

“O mundo é um lugar perigoso de se viver, não por causa daqueles que fazem o mal, mas sim por causa daqueles que observam e deixam o mal

acontecer.”

Albert Einstein

O Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF) estará sempre disponível para si!

QUALQUER DÚVIDA CONTACTE-NOS:

GAAF – Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família

Local:

Sala “seminário 2 e 3”  
1º andar do Centro Escolar

Horário:

Todos os dias das 8h,30m às 16h)

Correio eletrónico:

gaafnisa@gmail.com

Telem: 962 803 191

Telef: 245 410 040



Agrupamento de Escolas de Nisa

REPÚBLICA PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO



Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família



DIGA NÃO AO BULLYING



Não faça parte desse Mundo, denuncie!



## O que é o Bullying?

- Tipo de violência escolar (conjunto de comportamentos agressivos, intencionais e repetitivos) de uns alunos contra outro(s) através de insultos, piadas, apelidos cruéis, ridicularizações, entre outros.
- Uma forma de pressão social que acarreta traumas na vida dos alunos que diariamente convivem com esta realidade.



## Sinais de alerta de violência Infantil:

**BULLYING**

- Irritabilidade externa;
- Frustração com frequência;
- Impulsividade;
- Auto-agressão;
- Poucos amigos;
- Dificuldade para prestar atenção;
- Alterações de humor;
- Abatimento físico e psicológico;
- Sem paciência para nada;
- Mais alheado da família do que de costume;
- Mais introspectivo;
- Com piores resultados na escola;
- Com queixas físicas permanentes.

## Três conselhos para os pais:

- **Tenha uma relação de confiança com os seus filhos:**  
As vítimas de Bullying normalmente não contam o que lhes está a acontecer. É importante tomar atenção e ir perguntando diariamente ao seu filho como correu o dia.
- **Colabore com a escola:**  
Os pais da vítima devem contactar de imediato a escola aquando da perceção dos primeiros sinais de bullying para tentar resolver o problema. É importante que haja uma concordância entre a disciplina da casa e da escola, responsabilizando as crianças pelos seus atos.
- **Ajude os seus filhos com a sua auto-estima:**  
- As vítimas normalmente são muito sensíveis e tímidas, consideradas fracas pelo agressor. Cabe aos pais ajudar a que os seus filhos se sintam bem e seguros com eles próprios, desenvolvendo uma boa auto-estima

“Na vida, nas suas relações com as pessoas, não seja vítima, não seja agressor(a), seja humano. Seja cidadão(ã). Diante da violência ou do desrespeito, não se omita”

## O que é o Cyberbullying?



Humilhação e destruição da imagem social de uma pessoa, de forma repetitiva, através dos meios de comunicação, como correio eletrónico, mensagens (texto e multimédia), redes sociais, publicações de vídeos e fotografias.

A diferença entre o Bullying e o Cyberbullying consiste na forma indireta da agressão, já que o agressor se mune das tecnologias para se manter no anonimato, que se divulga rapidamente.

**STOP BULLYING**

É indispensável que os pais e os professores estejam atentos. Cabe-nos, enquanto pais e educadores, conhecer o tipo de efeito que estas ações causam na vida dos jovens que convivem com elas diariamente e fomentar atitudes positivas face ao respeito e à convivência no espaço Web para que seja saudável e livre de violência.