

Newsletter

Bartolomeu



BULLYING! ZERO!

ACEEDA AO PROJETO 

▶ PLANO BULLYING ZERO

A nossa escola vai adotar o Plano Bullying Zero que propõe uma abordagem preventiva, que educa alunos, pais, professores e funcionários sobre o que constitui bullying e como identificá-lo, além de oferecer intervenções eficazes quando casos ocorram. Isso inclui o desenvolvimento de habilidades socio-emocionais, o apoio às vítimas e a consciencialização dos agressores sobre as consequências das suas ações.



▶ AÇÕES A DESENVOLVER

- Atividades educativas e de consciencialização nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento e Formação Pessoal e Social.
- Realização de reuniões com os delegados de cada turma.
- Capacitação de mediadores/delegados entre pares.
- Workshops e palestras.
- Campanhas de consciencialização.

OBJETIVOS DO PLANO

...

- Garantir um ambiente seguro e acolhedor, sem medo de intimidação ou discriminação.
- Implementar programas de prevenção e educação.
- Estabelecer canais de denúncia seguros e anónimos.
- Capacitar os profissionais para identificar sinais de bullying e intervir de forma rápida e eficaz.
- Reeducar agressores por meio de orientação, sessões de mediação e o cumprimento do Código de Conduta Disciplinar e do Regulamento Interno.



CONHECER O BULLYING...

CONSELHOS ÚTEIS

SERVIÇO DE PSICOLOGIA

O QUE É O BULLYING?

O bullying não é uma simples discussão ou desentendimento, mas algo que acontece várias vezes, deixando a vítima triste, com medo ou sem vontade de ir à escola.

Portanto é um comportamento:

- Adotado entre pares;
- Agressivo e intencional;
- Repetido;
- Que envolve abuso de poder.



Como ajudar?

Estar atento a comportamentos agressivos entre colegas.

Denunciar este tipo de comportamentos.

Intervir, não ignorar, não apoiar e por termo a este tipo de comportamentos, cumprindo o dever que é de todos.



O QUE FAZER SE FORES VÍTIMA?

- Contar a alguém em quem confies.
- Fazer denúncia de forma anónima através do e-mail: **bullyingzero.bp@gmail.com**
- Evitar sítios onde o bully se sinta mais confortável em se meter contigo (locais onde ninguém te possa ver)
- Rodear-te de pessoas que te defendam.
- Nunca manter em segredo - continuas a dizer às pessoas até que alguém faça alguma coisa.

TIPOS DE BULLYING

Físico - roubar ou destruir objetos pessoais, bater, empurrar, cercar e perseguir a vítima.

verbal - difamar, provocar, ameaçar, insultar, gozar e chamar nomes.

Sexual - assediar, abusar ou tocar de forma não consentida, indesejada e inapropriada.

Psicológico - coagir, intimidar, discriminar e humilhar.

Cyberbullying - adotar comportamentos acima referidos, através das tecnologias.

CONSEQUÊNCIAS PARA O BULLY

1. Realização de uma reunião com a vítima e agressor, na presença do Diretor de Turma, psicólogo e/ou outro interveniente.
2. Reunião com os pais (da vítima e do agressor).
3. O aluno deve realizar trabalho de serviço à comunidade;
4. O aluno deve deixar de ter contacto, nos intervalos, com a turma e a vítima;
5. O aluno deve frequentar outra turma, entre 2 e 4 dias;
6. O aluno será suspenso da escola até 12 dias úteis;
7. O aluno deve mudar de turma definitivamente;
8. O aluno será expulso da escola.

O QUE É UM BULLY?

É alguém que muitas vezes:

Utiliza palavras para ameaçar, espalhar rumores e chamar nomes. Utiliza a força para bater, dar pontapés, passar rasteiras, empurrar e estragar as coisas.

Magoa ao excluir alguém do grupo, ao dizer aos outros para não serem amigos de alguém, ao envergonhar algum de propósito.

O bullying nunca é aceitável.