ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
CASTEL VOLTURNO - PINETAMARE

SE HAI FERITO, UMILIATO O ESCLUSO QUALCUNO

PUOI FERMARTI. PUOI CAMBIARE. PUOI RIMEDIARE.

10 Regole da ricordare

1. **FERMATI**
   Prima di scrivere, parlare o condivider, chiediti se quello che stai facendo può ferire qualcuno.
2. **NON CHIAMIAMO "SCHERZO" SE L'ALTRO SOFFRE**
   Uno scherzo è divertente per tutti. Se qualcuno sta male, bisogna fermarsi.
3. **NON UMILIARE NESSUNO**
   Insulti, minacce ed esclusioni possono lasciare conseguenze anche molto profonde.
4. **NON CONDIVIDERE FOTO O VIDEO PER RIDICOLIZZARE**
   Un contenuto online può diffondersi rapidamente e diventa difficile da fermare.
5. **NON USARE GLI ALTRI PER FARE PRESSIONE**
   Coinvolgere amici, gruppi o social per isolare qualcuno rende il problema più grave.
6. **ASCOLTA QUANDO TI VIENE DETTO "BASTA"**
   Se una persona ti chiede di smettere, fermati.
7. **ASSUMITI LA RESPONSABILITÀ**
   Dire "non volevo" non cancella automaticamente le conseguenze delle proprie azioni.
8. **CHIEDI AIUTO**
   Parlare con un adulto può aiutarti a capire cosa è successo e come cambiare.
9. **RIPARA, QUANDO È POSSIBILE**
   Riconoscere il danno, chiedere scusa e interrompere il comportamento sono passi importanti.
10. **SCEGLI DI CAMBIARE**
    Un comportamento sbagliato non deve diventare la tua identità.

Cosa fare?

- FERMATI
- ALLONTANATI
- PENSA
- CHIEDI AIUTO
- RIPARA
- CAMBIA



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 **educatore o psicologo scolastico,** se disponibile
- ad un **altro adulto di fiducia**



RICORDA

La vera forza non è far paura agli altri. È saper controllare se stessi.

FERMATI. PENSA. RISPETTA. CAMBIA.