

BULLYING ESCOLAR

ORIENTAÇÕES PARA ESTUDANTES

Índice

Introdução

1. [Compreender a complexidade do fenómeno do bullying](#)
2. [Que posso eu fazer se os meus colegas me agredirem](#)
3. [Por que deveria eu pedir ajuda](#)
4. [Que posso eu fazer se alguém agredir um dos meus colegas](#)
5. [As formas mais eficazes de ajudar os outros](#)
6. [Por que deveria eu parar se estou a incomodar um colega](#)
7. [Que riscos posso encontrar ao utilizar as novas tecnologias](#)
8. [O que eu posso fazer se alguém me “perseguir”](#)
9. [O que eu posso fazer se alguém “perseguir” um colega](#)
10. [Netiqueta: como ser educado no uso das novas tecnologias](#)

Introdução

As orientações incluem todas as ações que devem ser realizadas para resolver o problema do bullying nos seus vários aspetos e facetas. Os estudantes – não só no contexto escolar, mas também nas suas redes de relacionamentos cotidianas – devem tomar consciência dos riscos e consequências do fenómeno. O guia sugerido adota não só sugestões e possíveis intervenções, mas também experiências previamente realizadas, tentando, ao mesmo tempo, colocar este complexo fenómeno no enquadramento europeu, mesmo tendo em consideração os diferentes cenários existentes.



Compreender e Complexidade do Fenómeno do Bullying

Como podem os alunos compreender o significado e principais resultados da investigação sobre o tema do bullying? Serão capazes de compreender e reconhecer os diferentes tipos de bullying – violência física e emocional, provocação constante, assédio sexual, cyberbullying? Conseguirão detetar a complexidade do fenómeno e poderá a própria linguagem de investigação ser acessível e de fácil compreensão? A resposta não é simples, e talvez não haja apenas uma resposta. Certamente, os “workshops” educativos realizados no ensino primário podem ser uma ajuda significativa, juntamente com o uso de ferramentas multimédia, a leitura direta de testemunhos e histórias, e ações similares. A simples teorização não é suficiente, porque não gera o interesse e atenção dos alunos e não lhes permite uma necessária consciencialização do problema, de modo a encontrar o comportamento correto para enfrentar o problema.

Recursos Do Portal I Am Not Scared

- [I Am Not Scared](#)
O projeto “I Am Not Scared” pretende identificar as melhores estratégias europeias para prevenir e combater o fenómeno do bullying.
- [Emotions of aggressors and victims of cyberbullying](#)
Este artigo apresenta um estudo sobre cyberbullying na Internet, realizado com estudantes do ensino secundário no sul de Espanha (Andaluzia)
- [A portal to report school violence](#)
As escolas podem relatar neste portal, todos os factos de violência que enfrentam.



Que Posso Eu Fazer se os Meus Colegas me Agredirem

Existem muitas estratégias e projetos de investigação para lidar com situações de bullying. As estratégias, no entanto, podem nem sempre ser bem-sucedidas. Vamos tentar destacar alguns comportamentos típicos que podem revelar-se úteis em determinadas situações.

Nunca responda às provocações do agressor, e nunca se submeta às suas exigências ou aos seus abusos de bullying. O que ele mais quer é ver a sua vítima humilhada, irritada e/ou em lágrimas. O melhor a fazer é permanecer em silêncio, não responder e ir embora.

Se não quer tomar uma atitude tão passiva, olhe fixamente nos olhos da pessoa que o está a provocar, nunca use as mãos, violência ou bullying, mas antes convide-o a parar com as provocações contra si. Diga-lhe que, se continuar, vai contar tudo ao diretor da escola – embora esta recomendação possa não ser apropriada numa situação de emergência. Verifique também, junto do docente responsável (poderá ser o diretor de turma), se a escola tem um procedimento de intervenção para episódios de bullying.

