

ZANGADO

Quando alguém te está a intimidar, é importante não mostrares medo e, calmamente, explicar que és o mesmo

COMPREENDER

Mesmo que alguém pareça diferente de ti, tenta compreender porquê. Quase sempre, podes aprender que alguém diferente pode ser um grande amigo

ÚTIL

A melhor abordagem quando se é intimidado é pedir ajuda a um adulto ou aos teus amigos. Se outra criança for intimidada, ajudem-na, mesmo que tenhas que te defender do intimidador

**FALAR
COM AMIGOS**

Quando ficares triste
porque alguém te está a in-
timidar, conta aos teus
amigos, discute com eles e
pede o seu apoio

**SER SIMPÁTICO
É PARA
PESSOAS
ESPECIAIS**

Qualquer pessoa pode ser um bully, mas só pessoas especiais podem ser simpáticas com qualquer pessoa. É muito fácil, também, ser simpático. É o suficiente para evitar ser rude, ofensivo ou agressivo (voltar)

FICAR CALMO

Um "bully" pode ficar satisfeito quando te faz ficar zangado, assustado ou triste.

Podes impor-te ficando calmo, sem ser defensivo

PEDIR AJUDA

Quando alguém te está a intimidar, diz a um professor ou funcionário, aos teus pais ou familiares, a um amigo ou pede ajuda à Comissão de protecção da Crianças e Jovens (CPCJ). Se identificares ou souberes que outra criança está a ser intimidada, pede ajuda a um professor ou funcionário, aos teus pais ou familiares, ou mesmo à CPCJ (Comissão de Protecção de crianças e jovens)

CHORAR

Embora seja normal chorar se outra criança te estiver a intimidar, tenta manter-te calmo. Além disso, se vires outra criança a ser intimidada, tenta aproximar-te dela, defende-la e acalma-la

PREJUDICIAL

Todas as formas de bullying magoam. Em vez de usares uma linguagem agressiva ou agires de forma violenta podes não fazer nada ou tentar encontrar palavras simpáticas. Até tu podes ser magoado por outra pessoa

**EU TAMBÉM
SOU DIFERENTE**

Se disseres palavrões ou tiveres um comportamento agressivo contra outra criança apenas porque assumas que a criança é de alguma forma diferente, pensa que também és diferente. Ser diferente não é uma razão para intimidar ou ser intimidado

EVITAR

Se fores intimidado, a tua primeira reacção pode ser, evitar o intimidador. É bom a curto prazo, mas é melhor pedires apoio a um professor ou funcionário, aos teus pais ou familiares, aos teus amigos ou mesmo à Comissão de Protecção de Crianças e jovens

MEDO

Podes ter medo quando alguém te está a intimidar. No entanto, tenta sempre ficar calmo, pensar e discutir com o agressor. O medo não te vai ajudar. Por outro lado, se alguém quiser provocar medo a outra criança, é bom saber que pode mostrar-se mais forte sendo seu amigo

**PEDIR
AMIZADE**

Em vez de intimidar outra
criança, é melhor pedir ami-
zade. Podem brincar juntos,
podem aprender juntos,
podem divertir-se juntos

SÊ CORAJOSO

Muitas vezes, um bully faz com que sintas medo. Sendo corajoso e não perdendo a calma, podes desencorajar o bully

**PEDE A
UM ADULTO**

Sempre que alguém te estiver a intimidar, pede ajuda e apoio a um adulto: um professor ou supervisor, os teus pais ou familiares.

Podes também contactar até a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens (CPCJ)

BRINCAR

Em qualquer altura é melhor
brincar com outras crianças
em vez de as intimidar

EXPLICAR

Sempre que enfrentares um
bully, não chores, não fijas.
Explica a tua situação ao
bully

GOZAR

Uma das melhores partes da infância é brincar e divertir-se. No entanto, é sempre melhor ter piadas entre amigos, em vez de ter piadas sobre outra pessoa ou, pior ainda, usar piadas para ferir os sentimentos de outra pessoa

ISOLAR-SE

Quando fores intimidado,
não te isoles. Pede ajuda ao
teu professor ou aos teus
pais, discute a situação com
os teus amigos

ALEGRIA

Em vez de intimidar outra
criança, podem brincar
juntos. Partilhar momentos
de alegria é o melhor para
todos

SORRI

Se alguém te estiver
a intimidar, responde com
um sorriso. É melhor do
que ficares chateado ou
violento

CUIDAR

Quando vires outra criança a ser maltratada, defende-a e cuida das suas emoções e sentimentos. Se a situação de bullying foi com violência física, poderá ser necessário ter cuidado com nódoas negras ou outros pequenos ferimentos

SER FORTE

Quando alguém te está a intimidar, é importante não mostrar medo e, calmamente, explicar que és o mesmo

DAR APOIO

Quando vires um colega ou qualquer criança a ficar triste ou a ser maltratada, dirige-te a ela/ele e oferece o teu apoio. É fácil dar apoio e poderás ter, em troca, um grande amigo

INÍCIO



Robotics vs
Bullying