

COME AFFRONTARE UN BULLO

Consigli per i ragazzi

- Difficile per il bullo prendersela con te se racconterai ad un amico ciò che ti sta succedendo.
- Quando il bullo vuole provocarti, fai finta di niente e allontanati. Se vuole costringerti a fare ciò che non vuoi, rispondi “NO” con voce decisa.
- Se gli altri pensano che hai paura del bullo e stai scappando da lui, non preoccuparti. 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, non farti vedere spaventato o triste. Senza la tua reazione il bullo si annoierà e ti lascerà stare.
- Quando il bullo ti provoca o ti fa del 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 di bisticciare. Al momento lascialgli pure prendere ciò che vuole però poi raccontalo subito ad un adulto.
- 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.
- Molte volte il bullo ti provoca quando sei da solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi.
- Per non incontrare il bullo puoi cambiare la strada che fai per andare a scuola; durante la ricreazione stai vicino agli altri compagni o agli adulti; utilizza i bagni quando ci sono altre persone.
- 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, con gli insegnanti, con il tuo medico. Non puoi sempre affrontare le cose da solo!
- Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo subito ad un adulto. Questo non è fare la spia ma aiutare gli altri. Potresti essere tu al suo posto e saresti felice se qualcuno ti aiutasse!
- Se incontri il Carabiniere di quartiere, puoi chiedere aiuto anche a lui.