

Como pode ajudar o seu educando, se este for vítima de *bullying*?

1. **Ajude-a** a manter a calma e ouça-a
2. **Incentive-a** a falar acerca do que ocorreu e daquilo que está a sentir
3. **Ajude a vítima a verbalizar** a situação de *bullying* de que foi alvo, recorrendo a questões que permitam identificar:
 - Quem é o agressor?
 - O que aconteceu?
 - Desde quando ocorre?
 - Onde aconteceu (presencial ou virtual)?
 - Quem assistiu? Existem provas (mensagens, fotos, vídeos)?
4. **Incentive a denúncia**, explicando que esta é fundamental e pode ser feita anonimamente junto de um adulto (pais, professores, psicólogo da escola ou outros em quem confia)
5. **Sugira-lhe** que opte por frequentar lugares onde esteja sempre acompanhada por outras pessoas e evite locais isolados

Lembre-se

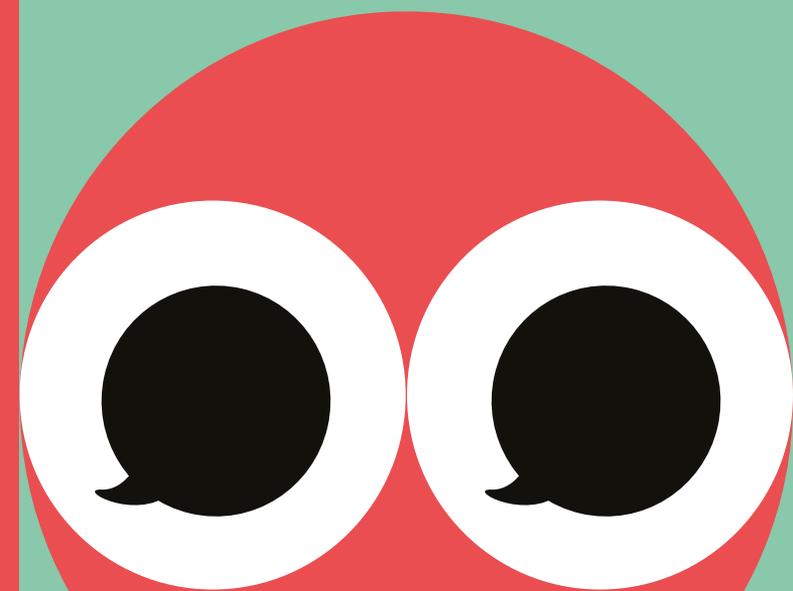
A ação imediata é fundamental para ajudar as crianças e os jovens vítimas de situações de *bullying*



Os encarregados de educação têm um papel fundamental ao *bullying* e ao *cyberbullying*!

Age. Fala. Muda.

A tua voz contra o *Bullying*



O que é o **bullying**?

O *bullying* é um **comportamento agressivo, intencional e repetido**, envolvendo abuso de poder entre pares

Tipos de **bullying**

Físico

Roubar objetos, bater, empurrar

Verbal

Provocar, difamar, insultar, atribuir alcunhas insultuosas

Sexual

Assediar ou tocar no corpo da vítima, de forma inapropriada e sem consentimento

Psicológico

Intimidar, humilhar, discriminar

Cyberbullying

Uso da tecnologia para assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém (um colega de escola, professores ou desconhecidos), de forma repetitiva e intencional

Quem são os **intervenientes**?

Vítima: Quem sofre o *bullying*

Agressor: Quem pratica o *bullying*

Observador: Quem assiste (aquele que apoia o agressor ou manifesta indiferença)

Sinais reveladores de que uma criança pode estar a ser vítima de **bullying**:

- **Tristeza**, irritação ou medo infundado
- **Isolamento** ou incapacidade de integração no grupo de pares
- **Desempenho escolar afetado** (falta de concentração, desempenho abaixo do esperado, piores resultados académicos)
- **Absentismo**
- **Agressões** - hematomas, cortes ou arranhões inexplicáveis, sobretudo após os intervalos das aulas
- **Depressão**, evitando falar sobre o que está a viver

Como pode ajudar o seu educando, se este for o **agressor**?

- **Mantenha a calma** e incentive o seu educando a relatar a sua versão dos acontecimentos
- **Esteja disponível para ouvir** e procure conhecer os motivos que estão na origem do comportamento do seu educando
- **Mostre abertura para o diálogo** e tente que o seu educando compreenda por que motivo as suas ações são inaceitáveis. Deixe bem claro que está atento/a e que deve parar imediatamente com esse tipo de comportamentos
- **Reúna informações úteis** para prevenir futuras ocorrências
- **Tome a iniciativa de contactar** o diretor de turma do seu educando ou a direção da escola para, de forma concertada, encontrar a ajuda de que o seu educando precisa

Como pode ajudar na prevenção do **bullying**?

- **Intervenha**, interrompendo, imediatamente, os comportamentos agressivos e separe os envolvidos
- **Mantenha a calma** e incentive o/a agressor/a a relatar a sua versão dos acontecimentos.
- **Converse** com o/a agressor/a, tentando que este compreenda por que motivo as suas ações são inaceitáveis e deixe claro que está atento/a às situações
- **Tente compreender** a origem do comportamento
- **Recolha informações** relevantes para resolver e/ou prevenir novas situações
- **Informe a direção da escola** e articule com os órgãos de gestão acerca da melhor forma de agir

Ao falar com o seu **educando**, evite dizer-lhe:

- “Se te batem, bate-lhes também!”
- “Ignora esse comportamento!”
- “Isso são coisas de criança...”
- “Precisas de ser forte!”
- “Evita esses colegas!”
- “Tens de saber defender-te!”
- “Estás a fazer um drama do caso...”
- “Isso é uma fase, isso passa!”

