



QUESTURA
DI
REGGIO EMILIA



CONSIGLI PER LE VITTIME DI BULLISMO

1-Se sei vittima di bullismo non vergognartene e confidalo subito ai tuoi genitori, ai tuoi insegnanti, ai tuoi istruttori o ad un adulto di cui ti fidi: non c'è nulla di sbagliato in te e non puoi affrontare tutto da solo.

2-Se il bullo ti provoca mantieni la calma, non reagire facendo a botte, piangendo, arrabbiandoti o mostrandoti triste: prima o poi si annoierà.

3-Evita lo scontro fisico per evitare di prenderti la colpa.

4-Se il bullo vuole le tue cose lasciagliele pure al momento, ma raccontalo subito ad un adulto.

5-Cerca di stare sempre in compagnia di adulti e compagni che possano aiutarti, soprattutto durante la ricreazione o quando utilizzi i bagni

6-Sii spiritoso col bullo: lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare.

Segnali mandati da chi è vittima di bullismo

- * Trovare scuse per non andare a scuola.
- * Voler essere sempre accompagnati a scuola
- * Fare frequenti richieste di denaro;
- * Essere molto tesi, piagnucolosi e tristi dopo la scuola;
- * Presentare lividi, tagli, graffi o strappi negli indumenti.
- * Dormire male o bagnare il letto.
- * Raccontare di non avere nessun amico.
- * Rifiutarsi di raccontare ciò che avviene a scuola, per vergogna o per paura di una ritorsione da parte del bullo.

