



Effetti del bullismo e del cyberbullismo sulla vittima

Disturbi fisici (mal di pancia, mal di testa, etc.)

Ansia, attacchi di panico, depressione

Comportamenti autodistruttivi e autolesivi

Disturbi del sonno, incubi

Svalutazione della propria identità

Problemi di concentrazione, memoria e apprendimento

Alterazioni neurobiologiche (alti livelli di cortisolo, l'ormone dello stress; anomalie nel corpo calloso)

Bassa autostima, insicurezza

Difficoltà relazionali, ritiro sociale

**Buone prassi per prevenire e
contrastare il bullismo e il
cyberbullismo**

- Collaborazione scuola-famiglia;
- Fare attenzione ai segnali d'allarme;
- Ascolto attivo da parte dell'adulto;
- Proporci come modelli di apprendimento positivi;

- Dare rinforzi positivi rispetto al buon comportamento;
- Disapprovare i comportamenti negativi e prevaricatori;
- Responsabilizzare la vittima e aiutare il bullo al cambiamento;
- Fornire le opportunità di cambiamento;

- Valorizzare il dialogo;
- Promuovere le capacità empatiche;
- Promuovere la collaborazione e cooperazione in gruppo;
- Valorizzare le componenti emotive-relazionali, non esclusivamente quelle cognitive (il rendimento scolastico);

- Far conoscere i rischi presenti in rete, senza demonizzarla, permetterne un uso consapevole e rendere i giovani responsabili della propria sicurezza in rete.
- Sostenere l'autostima dei ragazzi;
- Invitare la vittima e il bullo a parlare con gli adulti di riferimento e raccontare quello che gli accade;
- Denunciare e far conoscere le conseguenze penali.

Legalmente

Si può essere denunciati sia civilmente che penalmente perché il più delle volte l'atto di bullismo infrange sia la legge penale che quella civile (diffamazione, minacce, lesioni, furto, molestie sessuali, ecc.) quindi può dar vita ad entrambi i processi.

Per qualsiasi informazione potete scriverci a:
ionobullo@associazionepanagiotis.it

**Grazie per
l'attenzione!**