



Decalogo contro il bullismo e il cyberbullismo

1. RISPETTA

Il bullismo non è uno scherzo. Non offendere i tuoi compagni o amici. Anche se ognuno è diverso, la prima regola è sempre il rispetto.

2. PENSA PRIMA DI PARLARE.

Le parole sono invisibili agli occhi, ma hanno un peso grande sullo spirito delle persone.

Scrivi in rete solo ciò che hai il coraggio di dire di persona. Certe azioni, se gravi, comportano delle violazioni della legge e si è perseguibili anche penalmente.

3. LE CONSEGUENZE DELLE TUE AZIONI POTREBBERO ESSERE DANNOSE PER CHI LE SUBISCE.

I danni possono essere tanti, diversi e gravi.

La persona colpita si sente diversa e inferiore; crede che la sua vita valga poco o nulla; soffre di disturbi che rendono le sue giornate difficili e sofferenti.

4. IL BULLISMO DANNEGGIA TUTTI NOI.

Essere spettatore di un fenomeno di bullismo o cyberbullismo senza reagire in modo appropriato ti rende già responsabile e colpevole. Fa dunque la cosa giusta: non essere indifferente, denuncia il bullo e proteggi la vittima.

5. CONDIVIDERE È UNA RESPONSABILITÀ.

Usa i Social Network in maniera responsabile e rispettosa per comunicare con i tuoi amici. Non divulgare immagini personali ed intime di altre persone e non caricare video che potrebbero creare imbarazzo o vergogna.

6. MOSTRATI DETERMINATO, FERMO E IGNORA IL BULLO.

Ricordati: è molto difficile per il prepotente continuare a prendersela con qualcuno che lo ignora e non gli dà importanza.

7. REAGISCI PARLANDO.

Se vieni aggredito, chiedi immediatamente aiuto. Se senti che non riesci ad affrontare e risolvere la situazione con qualcuno di cui ti fidi, può essere utile che ne parli con il tuo medico o, meglio, con uno psicologo.

8. OGNI PARTICOLARE È IMPORTANTE.

Mantieni un diario di quello che ti sta accadendo, dove puoi annotare i particolari degli episodi e



Decalogo contro il bullismo e il cyberbullismo

le tue sensazioni. Una memoria scritta degli episodi di bullismo renderà più facile dimostrare come sono andate le cose.

9. DENUNCIARE NON È UN REATO.

Il bullismo e il cyberbullismo possono essere sanzionati giuridicamente con pesanti conseguenze civili, penali e amministrative, perché i danni che produce sono tanti, diversi e gravi.

Secondo la legge, è sufficiente sporgere denuncia ad un organo di polizia o all'autorità giudiziaria (questura, carabinieri, ...). Il processo penale può concludersi con:

- La reclusione del colpevole o il pagamento di una pena pecuniaria.
- Chiedere al colpevole di compiere attività socialmente utili.

10. SCONFIGGI IL BULLISMO E IL CYBER-BULLISMO!

Le parole pesano, sia quelle buone che quelle cattive.

Le parole che scegli raccontano la persona che sei e ti rappresentano. Scegli parole buone.

Roma, 17 Marzo 2026