

# Questura di Pordenone



## BULLISMO, CHE FARE ?

**Non rimanere da solo, fatti tanti amici.**

**Contro i bulli, l'unione fa la forza!**

Atti di intimidazione, sopraffazione, oppressione fisica o psicologica commessi da un soggetto "forte" (bullo) nei confronti di uno "debole" (vittima) in modo intenzionale e ripetuto nel tempo.

- aggressioni fisiche: calci, pugni, sottrazione di beni
- aggressioni verbali: minacce, offese, insulti, prese in giro
- violenze psicologiche: esclusione, isolamento, diffusione di calunnie

Il fenomeno riguarda maschi e femmine e si manifesta soprattutto in ambito scolastico, ma anche in strada, nei locali e nei luoghi di ritrovo.

- È 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, digli di "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 bisticciare. Lasciagli prendere ciò che vuole e 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.
- Il bullismo ti 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!

## Ufficio Relazioni con il Pubblico

**Indirizzo :** Pordenone, via Fontane, nr. 1 – 33170 **Telefono :** 0434/238502 / **Fax :** 0434/238529

**Orario:** tutti i giorni feriali **8,30/13,30** **Sito Web:** [questure.poliziadistato.it/Pordenone](http://questure.poliziadistato.it/Pordenone)

**Posta Elettronica:** [urp.quest.pn@pecps.poliziadistato.it](mailto:urp.quest.pn@pecps.poliziadistato.it)