



**Ministero della Pubblica Istruzione**

Istituto Comprensivo di Zanica

## Come difendersi dai bulli o dai cyberbulli

---

Ci sono diverse tattiche per difendersi.

La provocazione del bullo è a volte di tipo verbale e attacca la vittima insultandola e minacciandola, o facendo delle allusioni. Il bullo con l'insulto cerca di ottenere una reazione alterata per essere giustificato ad andare oltre.

Ecco alcuni esempi di possibili attacchi:

Bullo: "Sei terribilmente grasso."

Vittima: "Non sono grasso, ma diversamente magro."

In alcuni casi è opportuno tenere la testa al bullo.

Bullo: "Hai le orecchie a sventola."

Vittima: "lo so".

La faccenda diventa più complicata e delicata quando si è derubati, ricattati o danneggiati.

Bullo: "Mi devi portare 20 euro ogni settimana."

Vittima: "No, neanche per idea."

In questi casi bisogna assolutamente imparare a dire di no, e da quel momento il bullo capirà che stai dicendo sul serio.

Il modo più efficace per affrontare il bullo è la calma.

Se non basta la fermezza bisogna cercare di coinvolgere i genitori, insegnanti ecc..., oppure bisogna coinvolgere anche



## **Ministero della Pubblica Istruzione**

Istituto Comprensivo di Zanica

i propri compagni ed evitare di rispondergli con la stessa moneta.

Quando la situazione diventa pesante informa sempre chi ti può aiutare.

Non sempre il bullismo si manifesta faccia a faccia ma a volte anche su internet soprattutto sui social network.

Con la grande diffusione di internet e dei social network, il cyberbullismo è diventato un serio problema e nessuno ne è immune. Bisogna farsi aiutare da un adulto di fiducia e aiutarsi tra compagni davanti a comportamenti che possono comportare conseguenze anche gravi.