

# EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA

SEGURANÇA NA INTERNET

BULLYING

BULLYING FÍSICO

BULLYING VERBAL

BULLYING PSICOLÓGICO

CYBERBULLYING

A MINHA EXPERIÊNCIA

# SEGURANÇA NA INTERNET



Para estarmos seguros online, devemos seguir algumas regras básicas tais como:

- Não partilhar informações pessoais com desconhecidos;
- Usar palavras passe complicadas;
- Ter cuidado com os sites aos quais acedemos.

Para além disso, caso, por exemplo, alguém nos insulte, não devemos responder na mesma moeda, mas sim falar com um adulto de confiança e, se possível, com o responsável pelo site.

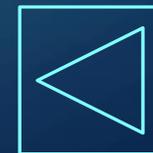
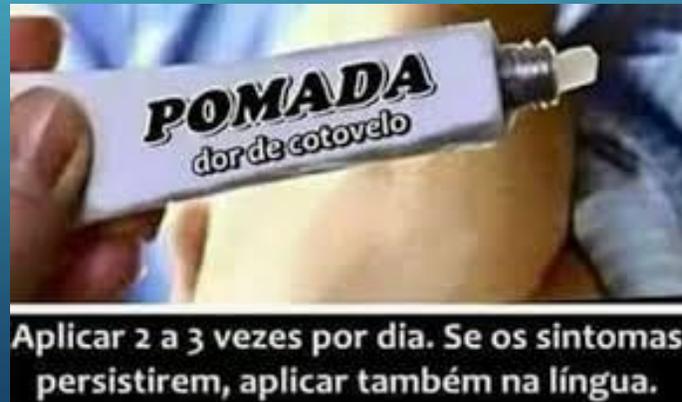


# BULLYNG

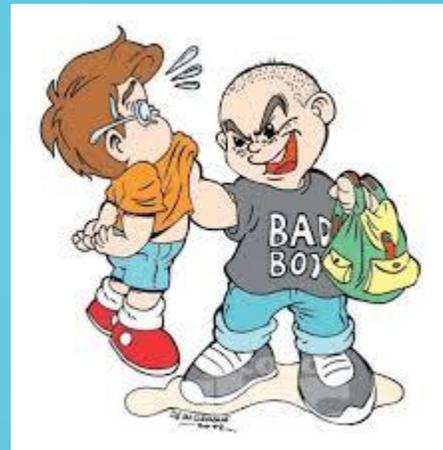
Bullying é qualquer ato de violência, praticado por um ou mais indivíduos.

Caso sejas vítima de bullying, não tentes esconder, conta a um adulto em que confies, e ele vai ajudar-te a resolver o problema.

E os bullies têm é inveja das pessoas a que fazem mal, ou, como se costuma dizer, têm é dor de cotovelo.



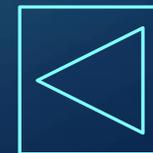
# BULLYING FÍSICO



Este tipo de bullying é o mais evidente, pois envolve violência física que, geralmente, deixa marcas.

A vítima começa a aparecer em casa com nódoas negras e outros ferimentos, mas geralmente diz que caiu ou assim, o que não deve fazer, pois só prolongará o tempo do bullying.

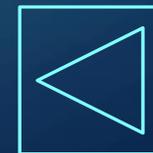
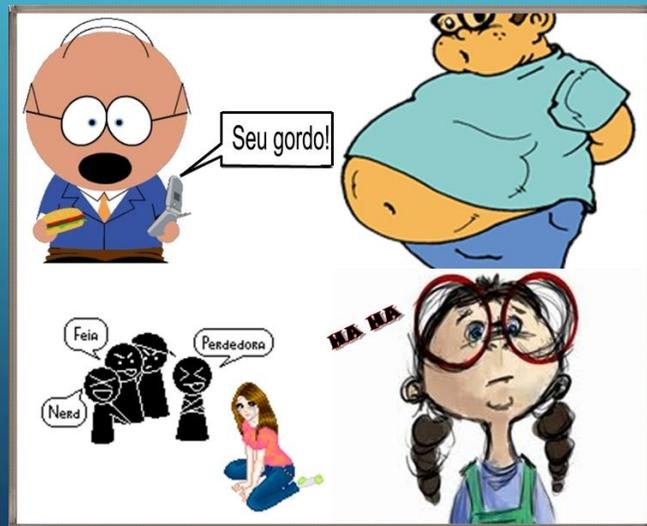
Outros sinais são a descida das notas e o medo de ir à escola.



# BULLYING VERBAL

O bullying verbal é o chamado “gozar” com alguém, que para uns pode parecer uma brincadeira mas para outros é muito mau.

Este é o tipo de bullying mais difícil de notar, pois tem consequências menos evidentes.



# BULLYING PSICOLÓGICO



Este tipo de bullying é também bastante evidente, indo mais além do bullying verbal e falando sobre factos e situações mais profundas, relacionadas à vítima em causa.

Os agressores podem também excluir a pessoa do grupo, fazendo-a sentir-se indesejada, primeiro por esse grupo e no limite por todos os que a rodeiam.

Normalmente, neste tipo de bullying o agressor conhece bem a vítima, sabendo em que pontos tocar para a afetar mais profundamente.

Uma das consequências, nos casos mais graves, deste tipo de bullying é o suicídio.



# CYBERBULLYING



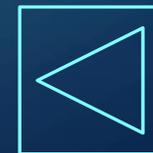
O cyberbullying é o bullying que é praticado utilizando a internet, como por exemplo através das redes sociais.

Os cyberbullies utilizam as redes sociais para comunicarem com as vítimas.

Primeiro escolhem-nas, selecionando as mais vulneráveis

Pode ocorrer com comentários irónicos a postagens ou fotografias, bem como postando fotografias ou vídeos de alguma forma embaraçosos para a vítima.

Normalmente seguem-se ameaças e chantagens.



# A MINHA EXPERIÊNCIA

Eu já fui vítima de bullying físico...

Demorei muito tempo até ganhar coragem para contar em casa o que se estava a passar.

Inicialmente tinha só um agressor, com o passar do tempo espalhou-se a mais elementos, e eu já era agredido por vários colegas de toda a escola

Havia vários outros colegas que me defendiam, ou tentavam defender, mas eles não estavam sempre lá...

Depois de ter contado em casa o que estava a acontecer, tudo mudou!

Com a ajuda certa tudo se resolveu, e o meu “pesadelo” acabou!

Curiosamente, hoje, eu e o meu ex-agressor somos amigos

