

# Vademecum operativo per la prevenzione e il contrasto del bullismo e del cyberbullismo

## 1. Cosa si intende per bullismo e cyberbullismo

- **Bullismo:** comportamenti aggressivi, intenzionali e ripetuti nel tempo, esercitati da uno o più studenti nei confronti di un coetaneo più debole o isolato. Può essere fisico, verbale, relazionale.
  - **Cyberbullismo:** qualsiasi forma di pressione, aggressione, molestia, ricatto, diffamazione o esclusione attuata tramite strumenti digitali (social network, chat, piattaforme online, giochi in rete), anche in forma anonima.
- 

## 2. Cosa fare se sei vittima

- Parla subito con un adulto di fiducia (docente, genitore, referente, dirigente).
  - Non cancellare i messaggi o i contenuti offensivi: servono come prova.
  - Evita di rispondere alle provocazioni online.
  - Chiedi supporto al referente di istituto o utilizza i canali dedicati (sportello d'ascolto, e-mail riservata).
  - Ricorda: non sei solo. La scuola ha il dovere di proteggerti.
- 

## 3. Cosa fare se sei testimone

- Non restare indifferente: il silenzio rafforza chi compie atti di bullismo.
  - Sostieni la vittima e incoraggiala a chiedere aiuto.
  - Rivolgiti a un adulto di fiducia e segnala l'episodio.
  - Se si tratta di cyberbullismo, salva le prove (screenshot, link, foto).
-

#### 4. Cosa fare se sei autore di un atto di bullismo

- Rifletti sulle conseguenze: il bullismo ferisce profondamente e può avere effetti devastanti.
  - Ricorda che questi comportamenti hanno conseguenze disciplinari e, nei casi gravi, anche penali.
  - Accogli i percorsi educativi e riparativi proposti dalla scuola.
  - Chiedi supporto per modificare i tuoi comportamenti. La scuola non è lì per punirti soltanto, ma per aiutarti a crescere.
- 

#### 5. Cosa fare se sei genitore

- Ascolta tuo/a figlio/a senza giudicarlo/a e rassicuralo/a sul tuo sostegno.
  - Contatta subito la scuola se sospetti o sei informato di episodi di bullismo.
  - Controlla e accompagna l'uso dei dispositivi digitali.
  - Educa alla cittadinanza digitale e al rispetto online.
  - Collabora con i docenti e partecipa agli incontri di formazione.
- 

#### 6. Procedure scolastiche essenziali

1. **Segnalazione** → compilare l'**Allegato 1 – Scheda di prima segnalazione** e consegnarla al docente, al referente o al dirigente.
2. **Valutazione** → il referente e il dirigente analizzano il caso con l'**Allegato 2 – Scheda di valutazione approfondita**.
3. **Intervento** → attivazione di azioni educative, disciplinari o di sostegno con l'**Allegato 3 – Scheda di intervento e monitoraggio**.
4. **Rete esterna** → se necessario, contatto con autorità e servizi territoriali tramite l'**Allegato 4 – Scheda di intervento di rete**.