diventino vittime di bullismo:

- aumentare la loro autostima
- incoraggiarli a sviluppare le loro caratteristiche positive e le loro abilità
- stimolarli a stabilire relazioni con i coetanei e a non isolarsi

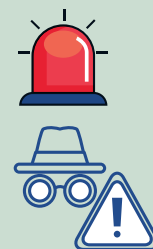


Per evitare di diventare dei bulli bisogna insegnare ai ragazzi a:

- saper esprimere la propria rabbia in modo costruttivo
- comunicare in modo sincero
- essere capace di identificarsi con gli altri e capire le conseguenze dei propri comportamenti
- dare un buon esempio a casa

Possibili segnali da parte di chi è vittima di bullismo o cyberbullismo:

- Trovare scuse per non andare a scuola o voler essere accompagnati.
- Fare frequenti richieste di denaro.
- Essere molto tesi, lamentosi e tristi dopo la scuola.
- Presentare lividi, tagli, graffi o strappi negli indumenti.
- Dormire male o bagnare il letto.
- Raccontare di non avere nessun amico.
- Rifiutarsi di raccontare ciò che avviene a scuola.



Idee per affrontare il cyberbullismo, prendete nota!

Non banalizzate la sofferenza dei figli se qualcuno li prende in giro in rete: la socializzazione oggi passa anche da internet e sentirsi presi in giro di fronte a tanti schermi è una situazione molto dolorosa per molti ragazzi.

Se qualcuno ha preso di mira online vostro/a figlio/a, rimanete calmi, salvate gli insulti, le foto rubate e recatevi a sporgere denuncia. Siate tempestivi perché la traccia informatica è molto labile e il tempo che passa può rendere le indagini più difficili.

Se vostro/a figlio/a vi racconta di aver esagerato con un/a compagno/a, con parole e/o azioni online, aiutatelo/a a chiedere scusa, parlatene con l'insegnante referente del cyberbullismo. Per porre rimedio agli errori la vostra vicinanza è fondamentale.



PER I RAGAZZI E LE RAGAZZE



Subire il bullismo e il cyberbullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico, con i tuoi allenatori. Non puoi sempre affrontare le cose da solo/a.

Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo subito ad un adulto. Questo non è fare la spia ma aiutare gli altri. Potresti essere tu al suo posto e saresti felice se qualcuno ti aiutasse.



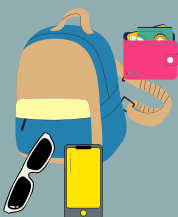
Se incontri o conosci un poliziotto puoi chiedere aiuto anche a lui. Quando il bullo vuole provocarti, fai finta di niente e allontanati. Se vuole costringerti a fare ciò che non vuoi, rispondi "NO" con voce decisa.

Difficile per il bullo prendersela con te se racconterai ad un amico ciò che ti sta succedendo.

Se gli altri pensano che hai paura del bullo e stai scappando da lui, non preoccuparti. Ricorda che il bullo non può prendersela con te se non vuoi ascoltarlo.

Il bullo si diverte quando reagisci, se ti arrabbi o piangi. Se ti provoca, cerca di mantenere la calma, non farti vedere spaventato o triste. Senza la tua reazione il bullo si annoierà e ti lascerà stare.

Quando il bullo ti provoca o ti fa del male, non reagire facendo a botte con lui. Se fai a pugni, potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato per primo.



Se il bullo vuole le tue cose, non vale la pena bisticciare. Al momento lascialo pure prendere ciò che vuole però poi raccontalo subito ad un adulto.

Fai capire al bullo che non hai paura di lui/lei e che sei più intelligente e spiritoso. Così lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare.

Molte volte il bullo ti provoca quando sei da solo/a. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi.

Per non incontrare il bullo puoi cambiare la strada che fai per andare a scuola; durante la ricreazione stai vicino agli altri compagni o agli adulti; utilizza i bagni quando ci sono altre persone.

Ogni volta che il bullo ti fa del male scrivilo sul tuo diario. Il diario ti aiuterà a ricordare meglio come sono andate le cose.



Consigli contro il cyberbullismo:

Prendere in giro qualcuno non è mai una buona idea: nessuno si diverte ad essere preso di mira, soprattutto sui social e sulla messaggistica. Ricordati che una battuta che insulta è sempre un'offesa e che in rete lo scherzo diventa un'onda di fango che alla fine travolge anche te. Chiedi scusa, cancella gli insulti e pensa con più attenzione a quello che scrivi in rete.

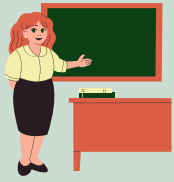
Molte azioni in rete possono configurare reati gravi: le password sono una cosa privata, non usare quelle degli altri. Se qualcuno usa il tuo profilo social parlane subito con i tuoi genitori e sporgi una denuncia, nessuno può sostituirsi a te nei tuoi spazi web.

I profili social sono un sistema informatico a cui non puoi accedere, se il profilo non è il tuo.

Le immagini private e intime non possono essere condivise senza autorizzazione dei genitori, se riguardano minori e senza autorizzazione di chi è stato fotografato o ripreso: commetti reato e rischi grosso se cerchi popolarità usando le immagini degli altri per deriderli.



