



COMBATE AO BULLYING EM TEMPOS DE COVID-19

Voltar para a escola pode deixar alguns alunos animados - para ver os amigos e professores que não vêem há algum tempo.

Mas outros alunos podem também estar preocupados ou ansiosos em voltar para a escola, especialmente porque passaram mais tempo em casa por causa do isolamento decorrente da pandemia.

**PARA RESPONDER A ESTA NOVA
REALIDADE, A ASSOCIAÇÃO NO BULLY
PORTUGAL REUNIU ALGUNS CONSELHOS
QUE TEMOS SOBRE VOLTAR PARA A
ESCOLA PARA ALUNOS, PAIS E
PROFESSORES.**

NO BULLY

PORTUGAL

JOVENS: COMO RESPONDER AO BULLYING E CYBERBULLYING

- **Contar** a alguém que os possa apoiar
- **Ignorar** – não responder – quem pratica bullying procura uma resposta do alvo
- Não se **vingar** – porque pode prolongar a violência e não resolve o problema
- Dizer para **parar** – fazer com que percebam que o que estão a fazer é doloroso, ofensivo e não tem piada
- **Guardar** as provas do que se está a passar (ex.: imprimir, guardar mensagens)
- **Bloquear** essa pessoa ou grupo
- **Denunciar** o conteúdo abusivo nas redes sociais
- Contactar a **polícia**
- **Proteger** as palavras-passe
- **Não abrir** mensagens sem remetente
- **Pensar bem** antes de publicar conteúdos íntimos ou potencialmente ofensivos
- Ter **cuidado** com as fotografias ou vídeos que se partilha ou envia a alguém e que possam vir a prejudicá-lo/a (ex.: usadas para chantagear ou humilhar a pessoa que enviou)

JOVENS: O QUE FAZER SE OBSERVAREM BULLYING OU CYBERBULLYING

- O **silêncio** é uma forma de cumplicidade e que encoraja quem pratica bullying, pelo que devem agir de modo assertivo e empático, apoiando a vítima através da procura de ajuda de um adulto de confiança (ex.: pais, professores) ou indicando-lhes onde podem obter informação ou ajuda;
- **Não** devem partilhar ou responder a mensagens (ex.: textos, áudios, fotos, vídeos) que possam ser ofensivos ou perturbadores para os seus amigos;
- A vossa **ajuda** é fundamental - não fiquem em silêncio, não fiquem parados

PAIS: IDENTIFICAR SINAIS DO/A SEU FILHO/A ESTAR A SOFRER DE BULLYING E/OU CYBERBULLYING

- **Chorar** constantemente e aparentemente sem motivo;
- Manter-se **cabisbaixo**, sentindo **cansaço**;
- Ter problemas em **dormir**, ter pesadelos;
- Apresentar **feridas** no corpo e que diz não saber como surgiram;
- **Roupa** rasgada ou suja ou não trazer os seus pertences todos;
- Ter falta de **apetite**, não quer comer;
- Referir **dores** de cabeça e barriga;
- Mostrar-se **aborrecido** ou **perturbado** durante ou após a utilização do telemóvel/computador/tablet;
- Mostrar-se **triste**, **ansioso**, **preocupado** ou **alheado** da realidade;
- Fazer da sua vida digital um **segredo** ou tentar protegê-la a todo o custo;
- **Minimizar** “janelas” na presença do adulto, pedir ajuda para eliminar contas ou bloquear amigos;
- **Isolar-se** e evitar a família (ex.: fechar-se no quarto), os amigos ou as atividades habituais;
- **Diminuição** do rendimento escolar ou aparente aumento do número de horas de estudo, sem grandes melhorias de resultados;
- **Falta de interesse** pela escola;
- Tem notas mais **baixas** na escola, devido à falta de atenção nas aulas;
- Mostrar-se **zangado** e **descontrolado**;
- Mudanças de **humor**, **comportamento**, **sono** ou **apetite**, sem justificação aparente;
- **Parar de usar** o telemóvel/computador/tablet;
- Mostrar-se nervoso e ansioso sempre que surge uma **nova mensagem**;
- Ter **ataques de fúria** e **impulsividade**, querendo bater em si e nos outros ou atirando com objetos.

PAIS: COMO PREVENIR E COMO RESPONDER AO BULLYING E CYBERBULLYING

- Promover a **partilha consciente** de conteúdos. Ajude a criança ou jovem a resistir ao impulso de publicar conteúdos online sem refletir. **Pensar antes de partilhar** é importante para prevenir potenciais situações de cyberbullying;
- Transmitir a importância de valores como a **gentileza**, a **empatia**, a **tolerância** e o **respeito** com que todos têm o direito de ser tratados;
- Promover a **resiliência**. Ensinar a criança ou jovem a lidar com situações problemáticas, a resistir à pressão, a superar obstáculos e a recuperar de momentos menos positivos;
- Falar frequentemente com a criança ou jovem sobre a forma como as tecnologias são usadas, bem como sobre os **efeitos positivos e negativos** da sua utilização.
- Reforçar a **confiança** para que a criança ou jovem se sinta à vontade para recorrer a si, se pressentir ou até se já existir algum problema;
- **Falar** com a criança ou adolescente para perceber como se sente na escola, como correu o dia, se existe alguma criança/adolescente que o trata mal na escola, com quem fica no intervalo;
- **Verificar o corpo** e os **pertences**: verificar se tem o corpo magoado, se a roupa não está rasgada e se trouxe todos os pertences;
- Falar com os **professores**: conversar com o/a professor/a ajuda a perceber qual o comportamento da criança/adolescente na escola.

PROFESSORES: COMO PREVENIR E COMO RESPONDER AO BULLYING E CYBERBULLYING

- **Encorajar** os alunos a pedir ajuda;
- **Sensibilizar** e **falar abertamente** sobre bullying e cyberbullying;
- Levar o assunto a **sério** e intervir ou pedir ajuda, para evitar passar a mensagem de que os alunos magoarem-se uns os outros não é importante para si;
- Estar **atento** às interações presencialmente e online, à forma como os alunos se relacionam entre si;
- Promover a **empatia**, **interações positivas** e de **colaboração**, **coesão** de grupo, **respeito** mútuo, assim como uma utilização **responsável** das tecnologias;
- No ensino à distância envolvendo interação online entre pares, é importante **desencorajar** linguagem abusiva, agressiva ou ameaçadora;
- Estar atento às situações de **bullying pré-existent** e à possibilidade de se perpetuarem numa versão de **cyberbullying**;
- Clarificar os **comportamentos adequados** - de que este tipo de comportamento não será tolerado, dentro ou fora do período de isolamento.

**LEMBREM-SE:
VOCÊS VÃO TER UM ÓTIMO ANO
LETIVO, PENSEM
POSITIVAMENTE, SEJAM VOCÊS
MESMOS E FIQUEM ANIMADOS
COM AS OPORTUNIDADES QUE
VIRÃO! E SE ESTIVEREM
PREOCUPADOS OU ANSIOSOS,
FALEM COM UM ADULTO DE
CONFIANÇA QUE PODE AJUDAR.**

**Caso necessitem de mais informações,
aconselhamento ou ajuda para prevenir ou
combater o bullying ou cyberbullying, podem
contactar-nos: geral@nobully.pt**

**Para mais informações sobre respostas ao bullying e
sobre o nosso programa de combate ao bullying,
podem ver o site: www.nobully.pt.**

