

# Ragazzi

Non sei solo. Scopri quali azioni tu e i tuoi amici potete adottare contro gli atti di bullismo.



## Sono vittima di bullismo

**Ricorda che non è colpa tua e che può succedere a chiunque.**

Il bullismo si presenta in varie forme; ne costituiscono degli esempi divulgare cattiverie, far circolare false voci, pubblicare foto inappropriate, infastidire o perseguitare qualcuno e rivolgergli commenti minacciosi.

Il bullismo potrebbe farti sentire a disagio e solo. Non è vero che sei solo: è importante trovare qualcuno che ti aiuti ad affrontare la situazione, quindi rivolgiti a una persona di cui ti fidi.

Se la vicenda si verifica online, assicurati di usare uno dei vari strumenti offerti da Facebook per aiutarti a gestire il problema.



## Strumenti e opzioni di Facebook

- **Segnalazione di foto o post.** Facebook esaminerà il post o la foto per controllare se viola gli [Standard della comunità di Facebook](#), ovvero le normative che indicano i contenuti consentiti e vietati su Facebook. Se il contenuto viola gli standard, Facebook lo rimuoverà. Le segnalazioni sono confidenziali su Facebook: la persona che ha pubblicato il contenuto saprà che è stato segnalato, ma non chi ha inviato la segnalazione.

Se la foto o il post sono sgradevoli ma non violano gli Standard della comunità di Facebook, durante la procedura di segnalazione puoi [scegliere di contattare la persona che ha pubblicato il contenuto](#) direttamente o di condividerlo con un adulto o un amico di fiducia chiedendo il suo aiuto.

- **Rimozione della persona dagli amici.** La rimozione di una persona ne comporta la rimozione dalla tua lista di amici di Facebook, quindi non vedrai più i post di quella persona nella sezione Notizie.
- **Blocco della persona.** La persona non potrà iniziare una conversazione con te o vedere il tuo profilo e, a sua volta, tu non potrai vedere il suo. Inoltre, non vi troverete nei reciproci risultati di ricerca.



## Nessuno ha il diritto di fare intenzionalmente del male a un'altra persona.

Un comportamento scorretto di solito non ha niente a che vedere con la vittima, ma dipende dalle insicurezze della persona che ha compiuto l'atto di bullismo o detto le cattiverie.

La tua sicurezza, fisica ed emotiva, è essenziale. Anche se condividere di aver subito atti di bullismo potrebbe metterti paura o farti sentire a disagio, un adulto o un amico di fiducia possono offrirti il sostegno di cui hai bisogno.

### **1** Mantieni la calma.

Prima di fare qualsiasi cosa, respira profondamente. In questo modo penserai in modo più lucido e potrai prendere la migliore decisione possibile su chi contattare e che cosa dire. È preferibile non avvicinare la persona che ha compiuto gli atti di bullismo quando sei agitato.

### **2** Parla con qualcuno di cui ti fidi.

Se hai ricevuto minacce o la tua sicurezza ti preoccupa, rivolgiti subito a qualcuno di cui ti fidi. È importante informare qualcun altro della tua situazione in modo che possa offrirti l'aiuto e il sostegno di cui hai bisogno. Contatta un amico stretto, un familiare, un insegnante o anche le autorità.

### **3** Assicurati di essere al sicuro.

Se parlare con la persona che ha compiuto gli atti di bullismo ti mette a disagio, considera la possibilità di farti accompagnare da un adulto o un amico di fiducia. Non rischiare di rimanere da solo con qualcuno con cui non ti senti al sicuro. Hai il diritto di difenderti, ma ti consigliamo di non metterti ancora più in pericolo rispondendo con cattiverie o facendo qualcosa di cui ti potresti pentire.

### **4** Non reagire.

Comportarti da bullo con la persona che ha compiuto gli atti di bullismo fa solo sì che il ciclo continui e ti mette in pericolo. Se parli con la persona che ha compiuto gli atti di bullismo, usa un linguaggio semplice e diretto, parla con calma e resta convinto del fatto che ciò che la persona in questione ha fatto è sbagliato.

Il bullismo è  
inaccettabile  
in ogni caso.



