



20 de outubro

DIA MUNDIAL DE COMBATE AO BULLYING

O que é?

É um comportamento:

entre pares

agressivo e intencional

repetitivo

que envolve
desigualdade e abuso de
poder

Quem são?

Agressor - quem agride

Vítima - quem sofre as
agressões

Testemunha - quem
assiste

Alguns tipos de bullying

Verbal: ridicularizar,
gozando com
características pessoais,
chamar nomes ou lançar
calúnias

Físico: qualquer tipo de
violência cujo objetivo seja
deixar marcas na vítima

Cyberbullying: utilização
das TIC para hostilizar
alguém, deliberada e
repetidamente, com o
intuito de a difamar

SE NÃO ÉS PARTE DA SOLUÇÃO

ÉS PARTE DO PROBLEMA.

Dicas para ti que és vítima de bullying

- Procura ignorar o *bully* e fazer de conta que não ouves;
- Se puderes, continua a andar e passa ao lado do *bully*, como se não fosse nada contigo;
- Tenta não chorar, agindo como se o *bully* não te perturbasse;
- Responde ao *bully* com calma e firmeza;
- Se for preciso afasta-te e fica perto dos teus colegas ou de um adulto;
- Evita ficar sozinho;
- Fala com um adulto (pais, professores, psicólogo) sobre o que se está a passar.

Dicas para ti que agrides os teus colegas

- Não julgues as pessoas pela sua aparência e aceita-as como elas são;
- Chama os teus colegas pelo nome e não lhes atribuas alcunhas;
- Se não gostas que te ridicularizem ou insultem, não o faças com os outros;
- Não batas, ameaces ou espalhes boatos maldosos;
- Não excluas ninguém de uma atividade só porque é diferente de ti;
- Em vez de maltratares os novos colegas, dá-lhes as boas vindas e acolhe-os bem;
- Não faças aos outros o que não queres que te façam a ti.

Dicas para ti que és testemunha

- Manifesta o teu desagrado perante a atitude do agressor;
- Procura ajuda junto de alguém que possa intervir (professores, psicólogo ou assistentes operacionais);
- Aproxima-te da vítima e mostra o teu apoio;
- Explica à vítima que a culpa não é dela, mas sim do agressor.

Psicólogas do SPO:
Fernanda Pereira, Mafalda Prado e Paula Lourenço