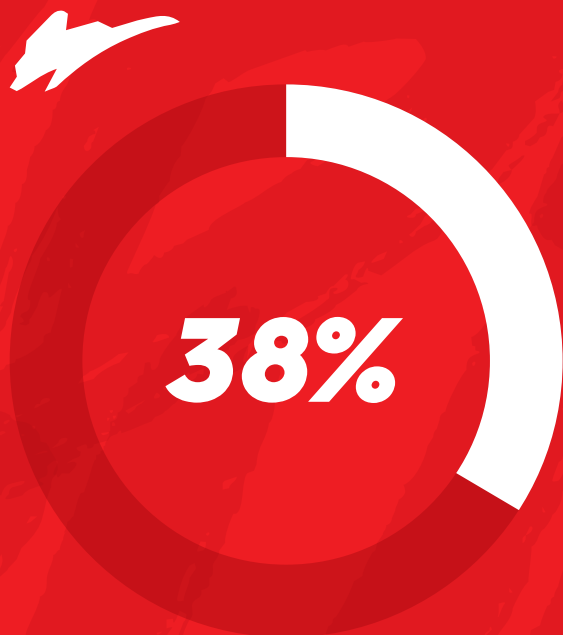


COMUNICAR EM **SEGURANÇA**



DADOS ESTATÍSTICOS



dos jovens portugueses
(**13 aos 15 anos**)

afirma ter passado por uma situação de bullying no ano anterior.



dos jovens portugueses
(**11 aos 15 anos**)

relatam praticar atos de bullying entre pares na escola pelo menos 1 vez nos últimos 2 meses.

Fonte: **Unicef**

O QUE É?



O cyberbullying pode ser visto como uma forma ou extensão do bullying que é realizado através de meios digitais, sendo também um comportamento agressivo, intencional e continuado. Pode acontecer em qualquer local, a qualquer hora, constantemente.

Enquanto no bullying, o agressor é conhecido, no cyberbullying o agressor é, muitas vezes, anónimo, existe um distanciamento físico, as agressões chegam através dos telemóveis, redes sociais e mensagens, contribuindo desta forma para a complexidade do fenómeno e para o agravamento das consequências emocionais das vítimas.

Por vezes, vítimas de bullying podem tornar-se agressores de cyberbullying. Situações anteriores de bullying, distanciamento e isolamento social, falta de monitorização e acompanhamento dos pais podem conduzir a situações de cyberbullying.

COMO PERCEBER?



É importante ter consciência que a partir do momento que a criança ou o adolescente tem um telemóvel/computador/tablet pode estar em risco.

O cyberbullying pode não ser fácil de detetar, mas tem efeitos muito prejudiciais na vida das crianças e adolescentes. Existem consequências psicológicas, como físicas.

No cyberbullying, o agressor está sempre junto da sua vítima, à distância de uma mensagem, de um novo post, de um comentário. Um cyberbullie pode atormentar alguém 24h por dia, garantindo que nenhum lugar (nem a casa) é seguro, humilhando alguém perante centenas de testemunhas, sem revelar a sua verdadeira identidade.

ESTEJA ALERTA A:

01

Diminuição do rendimento escolar/absentismo

02

Queixas físicas

03

Comportamentos autolesivos

04

Sintomas de depressão e ansiedade

05

Sentimento de raiva, frustração, tristeza ou nervosismo quando utilizam os telemóveis e computadores