### Nel caso di episodi di poco conto, come prese in giro o un solo commento cattivo:

- 1. Lascia correre.** Se si tratta di qualcosa che non ti importa davvero e non ha effetti sulla tua reputazione, fai un respiro profondo e fai finta di niente. La maggior parte dei bulli si aspetta una reazione, mostra loro di avere il controllo non dandogliela vinta.
- 2. Elimina o rimuovi il tag dalla foto o dal messaggio offensivo.** Se qualcuno ha pubblicato un contenuto che non ti piace, ti consigliamo semplicemente di eliminarlo o di **rimuovere il tag**. Ti consigliamo di stampare o catturare una screenshot prima di farlo, nel caso in cui dovesse servirti condividerla con un adulto di fiducia in un secondo momento.
- 3. Contatta la persona.** Se qualcuno ha fatto un commento che non ti piace, ti consigliamo di concedergli il beneficio del dubbio. Potrebbe trattarsi di un malinteso con la possibilità che la persona volesse essere divertente e non offensiva. Chiama o invia un messaggio alla persona in questione per spiegarle come ti senti.

### Nel caso di episodi più gravi, che ti turbano ma non ti mettono in pericolo:

- 1. Contatta la persona.** Se qualcuno ha pubblicato o detto qualcosa che ti ferisce, digli che non ne sei felice e chiedigli di rimuovere il contenuto. Non è garantito che lo rimuoverà, ma se lo chiedi in modo chiaro e diretto, potrebbe farlo.

  - Rivolgiti alla persona una semplice richiesta, ad esempio: "Ciao, il commento non era divertente. Potresti rimuoverlo?"
  - Se ritieni che la persona abbia pubblicato il contenuto volutamente per ferirti, aiutala a capire come ti senti. Prova a dirle: "Questo post/questa foto mi mette a disagio. Sono sicuro che non vorresti un contenuto simile sul tuo diario. Ti prego di rimuovere o eliminare il contenuto".
  - Se la persona rimuove il contenuto ma stai ancora male, chiedile di fornirti una spiegazione. Puoi dire: "Mi farebbe un enorme piacere se dicessi a tutti che si trattava di uno scherzo in modo da far sapere alle persone che ciò che hai scritto non è vero".

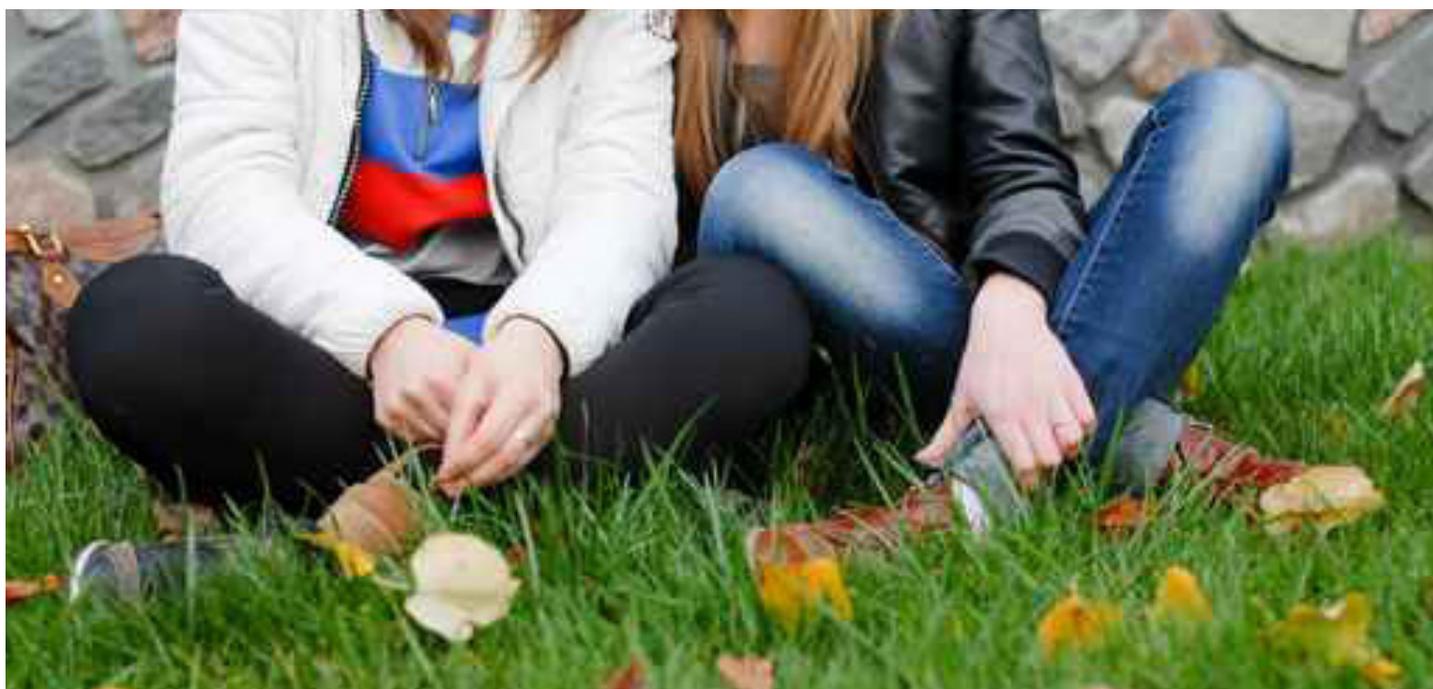
Se desideri contattare la persona su Facebook, puoi usare uno dei messaggi consigliati da Facebook o scriverne uno.

