

Desafiar o bullying: direitos, respeito, igualdade



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Portiwgaleg / Portuguese

Um guia para os jovens

olá

A educação é importante.

Este é o teu tempo de escola. Não é importante apenas o que aprendes - também é importante que te prepares para o futuro.

A escola deve ser um lugar seguro. Um lugar para desenvolver competências, crescer e desfrutar de amizades.

O bullying pode impedir que isto aconteça.



Ninguém deve ser alvo de bullying.

O bullying deixa as pessoas magoadas, a sentirem-se inseguras e desrespeitadas. Pode fazer com que se sintam desamparadas, sozinhas e impotentes para mudar a situação.

As pessoas devem ser tratadas com igualdade.

Não deve existir discriminação. Essa é a lei (Equality Act - Lei da Igualdade - 2010).

O governo do País de Gales quer que todas as crianças e jovens sejam respeitados, se sintam seguros e aproveitem o seu tempo de escola.

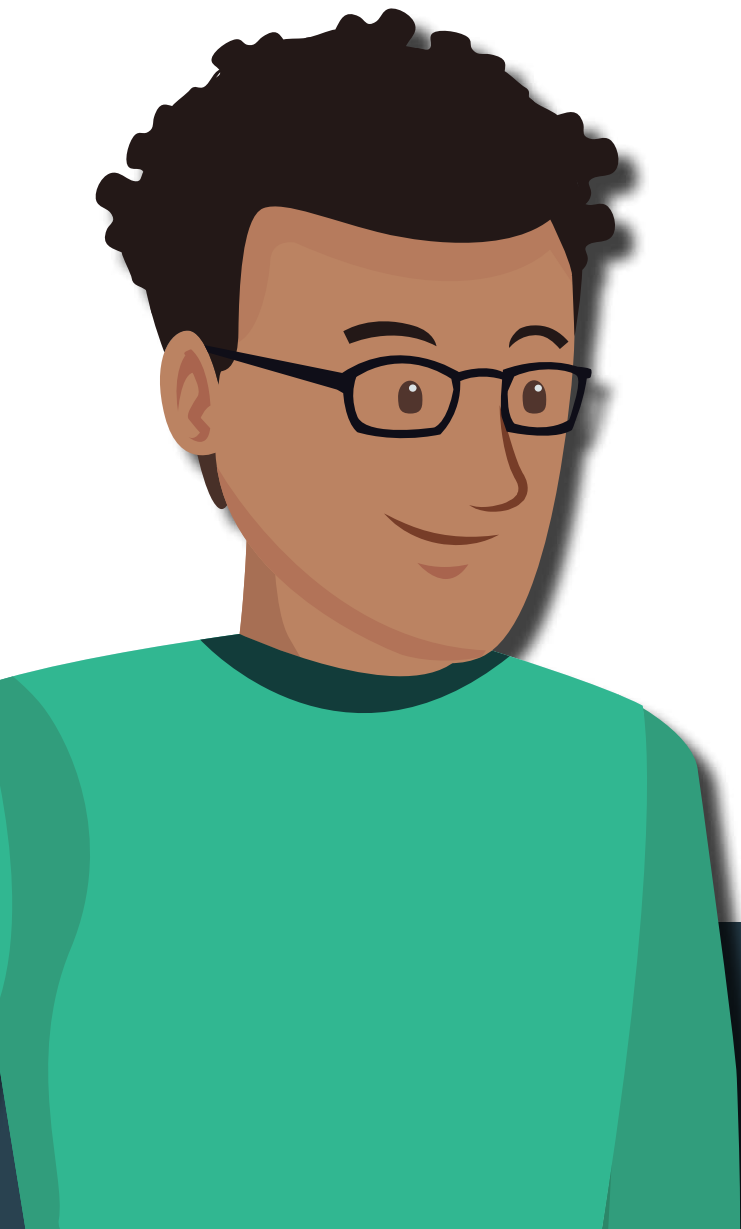


Criámos uma nova diretriz para as escolas do País de Gales que explica como evitar e resolver o bullying.

Este livrete explica o que é bullying e o que não é.

Contém aconselhamento sobre como lidar com o bullying e onde obter ajuda.

os seus direitos



A **Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança** é uma lista de 42 direitos das crianças e jovens. Diz que tens direito a:

- estar protegido de ser magoado e maltratado
- uma educação de boa qualidade que te ajude a desenvolver os teus talentos e habilidades
- praticar a tua religião
- um ambiente seguro.

Deves desfrutar destes direitos e respeitar os direitos dos outros. O bullying impede que as pessoas usufruam dos seus direitos.

