

MANIFESTO NAZIONALE

BULLISMO
CHI BULLA PERDE

**FACCIAMO SQUADRA
CONTRO IL BULLISMO.**



BULLISNO - CHI BULLA PERDE

è il progetto di OVS e FARE X BENE ETS rivolto a ragazzi, docenti e genitori per dire NO al bullismo e al cyberbullismo.

Con il supporto dell'Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia, la IV edizione del progetto si fonda su un innovativo programma di Peer Education in cui ragazzi e ragazze diventano promotori di buone pratiche tra pari. Una rappresentanza delle 11 scuole di Milano coinvolte nel progetto ha costituito il Consiglio Intermunicipale di Educatori tra Pari, che ha dato vita al primo **MANIFESTO NAZIONALE BULLISNO**.

MANIFESTO BULLISMO

Noi Peer Educator - Educatori fra Pari, cioè ambasciatori di buone pratiche - del Comune di Milano ci impegniamo a:

- Rispettare gli altri
- Essere solidali reciprocamente tra compagni e non
- Essere disponibili ad ascoltare gli altri
- Essere empatici
- Condividere le nostre idee
- Non giudicare e non avere pregiudizi
- Aiutare le persone che si trovano in difficoltà
- Aiutare il bullo a cambiare per essere reinserito positivamente nel gruppo
- Non essere indifferenti davanti ad atti di bullismo
- Confrontarci con persone esperte di bullismo e cyberbullismo
- Coinvolgere gli altri: i nostri pari, i nostri insegnanti, le nostre famiglie
- "Tenere sempre gli occhi aperti" per avere la situazione sotto controllo
- Trovare il coraggio di prenderci le nostre responsabilità
- Comportarci come pari a tutti gli effetti, eliminando le "etichette"
- Conoscere la legge n.71/2017 contro il cyberbullismo

I. VITTIMA

Se subisci atti di bullismo, non sottovalutare la situazione e non avere timore a chiedere aiuto.

QUALI SONO I SENTIMENTI E I COMPORTAMENTI DELLA VITTIMA?

- Paura
- Vergogna
- Autolesionismo
- Depressione
- Mancanza di autostima
- Vulnerabilità
- Umiliazione
- Assunzione di comportamenti inusuali
- Assenze a scuola
- Isolamento

COSA PUÒ FARE LA VITTIMA E COME AIUTARLA?

Una soluzione c'è sempre:

- L'autoironia è l'arma più potente a breve termine: neutralizza chi si sente superiore
- Non mostrare al bullo/a la tua paura, è ciò che vuole: "Rispetto per tutti, paura per nessuno"
- Non cambiare ciò che sei per piacere agli altri
- Ricorda che la loro opinione non ti definisce
- Spiazza il bullo con un sorriso
- A volte la risposta è nella domanda, chiedere aiuto è già una soluzione
- Essere forti è bene, saper chiedere aiuto è meglio
- Segnala l'accaduto a qualcuno di cui ti fidi: non sottovalutare il potere della parola, di gran lunga superiore a quello della violenza
- Salva i contenuti on line in cui vieni bullizzato e non cancellarli: sono la prova di quello che stai subendo
- Chiedi al gestore del sito internet di cancellare i contenuti che ti danneggiano o deridono; se non lo fa, rivolgiti al Garante per la Privacy che lo farà al posto suo
- Se è necessario menti ("Sto andando dai Carabinieri");
- Non odiare il bullo: l'odio per gli altri nuoce prima di tutto a sé stessi
- Non esitare a rivolgerti alla polizia: chiedi che chi ti bullizza on line sia ammonito dal Questore e, se non è sufficiente, denunciato

II. BULLO* E CYBERBULLO* (*s'intende sempre riferito anche al femminile BULLA E CYBERBULLA)

La maggior parte della gente si limita a condannare il bullo e/o il cyberbullo, senza riflettere sulle cause del suo comportamento. Prima di accusarlo cerchiamo di capire il disagio che si nasconde dietro le sue azioni.

PERCHÉ IL BULLO O CYBERBULLO* È TALE?*

- È più debole della vittima stessa: ha bisogno di screditare gli altri per alleviare il suo senso di inferiorità
- Vuole essere al centro dell'attenzione perché altrimenti passerebbe inosservato
- Ha accumulato dolore e lo scarica su chi è più debole o in difficoltà
- Ha della rabbia repressa
- Da piccolo potrebbe aver subito forme di violenza che, una volta cresciuto, tende a replicare contro gli altri
- Non riesce a mettersi nei panni della vittima
- Chiede aiuto in modo sbagliato
- Non è consapevole delle conseguenze delle proprie azioni

QUALI SONO LE CONSEGUENZE DELLE SUE AZIONI?

- Solitudine e problemi a instaurare rapporti d'amicizia e d'affetto sinceri e spontanei
- Difficoltà ad andare bene a scuola
- Denunce
- Riduzione della libertà
- Obblighi di comportamento (ammonimento e messa alla prova)
- Convocazione in tribunale

COME POSSIAMO AIUTARE UN BULLO O UN CYBERBULLO*?*

- Mettendoci nei suoi panni
- Integrandolo, ascoltandolo e capendolo
- Insegnandogli l'arte dell'empatia
- Facendogli capire che è importante non fare agli altri ciò che non vogliamo sia fatto a noi

III. SPETTATORE

Sebbene non sia coinvolto in prima persona in un atto di bullismo/cyberbullismo, gioca un ruolo fondamentale.

