ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
CASTEL VOLTURNO - PINETAMARE

SE SEI VITTIMA DI BULLISMO O CYBERBULLISMO

NON SEI SOLO. PARLARE È IL PRIMO PASSO PER USCIRNE.

10 Regole da ricordare

1. **NON PENSARE CHE SIA COLPA TUA**
   Nessuno merita di essere umiliato, minacciato o escluso.
2. **NON RISPONDERE CON LA VIOLENZA**
   La violenza non risolve il problema e può peggiorare la situazione.
3. **PARLARE CON UN ADULTO**
   Racconta quello che succede ad un genitore, insegnate o altro adulto di fiducia.
4. **ONLINE NON RISPONDERE ALLE PROVOCAZIONI**
   Non alimentare discussioni, insulti e minacce.
5. **CONSERVA LE PROVE**
   Salva messaggi, screensho, foto, video o altri contenuti che possono aiutare a capire cosa è successo.
6. **BLOCCA E SEGNALA**
   Quando possibile, blocca chi ti molestia e utilizza gli strumenti di segnalazione.
7. **NON RIMANERE DA SOLO**
   Cerca la compagnia di amici e persone con cui ti senti al sicuro.
8. **CONTINUA A CHIEDERE AIUTO**
   Se la persona a cui parli non ti ascolta abbastanza, rivolgiti ad un altro adulto.
9. **NON VERGOGNARTI**
   Chiedere aiuto non significa essere deboli.
10. **RICORDATI CHE PUÒ CAMBIARE**
    Una situazione difficile può essere affrontata con l'aiuto degli adulti e della scuola.



Cosa fare?

- FERMATI
- RACCONTA
- CONSERVA LE PROVE
- CHIEDI AIUTO

A chi rivolgersi?

- ai tuoi **genitori**
- ad un **insegnante**
- al **coordinatore di classe**
- al **referente della scuola per bullismo e cyberbullismo**
- al **Dirigente scolastico**
- ad un **altro adulto di fiducia**

In presenza di situazioni particolarmente gravi o di possibile reato, gli adulti di riferimento possono rivolgersi alle autorità competenti (Polizia di Stato, Carabinieri, Polizia Postale).

RICORDA

Non devi essere forte da solo. La vera forza è avere il coraggio di chiedere aiuto.

PARLA. CHIEDI AIUTO. NON SEI SOLO.