

BULLISMO

MANUALE PER I bambini/e

(Fonte : Telefono Azzurro)

A cura di :

Ins .Roberta Tongiorgi : Rappresentate della rete delle scuole di Lucca e della Piana
Prof.ssa Giovanna Di Nardo : Rappresentate della rete delle scuole della Media Valle e
Garfagnana

Tavolo provinciale sul bullismo USP Lucca a.s. 2009/2010



Ehi, ti e' mai capitato di assistere o essere coinvolto in situazioni di prepotenza? 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 E':

- ☹ Quando un bambino/a subisce prepotenze da parte di uno o più compagni che gli dicono cose cattive o gli fanno cose spiacevoli.

- ☹ Quando un bambino/a o un gruppo di bambini/e 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 **COMPORAMENTI**, 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/a la sua merenda, i suoi soldi o altri oggetti preziosi.

⊗ **LE PAROLE**, come insultare, minacciare, offendere, prendere in giro, dire cose razziste.

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.

PER RIFLETTERE INSIEME

Non c'è un modo "giusto" per reagire ad una prepotenza: ciascun bambino/a prova emozioni diverse e può fare cose diverse. Vediamo insieme alcune di queste emozioni e cosa può fare un bambino/a che subisce una prepotenza.

QUANDO QUALCUNO FA "IL bullo/a" CON TE...COSA FAI? COME TI SENTI?

- 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
- Arrabbiato
- Provi vergogna

- Stanco di subire prepotenze
- Impaurito/spaventato
- Molto triste e ti viene da piangere
- Solo
- Bisognoso di aiuto

QUANDO QUALCUNO FA "IL bullo/a" 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/e... 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/a e si divertono a farlo star male...

☺ Non è colpa tua!!



QUANDO VEDI QUALCUNO "FARE IL bullo/a" UN ALTRO COSA FAI? COME TI SENTI?

- Guardi e non fai niente perché non sono fatti tuoi
- Trovi divertente quello che fa e dice il bullo/a
- Intervieni in aiuto del compagno in diffi coltà
- Lo prendi un po' in giro anche tu
- Ti allontani prima che prendano di mira anche te
- Spaventato per ciò che succede
- Curioso di vedere come va a fi nire
- Fortunato perché se la prendono con altri e non con te!
- Indifferente
- Divertito
- Vorresti essere forte come il bullo/a
- Vai a chiamare un adulto

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/a e il bambino/a 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/a" 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/a 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/a" ridendo e standolo a guardare
- ☺ Accogli il bambino/a che ha subito le prepotenze all'interno del tuo gruppo di amici, per non farlo sentire solo

Che fare con "il bullo/a"?

Ricordati che la cosa migliore **non è** quella di isolarlo, ma aiutarlo a capire che sta sbagliando.

TI E' MAI CAPITATO DI COMPORTARTI DA PREPOTENTE? COSA HAI FATTO? COME TI SEI SENTITO?

- 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
- 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/a 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!"



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/e

Puoi chiamare il 114 se ti trovi in pericolo

o vedi un altro bambino/a in pericolo