COSA DEVE FARE CHI ASSISTE A EPISODI DI BULLISMO/CYBERBULLISMO?

- Essere un amico, non un nemico
- Essere empatico, non apatico
- Fare la differenza, non l'indifferente
- Essere consapevole che anche un like o un commento possono fare la differenza
- Fare il primo passo verso chi ha paura di farne uno
- Non avere paura di agire per difendere qualcun altro
- Non restare in silenzio: "Ehi fra, non stare a guardare, agisci!"
- Non ridere quando una situazione può essere dolorosa per qualcuno
- Non pensare al fatto che tanto ci sarà qualcun altro ad aiutare chi è in difficoltà
- Non sottovalutare la situazione
- Denunciare

IV. DA UN PUNTO DI VISTA LEGALE

La legge numero 71 del 2017 tutela le vittime di cyberbullismo.

QUANDO DEVI SEGNALARE E/O DENUNCIARE?

- In tutti i casi in cui qualcuno diffonde on line contenuti che ti riguardano danneggiandoti o mettendoti in ridicolo
- Quando vieni aggredito, ricattato, molestato, diffamato o manipolato on line, per esempio su:
 - _ Instagram
 - _ Whatsapp
 - _ TikTok
 - _ Snapchat
 - _ Facebook
 - _ Tinder
- Quando qualcuno parla di te in modo arrogante, offensivo e ossessivo, inducendoti a credere di essere "sbagliato", inferiore, "diverso" in maniera negativa (razzismo, omofobia, sessismo o xenofobia) e portandoti così a essere escluso o autoescluderti dal gruppo.

**Con questo manifesto chiamiamo all'azione i ragazzi e le ragazze di tutta Italia, perché chiunque può fare la differenza, inclusi gli adulti.
Seguiteci e sostenete il nostro impegno con #BullisNO.**

Gli Educatori tra Pari dei 9 Municipi di Milano:

Camilla M., Iolanda S., Silvana M., Sonia M., Beatrice B., Giacomo D., Maya V., Alice P., Federica L., Alessandro O., Dorotea M., Sofia L., Louis V., Mia C., Cecilia O., Matilda P., Giorgio M., Pablo S., Diego P., Laura C., Lucrezia P., Clemente I., Matilde C., Greta D.C., Gaia D., Vadim G., Leonardo P., Chiara L., Alessandro S., Emma C., Fabrizio M., Emanuela A., Carlotta C., Arianna G., Pietro G., Mattia M., Alessandro P., Davide G., Pietro P., Alberto I., Giada I., Mariachiara F., Maia T., Giada I., Lara N., Omar S., Carlo C., Mohamed M., Omar S., Christian B., Greta C., Giorgio C., Iacopo C., Elena M., Alice L., Antonio V., Benedetta L., Bianca C., Jackie D., Ashley Elizabeth W., Matilde D.M., Ilaria R., Valeria C., Briget Q., Gabriele T.C., Irina J., Elena P., Giulia B., Stella B., Mattia C., Giorgio C., Lyzaky Y., Giada C., Marco G., Anastasia C., Enrique C., Margherita C., Irene N., Serghey M., Camilla R., Martina Vittoria P., Giulio P., Benedetta R., Ginevra Michelle B., Chiara C., Luca B., Irma D., Aleksandra G., Aya A., Diego C., Alessia G., Filippo B., Alessia L., Carlo R., Valentina C., Camilla S., Emanuel C., Veronica S., Martina R., Elisa B., Sonia B., Sara C., Christine B., Lara C., Leon P., Arianna D., Olivia C., Matilde M., Zoie S., Lahlal S., Bianca Q, Alice T., Francesca R., Aya A., Jose Angel G., Alice, S., Jairelin G., Viola S., Aurora G., Gaia G., Chiara M.

Ringraziamo inoltre tutti i docenti referenti bullismo e cyberbullismo che hanno contribuito con la loro passione e il loro costante impegno alla riuscita di questo progetto.

SCUOLE RAPPRESENTANTI DEI 9 MUNICIPI DI MILANO

Liceo Classico Tito Livio e IIS Bertarelli Ferraris, Municipio 1

Liceo Classico Carducci, Municipio 2

ITAS Natta e Istituto Professionale Vespucci, Municipio 3

ITIS Verri, Municipio 4

ITIS Feltrinelli, Municipio 5

Liceo Linguistico e Scientifico Marconi, Municipio 6

ITIS Ettore Conti, Municipio 7

IIS Severi Correnti, Municipio 8

ITIS Lagrange, Municipio 9



4 EDIZIONI

oltre **30 MILIONI DI UTENTI** raggiunti
8000 RAGAZZI e 500 ADULTI formati da
un team di psicologi, educatori e avvocati



**SCOPRI DI PIÙ SU
OVS.IT E FAREXBENE.IT**