



Cos'è il bullismo?

Il bullismo ha tre caratteristiche chiave. Il fenomeno:

- comporta l'abuso del potere in un rapporto personale
- si manifesta in maniera continuativa e ripetuta, e
- comporta condotte che possono recare danno.

Il **bullismo** può anche manifestarsi in rete. In questo caso si parla di cyberbullismo (cyberbullying), che si verifica quando si usano mezzi tecnologici quali internet o dispositivi mobili per molestare una persona. Questa forma di bullismo può includere l'invio di testi e mail offensivi, postare messaggi che fanno male e la pubblicazione di commenti inopportuni sulle foto di altre persone

Il **bullismo** sotto qualsiasi forma non è accettabile nelle scuole del NSW, a prescindere dai motivi. Le scuole si impegnano ad adoperarsi a fianco di genitori, personale e studenti per prevenire il bullismo e reagire in modo sollecito ed efficace se il fenomeno dovesse manifestarsi.

Cosa potete fare se i vostri figli sono vittime di bullismo?

Ascoltate con calma e fatevi spiegare bene i fatti

I vostri figli devono sapere che ricevono le vostre attenzioni. I loro sentimenti sono importanti e le loro apprensioni vanno prese sul serio. Incoraggiate i vostri figli a parlare di quanto è accaduto. Spiegate ai vostri figli che è giusto denunciare i casi di bullismo.

Dopo avere dato ascolto alle loro apprensioni, se necessario fate domande per conoscere maggiori particolari: chi, che cosa, dove, quando.

Rassicurate i vostri figli che non è colpa loro

I figli potrebbero sentirsi in colpa e questo può farli sentire ancora peggio. Dite loro qualcosa che fa sentire loro il vostro sostegno come, ad esempio, 'Secondo me è una cosa difficile da affrontare', oppure 'Sono contento che me l'hai detto. A scuola dovresti sentirti al sicuro'.

Chiedete ai figli cosa vogliono fare – e cosa vogliono che voi facciate

È importante aiutare i figli a trovare una propria soluzione poiché in tal modo sentiranno di avere un qualche controllo sulla situazione.

Se i vostri figli non si trovano in una situazione di pericolo immediato e si sentono sicuri di sé, potrebbero provare ad adottare queste strategie:

- Ignorare la situazione di bullismo.
- Voltare le spalle e andarsene.
- Agire con indifferenza o fare finta di non essere interessati.
- Dire "No" o "Adesso basta!" in modo deciso.

Se l'episodio di bullismo si è verificato a scuola, sostenete i figli perché lo facciano presente all'insegnante. Se i vostri figli vogliono parlare con qualcuno al di fuori della scuola o voi ritenete che sarebbe utile un po' più di supporto, potete dire loro di visitare il sito della Kids Helpline (una sorta di 'telefono azzurro'). Possono anche chiamare a titolo gratuito il numero 1800 55 1800.

Quando dovrei contattare la scuola?

I vostri figli potrebbero essere restii a farvi parlare con il personale scolastico. Discutete dell'idea e rassicuratevi che la scuola vorrebbe essere informata ed è in grado di aiutare.

Se del caso, fissate un appuntamento per parlare con l'insegnante dei vostri figli. Potete anche chiedere di parlare con il preside.

Contattate subito la scuola se nutrite apprensioni in merito alla sicurezza dei vostri figli.

Supporto per i genitori e chi ne fa le veci

La Kids Helpline dispone anche di un numero verde per genitori con team preparati che offrono supporto, informazioni e counselling ai genitori di bambini e giovani di età compresa tra 0 e 18 anni. Potete chiamare il numero 1300 1300 52 al costo di una telefonata locale dalle 9 alle 21 dal lunedì al venerdì e dalle 16 alle 21 nel week-end.

Servizio telefonico interpreti

Se desiderate contattare la scuola o il numero verde per i genitori del NSW (Parent Line NSW) e avete bisogno di assistenza per comunicare in inglese, chiamate il servizio telefonico interpreti al numero 131 450, dite in quale lingua volete comunicare e chiedete all'operatore di effettuare la chiamata. L'operatore vi procurerà un interprete in linea per aiutarvi a condurre la conversazione. Questo servizio è per voi gratuito.