

ESCOLA SEM BULLYING

ESCOLA SEM VIOLÊNCIA



INFORMAÇÃO E RECURSOS DE APOIO

www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt

ainda no Facebook: <https://bit.ly/39eOzyE>

#EscolaSemBullyingEscolaSemViolencia

O QUE AS ESCOLAS PRECISAM DE SABER SOBRE O BULLYING E O CIBERBULLYING

O *bullying* é definido por um conjunto de comportamentos (físico, verbal, psicológico e/ou sexual) de carácter agressivo, adotados entre pares, de modo intencional e repetido, podendo afetar e causar danos a crianças e jovens.

O *ciberbullying* é uma evolução do *bullying* dito tradicional, perpetuado através das tecnologias digitais. Este fenómeno caracteriza-se por humilhar, excluir ou até agredir alguém, de forma repetitiva e sistemática, através de ações virtuais.

CIBERBULLYING

ASPETOS-CHAVE SOBRE O BULLYING: REPETITIVO, NEGATIVO E INTENCIONAL

O *ciberbullying* amplia estes comportamentos! Através das tecnologias digitais, são utilizadas diferentes ferramentas online para atingir a vítima: redes sociais, plataformas de mensagens, websites, etc.

SINAIS E SINTOMAS

Tristeza, apatia e isolamento;

Diminuição da autoestima e da autoconfiança;

Desmotivação e diminuição do rendimento escolar;

Perturbações alimentares (anorexia/bulimia) e do sono (insónias e pesadelos);

Ansiedade, depressão e comportamentos autolesivos;

(No limite, em alguns casos, pode levar à ideação suicida ou mesmo ao suicídio).

O QUE LEVA AO CIBERBULLYING

Quem pratica *ciberbullying* tem de ser responsabilizado/a.



Fatores que podem desencadear estes comportamentos:

a existência de problemas familiares;

dificuldades de relacionamento interpessoal;

falta de reforço positivo;

reprodução de ações que sofreram no passado.

O *ciberbullying* ocorre através de canais e/ou dispositivos conectados à Internet que permitem a comunicação bidirecional — destaque para as consolas de jogos, onde crianças e jovens comunicam entre si.

PISTAS PARA AGENTES DA COMUNIDADE ESCOLAR

O QUE NUNCA DEVE DIZER A UMA VÍTIMA DE VIOLÊNCIA

Se eles te batem, bate-lhes também!

Ignora esses ataques!

Evita esses/as colegas!

Isso são coisas de criança...

Tens de saber defender-te!

Precisas de ser forte!

Estás a fazer um drama do caso...

Isso é uma fase, isso passa!

PERCEBER E AGIR

Em situações de *bullying* e *ciberbullying*, tanto agressor/a(s) como vítima(s) precisam de apoio.

Deve adotar-se uma abordagem proactiva, atendendo a que cada situação específica será merecedora de uma particular atenção.

Se não sabe como ajudar ou o que fazer, procure a ajuda de quem sabe.

Pode também consultar: www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt

ENVOLVIMENTO DE TODA A ESCOLA

É fundamental envolver toda a escola e garantir que todos os elementos da comunidade educativa entendam o que é o *bullying* e o *cyberbullying*, identifiquem comportamentos e estejam atentos a possíveis sinais.

A escola deve:

promover o conhecimento claro do que influencia este tipo de comportamento;

incentivar uma cultura de responsabilização, confiança e respeito;

promover a participação das crianças e jovens em todas as etapas do desenvolvimento de iniciativas/ações para a prevenção da violência.

PARA UMA ESCOLA INCLUSIVA

Envolver crianças e jovens em todas as etapas da vida da escola.

Promover saberes e valores relevantes para a construção de uma sociedade mais justa, centrada na pessoa e na dignidade humana.

Desafiar para a participação em iniciativas como “Escola Sem *Bullying*”, “Escola Sem Violência” e “Líderes digitais”.

PEDIDO DE AJUDA

Para obter suporte, conselho ou orientação no apoio a crianças e jovens, contacte:

LINHA INTERNET SEGURA

800 21 90 90

Contacto telefónico gratuito ou linhainternetsegura@apav.pt

DIREÇÃO-GERAL DE ESTABELECIMENTOS ESCOLARES

dse.segcolar@dgeste.mec.pt