Outro bom método de gerir o relacionamento com o agressor é apanhá-lo desprevenido, dizendo: “Estou disposto a conversar contigo, mas não tenho nenhuma intenção de lutar. Por isso acalma-te e vamos conversar sobre isso”. Geralmente, este tipo de abordagem é capaz de congelar o desejo de violência que o agressor tem e, provavelmente, vai procurar outra vítima.

Tenha sempre bons amigos e peça-lhes ajuda se um “bully” o quiser magoar ou provocar. A verdadeira força do agressor encontra-se na total ausência de apoio ao redor da vítima.

Por fim, o que tem que se lembrar é o seguinte: a aliança e a solidariedade do grupo expandida à vítima e a repugnância para com o agressor, vai fazer com que este último se sinta solitário e isolado, e forçá-lo a mudar a forma como se faz notar perante os amigos.

Recursos On-line


- [COST Action 0801](#)
Um bom recurso para ver as estratégias de combate ao cyberbullying
- [Palo Alto Medical Foundation](#)
Uma fundação médica que oferece recursos on-line sobre como lidar com o bullying



Por que Deveria Eu Pedir Ajuda

Como noutras áreas da vida cotidiana – e, particularmente, durante a adolescência – a necessidade de pedir ajuda é percebida como um sinal de fraqueza. “Tenho que fazer isto sozinho”. Isto parece ser o que toda a gente repete para si mesmo quando tem um problema. No caso do bullying, esta atitude está interligada à dificuldade geral de identificar a pessoa – ou pessoas – a quem recorrer. Pedir ajuda, neste caso, não significa apenas sair de uma má situação pessoal, também providencia ajuda aos próprios agressores. Pedir ajuda significa ajudar o agressor, deflacionando-o nas suas ações. Os alunos devem estar conscientes da importância de não enfrentarem as situações de bullying sozinhos. Além disso, é melhor avisar os alunos que, ignorar simplesmente o bullying não vai resolver a situação, mas pelo contrário, pode levar a consequências mais sérias e de longo prazo. É importante que a escola e a família façam tudo o que puderem para auxiliar o aluno nos seus pedidos de ajuda, mostrando-lhe que pedir ajuda não significa ser fraco, representa antes um crescimento e uma resposta positiva. Devem ser procuradas e aplicadas diferentes estratégias, de modo a aumentar e melhorar a comunicação entre alunos e ajudar os adultos – pais, professores e outras pessoas envolvidas no processo educativo. O Gabinete de Apoio providencia uma primeira resposta real para todos aqueles que sofrem tais atos ou comportamentos, ou para os que querem algumas informações sobre a forma de intervir na gestão de tais casos.

Recursos On-line

-  [How to Stop Thinking that Accepting Help is a Sign of Weakness](#)
Um artigo interessante sobre bullying escolar



Que Posso Eu Fazer se Alguém Agredir Um dos meus Colegas

Se testemunhar episódios de bullying, não fique do lado do mais forte.

Em vez disso, tente conversar com a vítima e, em seguida, sugira-lhe como reportar estes incidentes.

O líder do grupo cria um clima de submissão negativa nos outros membros do grupo, que – para não se tornarem vítimas de bullying – se juntam na violência física, verbal ou psicológica, ou simplesmente não intervêm, tornando-se, assim, cúmplices. O comportamento correto é rebelarem-se contra esta lei do “gang”.

Se sentir que alguém é humilhado ou denegrado pela sua aparência, suposta fraqueza ou diversidade (cor da pele, nacionalidade diferente, orientação sexual), o seu dever é ajudar e educar todo o seu grupo de amigos.

Por fim, aprenda a sempre falar com os adultos que desempenham um papel influente na sua escola ou comunidade. Eles podem criar um clima de lei e ordem, que fará o alargado grupo optar pelo bem comum, e ao qual todos terão de se adaptar e inspirar-se. Incluindo o agressor.

