2.2 Consigli per i ragazzi: Come reagire?

Consigli per i ragazzi: Come reagire?

1. L'obiettivo del bullo è minare la tua personalità instillando paura in te. Se non mostri paura, perderà interesse e si arrenderà.

2. Se un bullo ti si avvicina mentre sei a scuola, in piscina o altrove, continua a fare quello che stavi facendo e non ascoltarlo. Pensa ad altro, se sei con altri compagni continua a parlare con loro.

3. I bulli di solito se la prendono con le persone che considerano più deboli di quanto non siano in realtà. Non sei meno forte - e forte non significa solo forza fisica - anche se il bullo vuole che tu lo creda. Abbi fiducia in te stesso e non cedere alle sue provocazioni.

4. I bulli si sentono forti attaccando una persona, ma è molto difficile per loro farlo con un gruppo. Se non ti senti al sicuro, esci con i tuoi amici e non stare da solo nei momenti in cui pensi di poterlo incontrare.

5. Non abbiate paura di chiedere aiuto, è molto importante che lo facciate e non è un atto di debolezza. Se sei vittima di bullismo, parla subito con tua madre e tuo padre e possibilmente con un insegnante. Se non puoi parlare, fatti aiutare da un caro amico.

6. Racconta esattamente cosa è successo, dove e quando, cosa ha fatto il bullo, come hai reagito e da quanto tempo va avanti.

Cosa fare se sei vittima di bullismo

- Non reagire alle provocazioni ma tieni traccia di ciò che accade: copia i messaggi delle chat, conserva le email e gli SMS/MMS. Sono la prova di ciò che ti accade.
- L'unico modo per uscirne è parlarne con qualcuno di cui ti fidi: da soli è davvero difficile e non devi vergognartene
- Se assisti ad atti di bullismo, cerca l'aiuto di un adulto il prima possibile. Questi comportamenti devono essere fermati prima che possano portare a situazioni molto gravi per l'autore.
- Ricorda sempre che la pubblicazione di immagini o informazioni private di altri senza il loro permesso costituisce una violazione della privacy e può essere punita dalla legge. Ci sono conseguenze per te se hai più di 14 anni e per i tuoi genitori se hai meno di 14 anni.

Perché è importante reagire?

Potresti trovare difficile parlare di quello che ti è successo. E’ normale. Provi vergogna e imbarazzo, ed è proprio su queste cose che il bullo costruisce la sua forza. Questo è particolarmente vero se l'offesa si basa su qualcosa che percepisci come una tua colpa, e allora tenderai a non parlarne perché saresti costretto a sottolineare quello che vedi come un problema.

Tenderai anche a rimanere in silenzio per paura che il bullo possa vendicarsi, ma questo non farà che peggiorare le cose. Resistere agli insulti non farà che complicare la situazione.

Come puoi vedere, a causa del bullismo è in gioco anche il tuo benessere mentale, quindi non dovresti mai trascurare il problema. Parlane con i tuoi genitori o con l'insegnante e chiedi anche quali misure preventive e comportamenti sono disponibili per contrastare il bullismo.

Revision #1
Created 7 August 2023 09:37:41 by Gaia Terenzi
Updated 7 August 2023 10:02:15 by Gaia Terenzi