

O Bullying tem solução

**Se estiveres a ser vítima de Bullying
ou se conheceres alguém nesta situação
contacta:**

**Gabinete Atendimento à Vítima
de Violência Doméstica**

Câmara Municipal das Caldas da Rainha
(Junto à Acção Social) - **262 240 000**
e-mail: gavcaldasdarainha@gmail.com

O Bullying



Não é brincadeira

O que é o Bullying?

O bullying traduz-se num conjunto de comportamentos repetidos, intencionais, agressivos, conscientes e deliberados. Atitudes como: comentários maldosos, apelidos cruéis, gracinhas, entre outros.

Esta violência é gratuita: causa dor e angústia. É uma forma de pressão social que acarreta muitos traumas na vida das crianças/adolescentes e jovens que, diariamente, convivem com esta realidade.

Existem vários tipos de Bullying...

Físico: inclui qualquer contacto físico que possa ferir ou prejudicar uma pessoa, como bater, pontapear, beliscar ou outro tipo de violência física. Roubar dinheiro ou outros bens pessoais, entre outros;

Verbal: chamar nomes, ser sarcástico, lançar calúnias, fazer piadas sobre a religião, género, étnia, status sócio económico ou gozar com alguma característica particular do outro, exemplos: gordo, caixa de óculos, trinca-espinhas, entre outros;

Emocional: excluir, atormentar, ameaçar, manipular, amedrontar, chantagear, ridicularizar, ignorar, entre outros;

Social: excluir dos trabalhos de grupo e/ou dos jogos, inventar mentiras, espalhar rumores, boatos ou comentários negativos ou humilhantes, entre outros;

Cyberbullying: utilizar tecnologias de informação e comunicação (internet ou telemóvel) para hostilizar deliberada e repetidamente uma pessoa, com o intuito de denegrir a imagem da vítima.

Dicas para ti que és vítima de Bullying...

Ignora. O bully quer saber se a provocação deu certo, faz de conta que não ouviste.

Evita o perigo. Sempre que possível, evita este tipo de agressores e situações que poderão aumentar a possibilidade de te fazer sofrer bullying.

Não olhes para o bully. Se puderes continua a andar como se não fosse nada contigo.

Age como se não te perturbasse. O bully quer que tu chores, te irrites e reajas às provocações, por isso não lhe faças a vontade.

Responde ao bully. Com calma, firmeza e humor. Por exemplo, se te disserem: “Que roupa ridícula!”, deixa-o desarmado respondendo: “Obrigado! Ainda bem que reparaste”.

Evita andar sozinho@. Tenta andar acompanhado@ com amig@s, procura um sítio onde haja um adulto.

Fala com um adulto. Não se trata de fazer queixinhas mas de procurar ajuda quando esta é mesmo necessária (os teus pais, o teu professor ou alguém da tua confiança).

Não te esqueças!...

Autoconfiança é tudo. Desenvolve mais a tua autoconfiança.

Tenta ignorar o bully. Isso geralmente funciona.

Nunca deixes que te agridam. Ninguém tem o direito de magoar ninguém, seja de que forma for.

Conta a alguém. Lembra-te que os intimidadores esperam que não contes a ninguém. Desta forma, esse pode ser o primeiro passo para o fim do pesadelo.

Dicas para ti que vês os teus colegas a serem vítimas de Bullying...

Não compactues. Manifesta o teu desacordo perante a atitude d@ agressor@, tenta desviar a atenção d@ agressor@ para outro assunto.

Aproxima-te da vítima. Manifesta-lhe o teu apoio e encoraja-a a denunciar.

Não sejas cúmplice. Se não conseguires socorrer a vítima, procura a ajuda de um adulto.

Ajuda a vítima de bullying. Explica-lhe e leva-a a perceber que a culpa não é dela. Errado é o comportamento de quem @ agride.