Websites

- [Face Bullying With Confidence](#)
Um artigo do livro de soluções do bullying, intitulado “Bullying – What Adults Need to Know and Do to Keep Kids Safe”.
- [How to Help a Friend Who Is Being Bullied in School](#)
Guia, para que se um dos seus amigos for vítima de bullying e, não querendo colocar-se no meio do conflito, poder ajudá-lo na mesma.



As Formas Mais Eficazes de Ajudar os Outros

Aqueles que notarem determinadas atitudes devido a abuso ou episódios de bullying, devem informar imediatamente um adulto (pai, professor, tutor, educador, etc.), para que estes incidentes possam ser reportados e resolvidos.

Deve ser criado um clima de desaprovação em torno do agressor, apelando ao sentido de responsabilidade de cada estudante, e ao facto de que os alunos se tornariam cúmplices no caso de não-intervenção.

Apoiar a vítima, mostrando-lhe que não está sozinho, mostrando simpatia e compreensão, bem como procurando com ele as possíveis soluções. Seria adequado seguir a rotina do “Apoio ao Colega”.

Recursos On-line

- [How to Deal With Bullies](#)
Não só nas escolas, mas também no local de trabalho, no serviço militar, parque infantil e até mesmo nas casas de repouso, este método também funciona com adultos.
- [Success Stories](#)
Uma história de sucesso na Bélgica.



Por que Deveria Eu Parar se Estou a Incomodar um Colega

É fundamental lembrar aos alunos as razões pelas quais o bullying não é “divertido”, fazendo-os perceber que eles devem levar isso a sério, pois pode ser uma causa de depressão, suicídio, etc.

Irritar um colega de turma não aumenta a autoestima, nem a cria no seio do grupo de adolescentes.

Se um aluno incomoda alguém, ou lhe atribui culpa, ele deveria perceber quais as razões que o levam a fazer isso. Provavelmente precisa de ajuda para problemas que não quer ou não consegue superar.

Se ele não desistir destas atitudes de opressão sobre companheiros mais fracos, o próprio grupo, a longo prazo, vai julgá-lo pelo seu comportamento e vai tentar isolá-lo.

O agressor pode arriscar uma acusação, um castigo exemplar, a suspensão/expulsão da escola e isso vai marcar a sua carreira académica e talvez até mesmo a sua vida futura.

Blogs

- [What should you do if your child is being bullied at school?](#)

A maioria das mães querem rapidamente apresentar, a quem quiser ouvir, as suas críticas, e por boas razões.

- [Am I being a bully?](#)

Algumas questões que pode colocar a si mesmo.



Que Riscos Posso Encontrar ao Utilizar as Novas Tecnologias

Um dos riscos é o cyberbullying, uma nova forma de minar a tranquilidade dos outros através da publicação de fotografias ou vídeos ofensivos e indecentes – não autorizados pelo sujeito - nas redes sociais.

Normalmente, a ofensa ou insulto, a um colega mais fraco, torna-se objeto de ridículo e todo o grupo se transforma, por isso, num “gang”.

O maior risco é conhecer pessoas sem escrúpulos ou pessoas com más intenções que o podem fazer cair na armadilha ou envolvê-lo em situações desagradáveis e/ou perigosas.

Sugestões para prevenir o cyberbullying:

- Ser cuidadoso com o que está a ser escrito na página pessoal de alguém
- Adaptar e rever as configurações de privacidade (não deixe o perfil aberto ao público)
- Evitar a publicação de material muito pessoal
- Recusar pedidos de amizade de pessoas desconhecidas

Websites

- [Eurobarometer: Are Europe's children too confident in tackling online risks?](#)
O uso da Internet e de telemóveis tornou-se quase evidente para a jovem geração europeia, mas, perante um problema, só pedem ajuda a um adulto em último recurso.
- [Self-regulation for a Better Internet for Kids](#)
A autorregulação é um dos instrumentos da estratégia europeia para criar uma melhor Internet para as crianças.
- [Clicksafe](#)
Referências ao uso correto das novas tecnologias.
- [Web Ethique](#)
Web-e-tic é uma empresa relacionada às necessidades dos sistemas de informação chamados TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação).
- [Training Sources](#)
Outros “links” úteis podem ser encontrados na secção “Training Sources” do portal “School safety Net”.



