



Ministero della Pubblica Istruzione

Istituto Comprensivo di Zanica

Chi è il bullo e come aiutarlo

Ci sono molte ragioni per cui si diventa bullo ma, qualunque sia il motivo, comportarsi male e far soffrire gli altri è sempre stato un segnale di disagio, è sempre un segnale che il bullo ha bisogno di aiuto.

Se un bullo non viene aiutato in tempo a cambiare il suo comportamento porterà nelle sue reazioni di adulto aggressività e tendenza alla superiorità, con delle conseguenze negative. Per tanto se sei un bullo cerca di cambiare il tuo modo di comportarti!

Cerca di capire perché fai il prepotente seguendo queste domande:

1. La tua intenzione è quella di fare del male agli altri o di farli arrabbiare? Vuoi che si sentano spaventati quanto di rivolgi a loro?
2. A scuola ti senti solo? Pensi che gli altri ti evitino?
3. Hai mai preso di mira qualcuno in particolare? Perché proprio quella persona?
4. Alcune materie ti sembrano troppo difficili? Una certa lezione ti fa sentire incapace?
5. Sei più grande e più forte dei compagni? Ti servi della tua forza fisica?

CONSIGLI PER SMETTERE



Ministero della Pubblica Istruzione

Istituto Comprensivo di Zanica

Per modificare il tuo comportamento prova qualcuno di queste iniziative:

1. Chiedi scusa alle persone a cui hai fatto male. Scegli un momento giusto per farlo, ma non infastidirti se non si fidano di te e non ti credono, hanno solo un po' di tempo per abituarsi al tuo nuovo comportamento.
2. Cerca di riparare o almeno di essere simpatico con le persone con le quali in passato hai fatto il bullo.
3. Se ti senti pieno di energia, prova a praticare un nuovo sport.
4. Frequenta un centro giovanile nel tuo quartiere, se ti fai degli amici non ti sentirai insicuro e solo.
5. Chiedi ad un tuo amico di aiutarti e ffermandoti quando vede che ti comporti in modo aggressivo con le altre persone.

Non scoraggiarti se qualche volta ti capita di avere qualche comportamento prepotente nonostante le tue buone intenzioni. Non si cambia dalla mattina alla sera: **modificare il proprio comportamento richiede tempo.**

CYBERBULLO

Il cyberbullo può essere un estraneo o più spesso una persona conosciuta dalla vittima.



Ministero della Pubblica Istruzione

Istituto Comprensivo di Zanica

E' possibile che metta in atto comportamenti che degenerano verso la propria vittima.

Il cyberbullo è protetto da uno schermo e può rivelare la propria identità o creare profili Fake (falsi). Possiamo aiutarlo a farlo smettere con questi consigli:

1. Chiedere scusa alla vittima.
2. Dichiarare (se il cyberbullo ha deriso una persona da un profilo fake) la vera identità.
3. Eliminare le cose brutte dette.
4. Incontrarsi faccia a faccia.