



JUNTOS PODEMOS PREVENIR O CYBERBULLYING MANUAL PARA PROFESSORES

KA2 Erasmus+ Strategic partnership Digital Education Readiness
2020-1-RO01-KA226-SCH-095269



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Título: Together Everyone can Prevent Cyberbullying Handbook for Teachers

Erasmus+ project: TECPC - Together Everyone can Prevent Cyberbullying

Grant agreement number: 2020-1-RO01-KA226-SCH-095269

Authors:

UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE GRIGORE T POPA DIN IASI, Romania - www.umfiasi.ro

Scoala Primara EuroEd, Romania – www.euroed.ro

Colegiul Economic "Virgil Madgearu" Bucuresti, Romania - www.madgearu.ro

K MILIOS AND SIA OE, Greece – www.dian.gr

Cukurova Ilce Milli Egitim Mudurlugu, Turkey - www.cukurova.meb.gov.tr

SOROS INTERNATIONAL HOUSE, Lithuania – www.sih.lt

PIXEL - ASSOCIAZIONE CULTURALE, Italy - www.pixel-online.net

MAKE IT PEDAGOGICAL, Portugal - mail@make-it.pt

©Copyright: The consortium of Erasmus+ project TECPC - Together Everyone can Prevent Cyberbullying



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Conteúdo

| | |
|---|------|
| Introdução..... | 33 |
| | 3 |
| Sobre o Manual..... | 33 |
| | 3 |
| Capítulo I. Compreender o Cyberbullying | 87 |
| | 8 |
| I.1 O fenómeno cyberbullying: compreensão e extensão | 87 |
| | 8 |
| I.2 Tipos de cyberbullying | 1312 |
| | 13 |
| I.3 Razões para o cyberbullying e causas | 1413 |
| | 14 |
| I.4 Principais atores - Perfis do agressor, da vítima e do observador | 1817 |
| | 18 |
| Capítulo II. Identificação do cyberbullying | 2019 |
| | 20 |
| II.1 Sinais de cyberbullying : quando um aluno é vítima de cyberbullying | 2019 |
| | 20 |
| II.2 Diferenças no cyberbullying por idade (ensino básico, ensino secundário) e categorias de género | 2221 |
| | 22 |
| II.3 Fatores de risco por ser um agressor/vítima/observador | 2423 |
| | 24 |
| Capítulo III. Estratégias de intervenção para prevenir/parar o cyberbullying | 2928 |
| | 29 |
| III.1 Estratégias de intervenção..... | 2928 |
| | 29 |
| III.2 Política escolar anti-cyberbullying - Medidas a tomar na escola para evitar o cyberbullying ... | 3634 |
| | 36 |
| III.3 – Criação de uma cultura anti-cyberbullying . Desenvolvimento de relações positivas entre professores e alunos (conhecer, feedback, respeito). Promover e incentivar o comportamento pró-social. | 3938 |
| | 39 |
| III.4 – Atores responsáveis por uma cultura anti-cyberbullying (professores, pais, alunos). Relatos de situações de cyberbullying | 4644 |
| | 46 |

| | |
|--|--------|
| Capítulo IV. Cyberbullying na era digital | 4948 |
| | 49 |
| IV.1 Política escolar sobre segurança online e literacia digital | 5049 |
| | 50 |
| IV.2 Ameaças Digitais e competências de segurança Online (Definição/Relatório de Privacidade sobre conteúdo ilegal/Fake news) | 5351 |
| | 53 |
| IV.3 Como obter um rótulo de eSafety para a sua escola? | 5453 |
| | 54 |
| Capítulo V. Recursos educativos anti-cyberbullying | 6160 |
| | 61 |
| V. 1 Dicas para os professores sobre a integração de atividades de sensibilização para o cyberbullying no currículo escolar incluindo atividades, planos de aula e partilha de práticas) | 6261 |
| | 62 |
| V. 2 Questionários de identificação de cyberbullying | 6867 |
| | 68 |
| V.3 Worksheets de sensibilização para a problemática do cyberbullying | 7170 |
| | 71 |
| V.4 Worksheets sobre comunicação (o que dizer e o que fazer) com a vítima, o agressor, o observador e os pais..... | 8382 |
| | 83 |
| Links e recursos de apoio | 888688 |

