**Bullismo, un decalogo per ragazzi e genitori**

**Aumentano i casi di bullismo e cyberbullismo in Italia**: secondo i dati del Rapporto Censis 2016 emerge, infatti, che il 52,7% degli studenti tra 11 e 17 anni nel corso dell’anno ha subito comportamenti offensivi, non riguardosi o violenti da parte dei coetanei. La percentuale sale al 55,6% tra le femmine e al 53,3% tra i ragazzi più giovani (11-13 anni). Inoltre, secondo i dati diffusi dall’Osservatorio nazionale adolescenza, **1 adolescente su 10 tra gli 11 e i 13 anni subisce cyberbullismo rispetto all’8,5% dei ragazzi più grandi tra i 14 e i 19 anni**. Le femmine sono ancora le vittime predilette dai cyberbulli (70%) che sono per oltre il 60% di sesso maschile.

"Il bullismo è un fenomeno in continua evoluzione - osserva Susanna Esposito, ordinario di Pediatria all’Università degli studi di Perugia e presidente dell’Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici, Waidid - **i ragazzi non devono essere allarmati ma consapevoli che le loro azioni possono cambiare la vita di un loro coetaneo**, influenzandoli durante una delle fasi più delicate della loro vita come appunto l’adolescenza".

Il Centro multidisciplinare sul disagio adolescenziale della Casa pediatrica Fatebenefratelli a Milano, diretta da Luca Bernardo, solo nel 2016 ha assistito oltre mille pazienti, con un incremento dell'8% rispetto al 2015.

"I nostri piccoli pazienti hanno per lo più **dagli 8 ai 16 anni, età che scende anche a quattro o cinque anni per quanto riguarda episodi di bullismo 'classico', che non va sulla rete**, per intenderci - spiega Bernardo - Quello che manca è un incontro tra famiglie, scuola e istituzioni sul piano della prevenzione. I dati sul bullismo e, in particolare, sul cyberbullismo sono in aumento, questo significa che qualcosa non sta funzionando. Bisogna formare prima di tutto le famiglie e gli insegnanti".

E proprio in collaborazione con la Casa pediatrica Fatebenefratelli, a Perugia Susanna Esposito intende istituire uno sportello multidisciplinare per offrire un aiuto ai minori vittime di violenze nella Clinica pediatrica dell’Aou: "Le violenze consumate contro i minori spesso non vengono intercettate neanche dai medici di famiglia e dai pediatri e diventano evidenti quando ormai sono reiterate - sottolinea - A Perugia dal mio arrivo un anno fa mi sono trovata spesso di fronte a situazioni di abuso sui minori e a un importante disagio sociale".

Ma cosa si può fare contro bullismo e cyberbullismo? Ecco **le 10 regole raccomandate dai pediatri di Waidid per gli adolescenti e i loro genitori**:

1) Rispetta: Non offendere i tuoi compagni o amici. Anche se ognuno è diverso, la prima regola è il rispetto

2) Coinvolgi: se vedi un tuo coetaneo escluso dai giochi e dalle attività che fate, coinvolgilo, anche se può sembrarti diverso

3) Dialoga: subire il bullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico. Per i genitori: osserva il comportamento di tuo figlio. Ogni cambiamento improvviso nel suo comportamento, senza un motivo ragionevole, deve destare la nostra attenzione.

4) Segnala: se sai che qualcuno subisce prepotenze, parlane subito con un adulto. Questo non vuol dire fare la spia, ma aiutare gli altri. Per i genitori: parla in modo rassicurante con tuo figlio di quanto è successo, sollevalo dai sentimenti di colpa e premialo per averne parlato

5) Reagisci: se gli atti di bullismo diventano violenti, se ti prendono in giro sui social network, dopo averne parlato con la tua famiglia e la scuola se gli episodi continuano rivolgiti ai centri specializzati o a Carabinieri e Polizia di Stato

6) Non isolarti: spesso il bullo provoca quando sei solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi.

7) No alla violenza: se uno o più persone compiono atti ripetuti di bullismo colpendoti, con violenza difenditi, ma non diventare violento anche tu. Per i genitori: non chiedete a vostro figlio di 'ripagare' il bullo con lo stesso comportamento

8) Fai buon uso dei social network: usa i social network in maniera responsabile e rispettosa per comunicare con i tuoi amici. Non 'taggare' i tuoi compagni senza aver avuto prima la loro autorizzazione, non parlare male di loro, non caricare video che potrebbero creare imbarazzo o vergogna

9) Pensa prima di agire: Cosa succede se compio quel gesto? Prima di compiere certe azioni, pensa, rifletti e poi agisci. Certe azioni se gravi comportano delle violazioni della legge e si è perseguibili

10) Sconfiggi il bullismo!