

O QUE É O BULLYING?

O bullying é um comportamento consciente, intencional, deliberado, agressivo e repetido, entre crianças e jovens. Esta violência não resulta de qualquer tipo de ameaça prévia.

Manifesta-se através de insultos, piadas, apelidos cruéis, ridicularizações, entre outros, podendo acarretar muitos traumas na vida dos alunos que convivem com esta realidade.

STOP BULLYING

MITO SE EU CONTAR A ALGUÉM SÓ VAI PIORAR...

FACTO AS PESQUISAS INDICAM QUE O BULLYING TERMINA QUANDO OS ADULTOS COM AUTORIDADE E OS COLEGAS SE ENVOLVEM.

EXISTEM 6 TIPOS DE BULLYING:

FÍSICO ATAQUES FÍSICOS

VERBAL ATAQUES VERBALS

RELACIONAL MANIPULAÇÃO DAS REDES DE AMIZADE

PSICOLÓGICO INTIMIDAÇÃO E HUMILHAÇÃO

SEXUAL COMPORTAMENTOS AGRESSIVOS COM TEOR SEXUAL

CYBERBULLYING QUANDO OS COMPORTAMENTOS DE BULLYING UTILIZAM AS NOVAS TECNOLOGIAS, NOMEADAMENTE E-MAIL, TELEMÓVEIS, SALAS DE CHAT, SITES DE REDES SOCIAIS, COMO O FACEBOOK, ENTRE OUTROS..

SE ÉS VÍTIMA DE CYBERBULLYING:

- 1 NÃO RESPONDAS ÀS MENSAGENS ENVIADAS PARA O TEU E-MAIL, TELEMÓVEL OU PERFIL DA REDE SOCIAL.
- 2 GRAVA AS MENSAGENS COMO PROVA.
- 3 BLOQUEIA OU APAGA O EMISSOR DAS MENSAGENS DAS TUAS CONTAS DAS REDES SOCIAIS.
- 4 DENUNCIA A SITUAÇÃO À ENTIDADE RESPONSÁVEL PELA APLICAÇÃO INFORMÁTICA ATRAVÉS DA QUAL ESTÁS A SER ASSEDIADO.
- 5 CONTA A ALGUÉM EM QUEM CONFIES – AMIGOS, ADULTOS, PAIS, PROFESSORES E ÀS AUTORIDADES POLÍCIAIS, SE NECESSÁRIO.

10 DICAS PARA TI QUE AGRIDES OS TEUS COLEGAS:

- 1 NÃO JULGUES AS PESSOAS PELA SUA APARÊNCIA.
- 2 SE TE REFERES A TI MESMO PELO TEU NOME, NÃO PONHAS ALCUNHAS AOS TEUS COLEGAS.
- 3 NÃO RIDICULARIZES NEM INSULTES OS OUTROS.
- 4 NÃO ESPALHES BOATOS MALDOSOS.
- 5 NÃO AMEAÇES NINGUÉM.
- 6 NÃO AGRIDAS OS OUTROS, NEM FÍSICA, NEM MENTALMENTE.
- 7 NÃO TE JUNTES AOS TEUS COLEGAS PARA GOZAR COM OUTROS COLEGAS.
- 8 NÃO EXCLUIAS NINGUÉM DE UMA ATIVIDADE SÓ PORQUE É DIFERENTE DE TI.
- 9 OS RECÉM-CHEGADOS COSTUMAM SER INTIMIDADOS. NÃO O FAÇAS, PELO CONTRÁRIO, DÁ-LHES AS BOAS-VINDAS E TRATA-OS BEM.
- 10 RESUMINDO...
NÃO FAÇAS AOS TEUS COLEGAS AQUILO QUE NÃO QUERES QUE TE FAÇAM A TI!!!

