

BULLYING

NÃO 

É BRINCADEIRA

**Não pratique
e não tolere.
Você não está
sozinho!**



**Denuncie pelo site
colegioserjundiai.com.br**



Vamos combater o Bullying!

O que fazer quando você é:



Vítima

Busque o diálogo – defenda-se e defenda seus amigos, dizendo “Por favor, pare!”, “Isso é ofensivo”. Seja firme, mas sem xingamentos.

Ignore – pessoas que agridem, muitas vezes, procuram uma reação. Quando ignorar, busque manter a calma e continuar a sua atividade, assim eles não receberão essa reação. Mantenha-se perto de pessoas gentis e que apoiam você.

Distancie-se – se afastar tira você do perigo! Vá tranquilamente para um local seguro, como a sala de aula ou próximo de algum adulto.

Busque ajuda – se você tem medo, não consegue lidar com o problema sozinho, ou se suas tentativas não funcionaram, encontre ajuda de pessoas em que você pode confiar. Procurar ajuda não é dedurar! Quando alguém em sofrimento recebe ajuda, a escola torna-se mais segura para todos!

Testemunha

Analise a situação e entenda se você pode ajudar a pessoa em sofrimento. Mostre sua preocupação e apoio a ela.

Escute-a em relação aos sentimentos e dificuldades que está passando.

É normal sentir medo diante de uma situação de bullying testemunhada, porém, é muito importante sinalizar caso presencie algo.

Busque ajuda de algum adulto no ambiente escolar ou familiar. Os adultos podem propor resoluções mais assertivas em determinadas situações.

Não se cale e não se coloque em risco: peça ajuda a algum adulto que te ouvirá e buscará soluções.

Conhece um agressor?

Ofereça ajuda ou busque alguém que pode oferecê-la. Quem agride também pode estar passando por alguma dificuldade e não está sabendo lidar com ela.

Informe aos adultos com urgência, mesmo tendo proximidade com o agressor. Buscar ajuda não é dedurar, e sim contribuir para que essa ação não aconteça mais.



Denuncie pelo site
colegioserjundiai.com.br





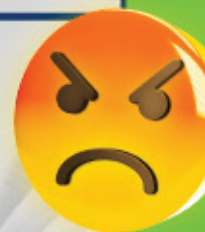
VOCÊ SABE O QUE É O BULLYING?

São atitudes agressivas praticadas de forma repetitiva com o objetivo de humilhar ou intimidar uma ou mais pessoas. Insultar, espalhar rumores, ferir física ou emocionalmente e ignorar alguém também são formas de bullying. Pode ocorrer por meio do celular (via grupos ou redes sociais), pessoalmente, por escrito, na escola, no bairro, em algum meio de transporte ou em outros espaços onde os estudantes se encontram com frequência. **Seja onde for, o bullying não deve ser permitido. É inaceitável!**



HÁ DIFERENTES FORMAS DE BULLYING

Comportamentos diretos e físicos	<ul style="list-style-type: none">· Agressões físicas;· Subtrair ou estragar objetos alheios;· Extorquir dinheiro;· Forçar comportamentos sexuais;· Obrigar a realização de atividades servis, etc.
Comportamentos diretos e verbais	<ul style="list-style-type: none">· Insultar;· Apelidar;· "Tirar sarro";· Ameaçar;· Realizar comentários intolerantes ou desrespeitosos sobre qualquer característica do outro.
Comportamentos indiretos	<ul style="list-style-type: none">· Excluir/isolar sistematicamente uma pessoa;· Fazer fofocas ou espalhar boatos, fotos e vídeos;· Excluir alguém de um grupo para obter algum favorecimento ou, de maneira geral, manipular a vida social de outrem.



Quaisquer das ações acima, ocorridas na escola ou não, são consideradas bullying. Se as agressões são praticadas pela internet (postagens em redes sociais, por exemplo) ou via WhatsApp, elas são chamadas de cyberbullying. Como acontece o cyberbullying? Enviando SMS cruel, espalhando falsos boatos ou mentiras por e-mail ou nas redes sociais, publicando vídeos que envergonham a outra pessoa, criando perfis falsos nas redes sociais ou sites para rir ou zoar alguém.

Quando o bullying usa a tecnologia, torna-se muito agressivo e prejudicial. As mensagens e as imagens podem ser enviadas a qualquer momento do dia, de qualquer lugar (inclusive de forma anônima), e são compartilhadas com muitas pessoas ao mesmo tempo. Dessa maneira, a vítima fica exposta a receber agressões a toda hora, até em sua própria casa. Além disso, os comentários podem permanecer na Internet por muito tempo. Por isso, é importante que, se acontecer algo assim com você, busque ajuda e conte o que está acontecendo a um adulto de sua confiança.




PODEM SER CONSEQUÊNCIAS DO BULLYING:

Baixa autoestima, baixo rendimento escolar, evasão escolar, estresse, ansiedade e fobias, dificuldade de relacionamento, depressão e pensamentos negativos, falta de vontade de ir à escola, voltar da escola com roupas e livros rasgados, isolamento dos amigos e da família, agressividade sem motivos aparentes.