06

Resistência em ir à escola ou sair de casa

07

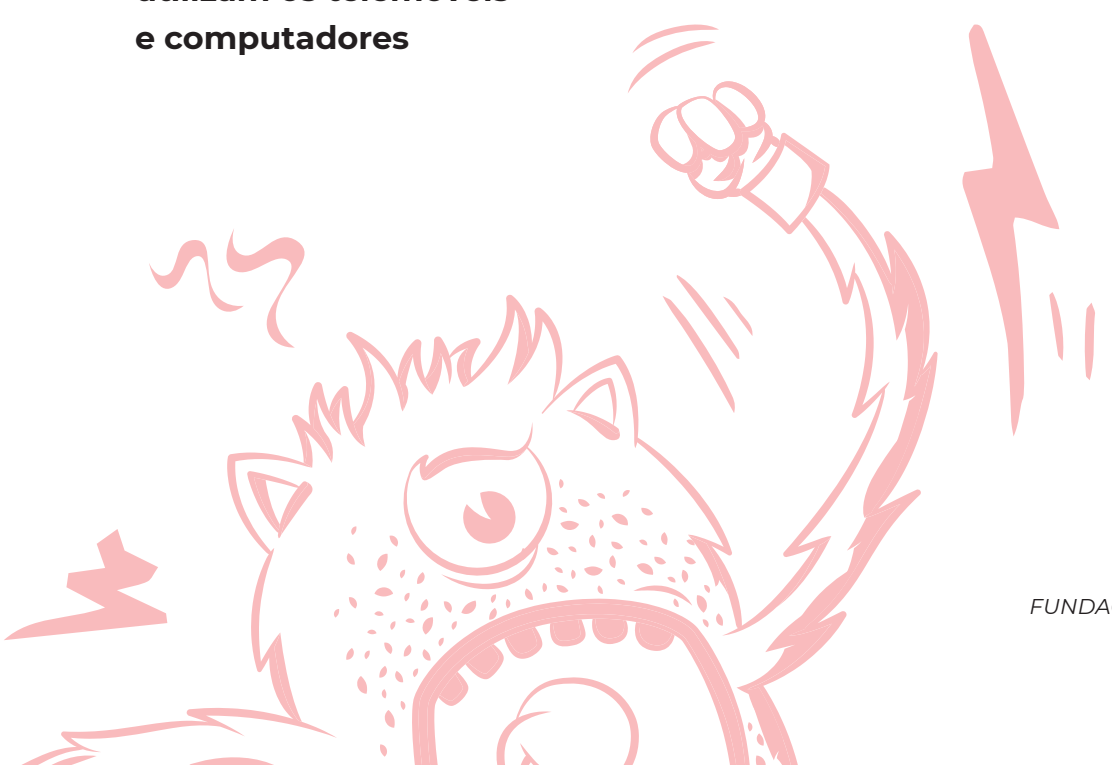
Parar de usar o telemóvel/computador/tablet

08

Mostrar-se nervoso e ansioso sempre que surge uma nova mensagem

09

Evitar discussões sobre o uso do telemóvel/computador/tablet



DICAS/ SUGESTÕES

Falar com os filhos

sobre o que é o Cyberbullying e sobre as suas consequências negativas e sobre a vida online. Encoraje-o a partilhar consigo qualquer situação que não o faça sentir confortável.

Orientar a criança/ Jovem

para conteúdos e comportamentos adequados no contexto online.

Alertar para os perigos

da utilização das plataformas digitais, mostrando exemplos reais desses perigos.

Ensinar os filhos

a nunca colocar informação pessoal online; A não falar sobre a sua vida online; Dar o exemplo.

Manter-se atualizado

face às plataformas e aplicações digitais e redes sociais e de partilha mais utilizadas pelas crianças e jovens.

Promover um diálogo aberto,

consciente e positivo sobre a utilização da Internet, e das redes sociais.

Manter-se a par das atividades

dos jovens no computador, e no telemóvel. De acordo com a idade, é importante estabelecer regras de funcionamento dos equipamentos e das aplicações que as crianças e jovens têm acesso, além do tempo que usam os dispositivos

Utilizar as opções de controlo parental

disponíveis nas plataformas digitais.

Conhecer os “amigos digitais”

do seu filho – rever a lista com ele, pergunte-lhe quem são e como os conhece.

Conhecer as passwords

de acesso às redes sociais (de acordo com a idade).

COMO ATUAR?

01

Oferecer apoio e conforto
- Dizer que a culpa não é dele e valorizar o fato de ter tido a coragem de falar sobre o tema. Relembrar que não está sozinho e que muitas pessoas passam pelo mesmo, e que irão ultrapassar a situação.

02

Bloquear o utilizador/
agressor

03

Denunciar a prática de agressão nas páginas das redes sociais, de partilha ou nos serviços de mensagens.

04

Guardar provas
(mensagens, imagens)

05

Procurar ajuda especializada, através da Linha Internet Segura **800 21 90 90** (linha gratuita)

06

Reportar a situação às autoridades – PSP, GNR

07

Em contexto escolar, reportar a situação ao diretor da turma, à direção da escola

08

Não incentivar a retaliação, nem ao confronto direto.



PROPOSTA DE ATIVIDADE

O objetivo desta atividade é proporcionar aos alunos reflexões sobre o cyberbullying, além de discutir como as ferramentas tecnológicas são utilizadas para expor, intimidar e agredir pessoas nas plataformas online.



VIDEO 1



VIDEO 2

01

Definição de Cyberbullying: o que é e quem são as vítimas.

04

Recursos que as pessoas utilizam para praticar o Cyberbullying.

02

Como funciona o Cyberbullying.

05

Meios para combater o Cyberbullying.

03

Exemplos de práticas de Cyberbullying.

06

Sinais de agressão em uma pessoa que sofreu o Cyberbullying.



**NÃO FAÇAS
AOS OUTROS
AQUILO QUE
NÃO GOSTAS
QUE TE FAÇAM**

ATTN!

LINHA **INTERNET SEGURA**

808 21 90 90

PROJETO



PROMOTOR



COFINANCIADOR



Centro
Internet
Segura