



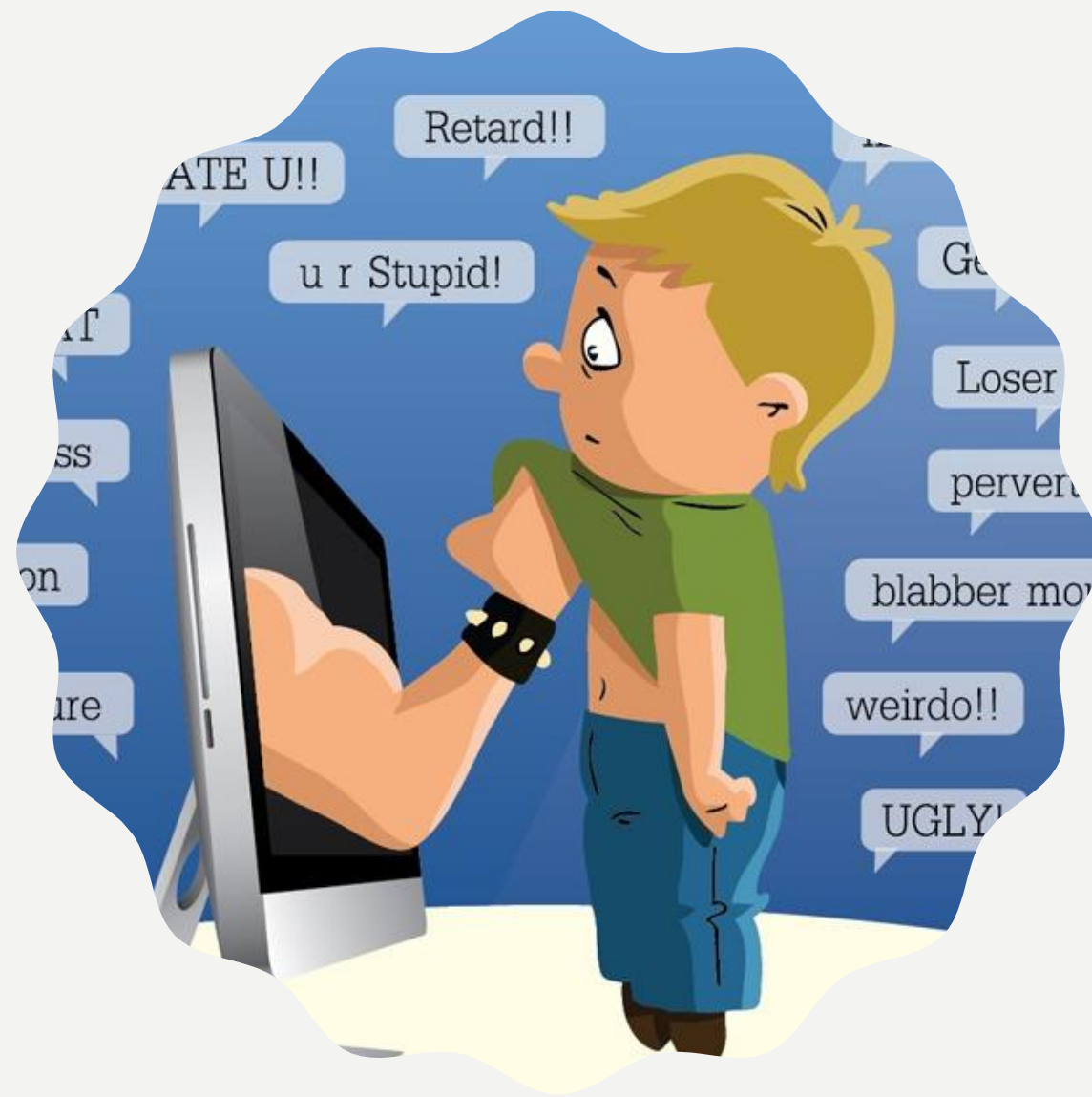
O CYBERBULLYING

PROJETO DE COMPETÊNCIAS SOCIAIS – 3º ANO
SERVIÇO DE PSICOLOGIA

O QUE É O CYBERBULLYING?

Cyberbullying é o uso e difusão de uma informação para fins difamatórios, em formato eletrónico, através de meios de comunicação como e-mail, SMS, MSN ou Rede Sociais (FaceBook, HI5, etc), em plataformas eletrónicas, de difusão de conteúdos, onde uma pessoa ou grupo pretendem, de forma deliberada e repetida, causar mal estar a outro.

