

## LINEE GUIDA PER I RAGAZZI

### *Consigli per difendersi dai bulli*

- 1) Quando il bullo vuole provocarti, fai finta di niente e allontanati.
- 2) Il bullo si diverte quando reagisci, perciò mantieni la calma e non mostrarti spaventato, ignoralo.
- 3) Spesso il bullo ti provoca quando sei da solo: stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti.
- 4) Subire il bullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi familiari o con gli insegnanti. Non soffrire in silenzio.

### *Consigli per difendersi dai rischi legati alle nuove tecnologie*

- 1) Diffida di chi vuol sapere troppe cose. Non dare nessuna informazione personale.
- 2) Ricordati sempre che è facile mentire quando si è on-line.
- 3) Se ricevi messaggi o contenuti che ti mettono a disagio, segnalalo ai genitori o agli insegnanti.
- 4) Su social network, chatroom, forum, blog bisogna comunicare con saggezza e prudenza.
- 5) Ricorda che sul Web bisogna essere educati come nel mondo reale.
- 6) Prima di fare click, usa la testa.

## LINEE GUIDA PER I GENITORI

### *Consigli per aiutare i propri figli a difendersi dai bulli*

- 1) Che vostro figlio sia un bullo o una vittima, fategli comprendere che chiedere aiuto è possibile e non è un segno di debolezza.
- 2) Non esitate a rivolgervi ad un supporto professionale adeguato per affrontare un problema.
- 3) Dato che il bullismo si verifica solitamente a scuola, parlate sinceramente con gli insegnanti.

### *Consigli per aiutare i propri figli legati alle nuove tecnologie*

- 1) Imparate a navigare in internet e ad usare gli strumenti di controllo e protezione della rete.
- 2) Stabilite i tempi di utilizzo del computer e del collegamento in rete dei vostri figli.
- 3) È utile scrivere insieme a loro una "carta delle regole di comportamento".
- 4) Controllate periodicamente il contenuto dell'hard-disk e della cronologia di navigazione.
- 5) Spiegate che le persone che si conoscono in rete non sempre sono quello che dicono di essere.
- 6) Spiegate ai vostri figli che non bisogna mai fornire on-line dati personali a sconosciuti.

## LINEE GUIDA PER LA SCUOLA

Il modo migliore per affrontare il problema del bullismo è quello di adottare una politica scolastica integrata. Un insieme coordinato di azioni che interessino tutte le componenti scolastiche ed in cui gli adulti della scuola (dirigenti scolastici, insegnanti, personale non docente, genitori) si assumano la responsabilità della relazione con gli alunni.

### *I dirigenti scolastici*

- 1) Adottate e sostenete una politica scolastica che faciliti riconoscimento del bullismo attivando diversi progetti di prevenzione e contrasto del fenomeno stesso.
- 2) Attivate spazi e momenti di ascolto rivolto agli alunni ed alle loro famiglie.
- 3) Promuovete la consapevolezza e la conoscenza del cyberbullismo, attraverso corsi di formazione, seminari, dibattiti.
- 4) Nominate un referente scolastico per il cyberbullismo.
- 5) Attuate collaborazioni con altre scuole, condividere risorse, buone prassi ed idee.