Cosa Fare Se Sei Vittima Di Bullismo

Hai il diritto di essere rispettato e trattato con dignità e considerazione. Se sei vittima di bullismo, ecco alcune idee su cosa puoi fare.

**Parlane con qualcuno.** Trova un amico fidato, insegnante o accompagnatore al quale tu possa dire come ti senti, e che sia di supporto, e che magari ti aiuti a capire cosa fare.

* Parlane con i tuoi amici: possono aiutarti a dirlo a un insegnante o ai tuoi genitori o semplicemente a farti sentire meglio.
* Parlane con i tuoi genitori: digli tutto quello che sta accadendo.
* Parlane con il tuo insegnante o un altro membro del personale: digli tutto quello che sta accadendo. Se non lo vuoi fare in pubblico, trova una scusa per incontrarti con l'insegnante per qualcos'altro, per esempio per i compiti per casa.
* Se non puoi parlare con qualcuno faccia a faccia vai online su Kids Helpline [http://www.kidshelp.com.au/](http://www.kidshelp.com.au/%20%20)  o chiama un consulente di Kids Helpline al
1800 55 1800.

**Prova alcune delle strategie che hanno funzionato per altri.** Prova queste strategie solo se non sei in immediato pericolo di essere ferito fisicamente e ti senti sicuro di poterle attuare.

* Ignorare il bullismo: volta le spalle e vai via.
* Agisci in maniera indifferente o fai finta che non t’importa di quello che ti dicono o fanno. Potresti dire "Va bene, fa lo stesso" e andare via.
* Utilizza dichiarazioni forti, fatti valere, iniziando con "Io". Dì all'altra persona "Io voglio che tu smetta di" con voce forte e convinta. Fai pratica con i tuoi amici.
* Utilizza il "fogging", ovvero fai un commento divertente o scherzando in modo che l'altra persona pensi che non ti interessa di quello che dicono.
* Chiedi ai tuoi amici di farsi sentire per te. E ricorda di fare lo stesso per loro!

**Cerca di rimanere positivo.** Concentrati su tutte le cose che fai bene, le persone che ti amano e si prendono cura di te. Scrivi i tuoi pensieri e sentimenti sul bullismo per aiutarti a pensare con chiarezza cosa puoi fare.

**Stai con i tuoi amici e stai con le persone che ti aiutano a sentirti bene con te** stesso. I buoni amici ti rispettano, incoraggiano e ti sostengono. Si preoccupano per il tuo benessere ed è divertente stare con loro. Farai nuove amicizie rispettando, incoraggiando e sostenendo gli altri.

**Prova a risolvere il problema responsabile del bullismo.** Se ti senti sicuro di farlo, parla con le altre persone coinvolte e chiedigli come potreste essere in grado di risolvere il problema insieme.