A grande diferença do Bullying para o Cyberbullying é que neste, o agressor vale-se das tecnologias para se manter no anonimato



O QUE É O CYBERBULLYING?

Apesar do cyberbullying poder ser encarado como a versão mais moderna do bullying tradicional convém mencionar as principais diferenças entre os dois fenómenos. Segundo Li (2008), os bullies são visíveis, enquanto o cyberbullying pode ser anónimo e a identidade dos cyberbullies desconhecida.

O bullying ocorre muitas vezes num lugar e tempo particular, comumente ocorre na escola, já o cyberbullying pode ocorrer a qualquer hora e em qualquer lugar, incluindo em casa, o que faz com que o combate a este comportamento seja muito mais difícil.

A capacidade de difusão do cyberbullying é amplamente mais poderosa e rápida que o bullying. De um público mais restrito, como por exemplo no recreio da escola, passamos para um público amplo, heterogéneo e desconhecido no ciberespaço

COMO SE SENTE A VÍTIMA DE CYBERBULLYING

- As vítimas de cyberbullying apresentam sintomas muito parecidos às vítimas de bullying, nomeadamente relatam sentimentos de depressão, auto-estima baixa, desamparo, ansiedade social, concentração reduzida, alineação e ideação suicida (Kowalsky, Limber, & Agatston, 2007). O estado de humor, os relacionamentos e a prestação na escola das vítimas de cyberbullying são amplamente atingidos.
- As cyberbully-vítimas apresentam níveis mais elevados de ansiedade social e níveis mais baixos de auto-estima, em comparação com os cyberbullies.

COMO PODEMOS PREVENIR SITUAÇÕES DE CYBERBULLYING?

Falar com os filhos sobre o que é o *Cyberbullying* e sobre as suas consequências negativas e sobre a vida online. Encoraje-o a partilhar consigo qualquer situação que não o faça sentir confortável.

Alertar para os perigos da utilização das plataformas digitais, mostrando exemplos reais desses perigos.

Ensinar os filhos a nunca colocar informação pessoal online. A não falar sobre a sua vida online. Dar o exemplo.

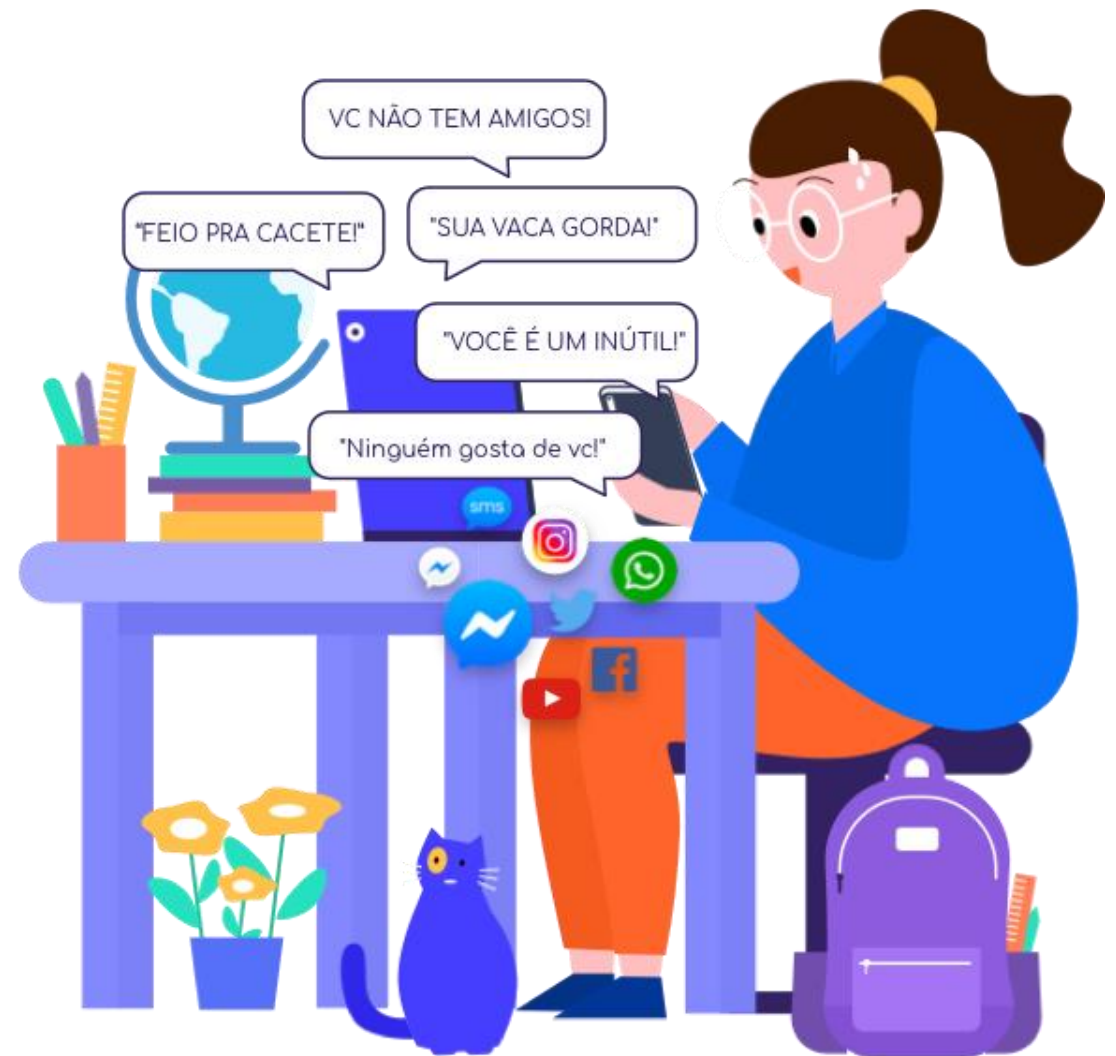
Monitorizar a utilização das plataformas digitais. As crianças e os adolescentes têm direito à sua privacidade, mas protegê-los é uma obrigação dos Pais. Utilize as opções de controlo parental disponíveis nas plataformas digitais. Conheça os “amigos digitais” do seu filho – reveja a lista com ele, pergunte-lhe quem são e como os conhece.