- 2. Blocca la persona.** Quando **blocchi qualcuno**, la persona in questione non può inviarti messaggi, vedere i contenuti che pubblichi o aggiungerti agli amici.

- 3. Segnala i contenuti a Facebook.** Indica in modo chiaro dove si trova il contenuto. Ti consigliamo di acquisire delle screenshot di post o foto offensive o conversazioni con la persona che si comporta da bullo.

### Se ritieni che la tua sicurezza (o quella di un'altra persona) sia in pericolo, ad esempio se qualcuno ti perseguita, pubblica foto con esplicito contenuto sessuale, ti rivolge minacce dirette, tenta di estorcerti denaro o ti molesta sessualmente:

- 1. Rivolgiti a un adulto o un amico di fiducia** Anche se è difficile, ti consigliamo di parlare di ciò che sta accadendo con un familiare, un insegnante o un'altra persona di cui ti fidi. Mantieni la calma e, se possibile, mostra alla persona in questione tutte le prove a tua disposizione.
    - Potresti dire: "\_\_\_\_\_ sta diffondendo terribili cattiverie non vere su di me e non so cosa fare. Puoi aiutarmi a trovare un modo per impedire a questa persona di continuare a pubblicare cattiverie/foto che mi riguardano?"
    - Assicurati di sottolineare l'urgenza della situazione. Prova a dire: "\_\_\_\_\_ mi minaccia e ho davvero tanta paura. Mi serve subito il tuo aiuto".
    - Se parlare con un adulto ti mette in agitazione, chiedi a un amico di accompagnarti per darti sostegno. Potresti dire: "Puoi venire con me a parlare con mia mamma/ mio papà/il mio insegnante? Mi farebbe davvero piacere avere il tuo sostegno".
- 2. Contatta le autorità.** Se senti di trovarti in una situazione di pericolo, chiama il 113.



## Un mio amico è vittima di bullismo

Se conosci qualcuno che è vittima di bullismo, è giusto che lo aiuti. Dalle ricerche è emerso che quando aiuti qualcuno che è vittima di bullismo, il bullo viene fermato nell'**85%** dei casi.



## Strumenti e opzioni di Facebook

- **Segnalazione di foto o post.** Facebook esaminerà il post o la foto per controllare se viola gli **Standard della comunità di Facebook**, ovvero le normative che indicano i contenuti consentiti e vietati su Facebook. Se il contenuto viola gli standard, Facebook lo rimuoverà. Le segnalazioni sono confidenziali su Facebook: la persona che ha pubblicato il contenuto saprà che è stato segnalato, ma non chi ha inviato la segnalazione.

Se la foto o il post è sgradevole, ma non viola gli Standard della comunità di Facebook, durante la procedura di segnalazione il tuo amico può scegliere di **contattare la persona che ha pubblicato il contenuto** direttamente o di condividerlo con un adulto o un amico di fiducia chiedendo il suo aiuto.

