



Se ESAURIAMO in  
noi quella spinta di naturale  
**EMPATIA** che ci spinge  
a fare ciò che è bene e ciò che  
è giusto, se COMINCIAMO a  
**CREDERE** che la strada del  
coraggio sia troppo pericolosa  
e quindi convenga rimanere  
nascosti nel territorio della PAURA,  
succede che i bulli prendono  
- sempre più - IL CONTROLLO.

La **FORZA FISICA**  
USATA COME STRUMENTO  
DI AFFERMAZIONE  
del **PROPRIO POTERE**

è il maggior segnale di  
**IMPOTENZA** e di **DEBOLEZZA**

che una persona può usare.

**CHI NON HA PAROLE** per  
affermare le proprie ragioni

**USA LE MANI.**

LE **VITTIME DI**  
**BULLISMO** UNA VOLTA  
ADULTE RIESCONO A  
DIMOSTRARE QUANTO  
"UNICHE E SPECIALI"  
SANNO ESSERE E CONQUISTANO  
successi e traguardi PER  
I BULLI QUASI SEMPRE  
INARRIVABILI.

Potremmo pensare  
alla **RESILIENZA** come  
alla capacità - dopo aver  
subito la forza di un'onda  
ed esserci tuffati sott'acqua  
per farcela passare sopra,  
in attesa della successiva - di  
TRASFORMARE il materassino  
in una tavola da surf e, proprio  
come fa un surfista, sforzarsi  
di **RIMANERE IN EQUILIBRIO.**



BISOGNA

**RIFLETTERE**

SU CIÒ CHE L'ALTRO  
POTREBBE VIVERE  
IN CONSEGUENZA DI  
UN **MIO GESTO.**

— IMPARARE A RIFLETTERE  
SUI **PROPRI ERRORI**,  
ACQUISENDO CONSAPEVOLEZZA  
SU QUANTO siamo responsabili  
della FELICITÀ e del DOLORE  
degli altri, PUÒ DAVVERO  
AIUTARE IL BULLO A  
DIVENTARE UNA PERSONA  
CAPACE DI **PREFERIRE**  
**LA COMPETENZA**  
ALLA PREPOTENZA E ALLA  
VIOLENZA.



NON è il  
**POTERE** in sé  
a essere PERICOLOSO,  
ma **L'USO CHE SI  
DECIDE DI FARNE.**

La **POTENZA** di

una persona, SE USATA BENE,  
può diventare COMPETENZA.

E la COMPETENZA RENDE PIÙ

BELLA LA NOSTRA

VITA, oltre a quella di

chi ci vive a fianco.

**VITTIMA:** LO DIVENTI  
QUANDO QUALCUNO  
decide di fare di te  
IL SUO PERSONALE  
**BERSAGLIO.** COME QUANDO  
SI GIOCA A FRECCETTE,  
TU DIVENTI IL **CENTRO**  
**DA COLPIRE.**



## Le **VITTIME**

devono imparare che **NESSUNO**  
**MERITA DI SENTIRSI COSÌ,**  
NELLA VITA, che se entrare  
nel mondo e stare in mezzo  
agli altri ti fa sentire sempre  
a rischio di attacco e di non  
farcela, C'È UNA SOLA COSA

CHE DEVI FARE:

**CHIEDERE AIUTO.**

La VERA **PREVENZIONE**  
del **BULLISMO** consiste  
nel TRASFORMARE  
**UN GRUPPO IN**  
**SQUADRA**, EVITANDO  
TUTTO CIÒ CHE INVECE PUÒ  
PORTARLO a strutturarsi con  
LE REGOLE e LE DINAMICHE  
DEL BRANCO.

QUALSIASI COSA  
TU FACCIA ONLINE,  
TU NE SEI  
IL DIRETTO  
RESPONSABILE.

Un'OFFESA LANCIATA  
NEL WEB ti potrebbe esporre  
a conseguenze serie,  
che devi imparare a  
considerare.

Se ognuno combatte per dare  
dignità al suo essere

**"UNICO E SPECIALE"**

IL MONDO PUÒ DAVVERO  
DIVENTARE ACCOGLIENTE PER  
TUTTI. NON CI SONO PIÙ  
inclusi ed esclusi,

PERCHÉ CIASCUNO PUÒ  
DEFINIRE QUAL È IL **POSTO**  
**GIUSTO** PER SÉ, SENZA  
ASPETTARE CHE SIANO GLI  
ALTRI AD ATTRIBUIRGLIELO.

A VOLTE **BASTA**  
**UNA PAROLA,**

per **SENTIRSI LE PERSONE**

**SBAGLIATE** dentro al

CORPO SBAGLIATO.

I **BULLI** E LE **BULLE**

si accorgono subito

di questa fragilità.

E la **TRASFORMANO**

nella LORO FORZA.



L'**AUTOSTIMA** - ovvero  
quanto pensiamo di valere e  
quanto ci **SENTIAMO SICURI**

**DELLE NOSTRE CAPACITÀ**

nell'affrontare le diverse  
situazioni che viviamo -  
parte da qui: da una **SANA**

**CONSAPEVOLEZZA**

DEI NOSTRI LIMITI  
E DEI NOSTRI PUNTI  
DI FORZA.

SPESSO È DAVVERO  
UN **PROBLEMA**  
**DI AUTOSTIMA**,  
QUELLO NEL QUALE SI  
INSINUA IL *potere d'azione*  
*del bullo*. SE TU NON  
CREDI IN TE STESSO,  
LUI PUÒ FARE DI TE CIÒ  
CHE VUOLE.

SE HAI **POTERE**  
SIGNIFICA CHE HAI  
UNA **RESPONSABILITÀ,**

NON un privilegio da  
usare a TUO VANTAGGIO

e secondo regole che tu  
stabilisci per **CONTROLLARE**  
e **TENERE** sotto scacco  
la vita degli altri.

PER FERMARE LA MIA **MANO**  
CHE STA PER DARE UN PUGNO,  
PER FERMARE LA MIA BOCCA  
CHE STA PER **GRIDARE UN INSULTO,**  
PER FERMARE LE MIE DITA  
CHE STANNO DIGITANDO SULLA TASTIERA  
UN **MESSAGGIO DI ODIO** ONLINE,  
DEVO RIFLETTERE SU CIÒ  
CHE L'ALTRO POTREBBE PROVARE COME  
CONSEGUENZA DEL **MIO GESTO.**