Se qualcuno ti fa sentire sbagliato, non rimanere in silenzio: sei perfetto come sei e non c'è timidezza che possa meritare insulti e prese in giro. Il cyberbullismo è una forma di persecuzione che deve essere fermata, possono essere commessi dei reati da denunciare e per cui essere protetti dalla Polizia.



PER GLI INSEGNANTI

È possibile invitare la Polizia per una giornata di dibattito e incontri tra insegnanti, alunni e genitori. Può essere utile far compilare agli alunni un questionario. Ciò è importante per capire le dimensioni del fenomeno.



Una migliore attività di controllo durante la ricreazione e la mensa metterebbe al sicuro le potenziali vittime. In genere sono gli studenti più grandi a fare i bulli con quelli più piccoli. Si può valutare di dividere gli spazi e i tempi della ricreazione per gli uni e per gli altri.



Elogi, ricompense e sanzioni possono servire a modificare il comportamento degli studenti più aggressivi, ma non sono l'unico strumento per far cambiare atteggiamento al bullo.

Spesso si ha timore o vergogna di raccontare personalmente ciò che sta succedendo. Potrebbe essere di aiuto, per genitori e vittime, avere un numero di telefono al quale rivolgersi.

Si possono istituire "cassette delle prepotenze" dove lasciare dei biglietti con su scritto quello che succede; individuare degli studenti leader che aiutino le vittime; aprire uno sportello psico-pedagogico che sia di riferimento per bambini e adulti.

In classe, tutti insieme, si possono individuare poche e semplici regole di comportamento contro il bullismo. Le regole devono essere esposte in modo ben visibile e tutti devono impegnarsi a rispettarle.

Ricorda

Il silenzio e la segretezza sono potenti alleati dei bulli. È importante abituare i ragazzi a raccontare ciò che accade e a non nascondere la verità.

Se l'insegnante individua un bullo o una vittima, per aiutarlo è necessario parlare subito con lui di ciò che gli accade.



Chi siamo

Cittadinanzattiva è un'organizzazione che promuove l'attivismo dei cittadini per la tutela dei diritti, la cura dei beni comuni, il sostegno alle persone in condizioni di debolezza.

Organizzazione

Cittadinanzattiva Sardegna ODV ETS è associata in Cittadinanzattiva APS e, con la Riforma che ha riguardato il Terzo Settore, è diventata un ente regionale di primo livello, a cui fanno riferimento attualmente, in Sardegna, 6 Assemblee territoriali.

E' costituita da volontari e, attraverso campagne informative e indagini su temi di interesse generale, monitoraggi nelle strutture sanitarie, nelle scuole e nei luoghi di pubblica utilità, iniziative e incontri con le Istituzioni, Associazioni e Cittadini,

INTENDE

sensibilizzare, sostenere e promuovere la partecipazione attiva dei cittadini nella tutela della loro salute, dei loro diritti, nella difesa dei beni comuni e dell'ambiente, al fine di eliminare situazioni di soggezione, disparità e ingiustizie.

ACCOGLIE

tutti i cittadini che vogliono farne parte, che condividono questi ideali e vogliono contribuire alla crescita e al miglioramento delle nostre comunità.

Di cosa ci occupiamo?

- Salute
- Scuola
- Giustizia
- Politiche dei consumatori e servizi di pubblica utilità

e anche di...

riforma delle Istituzioni, trasparenza delle amministrazioni, lotta alla corruzione e agli sprechi, ambiente, vivibilità e decoro urbano



SEDE REGIONALE

Via Ariosto, 24 - 09129 Cagliari (CA)
Tel.: +39 070 486118 / Fax: +39 070 482526
Cell./whatsapp: +39 329 0211847
Email: cittadinanzattiva.sardegna@gmail.com
Pec: cittadinanzattivasa1@pec.sardegna-solidale.it

ASSEMBLEE TERRITORIALI IN SARDEGNA

CITTADINANZATTIVA CAGLIARI

Via Ariosto, 24 - 09129 Cagliari (CA)
Tel.: +39 070 4522861
Email: cittadinanzattiva.ca@gmail.com

CITTADINANZATTIVA CALASETTA

Lungomare Arenzano snc - 09011 Calasetta (SU)
Cell.: +39 351 3210612
Email: cittadinanzattivacalasetta@gmail.com

CITTADINANZATTIVA IGLESIAS-CARBONIA

Via San Leonardo, 1c/o Osp. Santa Barbara - 09016 Iglesias (SU)
Tel.: +39 0781 3922227
Email: cittadinanzattivaiglesias@gmail.com

CITTADINANZATTIVA ORISTANO

Via Carducci, 35 - 09170 Oristano (OR)
Tel.: +39 0783 317858 - Cell.: +39 340 8439122
Email: cittadinanzattivaor@tiscali.it

CITTADINANZATTIVA SANT'ANTIOCO

Via Ciusa, 28 - 09017 Sant'Antioco (SU)
Cell.: +39 345 3322352
Email: cittadinanzattivasantantioco@gmail.com

CITTADINANZATTIVA SARRABUS-GERREI

Piazza Marconi, 1 - 09040 Villaputzu (SU)
Cell.: +39 371 5229053
Email: cittadinanzattivasarabus@gmail.com

SOSTIENICI CON IL TUO 5X1000

CODICE FISCALE: 92163210922

Con il contributo di:

In collaborazione con:

