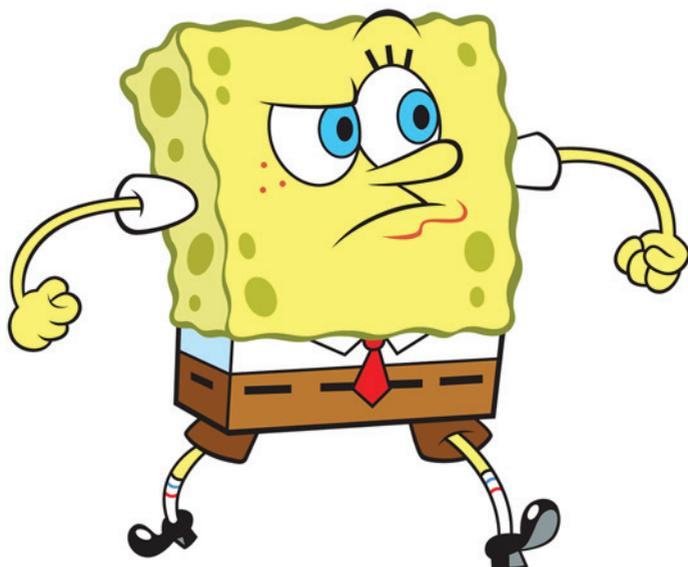


nickelodeon™



MANUALE *per*
SOPRAVVIVERE
al **BULLISMO**



LEGGI QUESTE PAGINE,
POTRANNO ESSERTI UTILI A CAPIRE
E RICONOSCERE IL BULLISMO...

Ehi,
ti è mai capitato di assistere o essere
coinvolto in situazioni di prepotenza?

SAI COS'È IL BULLISMO?

E' BULLISMO quando:

QUALCUNO FA MALE o spaventa un compagno
volutamente e ripetutamente

QUALCUNO FA IL PREPOTENTE e ne approfitta per
tormentare i compagni più deboli

QUALCUNO ESCLUDE un compagno dal
gruppo, diffondendo falsità e bugie per
renderlo antipatico agli altri



COSA FA UN BULLO?

- Prende a calci e pugni
- Graffia, morde e tira i capelli
- Prende le cose degli altri (merenda, soldi, cellulare...) senza permesso
- Minaccia, offende, prende in giro
- Isola ripetutamente un compagno dai giochi e dalle attività
- Diffonde sms e immagini offensive

ATTENZIONE A NON CONFONDERE! NON È BULLISMO QUANDO SI TRATTA DI:

- Un semplice dispetto
- Un litigio tra due compagni 'alla pari'
- Una presa in giro a vicenda
- Il gioco della lotta



LO SAI CHE....

La parola BULLISMO viene dall'inglese bullying
che significa "PREPOTENZA, SOPRUSO".

IL BULLISMO PUÒ AVERE FORME DIVERSE:

BULLISMO FISICO

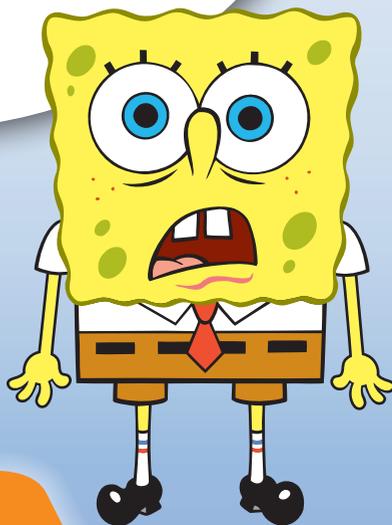
per esempio picchiare, spingere, mordere, prendere o rompere le cose degli altri

BULLISMO VERBALE

per esempio minacciare, offendere, insultare e prendere in giro

BULLISMO INDIRETTO

per esempio escludere e isolare un compagno, fare smorfie o gesti volgari, diffondere pettegolezzi su qualcuno



RICORDA CHE....

...la cosa migliore è trattare gli altri come vorresti che gli altri trattassero te...

CYBER-BULLISMO: IL BULLO LO TROVI ANCHE ONLINE!

In questo caso il bullo si avvale di una immagine virtuale e spesso utilizza un **nickname**



*Ehi,
hai mai ricevuto delle
prepotenze/minacce online?*

COME SI COMPORTA IL CYBER-BULLO?

- **INVIA** messaggi online violenti e volgari
- **PERSEGUITA** inviando ripetutamente messaggi minacciosi
- **PUBBLICA** online messaggi cattivi e "pettegolezzi"
- **OTTIENE** la fiducia di una persona con l'inganno per poi condividere con altri le informazioni che questa gli ha confidato
- **ESCLUDE** deliberatamente da un gruppo online

LO SAI CHE....

Esistono bulli e bulle!

**PROVA A DISEGNARE
UNA SCENA DI BULLISMO...**



...VINCE CHI PARLA

Inizia a parlare di bullismo con i tuoi COMPAGNI, i tuoi AMICI,
i tuoi INSEGNANTI, i tuoi GENITORI e ricorda che....

**IL BULLISMO
RIGUARDA ANCHE TE!**

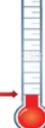
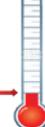


...EMOZIONI IN GIOCO! L'EMOZIONOMETRO

Prova a indicare le tue emozioni e il livello di intensità, colorando il termometro.
Più è forte l'emozione, più è alta la sua.....temperatura!

...CONSIGLI PER IL BULLO

...**"Anche i bulli hanno un CUORE!"** ...se ti senti a disagio puoi parlare con qualcuno di cui ti fidi!