O País de Gales fez dos Direitos da Criança lei com a medida instaurada em 2011 (Rights of Children and Young Persons (Wales) Measure). **Tal significa que temos de considerar os direitos das crianças e jovens em tudo o que fazemos.**

O teu direito a uma educação segura e de boa qualidade significa que a tua escola:

- deve ter um plano para encorajar o comportamento positivo e desafiar o bullying
- tem de ter uma política de conduta que explique como o consegue
- deve falar contigo sobre as políticas e as atividades
- deve garantir que conheces essas políticas, para que possas saber como te deves comportar.



O bullying impede que as pessoas usufruam dos seus direitos.

o que é o bullying?

Não existe definição legal de bullying. O bullying significa coisas diferentes para pessoas diferentes. Nesta diretriz definimos bullying como:

“Comportamento
de um **indivíduo** ou **grupo**,
repetido durante algum tempo,
que tenha a intenção de **magoar alguém**
fisicamente ou
emocionalmente.”



O bullying:

- magoa e transtorna alguém
- marca alguém e deixa essa pessoa a sentir-se incapaz de acabar com a situação
- acontece de propósito
- acontece mais do que uma vez.



Tipos de bullying

Verbal

- Chamar nomes feios
- Chatear e troçar
- Ameaçar ou humilhar



Emocional

- Espalhar rumores ou provocar intrigas
- Falar atrás das tuas costas
- Excluir, isolar ou deixar de lado



Online

- Publicar coisas dolorosas ou embaraçosas online
- Mensagens negativas ou ameaças online através de aplicações como o Snapchat ou o Instagram
- Alguém usar um perfil falso numa rede social para troçar das outras pessoas
- Chatear alguém fazendo mau uso de imagens pessoais
- Chatear alguém fazendo mau uso de imagens privadas e explícitas, incluindo imagens sexuais



Físico

- Bater, pontapear ou socar
- Fazer tropeçar ou empurrar
- Forçar a fazer algo que não queiras fazer



O bullying acontece de diferentes formas.

Bullying relacionado com o preconceito

O bullying acontece de várias formas, a todo o tipo de pessoas, pelas mais diversas razões.

Muitas vezes o bullying tem a ver com a aparência - alto, baixo, demasiado gordo, demasiado magro, rico, pobre ou até a cor do cabelo.

O bullying também pode focar-se no que é diferente sobre a identidade da pessoa. Pode ser direcionado a uma pessoa ou a um grupo por ser diferente, seja isto verdade ou não. **A isto se chama preconceito.**

O bullying relacionado com o preconceito é ser alvo de bullying por motivos de:

- raça ou religião
- cultura ou background familiar
- necessidades especiais ou deficiência
- identidade de género e a forma como te apresentas ou ages
- orientação sexual - (heterossexual, gay, lésbica ou bissexual)
- sexismo - por causa do teu género (muitas vezes é assédio).

Os teus sentimentos

Ser alvo de bullying pode fazer com que te sintas muito infeliz, deprimido ou isolado.

Ser alvo de bullying não é culpa tua:

- Não acredites nas coisas negativas que dizem sobre ti.
- És uma pessoa com valor.
- Tens o direito de te sentir seguro.
- Não tens de mudar a forma como te apresentas nem quem és.

Tenta tomar algumas medidas. Pode ser difícil, mas diz a alguém. Pode fazer com que te sintas melhor porque prova que não estás indefeso.



Se te sentires transtornado, triste ou em baixo, conta a alguém. Fala com os teus amigos ou familiares, ou usa as linhas de apoio indicadas no fim deste documento.

Mau comportamento

Existe uma diferença entre mau comportamento e bullying. Algumas coisas podem transtornar-te, mas não é bullying se:

- for uma briga ou uma discussão que acontece uma vez
- for um desentendimento que corre mal uma vez
- for um problema numa amizade
- alguém não quiser ser teu amigo.

Dizer a alguém

Podes conseguir resolver o problema sozinho. No entanto, se não te sentires seguro ou capaz, não tomes esse passo sem a ajuda de amigos ou um professor.

Há coisas que deves sempre dizer à escola:

- violência
- comportamento sexual indesejado
- mau comportamento por causa da tua raça ou identidade
- mau comportamento para contigo por causa das tuas necessidades especiais ou deficiência
- comportamento que te ameace ou que te faça sentir inseguro
- tudo o que acontece online que te perturba ou magoa.

