

CONSIGLI per ALUNNE e ALUNNI

Dott. Oliviero FACCHINETTI - www.bullismo.it - www.facchinetti.net



RICORDA: NESSUNO MERITA DI SUBIRE PREPOTENZE!

Se subisci prepotenze o atti di bullismo:

Come ti puoi sentire



Sappi che a quasi tutti è capitato qualche volta nella vita di aver subito episodi di prepotenza o di bullismo: da parte dei compagni di gioco, di bambini o ragazzi più grandi, di fratelli e sorelle, dai vicini di casa e a volte anche da parte di adulti.

Se tu stai subendo prepotenze, è molto probabile che ti senti spaventato/a, vulnerabile e completamente solo/a. Chi subisce prepotenze spesso si colpevolizza e pensa di sbagliare tutto, ma non è così!! Tutti sbagliamo in qualcosa, ma tutti abbiamo il diritto di star bene a scuola e in società. Devi **farti forza** e cercare di uscire da quella situazione senza arrenderti, anche nei momenti di sconforto devi cercare la forza di reagire fino a quando gli episodi di bullismo non saranno finiti.

Cosa puoi fare



Dall'autunno 2006 anche in Italia si parla molto di bullismo. **Forse nella tua scuola sono già presenti dei sistemi per affrontare il bullismo.** Ad esempio, alcune scuole:

hanno istruzioni anti-bullismo e procedure per affrontare i singoli

episodi

incoraggiano tutti quelli che subiscono prepotenze, o che sono stati testimoni di episodi di bullismo, a parlarne con qualcuno

hanno le "cassette delle prepotenze" dove le persone possono lasciare dei biglietti con su scritto quello che sta avvenendo

organizzano incontri tra studenti dove i problemi come il bullismo vengono discussi e trattati dagli alunni

hanno affidato ad alcuni studenti o insegnanti il compito di fornire aiuto.

Se nella tua scuola ci sono alcune di queste attività anti-bullismo, usale per ottenere aiuto. Se non sai esattamente come funziona, allora parlane con un insegnante, con qualche amico/a, con i tuoi genitori oppure chiedi a qualcuno di tua fiducia di informarsi su cosa si può fare.

Molte scuole però non danno la giusta importanza al bullismo e sembrano ignorarlo. Se la tua scuola è tra queste, tu comunque **non rassegnarti** ad essere una vittima. Puoi ancora **chiedere aiuto** in tanti modi, ad esempio:

Racconta ad un amico o amica ciò che ti sta accadendo. Chiedigli o chiedile di aiutarti. E' più difficile per la persona prepotente prendersela con te se tu hai un amico che ti dà sostegno.

Mantieni un diario di quello che ti sta accadendo. Scrivi i particolari degli episodi e le tue sensazioni. Quando ti deciderai a dirlo a qualcuno, una memoria scritta degli episodi di bullismo renderà più facile dimostrare come sono andate le cose.

Parlane con qualcuno



Parlare degli episodi di bullismo non significa "essere pettegoli" o "fare la spia"; significa semplicemente affrontare un problema. Ricorda sempre che hai il **diritto di essere al sicuro** dalle aggressioni e dalle molestie e non dovresti startene zitto/a quando vieni tormentato/a e ti si fa del male.

Parlane con un amico/a, con un insegnante o con i tuoi genitori. Ricorda che **le cose non cambieranno fino a che tu non racconterai** ciò che succede.

Di solito è difficile uscire dal bullismo per conto proprio e a volte anche con l'aiuto degli amici. Se dopo averne parlato con gli amici le cose non cambiano, pensa seriamente di parlarne con un **adulto**: è l'unico modo per ottenere che il bullismo venga fermato.

Se hai bisogno di aiuto, **non vergognarti** a chiederlo. Tutti noi abbiamo bisogno di aiuto qualche volta e chiedere aiuto per fermare il bullismo non significa essere dei deboli o dei falliti, anzi, significa saper affrontare le difficoltà della vita.

Spesso, le persone non raccontano del bullismo perché hanno **paura** che il bullo li prenda fuori da scuola e che le cose possano peggiorare. Questa è una paura naturale, ma gli adulti possono intervenire e fermare il bullismo anche senza che il bambino o ragazzo/a che si comporta da bullo sappia chi ha parlato. Quando racconti a qualcuno di tua fiducia ciò che succede, fai presenti anche le tue paure.

Perfino se il bullo scopre che sei stato (o stata) tu a parlare, è sempre meglio che le cose vengano alla luce; in ogni caso gli adulti ti possono **proteggere** e tu devi pretendere che lo facciano ed aiutarli a trovare il modo migliore. Essere al sicuro è un tuo diritto!

