

# DECALOGO

PER DIFENDERSI  
DAL BULLO,  
ANCHE IN INTERNET



1. Devi dire un «No» deciso se un bullo ti provoca o ti offende.

2. Chiedi subito aiuto a un adulto (genitore o insegnante) quando un bullo ti minaccia.



4. Mantieni la calma e non mostrarti arrabbiato. Al bullo non piace l'indifferenza.

3. Se sei preso in giro e insultato, non c'è qualcosa di sbagliato in te. È il bullo che sbaglia.

5. Non mostrarti ferito, se ti offende, perché continuerà a farlo.

6. Non farti amico il bullo per essere accettato da lui. Il bullo non è un amico!

7. Stai il più possibile coi tuoi compagni, non rimanere da solo, se un bullo ti vuol far del male.



9. Blocca subito un contatto on-line e chiudi la chat se qualcuno ti infastidisce e ti offende.

10. Cambia strada per tornare a casa, se qualcuno ti ha preso di mira.



8. Ricordati che, quando si è in pericolo, scappare vuol dire difendersi e non mostrarsi deboli.