

BULLIZZOMETRO

Credi di essere vittima di bullismo?

Se ti è capitato, o ti capita, di ritrovarti in una delle situazioni qui descritte,
segui i consigli, chiedi aiuto e denuncia!

SEI VITTIMA DI BULLISMO SE:

■ Ti isolano o ti escludono dal gruppo

■ Ti prendono in giro o ti umiliano

■ Spesso ti fanno dispetti

■ Cercano dei pretesti per litigare

■ Condividono tue foto e/o video su internet o sulle chat senza il tuo consenso

▶ **Parlane con qualcuno**

È il primo passo per risolvere il problema!

Confidati con un amico e informa i tuoi genitori e gli insegnanti

■ Ti fanno pressione per accettare sfide online

■ Sei bersaglio di molestie o commenti offensivi anche online

■ Distruggono o rubano i tuoi oggetti personali

■ Ti spingono, strattonano, danno calci

▶ **Chiedi supporto**

Chiama o scrivi al 114 emergenza infanzia

Valuta con i tuoi genitori quali azioni intraprendere: denunciare o chiedere l'ammonizione del bullo

■ Ti costringono a fare cose che non vuoi

■ Ti obbligano a mostrare parti del tuo corpo

■ Ti minacciano con oggetti da taglio o armi

■ Hai subito aggressioni fisiche e/o lesioni

■ Hai pensato di farti del male o pensi di non avere via d'uscita

▶ **Chiama 112**

Per richiedere l'aiuto delle forze dell'ordine

Recati in qualsiasi caserma dell'Arma dei carabinieri o commissariato di polizia per denunciare

Per saperne di più visita l'area tematica del sito

www.carabinieri.it

