



O que é bullying?

O bullying tem três características principais. Ele:

- envolve abuso de poder em um relacionamento
- é contínuo e repetitivo, e
- envolve comportamentos que podem provocar danos.

O **bullying** também pode acontecer online. Isto é conhecido como ciberintimidação (cyberbullying), que é o uso de tecnologia, como a internet ou dispositivos móveis, para intimidar (bully) alguém. Isto pode incluir o envio de textos e e-mails abusivos, a publicação de mensagens ofensivas e a colocação de comentários impróprios em fotos de terceiros.

O **bullying** não é aceito de nenhuma forma nas escolas de NSW, por qualquer que seja o motivo. As escolas estão empenhadas em trabalhar junto aos pais, funcionários e alunos para evitar o bullying e responder rápida e efetivamente, caso ele ocorra.

O que você pode fazer se seu filho foi alvo de bullying?

Ouçá atentamente e entenda a história completa

Seu filho precisa saber que está sendo ouvido. Os sentimentos dele importam e as preocupações dele devem ser levadas a sério. Encoraje seu filho a falar sobre o que aconteceu. Explique a ele que denunciar o bullying é o correto.

Após escutar sobre o que o preocupa, faça perguntas para obter mais detalhes, se necessário: quem, o quê, onde, quando.

Tranquilize seu filho, dizendo que a culpa não é dele.

As crianças podem culpar-se, e isto pode fazer com que se sintam piores ainda. Diga palavras de apoio, como "Parece algo realmente difícil de lidar" ou "Ainda bem que me avisou. Você deveria se sentir seguro na escola."

Pergunte a seu filho o que ele gostaria de fazer – e o que ele gostaria que você fizesse

É importante ajudar seu filho a encontrar a própria solução, pois isto o ajudará a sentir que tem um certo controle sobre a situação.

Se não houver nenhum perigo imediato para seu filho e ele se sentir confiante, ele pode tentar as seguintes estratégias:

- Ignorar o bullying.
- Dar as costas e afastar-se.
- Agir com indiferença ou fingir que não liga.
- Dizer "Não" ou "Chega!" com firmeza.

Se o bullying aconteceu na escola, dê apoio a seu filho para contar ao professor. Se seu filho quiser conversar com alguém que não seja da escola, ou se você achar que um apoio adicional iria ajudar, pode pedir a ele que visite o site Linha de Apoio à Criança (Kids Helpline). Ele também pode ligar gratuitamente para 1800 55 1800.

Quando devo entrar em contato com a escola?

Seu filho pode ficar relutante sobre você conversar com funcionários da escola. Converse sobre isso e assegure-lhe de que a escola gostaria de ser informada e que pode ajudar.

Se necessário, marque um horário para falar com o professor de seu filho. Você pode também pedir para falar com o diretor.

Se estiver preocupado com a segurança de seu filho, entre em contato com a escola imediatamente.

Apoio aos pais e cuidadores

A Kids Helpline também tem uma linha para pais com equipes qualificadas, que oferecem apoio, informação e aconselhamento para pais de crianças de 0 a 18 anos de idade. Você pode ligar, pelo custo de uma ligação local, das 9 às 21 h, de segunda a sexta-feira, e de 16 às 21 h nos finais de semana, no número 1300 1300 52.

Serviço de intérpretes por telefone

Se quiser entrar em contato com a escola ou a Linha para Pais de NSW (Parent Line NSW) e precisar de ajuda com o inglês, por favor, ligue para o serviço de intérpretes por telefone, no número 131 450, diga a eles de que língua precisa e peça ao operador para fazer a ligação. O operador irá colocar um intérprete na linha para ajudá-lo em sua conversa. Este serviço não será cobrado.