

CONSIGLI PER DIFENDERSI DAL...

Bullismo



- Se vedi qualcuno a scuola che subisce prepotenze **PARLANE** subito con il **PERSONALE SCOLASTICO** (custodi e/o docenti);
- Se tu stesso subisci atti di bullismo **PARLANE** con i **GENITORI**, un **INSEGNANTE** o con un **AMICO**;
- Non dare **IMPORTANZA** a ciò che dice il **BULLO**, **IGNORA** i suoi **INSULTI** e **ALLONTANATI**;
- **EVITA DI FARE A BOTTE** con il **BULLO** per non **PEGGIORARE** la **SITUAZIONE**;
- Non mostrare di **AVERE PAURA** del **BULLO** e non **ARRABBIARTI**, mantieni la calma;
- Stai vicino ad **ADULTI** e **COMPAGNI** che possono **AIUTARTI**;
- Cerca di **EVITARE DI TROVARTI DA SOLO**.

Cyberbullismo



- Proteggi e non fornire a nessuno le proprie **INFORMAZIONI PERSONALI**;
- Non incontrare qualcuno che hai **CONOSCIUTO** solo sulla **RETE**;
- Attenzione alle **TRUFFE** online. Non entrare in siti dove richiedono **DATI PERSONALI** e/o **PAGAMENTI**;
- Se ricevi **MESSAGGI** o **CONTENUTI** non **ADATTI** segnalatelo ad un **ADULTO**;
- Non aprire gli **ALLEGATI** delle email provenienti da sconosciuti;
- Fai **BUON USO** dei **SOCIAL NETWORK** e agisci sempre con **PRUDENZA**;
- **BLOCCA** le persone che **INSULTANO** o **DISTURBANO**;
- Attento a ciò che **PUBBLICHI** in **RETE**;
- Non rispondere a chi ti **OFFENDE** o **INSULTA** on-line

Filmato su bullismo e cyberbullismo:

[Decalogo per difendersi dal bullo \(anche in Internet\)](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=aZCM5U8yIMc>