

# Dialoga e non isolarti

«Il bullismo è un fenomeno in continua evoluzione – spiega Susanna Esposito, ordinario di Pediatria all'Università degli studi di Perugia e presidente dell'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici, Waidid - i ragazzi non devono essere allarmati ma consapevoli che le loro azioni possono cambiare la vita di un loro coetaneo».

Ma cosa si può fare contro bullismo e cyberbullismo? Ecco le 10 regole raccomandate dai pediatri di Waidid per gli adolescenti e i loro genitori:

- 1) Rispetta:** Non offendere i tuoi compagni o amici. Anche se ognuno è diverso, la prima regola è il rispetto
- 2) Coinvolgi:** se vedi un tuo coetaneo escluso dai giochi e dalle attività che fate, coinvolgilo, anche se può sembrarti diverso
- 3) Dialoga:** subire il bullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico. Per i genitori: osserva il comportamento di tuo figlio. Ogni cambiamento improvviso nel suo comportamento, senza un motivo ragionevole, deve destare la nostra attenzione.
- 4) Segnala:** se sai che qualcuno subisce prepotenze, parlane subito con un adulto. Questo non vuol dire fare la spia, ma aiutare gli altri. Per i genitori: parla in modo rassicurante con tuo figlio di quanto è successo, solleva dai sentimenti di colpa e premialo per averne parlato
- 5) Reagisci:** se gli atti di bullismo diventano violenti, se ti prendono in giro sui social network, dopo averne parlato con la tua famiglia e la scuola se gli episodi continuano rivolgiti ai centri specializzati o a Carabinieri e Polizia di Stato
- 6) Non isolarti:** spesso il bullo provoca quando sei solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi
- 7) No alla violenza:** se uno o più persone compiono atti ripetuti di bullismo colpendoti, con violenza difenditi, ma non diventare violento anche tu. Per i genitori: non chiedete a vostro figlio di "ripagare" il bullo con lo stesso comportamento
- 8) Fai buon uso dei social network:** usa i social network in maniera responsabile e rispettosa per comunicare con i tuoi

amici. Non "taggare" i tuoi compagni senza aver avuto prima la loro autorizzazione, non parlare male di loro, non caricare video che potrebbero creare imbarazzo o vergogna

**9) Pensa prima di agire:** Cosa succede se compio quel gesto? Prima di compiere certe azioni, pensa, rifletti e poi agisci.

Certe azioni se gravi comportano delle violazioni della legge e si è perseguibili

**10) Sconfiggi il bullismo!**

Linguaggio emotivo, così

72%
39%
71%
45%
25%

"guarire" il bullo è possibile

Dei regole antibullismo