


## Encarregados de Educação Anti-bullying


### O que é o bullying?


Para ser considerada bullying, uma agressão tem de incluir:


1. Uma relação entre pares: colegas de escola ou trabalho, participantes na mesma atividade;
2. Um desequilíbrio de poder: uma parte tem maior poder físico ou social;
3. Repetição: acontece mais do que uma vez, ou tem o potencial para acontecer, ou é replicado através das partilhas de outras pessoas.

### Que formas de bullying existem?

 Bullying físico - usar a força física para magoar outra pessoa, ao bater, empurrar, pontapear ou roubar os seus pertences;

 Bullying verbal - usar palavras ou gestos para humilhar outra pessoa, ao ameaçar, intimidar, insultar, usar sarcasmo ou ridicularizar;

 Bullying Relacional - isolar uma pessoa do mesmo grupo de colegas ao deixá-la de parte, espalhar rumores, ou usá-la como bode expiatório;

 Cyberbullying - utilizar os chats e social media para fazer bullying a outra pessoa, ao enviar mensagens maldosas, partilhar imagens privadas, ou criar perfis falsos.

### O que fazer para prevenir que a sua criança se envolva em bullying?

- Fale sobre o bullying abertamente sobre bullying e garanta o seu apoio.
- Encoraje atividades positivas que promovam as amizades e a sua auto-confiança.
- Mostre como ser bondosa e respeitar os outros com o seu exemplo.
- Explique como usar as tecnologias de forma segura e responsável.

### O que fazer se a sua criança sofrer de bullying?

- Ouça a sua criança com empatia, valorize a sua experiência e valide os seus sentimentos.
- Explique que não deve escalar a violência por vingança, ou sujeitar-se aos maus tratos.
- Juntos, estabeleçam uma estratégia para recuperar o seu poder e confiança.
- Motive a sua criança a contar a um adulto de confiança sempre que sofrer algum ataque.
- Fale com alguém responsável na escola calmamente e tente ganhar o seu apoio.
- Se os ataques forem online, guarde as mensagens ou fotografias e bloqueie o/a bully.
- Decida como e quando informar a Polícia.

### O que fazer se a sua criança fizer bullying?

- Resista à tendência para negar ou desvalorizar o problema, ou ser demasiado severo/a.
- Fale com a sua criança de forma calma, mas firme, sobre o que aconteceu.
- Ajude-a a identificar os seus sentimentos e o que pode estar a ganhar com este papel.
- Tente empatizar com as suas razões, mostrando compreensão, sem as justificar.
- Motive a sua criança a pensar no impacto das suas ações no alvo do bullying.
- Pense em consequências negativas apropriadas à situação, como a perda de privilégios.
- Defina em conjunto novas formas de agir e de motivar os colegas a parar.
- Mostre que está contente quando esses compromissos forem praticados.

### Se precisar de ajuda extra, fale connosco!