

## **“Smonta il bullo!”**

### **Consigli per i bambini della scuola primaria**

Il bullismo è sempre sbagliato, ed i ‘bulli’ devono cambiare.

Il bullismo non è mai accettabile. Le circostanze non hanno importanza, non ci sono scuse. Nessuno ha il diritto di abusare di un’altra persona, ed i ‘bulli’ devono prendere la responsabilità del male che fanno agli altri.

Se sei stato bersaglio di bullismo non è colpa tua. Anche se ti senti in colpa. Il bullo ha un problema e deve cambiare il suo comportamento sbagliato.

Qualsiasi cosa tu decida di fare, non tenere segreto quello che ti sta succedendo. Può sembrarti difficile, ma devi continuare a parlare, anche molte volte, e raccontare quello che ti accade finché il bullo non viene fermato.

#### **Cosa è il bullismo?**

- Quando qualcuno pensa che farti piangere, o arrabbiare, sia una cosa buffa;
- Quando non smettono anche dopo che tu hai detto: “BASTA!”;
- Quando qualcuno dice delle brutte cose su di te;
- Quando qualcuno impedisce agli altri di parlarti;
- Quando qualcuno ti porta via tutti gli amici e ti lascia da solo;
- Quando ti picchiano, o ti fanno male, di proposito...

**Quello è bullismo**

#### **Perché certi bambini fanno i bulli?**

- Forse il bullo è geloso di te;
- Forse si sente male dentro e vuole che tu ti senta nello stesso modo;
- Forse ha paura che, se non fa così, non piace a nessuno;
- Forse fa del male a gli altri così gli altri hanno paura di lui e non gli fanno male;
- Forse a casa fanno del male a lui e lui pensa che sia normale fare del male agli altri;
- Forse pensa che sia un modo di essere intelligente;
- Forse è solo uno stupido viziato.

#### **Perché fanno del male a te?**

I bulli si comportano così perché hanno un problema.

A volte, il bullo ammette di comportarsi così scegliendo:

- Bambini che sono tranquilli e che **non parleranno**;
- Bambini che sono impauriti;
- Bambini che reagiscono piangendo;
- Bambini che sono bravi a scuola, o che non sono bravi a scuola;
- Bambini che sono simpatici agli altri, o bambini antipatici;

Potremmo dire senza sbagliarci, che, per i bulli, qualsiasi scusa è buona. Certo, può darsi che tu abbia una caratteristica che ti rende un po’ particolare, ma, credici, anche se non ce l’avessi, il bullo ne inventerebbe una.

## **Come puoi fermarli?**

Dillo alla tua mamma, o al tuo papà... Dillo alla maestra... Dillo al Dirigente Scolastico

Ai bulli non piace che gli adulti sappiano quello che sta succedendo.

## **Cosa dovresti fare?**

Iniziamo con il fare alcune considerazioni.

Ognuno di noi ha:

1. il diritto di essere trattato con rispetto
2. il diritto di sbagliare e di essere responsabile dei propri sbagli
3. il diritto di dire di NO senza sentirsi in colpa
4. il diritto di chiedere (sapendo che l'altro ha il diritto di rifiutare)
5. il diritto di essere ascoltato e di essere preso seriamente
6. il diritto di dire "non capisco"
7. il diritto di chiedere informazioni

Ci sono tre modi di reagire – indipendentemente dal fatto di essere timidi, introversi, o estroversi... - :

1. passivo (quando si crede che i diritti degli altri siano superiori ai nostri)
2. aggressivo (quando si crede che i propri diritti siano superiori a quelli degli altri)
3. assertivo (quando si rispettano gli altri quanto si rispetta se stessi).

## Impara ad essere assertivo!

- Affronta il bullo stando ben dritto in piedi;
- Guarda il bullo dritto negli occhi;
- Voltati e vai via senza dire una parola;

Il bullo potrebbe annoiarsi del fatto che tu non reagisci.

Se continua, prova questo – allenati, anche per diversi giorni, davanti ad uno specchio - :

- Stai ben dritto in piedi, di fronte allo specchio;
- Guarda la tua immagine nello specchio e concentrati sullo sguardo, dritto e fermo;
- Prova ad essere deciso con tutto il tuo corpo, non sorridere e continua a guardarti allo specchio come se guardassi il bullo negli occhi. Ricorda, quando dici di no a qualcuno, stai solo rifiutando di fare quello che chiede, non stai rifiutando lui come persona.
- Respira profondamente e grida “**NO!**” molto forte;
- Fai lo stesso con “**ALLONTANATI!**”;
- Fai lo stesso con “**LASCIAMI STARE!**”;
- Fai lo stesso con “**NON MI DARE FASTIDIO!**”
- Decidi quello che vuoi dire e non cambiare. Per esempio: se qualcuno ti prende in giro, prova a dire: “Mi dispiace, non ti sento”. Oppure, se qualcuno ha preso un tuo oggetto personale: “Quella è la mia matita e la rivoglio”. A questa frase può anche seguire una più gentile “So che non hai matite, e mi dispiace, ma quella matita è mia e la rivoglio”, poi riprendi “Quella matita e mia e la rivoglio”.
- Sfumati. Se rispondiamo ad un insulto con altri insulti non facciamo che peggiorare le cose. Possiamo, invece, provare a “sfumarci”. Il fumo, come la nebbia, assorbe tutto, suoni, forme... anche gli insulti. Se ci trasformiamo in fumo possiamo assorbire gli insulti, invece di discutere o deprimerci. Se quello che ci dicono è vero, rispondiamo: “E’ vero”. Se quello che ci dicono è falso, rispondiamo: “Forse hai ragione”, o “E’ possibile”. Rispondi in maniera breve e senza tono. Può sembrarti molto strano all’inizio, ma trasformarsi in fumo può essere un’alternativa valida, quando sei in una situazione molto stressante (prova a pensare a quello che il bullo ti dice e allenati a ‘sfumarti’).
- Rilassati. Allenati a rilassarti: irrigidisci muscoli differenti e poi rilassali. Sdraiati sul pavimento e irrigidisci tutti i muscoli, poi rilassali ad uno ad uno, a partire dalle dita dei piedi per finire al collo e la faccia. Oppure: immagina di essere una candela e respira con molta calma, profondamente e per qualche minuto, l'aria calda e luminosa che tu stesso emani.