Desafia o bullying

Se vires alguém a ser alvo de bullying, deves:

- denuncia na escola
- oferece-te para ires com a pessoa falar com alguém
- anda com essa pessoa e os teus outros amigos entre as aulas e nos intervalos.

Brincadeira

As pessoas podem tentar desculpar o bullying dizendo que é apenas uma brincadeira.

É uma brincadeira quando:

- todos os envolvidos entendem que é uma brincadeira
- todos acham graça
- todos se sentem incluídos e seguros.

Quando amigos chegados brincam uns com os outros, implicam na brincadeira e riem juntos, isto não é bullying.

Não se trata de brincadeira quando:

- alguém se sente magoado ou humilhado com a situação
- a identidade de alguém está a ser alvo de troça
- alguém se sente excluído
- alguém se sente inseguro.



Já foste alvo de bullying?

Se estiveres a ser alvo de bullying, não tens de lidar com a situação sozinho. Conta a alguém em quem confies, por exemplo:

- um amigo
- um irmão ou irmã
- os teus pais ou encarregados de educação
- um professor ou outro adulto na escola.



Denuncia

Em que deves pensar antes de denunciar:

Tem certeza dos factos – escreve o que aconteceu. Alguém mais viu o que aconteceu?

Faz uma linha temporal – anota com que frequência acontece, onde e quando.

Guarda provas – assim poderás mostrar às pessoas o que aconteceu e as pessoas vão prestar mais atenção. Podes:

- tirar uma foto do que ficou estragado
- guardar mensagens online ou SMS que sejam cruéis ou abusivos
- tirar foto de ferimentos no caso de um ataque físico.

Ao guardar provas, lembra-te:

- guardares as mensagens online não impede que bloqueies quem tas enviou online
- podes denunciar o bullying online nos sítios Web das redes sociais em que está a acontecer.

Se te mandaram uma imagem inaceitável, não a encaminhes a outras pessoas. Mostra a um professor ou adulto o que está na mensagem com o teu dispositivo.



Poderás preferir obter informações de um sítio Web ou falar com alguém de uma linha de apoio. Encontrarás uma lista no fim deste guia.

Falar sobre o assunto

Se falares com um professor e a situação não melhorar, informa outra pessoa na escola.

Podes contar a outro funcionário, ao diretor de turma ou ao diretor da escola. Podes pedir a um amigo, a um dos teus pais ou a um encarregado de educação para ir contigo. Podem ajudar a garantir que o funcionário ouve o que tens para dizer.



Fazer uma reclamação

Se tu ou a tua família acharem que a escola não está a levar a sério as tuas preocupações, podes fazer uma reclamação na escola.

Todas as escolas têm de ter um processo de reclamações. Normalmente está no sítio Web da escola, mas podes pedir uma cópia. Define a forma como a escola lida com as reclamações e dá-te o nome da pessoa que te vai ajudar no processo.

Só deves fazer uma reclamação se:

- tiveres tomado medidas para resolver a situação com a escola
- a situação não está a melhorar
- achas que a escola não fez o suficiente para ajudar.



Dicas para lidar com problemas sozinho:

- descobre o momento certo
- mantém a calma
- fala com as pessoas envolvidas
- mostra-te confiante e firme
- explica como a situação te faz sentir.



Ver situações de bullying pode levar-te a ficar triste ou transtornado.

Não tens de lidar com isso sozinho. Fala com alguém em quem confies.

Não faças bullying.



Fazer bullying a alguém é errado.

Magoa todas as pessoas envolvidas.

Não quer dizer que sejas uma pessoa má,
mas tens de parar com isso.

Muitos motivos podem levar as pessoas a fazerem bullying. Podes precisar de ajuda para entender o porquê de agires dessa forma.

Se não quiseses falar com alguém, pensa no seguinte:

- Quem foi lesado?
- Outras pessoas também ficaram transtornadas?
- Gostavas de ser tratado dessa forma?
- O que sentiste na altura?
- Estavas zangado, emotivo ou transtornado com a pessoa ou outra coisa qualquer?
- És capaz de reconhecer este sentimento no futuro e travar as tuas ações?
- Estão a passar-se outras coisas na tua vida para as quais precisas de ajuda?
- Como podes remediar as coisas?



Todos precisam de ajuda às vezes. Por isso, não há mal nenhum em pedir ajuda para mudar o teu comportamento. Na verdade, é um ato de coragem.

Seguir em frente

O bullying pode ser muito perturbador para todos os envolvidos. Pode ocupar todos os teus pensamentos e emoções. Podes fazer outras coisas que te satisfaçam, por exemplo:

- integrar um clube novo
- começar uma atividade ou interesse novo
- encontrar outras coisas que gostes de fazer durante a hora de almoço ou depois da escola.