O Que Eu Posso Fazer se Alguém me “perseguir”

O primeiro passo é falar com um adulto, talvez contando a um amigo primeiro, para encontrar a força necessária para falar, para explicar factos dos acontecimentos – até mesmo levando provas de tais episódios.

Poderia ser recomendado denunciar o agressor, estando ciente da existência de regras específicas relativas à privacidade em redes sociais. Uma ação comum para empreender contra os agressores seria a de bloquear/denunciar o seu perfil. Deveria existir um policiamento das telecomunicações ou uma estrutura similar em cada país.

On line Resources



[What To Do If You're Being Cyberbullied](#)

Cinco dicas para enfrentar o cyberbullying, de Ross Ellis, fundador do “STOMP Out Bullying”, um programa nacional anti-bullying e cyberbullying para crianças e adolescentes.

O Que Eu Posso Fazer se Alguém “perseguir” um Colega

O cyberbullying pode ser uma experiência extremamente traumática, especialmente se se tratar de alguém que conhece bem, tal como um colega de turma. Como reagir se alguém estiver a “perseguir” um colega de turma?

Tente fazer com que o agressor pense acerca do seu comportamento e avalie a possibilidade de um diálogo efetivo com ele, tal como os efeitos da mudança da sua atitude negativa.

Informe a vítima da situação que está a viver, consciencializando-o da injustiça que está a sofrer – as vítimas de bullying, geralmente, não conseguem reagir, ficam parados em frente ao seu “torturador” e não tomam decisões.

Converse com um adulto e destaque a dinâmica entre o agressor e a vítima, envolvendo outras testemunhas na história.

Website



[How to Deal With Cyberbullying from a Classmate](#)

O cyberbullying pode ser uma experiência extremamente traumática, especialmente se se tratar de alguém que conhece bem, tal como um colega de turma. Aqui está como lidar com o cyberbullying de um colega de turma.



Como Ser Educado no Uso das Novas Tecnologias

A etiqueta na tecnologia define qual a conduta socialmente aceitável numa situação on-line ou digital. Enquanto a etiqueta está profundamente enraizada na cultura, a etiqueta na tecnologia é um conceito relativamente recente. As regras de etiqueta que se aplicam quando se comunica pela Internet, redes ou dispositivos sociais, são diferentes das que se aplicam pessoalmente ou por áudio (como o telefone) ou videoconferência (como o Skype). É um código social de comunicação em rede. Comunicar com outros através da Internet, sem criar mal-entendidos, pode ser desafiante, especialmente porque as expressões faciais e linguagem corporal não podem ser interpretadas no ciberespaço. Por isso, foram sugeridas várias recomendações para tentar proteger contra esses mal-entendidos. É necessário educar os jovens no uso das novas tecnologias, particularmente no uso de salas de conversação, redes sociais e todos os sites de “encontros” em geral.

Deixe os alunos compreender o potencial positivo do uso das novas tecnologias na comunicação, mas consciencialize-os também da enorme circulação e amplificação que uma frase ofensiva numa rede social ou um vídeo postado num site, que de alguma forma danifica a imagem de outra pessoa, pode ter.

Tente criar uma espécie de “ética da rede”, que agrade aos jovens e gere um controlo “social” da comunidade adolescente.

Recursos On-line

- [Safer Internet Day](#)
O “Dia da Internet Segura” (SID) é organizado pela Insafe em fevereiro de cada ano para promover uma utilização mais segura e mais responsável da tecnologia on-line e dos telemóveis, especialmente entre as crianças e jovens de todo o mundo.
- [Netiquette](#)
Código social da comunicação em rede.
- [Web Ethique](#)
Web-e-tic é uma empresa relacionada às necessidades dos sistemas de informação chamados TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação).
- [Clicksafe](#)
Referências ao uso correto das novas tecnologias.

