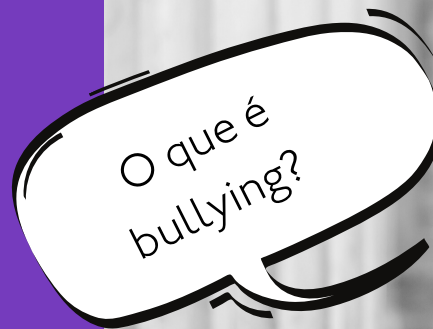


Principais dicas para crianças

A Kidscape está aqui para ajudar. Estamos aqui para ajudar crianças e famílias que estejam passando por uma situação de bullying e estamos aqui para trabalhar com professores e outros profissionais para manter as crianças seguras. Só podemos parar o bullying se trabalharmos juntos.

A Kidscape está empenhada em apoiar diversas comunidades em Inglaterra e no País de Gales. Queremos chegar a todas as crianças e famílias vítimas de bullying. Por esta razão, orgulhamo-nos em trazer-lhe estas Top Tips traduzidas para a sua língua, e que esperamos sejam úteis para si.



Bullying é qualquer comportamento repetitivo que tem a intenção de agredir e onde é difícil para a vítima ou vítimas se defenderem (em outras palavras o agressor tem o poder). Na maioria das vezes, crianças sofrem bullying de outras crianças, mas podem sofrer bullying de adultos também.

Como identificar bullying?

As crianças nos dizem que a forma mais comum de bullying são insultos (palavras podem machucar tanto quanto ou mais do que ações). Bullying também pode ser físico ou emocional e pode ocorrer pessoalmente ou online (cyberbullying).

Atacando as diferenças

As crianças que praticam bullying geralmente atacam algum tipo de “diferença”. Somos todos únicos, mas para alguns de nós isso implica que há algo que nos faz sobressair. Devemos todos ter orgulho de quem somos. Se você sofre bullying não é sua culpa.

Diferença entre bullying e brincadeira

Brincadeiras ou provocações entre amigos e familiares é geralmente divertido, mas pode tornar-se bullying se não tomarmos cuidado. Certifique-se de que o que você diz aos outros não esteja de fato ferindo seus sentimentos. Se eles ficarem tristes ou chateados pare e peça desculpas.

Principais dicas para crianças

O que fazer se estiver sofrendo bullying



1 Lembre-se de que não é sua culpa

Você pode se sentir com medo, triste ou constrangido, mas quem está praticando bullying é que precisa mudar, não você.

2 Procure ajuda

Não sofra em silêncio. Pense em um adulto que possa ajudá-lo. Diga que você acha que está sofrendo bullying e precisa de ajuda para isso parar. Se essa pessoa não der os conselhos de que você precisa, procure outra até que você encontre alguém que consiga ajudá-lo a parar o bullying. Ninguém tem o direito de lhe agredir. São pessoas fortes que pedem ajuda.

3 Mantenha um histórico

Tente manter um diário dos acontecimentos. Ele deve incluir o que aconteceu, quando e com quem. Seus pais ou um responsável podem te ajudar com isso.

4 Saiba quem são seus amigos

Certifique-se de andar somente com pessoas que fazem você se sentir bem consigo mesmo. Alguém que lhe faz sentir-se triste, com medo ou lhe força a fazer coisas que você não queira não é seu amigo.

5 Aprenda a se impor

Pratique na frente do espelho em pé ou sentado de cabeça erguida, faça contato visual e diga um “não” firme e claro. Não deixe a pessoa que esteja praticando bullying obter uma reação de você.

Quem pode ajudar

Essas organizações oferecem aconselhamento e ajudam crianças e adolescentes que estão passando por uma situação de bullying:

Kidscape: www.kidscape.org.uk

Childline: www.childline.org.uk

The Mix: www.themix.org.uk (para menores de 25 anos)

YoungMinds: www.youngminds.org.uk

6 Procure um lugar seguro

Se você está em risco de perigo não precisa ficar constrangido em se retirar da situação. Faça o que for necessário para não ser agredido. Se isso significa procurar um lugar seguro no intervalo ou almoço como uma sala de aula ou uma biblioteca, então procure.

7 Lembre-se de que ninguém tem o direito de lhe agredir

Se alguém lhe agrediu fisicamente de algum modo, tocou em você de uma forma que lhe fez sentir-se desconfortável ou está tentando lhe forçar a fazer algo perigoso ou arriscado, procure ajuda. Se a pessoa com quem você conversar não ouvir ou levar a sério não se culpe, encontre alguém que possa ajudar.

8 Ame a si mesmo

Quando você sofre bullying isso pode fazer você se sentir triste e sozinho, como se fosse um lixo. Você não é lixo. Você é incrível e maravilhoso e a vida vai melhorar. Faça coisas que lhe façam sentir-se bem consigo mesmo. Pode ser brincar com um animal de estimação, fazer caminhadas, praticar esportes, cantar, assistir vídeos engraçados, jogar jogos ou escrever sobre seus sentimentos em forma de poemas e músicas. Nós queremos que você saiba que não está sozinho. Milhares de crianças sofrem bullying todos os dias. Juntos iremos acabar com isso e você ficará bem.

9 Defenda os outros

Todos nós temos um papel a desempenhar para acabar com o bullying. Se você ver crianças com medo ou sozinhas fique com elas. Não participe do bullying rindo ou compartilhando posts maldosos, por exemplo. Deixe claro para os que o estão praticando que você não gosta disso e não acha engraçado. Defenda aqueles que são diferentes. Mostre que você acha que eles são incríveis do jeito que são.



Help With Bullying