



Associação de Pais  
EB dos Coruchéus

## ESCOLA À PROVA DE BULLYING

### PREVENÇÃO E COMBATE AO BULLYING E À VIOLÊNCIA EM MEIO ESCOLAR

Os fenómenos de *bullying* e violência em meio escolar são uma realidade e uma preocupação de todas as Famílias. A Associação de Pais da EB Coruchéus reconhece o impacto negativo que estes fenómenos têm nos contextos escolares e familiares e assume a sua responsabilidade em sensibilizar a comunidade escolar para esta temática. Ainda que a nossa Escola não tenha problema sistémico relacionado com os fenómenos de *bullying* e de violência em meio escolar, reconhecemos a importância da educação e da proatividade de modo a prevenir estes fenómenos. Estaremos ao lado da Escola e das Famílias para que os nossos filhos e todos os educandos em geral vivam uma escola num ambiente sem violência.

### O que é o *Bullying*?

O *bullying* é um comportamento intencional, agressivo, repetido, violento e humilhante, que envolve um desequilíbrio de poder: as crianças que fazem *bullying* usam o seu poder (força física ou o acesso a informação constrangedora, por exemplo) para controlar e prejudicar outras crianças. É um comportamento repetido ao longo do tempo, que acontece mais do que uma vez. O *bullying* inclui comportamentos como ameaçar, espalhar boatos, atacar alguém fisicamente (bater, arranhar, cuspir, roubar ou partir objetos) ou verbalmente (chamar nomes, provocar, gozar) ou excluir alguém do grupo propositadamente. O *bullying* pode acontecer durante ou depois das horas escolares, dentro da escola, mas também fora (nos espaços circundantes, nos meios de transporte) e na internet (no Facebook ou noutras redes sociais). O *bullying* existe independentemente de géneros, religiões ou estratos socioeconómicos.

#### O Meu Filho é um *Bully*! O Que Posso Fazer?

Se sabe ou reconhece sinais de que o seu filho possa fazer *bullying* é importante tentar ajudá-lo a mudar os seus comportamentos e atitudes negativas face aos outros. Considere seriamente o problema e resista à tendência para negar ou desvalorizar a gravidade. Faça ver à criança que o comportamento é inaceitável e que não o vai tolerar. Passe mais tempo com o seu filho e monitorize as suas atividades e companhias. Desenvolva um sistema de regras simples, sem deixar de oferecer elogios e reforços pelo comportamento adequado. Ajude o seu filho, com base nos seus pontos fortes, a desenvolver padrões de reação menos agressivos e mais empáticos. **Se necessário, marque uma reunião e fale com o Professor Titular em primeiro lugar e, se necessário, com a Coordenação da Escola. Torne claro que procura a escola para encontrar uma solução conjunta e seja paciente.**

#### O Meu Filho é Vítima! O que posso Fazer?

Se o seu filho teve coragem para partilhar consigo a sua experiência de *bullying* não desvalorize a situação, ouça-o com atenção e empatia e elogie-o por ter tido essa coragem. Não incentive a criança a responder ao *bully* com mais comportamentos agressivos. **Marque uma reunião e fale com a escola – com o Professor Titular em primeiro lugar e, se necessário, com a Coordenação da Escola. Torne claro que procura a escola para encontrar uma solução conjunta e seja paciente,** mantendo-se em contacto com a escola enquanto o problema se resolve. Encoraje o seu filho para que continue a falar consigo. Lembre-o que não está sozinho. Ensine-lhe estratégias que lhe permitam manter-se seguro, encoraje-o a ignorar o *bully* e a contar a um adulto sempre que uma situação de *bullying* ocorrer. Encoraje-o a evitar situações de encontro com o *bully*. Encoraje o seu filho a fazer novos amigos.

## Quais são as nossas fontes e os locais para saber mais sobre este tema?

- **Programa do Ministério da Educação** para esta temática, disponível aqui: [www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt](http://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt),
- **Programa da Ordem dos Psicólogos** também disponível no seguinte endereço: [www.escolasaudavelmente.pt](http://www.escolasaudavelmente.pt).

## Para o acesso direto a todas as nossas iniciativas e para alguma partilha, deixamos os nossos contactos:

Endereço eletrónico: [apebcorucheus@gmail.com](mailto:apebcorucheus@gmail.com)

Instagram: [https://www.instagram.com/eb\\_corucheus/](https://www.instagram.com/eb_corucheus/)

Facebook: [www.facebook.com/APEBcorucheus](http://www.facebook.com/APEBcorucheus)

Ficha\_sócio: <https://forms.gle/qVidTokJhrSKdWfPA>

**JUNTOS SUPERAMOS DESAFIOS!**

