

Consigli per la vittima del bullismo

A cura della redazione sociale di Informagiovani-Italia

Nel momento in cui sei vittima di bullismo

- A scuola durante gli intervalli, quando siete in tanti nello stesso spazio, cerca di stare in una zona tranquilla e sicura (ad esempio nei pressi di qualche adulto, vicino a compagni che ti proteggono, ecc.).
- Sull'autobus scolastico cerca di sederti vicino all'autista o, se usi un autobus di linea, siediti vicino a qualche adulto.
- Se ti capita di vedere che qualcun altro nella tua scuola subisce prepotenze, devi parlarne con un adulto.
- Cerca di ignorare il bullo o impara a dire “No” con molta fermezza, guardandolo negli occhi, e poi allontanati. Non preoccuparti se gli altri pensano che stai scappando. Ricordati: è molto difficile per il prepotente continuare a prendersela con qualcuno che non vuole star lì ad ascoltarlo.
- Cerca di non mostrare che sei impaurito o arrabbiato. Ai prepotenti piace ottenere una qualsiasi reazione: per loro è “divertente”. Se riesci a mantenere la calma e nascondere le tue emozioni, loro potrebbero annoiarsi e lasciarti stare.
- Di fronte alle prese in giro, anche quelle “pesanti”, cerca di trovare in anticipo risposte spiritose o intelligenti. Cerca di buttarla sul ridere.
- Cerca di stare calmo e fatti vedere sicuro di te, sempre!
- Sii determinato e chiaro nelle tue intenzioni, sempre! Guarda il tuo oppressore negli occhi e intimalo a smettere.
- Cerca di andare lontano dalla situazione il più velocemente possibile, occupandoti d'altro. Ignorali!
- Attira l'attenzione di un adulto e riferisci l'accaduto immediatamente.

Dopo che sei stato vittima di bullismo

- Parlane con i tuoi insegnanti o altri adulti; se hai paura (è naturale e non c'è niente di male), chiedi a un amico di accompagnarti.
- Parlane con la tua famiglia.
- Parlane sempre e sempre; non isolarti e ricordati che coloro che esibiscono prepotenza nei tuoi confronti lo fanno perché a loro volta sono degli insicuri e delle persone problematiche e hanno bisogno di attirare l'attenzione su di sé in modo squilibrato. Non sei tu a essere sbagliato ma sono i prepotenti che sbagliano e non ti devi vergognare di ciò che ti accade ma, anzi, devi reagire e magari cercare di aiutare coloro che sono vittime come te di atti di bullismo, cercando di capire come risolvere il problema insieme.

(adattamento da: *www.informagiovani-italia.com*)

1. Condividete questi consigli oppure contengono qualcosa che vi sembra sbagliato?
2. Vi è capitato di utilizzare qualcuno di questi rimedi? Ha funzionato? Raccontate...
3. La paura è un sentimento naturale, non una vergogna. La paura serve ad attivare le nostre difese e, quindi, è utile. Chi dice di non avere mai paura mente, oppure è un incosciente. Potete raccontare in classe qualche circostanza in cui avete avuto paura? Come ve la siete cavata?
4. Come giudicate i bulli? Nei consigli di Informagiovani-Italia, si dice che sono “degli insicuri e delle persone problematiche e hanno bisogno di attirare l'attenzione su di sé in modo squilibrato”. Vi sembra una spiegazione convincente, oppure ne avete una che vi sembra più adatta?