Apoio e aconselhamento

Se tiveres dificuldade em falar com alguém na escola ou em casa, contacta a Meic.

A Meic é uma linha de apoio para crianças e jovens, pelo que podes falar com alguém sobre as tuas preocupações em qualquer dia, entre as 8h00 e a meia-noite.

A Meic dá aconselhamento e apoio. Eles também podem contactar a tua escola para falar sobre o bullying, se tu quiseres que o façam.

www.meiccymru.org

☎ 08088 023456

Se te sentires incomodado com uma situação de bullying, podes falar com um profissional. Existe aconselhamento para o Ano 6, gratuito para pessoas entre os 11 e os 18 anos. Faz uma marcação ou pede a alguém em quem confies para a fazer.

Vê mais informações no sítio Web da câmara da tua zona.



Agradecemos que tenhas lido esta informação.

Ninguém deve ser alvo de bullying.

Pode ser difícil, mas tenta não deixar que o bullying domine a tua vida. Não deixes que te impeça de estar com as pessoas ou de fazer coisas.

Associações caritativas anti-bullying

Bullies Out

Associação caritativa anti-bullying sediada no País de Gales. Os mentores oferecem apoio online.

www.bulliesout.com

mail@bulliesout.com

Anti-Bullying Alliance

Informação para crianças, jovens, pais/ encarregados de educação e escolas

www.anti-bullyingalliance.org.uk

Kidscape

Associação caritativa anti-bullying

www.kidscape.org.uk

The Diana Award

Embaixadores jovens com formação para ajudar outros.

www.antibullyingpro.com

Children in Wales

www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying

Stand Against Bullying [Bridgend] at Mental Health Matters

www.imhawales.org

Conjunto de ferramentas

Existe um conjunto de ferramentas com mais informações e assistência, se quiseres.

Para mais informações, visita o [sítio Web do Hwb](#).



Linhas de apoio e aconselhamento

Childline

A Childline oferece aconselhamento.

☎ 0800 1111

www.childline.org.uk

Kooth

Serviço de aconselhamento.

www.kooth.com

CALL

C.A.L.L. (linha comunitária de apoio e aconselhamento).

www.callhelpline.org.uk

The Mix

Linha de apoio para menores de 25 anos

☎ 0808 808 4994

www.themix.org.uk

Mind Hub Cardiff and Vale

www.mindhub.wales

The Children's Commissioner for Wales

www.childcomwales.org.uk

Igualdade e Direito

Comissão para a Igualdade e Direitos Humanos.

www.equalityhumanrights.com/en/commission-wales

Homofobia

EACH

(Medidas educativas para desafiar a homofobia)

☎ 0808 1000 143

www.each.education

Racismo

Mostra o cartão vermelho ao racismo

www.theredcard.org

Deficiência

MENCAP Cymru

Linha de apoio de segunda a sexta-feira, entre as 9h00 e as 17h00.

☎ 0808 8000 300

wales.mencap.org.uk

Saúde emocional

Heads Above the Waves

Apoio para jovens que sofram depressão ou automutilação.

hatw.co.uk/straight-up-advice

Samaritans

Local seguro para falares em qualquer altura.

☎ 116 123

www.samaritans.org

Rethink Mental Illness

Aconselhamento e informação para pessoas vulneráveis com problemas de saúde mental.

☎ 0300 500 0927

rethink.org/help-in-your-area

Crime

Internet Watch Foundation

Denúncia de imagens ilegais de crianças e jovens.

www.iwf.org.uk

Victim Support

Denuncia crimes de ódio no País de Gales.

www.reportthate.victimsupport.org.uk

Child Exploitation and Online Protection Centre (CEOP)

Em caso de suspeita de exploração ou abuso sexual de menores.

www.ceop.police.uk

NSPCC

Se tu ou outra criança ou jovem estiverem em perigo imediato, não hesites - liga para o 999 ou para nós

☎ 0808 800 5000

www.nspcc.org.uk

SchoolBeat

www.schoolbeat.org/en

Questões online

Internet Matters

Aconselhamento em questões online para crianças, jovens e seus familiares.

www.internetmatters.org.uk

Childnet International

Todos os aspetos da segurança online.

www.childnet.com

Segurança online

Nesta área do Hwb podes encontrar recursos e ligações que te ajudarão a manter-te seguro online.

hwb.gov.wales/zones/online-safety/learners/