

## Cosa Fare se Sei Vittima di Cyberbullismo

### 1. Non rispondere alle provocazioni

Ignorare i messaggi offensivi può spesso fermare il ciclo del bullismo. Rispondere potrebbe peggiorare la situazione.

### 2. Salva le prove

Conserva screenshot, messaggi o e-mail come prova di ciò che è accaduto.

### 3. Blocca il bullo

Utilizza le impostazioni della piattaforma per bloccare la persona che ti sta molestando.

### 4. Segnala l'abuso

Usa le funzionalità di segnalazione delle piattaforme social per informare dell'accaduto.

### 5. Parla con qualcuno

Rivolgiti a un genitore, un insegnante o un adulto di fiducia per ricevere supporto e consigli.

### 6. Contatta la scuola

Informa i tuoi insegnanti o il referente del cyberbullismo per ottenere aiuto concreto.

### **7. Rivolgiti alle autorità competenti**

Se il cyberbullismo persiste o include minacce gravi, considera di contattare la Polizia Postale.

### **8. Cerca supporto psicologico**

Non esitare a chiedere aiuto a uno psicologo per gestire il tuo stato emotivo.