

Atividade para crianças

QUE CONSELHO DARIAS A UM AMIGO QUE FOSSE VÍTIMA DE CYBERBULLYING?

A tua amiga Jan está a ser vítima de cyberbullying num jogo que ela joga online. Ela pergunta-te o que deve fazer. Escreve 3 coisas que lhe dirias.

1.

2.

3.

Glossário

Há algumas palavras neste guião de banda desenhada que os jovens da sua família podem conhecer, mas como pais, podem não estar familiarizados com elas. Incluímos este pequeno glossário para que possa compreender os termos que o seu filho possa estar a utilizar:

Cyberbullying: é quando alguém usa a tecnologia para intimidar alguém. O cyberbullying pode acontecer em qualquer lugar a todas as horas do dia e da noite.

Bloquear: Quando se bloqueia alguém nas redes sociais, impede-o de ver as suas mensagens nessa rede social. Os utilizadores bloqueados não podem ver as suas mensagens ou contactá-lo.

Mensagem: Quando comunica com alguém em privado nas redes sociais.

Privacidade: A maioria dos websites permite-lhe controlar quanta da sua informação pode ser vista por outros. Antes de publicar algo nas redes sociais, torne privadas as definições do seu perfil. Isto significa que apenas as pessoas com

quem está ligado podem ver as suas mensagens.

Online: Significa que está ligado à Internet.

Reportar: Permite comunicar à plataforma de meios de comunicação social que se viu algo que é contra as regras como o cyberbullying. Poderá precisar de um adulto para o ajudar a denunciar algo. App: Abreviatura de 'aplicação' e uma aplicação pode ser instalada num computador, tablet ou telefone. Instagram, Tik Tok e YouTube são aplicações.

Redes sociais: São websites e aplicações que ligam as pessoas umas às outras. Os utilizadores podem publicar comentários, e partilhar informações, vídeos e imagens. Instagram, Facebook, YouTube e Tik Tok são exemplos de redes sociais.

Dicas para os pais

Cyberbullying é o bullying que acontece online. É um pouco diferente de bullying cara a cara uma vez que pode ser difícil escapar porque o agressor pode contactar a vítima em qualquer altura. Algumas pessoas podem dizer coisas online que não diriam na cara de alguém. Podem não perceber que o que estão a fazer é cyberbullying. Para prevenir o cyberbullying, fale com o seu filho sobre o seu comportamento online. Realce que eles devem sempre **parar e pensar** antes de partilharem qualquer informação online. Dê-lhes orientações a seguir quando estiverem online.

Online guidelines

- Não enviar, publicar, ou partilhar nada que possa magoar outra pessoa.
- Tudo o que publicar online pode ser partilhado publicamente.
- Não partilhes as tuas palavras-passe e configura as suas contas nas redes sociais como privadas.
- Não partilhes informações pessoais como a tua morada, número de telefone ou a tua escola.
- Se algo te perturbar online, não o guardes para ti e comunica a um adulto.

Deve também discutir o que o seu filho deve fazer se estiver a ser vítima de cyberbullying ou se vir alguém a ser vítima de cyberbullying.

O que fazer se estiver a ser vítima de cyberbullying

1. Não respondas a quaisquer mensagens ou publicações – Podes ficar chateado e querer dizer algo em resposta, mas isso pode piorar a situação
2. Bloquear o remetente- Se alguém te enviar mensagens que te aborçam, bloqueia-as para que não te possam contactar novamente.
3. Guarda as mensagens ou publicações – Mostra-as a um adulto.
4. Diz a alguém em quem confias – Se estiveres a ser intimidado, não guardes segredo. Nem sempre é fácil, mas falar sobre isso vai ajudar.
5. Reporta – A maioria dos websites tem formas de denunciar intimidações ou mensagens desagradáveis. Pede a um adulto para te ajudar a denunciar qualquer coisa que te perturbe.

Unir-se contra o Cyberbullying



FAMILY FOOTPRINTS



Co-funded by the European Union



The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.
Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273

FAMILY FOOTPRINTS

1

ALGUÉM CONTINUA A ENVIAR-ME MENSAGENS DESAGRADÁVEIS ONLINE.

OH NÃO, ISSO É HORRÍVEL. ISSO É **CYBERBULLYING**!

2

O QUE É **CYBERBULLYING**?

É QUANDO ALGUÉM TE INTIMIDA ONLINE. PODEM PUBLICAR COISAS MÁIS SOBRE TI OU ENVIAR-TE MENSAGENS HORRÍVEIS.

7

FIQUEI ASSUSTADO PORQUE NÃO SABIA O QUE FAZER. AGORA SINTO-ME MELHOR. OBRIGADO, TROLO E AVA!

8

NÃO HÁ PROBLEMA! O **CYBERBULLYING** É ASSUSTADOR PORQUE O AGRESSOR PODE ENVIAR-TE MENSAGENS A QUALQUER MOMENTO.

A AVA ESTÁ CERTA. NÃO MANTENHAS O **BULLYING** EM SEGREDO. FALAR SOBRE ISSO COM UM ADULTO VAI AJUDAR.

3

EU ESTAVA TRISTE, MAS AGORA ESTOU ZANGADO! ENVIAR-LHES-EI UMA MENSAGEM MALDOSA DE VOLTA.

MESMO QUE ALGUÉM SEJA MAU PARA TI, NÃO SEJAS MAU DE VOLTA.

NÃO RESPONDAS. PODE PIORAR A SITUAÇÃO.

3

O QUE É **CYBERBULLYING**?

É QUANDO ALGUÉM TE INTIMIDA ONLINE. PODEM PUBLICAR COISAS MÁIS SOBRE TI OU ENVIAR-TE MENSAGENS HORRÍVEIS.

TIVE MEDO DE DIZER A ALGUÉM.

9

DIZ SEMPRE A UM ADULTO SE ALGO ACONTECER ONLINE QUE TE PERTURBA.

OBRIGADO PELA VOSSA AJUDA! VOU AGORA **BLOQUEAR O RUFIA** E FALAR IMEDIATAMENTE COM A MINHA MÃE.

10

A AVA ESTÁ CERTA. NÃO MANTENHAS O **BULLYING** EM SEGREDO. FALAR SOBRE ISSO COM UM ADULTO VAI AJUDAR.

DIZ SEMPRE A UM ADULTO SE ALGO ACONTECER ONLINE QUE TE PERTURBA.

4

MESMO QUE ALGUÉM SEJA MAU PARA TI, NÃO SEJAS MAU DE VOLTA.

NÃO RESPONDAS. PODE PIORAR A SITUAÇÃO.

OH, EU NÃO SABIA. O QUE DEVO FAZER?

5

OH, EU NÃO SABIA. O QUE DEVO FAZER?

BLOQUEIA-OS PARA QUE NÃO TE POSSAM ENVIAR MAIS MENSAGENS.

GUARDA AS MENSAGENS PARA MOSTRAR A UM ADULTO.

TAMBÉM DEVES DENUNCIAR O **BULLYING** AO WEBSITE.

11

OBRIGADO PELA VOSSA AJUDA! VOU AGORA **BLOQUEAR O RUFIA** E FALAR IMEDIATAMENTE COM A MINHA MÃE.

BOA COOKIE! PRECISAMOS DE FAZER FRENTE AO **CYBERBULLYING** PARA QUE POSSAMOS TORNAR A INTERNET UM LUGAR MAIS SEGURO.

6

GUARDA AS MENSAGENS PARA MOSTRAR A UM ADULTO.

TAMBÉM DEVES DENUNCIAR O **BULLYING** AO WEBSITE.