

## SITI UTILI

**BULLISMO? NO, GRAZIE!**

[www.facchinetti.net/bullismo](http://www.facchinetti.net/bullismo)

**BULLISMO.INFO**

[www.bullismo.info/](http://www.bullismo.info/)

**S.O.S. BULLISMO**

[ww1.bullismo.com/](http://ww1.bullismo.com/)

**AQUILONE BLU ONLUS**

[www.aquiloneblu.org/frame/frame.html](http://www.aquiloneblu.org/frame/frame.html)

**SMONTA IL BULLO**

[www.smontailbullo.it/](http://www.smontailbullo.it/)

**CYBERBULLISMO.COM**

[www.cyberbullismo.com/](http://www.cyberbullismo.com/)

**STOP AL BULLISMO**

[www.stopalbullismo.it/](http://www.stopalbullismo.it/)

**BULLISMO IN ITALIA**

[www.stpauls.it/fa\\_oggi00/0006f\\_o/0006f5.htm](http://www.stpauls.it/fa_oggi00/0006f_o/0006f5.htm)

**INFORMAGIOVANI - ITALIA**

[www.informagiovani-italia.com/bullismo.htm](http://www.informagiovani-italia.com/bullismo.htm)

## NUMERI UTELI

**POLIZIA DI STATO 113**

**CARABINIERI 114**

**GUARDIA DI FINANZA 117**

**VIGILI DEL FUOCO 115**

**SERVIZIO SANITATIO 118**

**TELEFONO AZZURRO**

**"Emergenza infanzia" 114**

**"Pericoli sul Web"**

**Clicca e segnala**

**<http://www.azzurro.it/it/cosa-facciamo/casodi-emergenza/clicca-e-segnala>**



**ISTITUTO COMPRENSIVO**  
**"G.Palmieri - San Giovanni Bosco"**  
San Severo (FG)

## LINEE GUIDA PER I RAGAZZI

**Bullismo e  
Cyberbullismo:  
Che fare?**



PER PAROLE E GESTI DI AMICIZIA

# CONSIGLI PER DIFENDERSI DAI BULLI E CYBERBULLI

- È difficile per un bullo prendersela con te se racconterai ad un amico ciò che ti sta succedendo.
- Quando il bullo vuole provocarti, fai finta di niente ed allontanati. Se vuole costringerti a fare ciò che non vuoi, rispondi "NO!" con voce decisa.
- 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. Senza la tua reazione il bullo si annoierà e ti lascerà stare.
- Quando il bullo ti provoca o ti fa 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, dagli ciò che vuole: le cose possono essere sostituite, tu no!
- Fai capire al bullo che non hai paura di lui e che sei più intelligente e spiritoso. Così lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare. Pensa in anticipo a risposte divertenti o furbe da dargli.
- Molte volte il bullo ti provoca quando sei da solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti. Evita i luoghi isolati.
- 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.
- Subire il bullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori o con gli insegnanti.

- Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo subito ad un adulto. Potresti essere tu al suo posto e saresti felice se qualcuno ti aiutasse.
- Esercitati a fare esercizi di "aspetto deciso e sicuro" davanti allo specchio. Il bullo prende di mira le persone che gli sembrano timide e riservate.



- Tieni il tuo pc protetto con un buon antivirus e aggiorna i sistemi operativi e i browsers utilizzando software originali.
- Non dare nessuna informazione personale senza prima averne parlato con i tuoi genitori.
- Utilizza passwords sicure e tienile riservate.
- Ricordati sempre che è facile mentire quando si è online: alcune persone possono fingersi quello che non sono. Ogni immagine sul web può essere falsa. Informa sempre i genitori prima di avventurarti in incontri con persone conosciute via Internet.

- Non rispondere a messaggi istantanei o e-mails che ti chiedono dati personali, cestinalo subito. Evita di entrare in siti "a pagamento".
- Se si ricevono messaggi o si incontrano contenuti che mettono a disagio, non cercare di saperne di più da solo, segnalalo ai genitori, agli insegnanti o ad un adulto di cui ti fidi.
- Su social networks, chatrooms, forum se qualcuno crea disturbi o mette a disagio è bene bloccare subito il contatto.
- Non pubblicare su internet contenuti o immagini imbarazzanti, potresti essere manipolato o minacciato.
- Presta particolare attenzione alle registrazioni online, verifica che l'indirizzo web inizi con <https://>. La s indica che la connessione al sito è crittografata e quindi più sicura.
- Blocca sempre lo schermo quando non utilizzi il pc, il tablet o il telefono.
- Non inviare messaggi volgari e non essere offensivo.
- Prima di navigare sul Web usa la testa: non è "da grandi" fingersi grande.
- Ricordati che anche nel mondo virtuale ci sono dei diritti: il diritto di non fornire informazioni personali e di proteggere la propria identità, il diritto di essere rispettati dagli altri navigatori, il diritto di esercitare il senso critico rispetto ai contenuti online, il diritto di esprimersi liberamente, rispettando contemporaneamente i diritti degli altri.