NO BULLYING SEMPRE

- Quem agride tem intenção de magoar ou ameaçar um colega.
 - O maltrato ocorre frequentemente e sem motivos claros.
 - O agressor pode sentir que tem mais poder, força ou inteligência que a pessoa perseguida.
- 

NÃO SE TRATA DE BULLYING QUANDO:

- Há uma briga com um amigo ou amiga, uma discussão ou até mesmo um insulto entre colegas por não estarem de acordo com algo. Ainda que não seja uma boa maneira de resolver um problema, não é bullying.
- Alguma vez não permitem que participe de um jogo ou brincadeira, ou caçoem de você. Ainda que isso, sem dúvida, faça você se sentir mal e não seja uma boa atitude, não se trata de bullying.



**BULLYING
NÃO
É BRINCADEIRA**





Colégio
Ser!

O bullying é um problema que afeta milhões de meninos e meninas, sem importar onde vivem ou quem são seus pais e suas mães. É um problema grave, principalmente nas escolas e, cada vez mais, na internet e nas redes sociais.

DIGA NÃO AO BULLYING!

- Na escola, não perturbe seus colegas nem mexa ou destrua os seus materiais escolares, livros e uniformes.
- Não isole as pessoas. Convide-as para participar de brincadeiras, jogos coletivos e outras diversões.- Não incomode as pessoas, mesmo com a desculpa de que é apenas uma brincadeira. Seja respeitoso com todos.
- Não faça a alguém o que você não quer que façam a você. Trate seus colegas, parentes, vizinhos e desconhecidos com respeito.
- Respeite todos. Não discrimine uma pessoa pela aparência, pelas roupas ou pelo jeito de viver. Seja tolerante e gentil.
- Não faça brincadeiras que possam ferir os sentimentos das pessoas. Pense bem antes de fazer ou dizer algo a alguém.
- Não deixe que maltratem você ou o seu colega na escola. Caso sinta medo, conte a um adulto de sua confiança o que está ocorrendo e peça ajuda.
- Nunca escreva palavrões, xingue ou maltrate alguém pela internet ou por WhatsApp, não divulgue fotos e vídeos sem autorização. Denuncie o bullying.
- Não faça comentários negativos sobre alguém, nem apoie quem faz isso. Escrever algo ruim sobre uma pessoa é muito grave! Não ridicularize seus colegas.
- Não ria nem repita comentários maldosos a respeito de um colega. Se você presenciar uma situação assim, não fique calado. Defenda seu colega ou, se tiver medo, conte a um adulto de sua confiança.
- Seja amigo: respeite as diferenças. Somos todos diferentes, mas com direitos iguais.





**Todos
somos diferentes
e todos
temos direitos
iguais!**

**Não pratique
e não tolere.
Você não está
sozinho!**



Qualquer coisa pode servir como desculpa para incomodar/perseguir outra pessoa ou caçoar dela. Pode ser porque não usam a roupa da moda ou por sua cor de pele. Pode ser porque estão acima do peso, usam óculos ou porque são estudiosos e tiram boas notas.

E sabe de uma coisa? Os meninos e meninas têm direito de não serem discriminados. Isso é tão importante que está escrito em um documento internacional, chamado Convenção sobre os Direitos da Criança.

Não importa se você é alto ou baixo, magro ou gordo, mexicano ou boliviano, muçulmano, católico ou judeu. Não importa se tem alguma deficiência, se sua mãe ou seu pai estão ou não separados. Não importa se seu pai está preso, se é rico ou pobre, se fala bem o português ou não. Não importa se você é menino ou menina, se gosta ou não de esportes, se gosta de usar maquiagem ou nada disso.

Não existe nenhuma razão que justifique a discriminação de outra pessoa!

E mesmo que você ainda seja criança, deve aprender que não tem o direito de discriminar os outros, porque todos nós temos o compromisso de respeitar os direitos dos demais.



ALGUÉM ESTÁ TE INCOMODANDO?



Dialogue



Defenda-se e defenda seus amigos. Diga "Por favor, pare!", "Isso é ofensivo!". Use frases que comecem com EU, como "Eu fico magoado quando você diz isso". Seja firme, mas sem xingamentos.

Ignore



Pessoas que agredem muitas vezes procuram uma reação. Ao ignorar, mantenha a calma e continue sua atividade e eles não vão receber essa reação. Fique perto de quem é gentil e apoia você.

**Ganhe
distância**



Sair de perto te tira do conflito! Vá tranquilamente para um local seguro.

**Ache
ajuda**



Se você tem medo, não consegue lidar com o problema sozinho, ou suas tentativas não funcionaram, procure ajuda. Faça uma lista das pessoas em quem você pode confiar. Procurar ajuda não é dedurar. Quando você recebe ajuda, torna sua escola e sua comunidade mais seguras para todos!

**Denuncie pelo site
colegioserjundiai.com.br**



**BULLYING
NÃO
É BRINCADEIRA**

**Colégio
Ser!**