



Visita a página web da biblioteca em www.lermos.net



O Cyberbullying

O que é o bullying?

Esta expressão, de origem inglesa, designa todos os atos de violência e atitudes agressivas exercidos sobre alguém, desde que intencionais e repetitivas. Podemos considerar vários tipos de *bullying*, sendo que alguns são praticados em simultâneo:

- Físico** (bater, magoar, empurrar...);
- Verbal** (insultar, ofender, humilhar...);
- Material** (roubar, danificar, destruir...);
- Psicológico** (ameaçar, aterrorizar, chantagear...);
- Moral** (difamar, caluniar, espalhar boatos...);
- Social** (ignorar, isolar, excluir...);
- Sexual** (assediar, abusar...).



O que é o cyberbullying?

O *cyberbullying*, também denominado «*bullying* virtual», é a utilização das tecnologias de informação e comunicação (telemóveis e internet) para perseguir, intimidar, ofender e humilhar repetidamente alguém.

Como age o cyberbully (agressor)?

- Espalha mentiras e boatos sobre ti;
- Publica fotos tuas para te aborrecer ou embaraçar;
- Envia-te *emails* ou mensagens ofensivas ou ameaçadoras;
- Apropria-se da tua informação pessoal;
- Faz-te passar por ti *online*, para te deixar mal visto.



Como lidar com o (cyber)bullying?

Se fores vítima de bullying

O *bullying* pode fazer-te sentir envergonhado e isolado, mas nunca é culpa tua. Fala com alguém em quem confies antes que o que dizem / escrevem sobre ti comece a afetar-te psicologicamente. Lembra-te que não estás sozinho.

Se um teu colega for vítima de bullying

A melhor coisa que podes fazer é não ficar passivo. Ajuda-o. Não fazer nada é também contribuir para o *bullying*. Na maior parte dos casos, quando se ajuda / apoia uma vítima de *bullying*, o agressor acaba por parar.

Se foste acusado de praticar bullying

Nunca é correto atacar alguém. O teu comportamento relativamente aos outros é sempre escolha tua. Se houve algum equívoco, deves esclarecê-lo. Em todo o caso, deves sempre procurar remediar o mal feito.

Como fazer se fores vítima de (cyber)bullying?

Mantém a calma

Antes de fazeres alguma coisa, respira fundo e acalma-te. É melhor não abordar o agressor quando estás aborrecido.

Mantém-te em segurança

Se tiveres sido ameaçado ou estiveres preocupado com a tua segurança, fala imediatamente com alguém em quem confies e pede ajuda. Nunca corras o risco de ficar a sós com alguém que te faz sentir inseguro.

Ignora

Se o incidente não tiver muita importância e não afetar a tua reputação, respira fundo e ignora. A maior parte dos agressores procura uma reação.

Elimina ou remove a identificação da mensagem ou foto ofensiva

Se alguém tiver publicado algo que não é do teu agrado, o melhor é eliminar ou remover a tua identificação.

Aconselhamos que imprimas ou faças uma captura de ecrã caso precises de mostrar mais tarde esse conteúdo a um adulto.



Contacta a pessoa

Se alguém tiver feito um comentário que não é do teu agrado, pensa em dar-lhe primeiro o benefício da dúvida. Pode ter sido involuntário. Se quiseres falar com a pessoa, leva contigo um amigo ou adulto em quem confies. Se ela tiver publicado algo *online* que consideras ofensivo, pede-lhe para eliminar essa publicação.

Bloqueia essa pessoa [numa rede social]

Quando bloqueias uma pessoa, ela não te pode enviar mensagens, ver as tuas publicações nem adicionar-te como amigo.

Denuncia o conteúdo aos responsáveis pelo serviço online

A maioria dos serviços *online* tem regras de conduta muito rigorosas e age em conformidade quando há denúncias fundamentadas.

Fala com um adulto em quem confies

Se possível, mostra o maior número possível de provas à pessoa com quem escolheres falar.