

## COS'È IL BULLISMO?

Si parla di bullismo quando una persona o un gruppo compie atti di prepotenza, fisica o verbale, ripetuti nel tempo e intenzionali, nei confronti di un'altra persona

## COS'È IL CYBERBULLISMO?

Si parla di cyberbullismo quando una persona o un gruppo compie atti di prepotenza (aggressione, molestia, ricatto, denigrazione, diffamazione, furto d'identità, trattamento illecito di dati personali), ripetuti nel tempo e intenzionali, realizzati attraverso internet e le tecnologie digitali.



## ALCUNI CONSIGLI

1. Rispetta: non offendere i tuoi compagni o amici. Anche se ognuno è diverso, la prima regola è il rispetto.
2. Dialoga: subire il bullismo fa stare male. Parlane con un insegnante o con un adulto di cui ti fidi.
3. Segnala: se sai che qualcuno subisce prepotenze, parlane subito con un adulto. Questo non vuol dire fare la spia, ma aiutare gli altri.
4. Ignora: Quando il bullo vuole provocarti, fai finta di niente, poi girati e allontanati. Ricordati: è molto difficile per il prepotente continuare a prendersela con qualcuno che non vuole stare lì ad ascoltarlo.
5. No alla violenza: se uno o più persone compiono atti ripetuti di bullismo colpendoti, non rispondere con la violenza. Piuttosto rispondigli in modo spiritoso. Pensa in anticipo a risposte divertenti o furbe da dargli, prendendolo un po' come un gioco.
6. Fai buon uso dei social network e di Whatsapp: comportati in maniera responsabile e rispettosa per comunicare con i tuoi amici. Non offendere o infastidire nessuno, neanche per scherzo (quello che a te

sembra uno scherzo, per un altro può essere un'offesa).

7. Non taggare i tuoi compagni senza aver avuto prima la loro autorizzazione, non parlare male di loro, non caricare foto e video che potrebbero creare imbarazzo o vergogna. Evita di creare gruppi o di postare immagini che danneggiano l'immagine e la credibilità delle persone.
8. Prima di condividere una tua foto, rifletti! La tua foto rimarrà per sempre sul web. Potrebbe essere utilizzata in siti che non conosci (anche tra molti anni), da qualche "sconosciuto".
9. Pensa prima di agire: cosa succede se compio quel gesto? prima di compiere certe azioni, pensa, rifletti e poi agisci. Certe azioni, se gravi, comportano delle violazioni della legge.
10. Chiedi subito aiuto ad un adulto (genitore o insegnante) quando un bullo ti minaccia sul cellulare o sul pc. E ricorda che non è mai troppo tardi per tirarsi fuori da qualsiasi situazione.
11. Non condividere la tua password e le tue informazioni personali (cognome, età, indirizzo, numero di telefono, numero della carta di credito) sui siti internet, con gli "sconosciuti" del web, conoscenti o compagni classe, i quali potrebbero utilizzarla per sostituirti e commettere azioni scorrette a tuo nome o per diffondere false notizie.
12. Su Facebook e Instagram imposta il tuo profilo in modo da consentirne

la visibilità solo agli amici che avrai autorizzato: in questo modo selezionerai direttamente chi accede alla tua pagina e ti garantirai di essere contattato solo da persone conosciute e affidabili.

13. Non incontrare mai persone conosciute su Internet senza avvertire i tuoi genitori. Ricordati sempre che è facile mentire quando si è online: alcune persone possono fingersi quello che non sono realmente

14. Se leggi o vedi qualcosa su Internet che ti fa sentire a disagio o ti spaventa, parlane subito con i tuoi genitori o con gli insegnanti. Se qualcuno che ti sembrava simpatico comincia a scrivere cose strane in chat o cose che non ti piacciono, bloccalo e parlane subito con i tuoi genitori.

15. Tieni il tuo pc protetto da virus, malware, ecc., dotandolo di antivirus idonei e mantenendo anche aggiornati i sistemi operativi e i browsers che utilizzi per l'accesso ad internet.

16. Ricorda che puoi richiedere al gestore del sito internet o del social network la rimozione dei contenuti che ritieni offensivi e che, qualora l'operazione non fosse effettuata entro 48 ore ti puoi rivolgere al Garante della privacy.

## NUMERI UTILI

- Telefono Azzurro **1 96 96** linea telefonica per bambini e adolescenti alla ricerca di aiuto.
- **Chat** Telefono Azzurro anonima disponibile sul sito internet dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 22, sabato e domenica dalle 8 alle 20.
- Sul sito della Polizia Postale puoi segnalare o denunciare un episodio di cyberbullismo.



**Come  
proteggersi  
dal bullismo**

**Consigli pratici per gli  
alunni**



[istitutocomprensivobra2.edu.it](http://istitutocomprensivobra2.edu.it)