

10 MANDAMENTOS

Prevenção e Combate ao Bullying



- 1.** NUNCA TE ESQUEÇAS QUE:
Ninguém tem o direito de te humilhar, de te colocar de parte ou agredir, verbal ou fisicamente...
NEM TU, NEM NINGUÉM MERECE SER VÍTIMA DE BULLYING!

- 2.** PROCURA NÃO DEMONSTRAR MEDO
Se alguma criança ou jovem tentar gozar contigo, te colocar de parte ou até agredir, seja na escola ou noutra local.



- 3.** Se estiveres a ser vítima de bullying, DEVES CONTAR SEMPRE A UM ADULTO (professor, funcionário, técnico, pais ou outro familiar) Só assim a situação poderá ser resolvida.

- 4.** Afasta-te daquelas crianças e jovens mais conflituosos e agressivos que existem nas escolas ou noutras locais (clubes desportivos ou culturais, entre outros).



- 6.** Deves evitar dar murros, morder, pontapear, empurrar ou colocar de parte algum dos teus colegas. Qualquer problema DEVE ser resolvido através de ações mais positivas, principalmente através do diálogo.
- 7.** Evita andar sozinho pela escola. Tenta estar sempre acompanhado quando fores aos locais mais isolados.

NUNCA TE ESQUEÇAS QUE OS AMIGOS SÃO UMA DAS MELHORES FORMAS DE NOS PROTEGERMOS DOS COMPORTAMENTOS DE BULLYING!



- 8.** Quando observares ou tiveres conhecimento de uma situação de bullying, DENUNCIA! Procura ajuda, SEMPRE, para que esses comportamentos terminem de vez.
- 9.** Nunca te esqueças que a maior "arma" que os agressores têm é o silêncio em que conseguem manter as suas vítimas e também quem observa essas ações e não denuncia, NUNCA TE CALES!
- 10.** NUNCA duvides que MUITOS (cada vez mais) adultos estão atentos e TUDO farão para que o bullying acabe no mundo, bem, pelo menos no TEU mundo!

- 5.** Quando te sentes zangado, com alguém ou alguma situação, não deves agredir os outros nem te magoar a ti próprio, PEDE AJUDA!



DIZ NÃO AO BULLYING!!!