Negociar com os filhos regras de utilização das plataformas digitais.

Permitir o acesso às plataformas digitais apenas em locais comuns (evitar, por exemplo, a utilização no quarto).

QUAIS SÃO OS SINAIS DE CYBERBULLYING A QUE DEVEMOS ESTAR ATENTOS?

- Às vezes é fácil identificar e reconhecer o *cyberbullying*. Por exemplo, quando o nosso filho nos mostra uma mensagem ou *post* cruel. Outros atos são menos óbvios. Por exemplo, criar um perfil falso nas redes sociais e fazer-se passar por outra pessoa ou postar informação pessoal, fotos e vídeos para envergonhar e humilhar outra pessoa.
- A maior parte das crianças e adolescentes vítimas de *cyberbullying* não denunciam a situação a um adulto, por se sentirem envergonhadas ou por medo de que os seus privilégios de utilização das plataformas digitais sejam retirados.



ALGUNS SINAIS DE CYBERBULLYING PODEM INCLUIR:

Mostrar-se aborrecido ou perturbado durante ou após a utilização do telemóvel/computador/tablet;

Fazer da sua vida digital um segredo ou tentar protegê-la a todo o custo;

Isolar-se e evitar a família, os amigos, as actividades habituais;

Recusar ir à escola ou participar em situações de grupo;

Diminuição do desempenho escolar;

Mostrar-se zangado e descontrolado em casa;

Mudanças de humor, comportamento, sono ou apetite;

Parar de usar o telemóvel/computador/tablet;

Mostrar-se nervoso e ansioso sempre que surge uma nova mensagem;

Evitar discussões sobre o uso do telemóvel/computador/tablet.



Se descobrir que o seu filho é vítima de *cyberbullying* **ofereça-lhe apoio e conforto**. Garanta-lhe que **a culpa não é dele** e elogie-o por ter tido a coragem de falar consigo. Recorde-o que não está sozinho – muitas pessoas são vítimas de *bullying* – e assegure-o de que **encontrarão uma solução em conjunto**.



Fale com o seu filho e decidam sobre a melhor forma de **informar a escola** (o Diretor de Turma, o Psicólogo da escola) da situação (ou Polícia/GNR).