10 DICAS PARA TI QUE ÉS VÍTIMA DE BULLYING:

- 1 IGNORA O BULLY; FAZ DE CONTA QUE NÃO O OUVISTE.
- 2 NÃO OLHES PARA ELE. SE PUDES CONTINUA A ANDAR E PASSA AO LADO DELE COMO SE NÃO FOSSE NADA CONTIGO.
- 3 NÃO CHORES, NÃO TE TRISTES, AGE COMO SE ELE NÃO TE PERTURBASSE. O BULLY ATACA-TE PORQUE QUER QUE TU REAJAS, POR ISSO NÃO LHE FAÇAS A VONTADE.
- 4 RESPONDE AO BULLY COM CALMA E FIRMEZA, NEM QUE SEJA APENAS APARENTE. DIZ-LHE SIMPLEMENTE: "NÃO SOU COMO TU PENSAS".
- 5 SE PUDES, RESPONDE COM HUMOR AOS SEUS COMENTÁRIOS OFENSIVOS. POR EXEMPLO, O BULLY DIZ: "QUE ROUPA TÃO RIDÍCULA!". E TU RESPONDES: "OBRIGADA! AINDA BEM QUE REPARASTE.". VAS VER QUE O DEIXAS DESARMADO.
- 6 SE FOR PRECISO, FOGUE. AFASTARES-TE DO PROBLEMA NÃO REVELA COBARDIA. COBARDE É O BULLY ASSIM COMO AQUELES QUE O ACOMPANHAM.
- 7 PROCURA UM SÍTIO ONDE HAJA UM ADULTO E FICA PERTO.
- 8 FALA COM OS TEUS AMIGOS E COLEGAS E SOLICITA O SEU APOIO.
- 9 TENTA ANDAR ACOMPANHADO COM ALGUNS DOS TEUS AMIGOS. EVITAR ANDAR SOZINHO.
- 10 FALA COM UM ADULTO (OS TEUS PAIS, O TEU PROFESSOR OU O DIRETOR DE TURMA). NÃO SE TRATA DE FAZER QUEIXINHAS, MAS DE PROCURAR AJUDA QUANDO ESTA É MESMO NECESSÁRIA. EM ÚLTIMA INSTÂNCIA, CONTACTA A LINHA SOS – CRIANÇA, ATRAVÉS DO N.º 116 111, OU A CPCJ DE CONSTÂNCIA, ATRAVÉS DOS N.ºS TELEFÓNICOS 969 856 177 OU 969 105 656.



CPCJ
CONSTÂNCIA

Se és vítima de Bullying / Ciberbullying ou testemunhaste a ocorrência de uma situação de Bullying / Cyberbullying com outros colegas, deves denunciar!

Poderás fazê-lo sob anonimato!



POR ESCRITO:

Comissão de proteção de crianças e jovens
de Constância (CPCJ)
Rua da Escola, n.º1
2250-021 CONSTÂNCIA

VIA TELEFÓNICA:

CPCJ: 969 105 656 ou 969 856 177
Linha S.O.S. (gratuito): 116 111

PRESENCIALMENTE:

- * Na CPCJ ou na Câmara Municipal de Constância (Técnica da CPCJ)
- * Com o(a) Diretor(a) de turma

POR CORREIO ELETRÓNICO:

cpcj.constancia@gmail.com

ELEMENTOS NECESSÁRIOS PARA A DENÚNCIA:

- * Nome da vítima de Bullying / Cyberbullying
- * Data de nascimento (ou idade aproximada) e ano / turma que frequenta
- * Local de residência
- * Breve descrição das situações vivenciadas e identificação de testemunhas

NÃO SEJAS CÚMPLICE DE BULLYING !!!

- 1 MANIFESTA O TEU DESACORDO PERANTE A ATITUDE DO AGRESSOR, POIS PODE SER O SUFICIENTE PARA ELE PARAR.
- 2 TENTA DESVIAR A ATENÇÃO DOS PRESENTES PARA OUTRO ASSUNTO.
- 3 SE TIVERES MEDO DE SOCORRER A VÍTIMA DE AGRESSÃO, ABANDONA O LOCAL. NÃO SEJAS ESPECTADOR DO BULLY!
- 4 PROCURA AJUDA DE ALGUÉM QUE POSSA INTERVIR, NOMEADAMENTE UM PROFESSOR OU UM AUXILIAR DE AÇÃO EDUCATIVA.
- 5 APROXIMA-TE DA VÍTIMA E MANIFESTA-LHE O TEU APOIO E AMIZADE.
- 6 EXPLICA À VÍTIMA DE BULLYING QUE A CULPA NÃO É DELA. ERRADO É O COMPORTAMENTO DE QUEM AGRIDE!


**KEEP
CALM
AND
STOP
BULLYING**

Se estiveres a ser vítima de Bullying ou tiveres um colega nessa situação, contacta:

Linha S.O.S. - Criança:
116 111

Comissão de proteção de crianças e jovens
de Constância:

969 856 177 / 969 105 656
cpcj.constancia@gmail.com