- **Rimozione della persona dagli amici.** La rimozione di una persona ne comporta la rimozione dalla lista di amici di Facebook del tuo amico, che non vedrà più i post di quella persona nella sezione Notizie.
- **Blocco della persona.** La persona non potrà iniziare una conversazione con il tuo amico o vedere il suo profilo e, a sua volta, il tuo amico non potrà vedere il suo. Inoltre, i due non saranno visibili nei reciproci risultati di ricerca.



**Il tuo sostegno significherà tanto per il tuo amico. Ecco alcuni dei modi migliori in cui puoi aiutarlo.**

**1 Mantieni la calma.**

Prima di offrire aiuto al tuo amico, fai dei respiri profondi per pensare lucidamente.

**2 Parla con il tuo amico.**

Di' al tuo amico che può contare su di te, che non è solo e vuoi aiutarlo ad affrontare la situazione. Il tuo incoraggiamento e il tuo sostegno significheranno molto. Ricorda al tuo amico che non ha fatto nulla per meritare questo trattamento e che non è colpa sua. Aiutalo a prendere una decisione su come comportarsi con la persona che ha compiuto atti di bullismo verso di lui e come sentirsi sicuro di sé.

**3 Consiglia il tuo amico.**

Chiedi al tuo amico cosa puoi fare per aiutarlo. Prova ad aiutarlo a evitare di peggiorare il problema o di reagire in modo aggressivo, che può essere deleterio, e non parlare a nome del tuo amico a meno che non ti venga richiesto. Convincilo a non rimanere da solo con la persona che compie atti di bullismo verso di lui.

**4 Sii premuroso.**

Cerca di passare del tempo con il tuo amico in modo che senta il tuo sostegno e chiedi agli altri amici di fare lo stesso. Continua a farti sentire in modo che sappia che ci tieni sempre.

**5 Cerca aiuto.**

Incoraggia il tuo amico a rivolgersi a un adulto di fiducia per parlare della situazione. Se la sicurezza del tuo amico ti preoccupa, rivolgiti subito a qualcuno.





### Nel caso di episodi di poco conto, come prese in giro o un solo commento cattivo, consiglia al tuo amico di:

**1. Lasciar correre.** Se tu e il tuo amico siete d'accordo che non si tratta di qualcosa di serio, consigliagli di lasciar correre. I bulli spesso cercano una reazione, non dargliela vinta.

• Puoi dirgli: "Non ti preoccupare, le persone non ci crederanno. Puoi semplicemente ignorarlo. Se non reagisci, la persona in questione probabilmente lascerà perdere".

**2. Eliminare o rimuovere il tag dal messaggio o dalla foto.**

Se al tuo amico non piace la foto o il messaggio, consigliagli di eliminare il contenuto o di [rimuovere il tag](#). Prima che lo faccia, stampa il contenuto o acquisisci una screenshot nel caso in cui servisse al tuo amico in un secondo momento.

**3. Contattare la persona.** Se il tuo amico conosce bene la persona in questione, scopri se vuole concederle il beneficio del dubbio. Potrebbe essersi trattato di un malinteso con la possibilità che la persona volesse essere divertente e non offensiva. Consiglia al tuo amico di chiamare o inviare un messaggio alla persona in questione per spiegarle come si sente. Convincilo a non rispondere con la stessa moneta condividendo un post o una foto offensivi.

### Nel caso di episodi più gravi, che turbano il tuo amico pur non mettendolo in pericolo, consigliagli di:

**1. Bloccare la persona.** Quando [blocchi qualcuno](#), la persona in questione non può inviarti messaggi, vedere i contenuti che pubblichi o aggiungerti agli amici. Puoi anche aiutare il tuo amico a gestire le sue impostazioni di Facebook per sentirsi più al sicuro.

• Digli ad esempio: "Modifichiamo le tue impostazioni sulla privacy per assicurarci che il tuo profilo sia visibile solo ai tuoi amici. Possiamo anche eliminare il post e rimuovere dagli amici o bloccare la persona che ha compiuto gli atti di bullismo".

**2. Contattare la persona.** Offriti di parlare al bullo insieme al tuo amico.

• Puoi dirgli: "Parliamo con la persona insieme. Probabilmente non capisce quanto ti stia facendo del male. Possiamo chiedere a questa persona di rimuovere il post o la foto. Posso anche aiutarti a scriverle un messaggio, se preferisci".