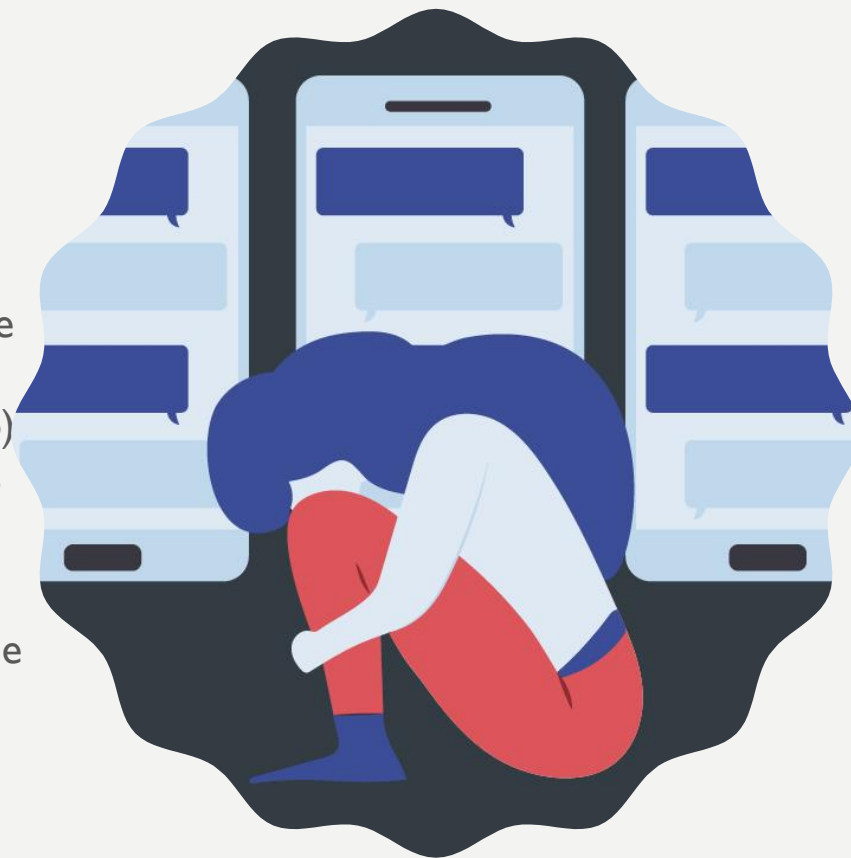


Encoraje o seu filho a **não responder ao *cyberbullying***. Fazê-lo pode tornar a situação ainda pior. Mas guarde as mensagens/fotografias/interações que possam servir de evidências junto da escola ou mesmo da polícia.

O MEU FILHO É VÍTIMA DE CYBERBULLYING! O QUE POSSO FAZER?

OUTRAS MEDIDAS PODEM INCLUIR:

- **Bloquear o bullie.** A maior parte das plataformas digitais permite bloquear determinadas pessoas.
- **Limitar o acesso à tecnologia.** Embora possa ser doloroso, a maior parte das crianças e adolescentes vítimas de *cyberbullying* não resistem à tentação de verificar constantemente as plataformas digitais para saber se existem mensagens novas. Mantenha o computador/tablet num local público dentro de casa (por exemplo, não permitir a utilização no quarto) e discuta as regras de utilização das plataformas digitais. Defina controlos parentais rígidos em todas as plataformas digitais que o seu filho utilizar.
- **Conheça o mundo digital do seu filho.** Verifique regularmente os *posts* e sites que o seu filho visita, tenha consciência da forma como ele ocupa o seu tempo online.
- **Fale sobre a importância da privacidade** e sobre como é má ideia partilhar informação pessoal online, mesmo com amigos.
- **Aprenda formas de manter o seu filho seguro quando está online.** Encoraje-o a salvar as passwords e a nunca partilhar a sua localização atual nem para onde vai.



***O MEU FILHO É
UM
CYBERBULLIE! O
QUE POSSO
FAZER?***

- Fale com o seu filho de forma calma, mas firme, sobre as suas acções e discuta o impacto negativo que os seus comportamentos tiveram nos outros. O *cyberbullying* não é um comportamento aceitável e pode ter consequências sérias (às vezes, permanentes) em casa, na escola e na comunidade.
- Recorde o seu filho que o uso das plataformas digitais é um privilégio. Pode ajudar restringir a utilização destas plataformas até que o comportamento melhore. Se considera que o seu filho precisa de um telemóvel por questões de segurança, dê-lhe um que permita apenas realizar chamadas de emergência. Defina controlos parentais rígidos em todas as plataformas digitais.

RECURSOS

- Ordem dos Psicólogos Portugueses
- Página do ministério da educação:
<https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/>

