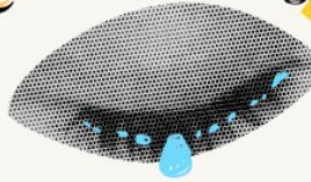


Problemas de convivência na escola:

Sabes quais são?



CONFLITO

Os conflitos fazem parte da vida, porque somos diferentes, sendo assim, é importante aprender a geri-los de modo positivo.

VIOÊNCIA

Quando utilizas comportamentos agressivos para resolver conflitos ou exercer poder sobre os outros, mas esta não é a forma correta de agir. Isto pode evoluir para uma situação de *bullying*.



INDISCIPLINA

Quando não cumpres as regras, isto prejudica as tuas aprendizagens, o ambiente e as relações na escola.



Bullying

Tipos de *bullying*

- **físico**: bater, arranhar, cuspir, roubar, empurrar, partir objetos...
- **verbal**: insultar, ameaçar, ofender, provocar...
- **sócio-emocional**: espalhar boatos ou difamar, isolar socialmente...
- **cyberbullying**: utilizar a *internet* para enviar mensagens ameaçadoras ou insultuosas, partilhar informação sobre alguém...



O *bullying* é um problema grave em que um aluno adopta comportamentos agressivos, físicos e psicológicos, com a intenção de controlar, prejudicar ou magoar alguém. Este comportamento ocorre de forma repetida e intencional.





Os sinais de quem sofre *bullying* são:

alterações de humor (apatia, choro, tristeza, raiva, irritabilidade);



recusa em ir à escola e/ou fugas da escola;



mudanças de comportamento sem explicação (por exemplo, escolhe um percurso pouco lógico para ir e voltar da escola);



dificuldades em dormir ou pesadelos;

piores resultados escolares, absentismo;



roupa desalinhada, materiais escolares estragados;

alterações do apetite;

nódoas negras ou feridas sem uma explicação coerente;



pede mais dinheiro ou rouba dinheiro de familiares;

queixas físicas permanentes (por exemplo, dores de cabeça, dores de barriga);

afastamento em relação à família/pais e amigos;



comportamentos de automutilação e/ou ideação suicida.

Os comportamentos de quem pratica *bullying* (o *bully*) são:

- necessidade de dominar ou subjugar os outros;
- consegue o que quer com ameaças;
- intimida os irmãos ou as crianças;
- gaba-se da sua superioridade (real ou imaginária);
- zanga-se facilmente, é impulsiva e tem pouca tolerância à frustração;
- dificuldade em obedecer a regras e em lidar com adversidades;
- faz batota, mente;
- tem um comportamento de oposição, de desafio à autoridade dos adultos (pais e professores).



Como os pais podem agir:



- ajudar o seu filho a entender o *bullying*;
- ajudar o seu filho a identificar as suas emoções;
- incentivar o seu filho a relatar episódios de *bullying* e reforçar positivamente quando tal acontece;
- estarem atentos a possíveis sinais de *bullying* do seu filho;
- conhecer o ambiente escolar e os amigos do seu filho;
- ajudar os filhos a lidarem com o *bullying* (por exemplo,

- perguntar se o seu filho testemunha situações de *bullying* e incentivar a denúncia. Reforçar que a sua ação pode desencorajar comportamentos de *bullying*;
- incentivar atividades que aumentem a confiança do seu filho e facilitar o seu envolvimento com os outros;
- certificar-se de que o seu filho sabe como pedir ajuda;
- colaborar com professores, psicólogos e assistentes operacionais na disseminação de informação e debate de estratégias de combate ao *bullying*;

Na nossa escola

Diz NÃO ao bullying

Na nossa escola, criámos uma **Caixa de Partilha Anónima** para que possas comunicar, de forma segura e confidencial, qualquer situação desconfortável que vivas ou testemunhes, incluindo casos de *bullying*.

Queremos que te sintas bem na escola e que possas partilhar as tuas preocupações sem receio.

Usa a caixa com cuidado e responsabilidade, ajudando-nos a construir um ambiente mais seguro e respeitador para todos.

Lembra-te: utiliza a caixa apenas para situações reais e importantes.

A tua colaboração faz a diferença!