Non è garantito che la persona rimuoverà il post o la foto, ma se lo chiedi in modo chiaro e diretto, potrebbe farlo. Se non sai cosa dire con esattezza, chiedi aiuto a un adulto o un amico di fiducia.

Puoi usare [uno dei messaggi consigliati](#) da Facebook o scriverne uno. Assicurati che il messaggio non contenga propositi di vendetta. Potrebbe peggiorare la situazione. Inoltre, non avvicinare la persona che ha compiuto atti di bullismo verso il tuo amico da solo, se non ti senti a tuo agio.

**3. Segnalare i contenuti a Facebook.** Ricorda di dire al tuo amico di indicare in modo chiaro dove si trova il contenuto. Ti consigliamo di acquisire delle screenshot di post o foto offensive o conversazioni con la persona che si comporta da bullo con il tuo amico.

**4. Rivolgersi a un adulto di fiducia** Anche se è difficile, confida ciò che sta accadendo a un familiare, un insegnante o un'altra persona di cui ti fidi. Mantieni la calma e, se possibile, mostra alla persona in questione tutte le prove a tua disposizione.

Confida a un adulto di fiducia le tue preoccupazioni per il tuo amico. Puoi dire: "\_\_\_\_\_ è vittima di bullismo e ho paura per ciò che potrebbe succedere. Mi servirebbe davvero il tuo aiuto in questo momento".

**5. Contattare le autorità.** Se il tuo amico si sente in pericolo, deve chiamare il 113. Se non vuole farlo, chiama tu. Di' alle autorità dove si trova il tuo amico.



## Mi hanno definito un bullo

**Compiere atti di bullismo è sempre sbagliato e nessuno deve tollerare questi comportamenti.**

Ognuno è responsabile delle proprie azioni e, a prescindere da ciò che una persona dice o fa, il modo in cui ti comporti verso un'altra persona dipende sempre da te. Ricorda che non possiamo mai prevedere cosa ferirà qualcuno, quindi è meglio non correre rischi.

In genere, i ragazzi che compiono atti di bullismo verso altre persone:

- non si preoccupano dei sentimenti delle altre persone;
- non riescono a capire il punto di vista delle altre persone;
- usano un linguaggio aggressivo nei confronti delle altre persone;
- danno la colpa per le cose che non vanno bene agli altri;
- non riescono a gestire la rabbia e altre emozioni forti;
- vogliono il potere nelle relazioni;
- scatenano risse.

Se ti riconosci in uno di questi comportamenti, sarebbe una buona idea parlare con un adulto di fiducia come un familiare o un insegnante per chiedere il suo aiuto.



### Ecco alcuni suggerimenti utili se sei stato accusato di bullismo.

- 1. Scusati.** Anche se non ti ritieni colpevole, se qualcuno si sente ferito dalle tue parole o azioni, c'è qualcosa che non va. È importante scusarsi in modo sincero. Quando ti scusi:
  - mostri di avere una forte personalità perché le persone capiscono che sei in grado di dire che ti dispiace;
  - compi il primo passo verso la ricostruzione di una relazione;
  - riesci a cambiare la tua reputazione in modo da non essere più considerato un "bullo". Le persone potrebbero rispettarci per aver provato a creare un ambiente migliore per te e i tuoi compagni chiarendo la questione e scusandoti.

Se non capisci perché hai ottenuto la reputazione da bullo, scusati e chiedi alla persona di dirti perché ciò che hai detto o fatto l'ha offesa. Di' alla persona che farai più attenzione e la situazione non si ripeterà.

È inoltre importante far sapere a tutti quelli che hanno assistito alla vicenda o visto il tuo post che ti dispiace e hai chiesto scusa. Invece di essere considerato un bullo, potrai essere ritenuto un esempio positivo per come rimediare a un atto di bullismo.

- 2. Se hai bisogno di aiuto per formulare le tue scuse, chiedi consiglio a un adulto o un amico di fiducia.** Se hai paura o ti senti a disagio per il modo in cui scusarti o ricostruire la relazione, chiedi consiglio a un amico o un adulto di fiducia. Puoi chiedere all'amico o all'adulto di starti vicino quando scrivi il messaggio, chiami o incontri la persona. Parlare della situazione con un adulto o un amico di fiducia può aiutarti a comprendere meglio il tuo comportamento.