Se dovesse capitare che le prepotenze non finiscono neppure dopo che ne hai parlato con gli insegnanti (e ne hanno parlato anche i tuoi genitori) , puoi chiedere aiuto a qualcuno **esterno** alla scuola che possa aiutare te ed i tuoi genitori a trovare una soluzione (ad esempio lo psicologo a disposizione dei ragazzi e dei giovani, un assistente sociale, un educatore, ecc.).

Nei casi peggiori, quando la situazione **non migliora** nonostante gli insegnanti e il dirigente scolastico siano stati informati, considera seriamente la possibilità di parlarne con i vigili urbani, con le forze dell'ordine o con la polizia che si occupa dei minorenni.

Mantieniti al sicuro!



A scuola durante gli intervalli, quando siete in tanti nello stesso spazio, cerca di stare in una **zona tranquilla e sicura** (ad esempio nei pressi di qualche adulto, vicino a compagni che ti proteggono, lontano da chi agisce prepotenze, ecc.).

Sull'**autobus** scolastico cerca di sederti vicino all'autista o, se usi un autobus di linea, siediti vicino a qualche adulto. Se qualcuno ti provoca prova a spostarti in un'altra zona del bus.

Nel **tragitto da casa a scuola** cerca di non restare solo/a, ma di essere sempre in compagnia di qualche amico o amica.

Alcuni modi per difendersi dalle prepotenze:

Dispetti o prese in giro

Di fronte alle prese in giro, anche quelle "pesanti", cerca di trovare in anticipo **risposte spiritose** o intelligenti. Cerca di buttarla sul ridere. Puoi anche fare delle prove a casa tua davanti allo specchio. L'utilizzo di risposte preparate in anticipo funziona meglio se la persona



prepotente non è troppo minacciosa , lo fa solo per divertirsi e, vedendo che tu non te la prendi, si scoraggia e ti lascia in pace.

In ogni caso cerca di non dare troppa **importanza** alle prese in giro: concentrati sulle esperienze positive della tua vita.

Provocazioni



Cerca di **ignorare** il "bullo" o impara a dire "**No**" con molta fermezza, poi girati e allontanati. Non preoccuparti se gli altri pensano che stai scappando. Ricordati: è molto difficile per il prepotente continuare a prendersela con qualcuno che non vuole star lì ad ascoltarlo.

Cerca di non mostrare che sei impaurito o arrabbiato. Ai prepotenti piace ottenere una qualsiasi reazione - per loro è "divertente". Se riesci a mantenere la **calma** e nascondere le tue emozioni, loro potrebbero annoiarsi e lasciarti stare.

Se nonostante ciò il prepotente continua a prendersela con te, dovresti trovare il **coraggio** di dirlo al più presto ad un adulto di tua fiducia perchè ti aiuti a risolvere la situazione.

Percosse e prepotenze fisiche



Cerca di evitare di trovarti da solo in quei **luoghi** in cui sai che ii prepotenti si divertono a prendersela con te. Questo può significare cambiare la strada che utilizzi per andare a scuola, evitare alcune zone del cortile usato per la ricreazione, o utilizzare solamente le stanze comuni o i bagni quando ci sono anche altre persone. Non è giusto che tu debba fare questo, ma può servire a far allontanare i bulli e farti vivere più serenamente.

Nella maggior parte dei casi **non** conviene **andare alle mani**. Spesso i bulli sono più grandi o più forti di te. Se tu fai a botte con loro

potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato il litigio.

Se, nonostante cerchi di **evitare** le risse vieni picchiato/a o ti fanno male, dillo subito ad un bidello o ad un insegnante e chiedi che scriva quello che è successo.

Non è un gran pregio farsi male per cercare di mantenere le proprie cose o i soldi. Se vieni minacciato, sul momento dai ai "bulli" quello che vogliono. Le proprietà possono essere sostituite, tu no. Penserai poi come denunciare l'episodio raccontandolo a qualche adulto di tua fiducia (ai genitori, a qualche insegnante, alla polizia, ecc.).

Isolamento dal gruppo



Se vieni isolato dai giochi o dai gruppi di compagni, cerca di farti qualche **amico o amica**: è più facile iniziare con un amico che entrare in un gruppo già organizzato. Se ti sembra che da solo non riesci, chiedi aiuto a qualche insegnante, in modo che possa proporre delle attività che ti facilitino le relazioni con i compagni.

Se vedi episodi di bullismo



Se ti capita di vedere che qualcun altro nella tua scuola subisce prepotenze **parlane** con un adulto di tua fiducia, il tuo intervento può essere di grande aiuto sia per chi subisce che per chi agisce le prepotenze.