<i>Metti una X accanto alla faccina che ti rappresenta di più' e segna a che livello provi questa emozione</i>	1 - Quali emozioni proveresti se qualcuno più forte facesse il bullo con te?	2 - Quali emozioni proveresti se qualcuno facesse il bullo con un tuo compagno?	3 - Quando il bullo mette in atto le sue prepotenze, secondo te come si sente?
PAURA	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 
VERGOGNA	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 
TRISTEZZA	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 
RABBIA	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 
COLPA	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 
ORGOGGIO	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 
SODDISFAZIONE	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 	 <input type="checkbox"/> 



SE QUALCUNO FA IL BULLO CON TE: COSA FARE

- **RIFLETTI...NON E' COLPA TUA:** non esiste alcuna valida ragione per cui qualcuno ha il diritto di farti del male!
- **ISOLARTI NON E' UNA SOLUZIONE...** potrebbe aumentare le difficoltà: condividi con altri compagni ciò che stai vivendo, stai insieme a loro.
- **PARLANE** a insegnanti e genitori, non vuol dire fare la spia! Non tenerti tutto dentro.
- **DIFENDI TE STESSO E AIUTA ALTRI COMPAGNI** che vivono la tua stessa situazione.
- **PARLAGLI** e cerca di capire perché se la prende con te.
- **SAPPI CHE NON SEI SOLO:** molti bambini e ragazzi come te si trovano ad affrontare situazioni simili.
- **NON VERGOGNARTI:** tu non hai fatto nulla di male.
- **GUARDATI INTORNO:** tu sei importante per molte persone che sono pronte ad aiutarti!
- **NON RIPAGARE IL BULLO CON LA STESSA MONETA** perchè non ti aiuterà a superare le difficoltà e a risolvere il problema.
- **CHIAMA IL TELEFONO AZZURRO AL NUMERO 196.96:** è gratuito e anonimo e puoi parlare con un esperto in grado di aiutarti!

SE VEDI QUALCUNO FARE IL BULLO: COSA FARE

- **AGISCI! IL BULLISMO RIGUARDA ANCHE TE:** come spettatore anche tu sei responsabile di quello che accade!
- **DIMOSTRA APERTAMENTE CHE NON SEI D'ACCORDO** con le azioni del bullo.
- **PARLANE A UN ADULTO** se vedi un compagno che ha bisogno di te, non farlo sentire solo.
- **RIFIUTATI** di prendere parte alle prepotenze.
- **NON SOSTENERE IL BULLO,**ridendo o anche solamente stando a guardare alle prepotenze.

COSA FARE CON IL BULLO

RICORDATI:

**LA COSA MIGLIORE NON E' ISOLARLO, MA
AIUTARLO A CAPIRE CHE STA SBAGLIANDO**



RIPASSIAMO INSIEME...

1- Se prendi in giro e offendi ripetutamente un compagno è bullismo	VERO	FALSO
2- Se non ti sai difendere meriti di essere preso di mira da un bullo	VERO	FALSO
3- I bulli non sono solo maschi	VERO	FALSO
4- Riferire di aver subito prepotenze non vuol dire fare la spia	VERO	FALSO
5- Se subisci prepotenze da un bullo rafforzi il carattere	VERO	FALSO
6- L'unico modo per liberarti da un bullo è affrontarlo con violenza	VERO	FALSO
7- Racconta quello che ti sta succedendo, non aspettare che siano gli altri ad accorgersene	VERO	FALSO
8- Se vedi un compagno in difficoltà, non immischiarti, interverrà qualcun altro	VERO	FALSO
9- Isolarsi è l'unico modo per essere lasciati in pace	VERO	FALSO
10- Diffondere notizie false o imbarazzanti su un compagno è bullismo	VERO	FALSO

...E ORA VEDIAMO LE RISPOSTE!

1- Offendere, prendere in giro e insultare una persona ripetutamente è una forma di bullismo - VERO
2- Nessuno merita di essere preso di mira. Non c'è alcuna colpa da parte di chi subisce - FALSO
3- Anche le femmine possono comportarsi da bulle - VERO
4- Ci vuole coraggio per parlare di queste cose, anche se si tratta di una persona di cui ti fidi - VERO
5- Subire prepotenze non ci rende più forti, anzi spesso ci rende insicuri e impauriti - FALSO
6- Reagire con violenza peggiora sempre la situazione - FALSO
7- A volte il bullismo non è così evidente, chiedi aiuto all'insegnante, a un genitore o a un amico - VERO
8- Cerca di far capire che non sei d'accordo e che non ti piace il comportamento del bullo. Se non basta, parlare con un adulto - FALSO
9- Se ti isoli, il bullo ne approfitterà per prenderti di mira - FALSO
10- Raccontare bugie sul conto di un compagno è un modo per isolarlo, escluderlo e metterlo in cattiva luce agli occhi degli altri - VERO



nickelodeon™



**MISSIONE
ANTI-BULLISMO**
VINCE CHI PARLA

È un progetto Nickelodeon e Telefono Azzurro

Linea gratuita per bambini e ragazzi 196.96

Puoi chiamare sempre, non costa nulla
*tutti i giorni
a qualsiasi ora
senza dire per forza il tuo nome*

Con **Telefono Azzurro** puoi parlare di tutti i tuoi problemi, grandi e piccoli

**Puoi anche chattare con Telefono Azzurro,
tutti i giorni dalle 16.00 alle 20.00.
Vai su www.azzurro.it!**

Per avere maggiori informazioni
e scaricare i materiali
visita il sito nicktv.it/bullismo