### Ecco alcuni modi per iniziare la conversazione:

Se capisci che ti sei comportato in modo sbagliato e ti dispiace:

#### Con la persona che hai offeso:

"Mi dispiace davvero tanto per il mio comportamento. Capisco perché ti ha offeso. Rimuoverò subito la foto/il post. Non avrei mai dovuto farlo. Spero che tu possa accettare le mie scuse.

#### Con un amico di fiducia:

"Non stavo pensando quando ho pubblicato quel messaggio su \_\_\_\_\_, mi dispiace davvero di avergli/le fatto del male. Tutti dicono cattiverie su di me e io non voglio essere considerato un bullo. Mi servirebbe davvero un consiglio su come scusarmi".

Se sei confuso o sorpreso di essere stato accusato di bullismo, dal momento che non intendevi offendere nessuno, scusati e chiedi cosa hai fatto di male.

#### Con la persona che hai offeso:

"Mi dispiace davvero tanto per il mio comportamento. Non avevo idea che ciò che ho detto fosse così offensivo. Non volevo davvero ferirti. Puoi accettare le mie scuse? Fammi sapere se posso fare qualcos'altro per aiutarti".

#### Con gli amici che sanno dell'accaduto:

"Giovedì ho scritto qualcosa di offensivo sulla bacheca di \_\_\_\_\_. Pensavo che fosse divertente, ma ora capisco che ho sbagliato. Ho chiesto scusa e vorrei che tutti sapessero che mi dispiace molto".

#### Con un amico di fiducia:

"\_\_\_\_\_ mi ha inviato un messaggio dicendo che è rimasto/a male per ciò che ho detto, ma non capisco cosa ho fatto di male. Non volevo davvero fargli/le del male. Sai perché ci è rimasto/a così male? Voglio scusarmi, ma non so cosa dire".

[Se ritieni di non aver fatto niente di male e di aver risposto solo perché sei stato ferito per primo:](#)

#### Con la persona che hai offeso:

"Il contenuto che ho pubblicato non era carino e mi dispiace. Ero offeso/a per quello che mi avevi detto l'altro giorno e invece di dirtelo ho pubblicato quel messaggio. Continuo a pensare che quello che hai detto sia ingiusto, ma voglio scusarmi e spero che tu possa fare lo stesso. Dirò a tutti che mi sono comportato/a male e spero che lo farai anche tu".

#### Con un amico di fiducia:

"Vorrei parlarti. La scorsa settimana, \_\_\_\_\_ ha detto qualcosa che mi ha fatto davvero arrabbiare, quindi ho pubblicato quell'orribile cattiveria. So che era sbagliato, ma in quel momento pensavo che fosse la cosa giusta da fare. Voglio scusarmi, ma non so cosa dire. Penso che abbiamo sbagliato entrambi e ci dovremmo scusare a vicenda".

# Prevenzione del bullismo

Aiuta la tua comunità a creare un ambiente in cui sia chiaro che qualsiasi forma di bullismo non è sinonimo di popolarità.



## 1 Informati.

Informati sul bullismo e parla con i tuoi amici in modo che ti propongano delle idee su come prevenirlo.

## 2 Impegnati.

- Invita gli amici a condividere le loro storie.
- Crea un'associazione, organizza una campagna o un evento per sensibilizzare gli altri sul problema.
- Sii un modello e un mentore per gli altri studenti in tema di sicurezza online e offline.

## 3 Usa le tue informazioni personali con intelligenza online.

- Decidi chi può vedere le tue informazioni impostando i controlli sulla privacy sul tuo account Facebook.
- Proteggi la tua password e cambiala con regolarità.
- Esci dagli account quando smetti di usare il computer.
- Non aprire né rispondere ai messaggi di persone che non conosci.

## Sii responsabile.

- 4 Fermati a pensare prima di pubblicare un contenuto. Non pubblicare qualcosa che potrebbe compromettere la tua reputazione o quella di altre persone. Ricorda di trattare le altre persone come vorresti che loro trattassero te.