Introdução

Sobre o Manual

Desde a pandemia COVID-19, as escolas de todo o mundo, os professores e os alunos têm usado as redes sociais e apps com mais frequência do que no passado. No entanto, embora existam muitos benefícios associados a estas novas tendências online, apresentam alguns riscos. O presente manual é desenvolvido no âmbito do projeto TECPC (Together Everyone Can Prevent Cyberbullying), que chama a atenção para os desafios online, uma vez que os educadores estão demasiado focados nas plataformas de ensino híbrido e digital, ignorando os riscos que os estudantes enfrentam: mais tempo online cria mais oportunidades de assédio. O manual do projeto TECPC analisa o fenómeno do cyberbullying atual e os desafios colocados e causados pela recente mudança súbita para a aprendizagem online e à distância.

Os grupos-alvo do manual do TECPC

O manual do TECPC está dirigido a educadores, psicólogos escolares, pais e alunos, do ensino básico ao ensino secundário; capacita-os com conhecimentos de como prevenir e responder ao cyberbullying na era digital, fornecendo orientação e formação especializadas. Envolve proativamente todos os atores

(professores, pais e alunos) em jogos e atividades educacionais para aprender sobre sinais de cyberbullying e abordagens a diversas situações de cyberbullying.

Os objetivos do manual do TECPC

O objetivo desta produção intelectual é oferecer acesso livre e fácil aos educadores para desenvolverem os seus conhecimentos e competências no que diz respeito à abordagem pedagógica de prevenção do cyberbullying entre os alunos.

O manual da TECPC analisa o atual fenómeno do cyberbullying e os seus desafios colocados e causados pela recente mudança súbita para a aprendizagem online e à distância. O Manual TECPC tem como objetivo ajudar e instruir os educadores sobre os seguintes aspetos:

- integração das atividades de sensibilização cibernética para a educação digital; currículo escolar; atividades de pais aprendizes;
- como reconhecer sinais de cyberbullying entre os alunos: razões para o cyberbullying – canais, categorias etárias; a gravidade das consequências psicológicas; estratégias de intervenções; ferramentas psicológicas e entrevistas;
- melhorar a compreensão conceptual do cyberbullying: Cyberbullying na sociedade moderna – Ameaças Digitais & TIC competências: O Impacto do Cyberbullying – práticas e padrões de segurança (em casa, na escola e em áreas públicas); Competências digitais sobre como monitorizar interações online; O impacto social e psicólogo do cyberbullying;
- prestar apoio aos professores para reconhecerem e responderem adequadamente à violência online;
- Aumentar a capacidade dos psicólogos escolares para abordar questões como o assédio, a discriminação, a violência;
- criar um sistema de apoio para os alunos afetados como um conteúdo inovador, abordando a prevenção do cyberbullying de ponto de vista psicológico-médico;

A estrutura do manual do TECPC

O manual está estruturado em cinco capítulos, cada capítulo apresentando diferentes tópicos de interesse:

- Compreender/Familiarizar-se com o cyberbullying
- Razões para o cyberbullying
- Onde aparece o cyberbullying
- Perfis da vítima e agressor
- Sinais de cyberbullying por idade (ensino básico secundário)
- A gravidade das consequências psicológicas
- Integração do cyberbullying no currículo escolar
- Estratégias de intervenção
- Ferramentas psicológicas
- Cyberbullying na era digital
- Ameaças Digitais & Competências em TIC
- Práticas e normas de segurança (em casa, na escola e em áreas públicas)

Cada capítulo inclui conteúdos teóricos e práticos que exploram cenários (casos famosos, situações escolares/recolha de casos, etc.) e soluções de utilização em contexto escolar. O conteúdo principal do tema é apresentado através de parágrafos de leitura, diagramas e ilustrações. As questões de compreensão e reflexão estão incorporadas no texto e no final de cada subcapítulo. Por fim, cada tópico fornece links a materiais, recursos e vídeos adicionais que poderiam ser usados de acordo com as necessidades dos educadores. No final da unidade, pode-se preencher um formulário de autoavaliação para refletir sobre o progresso e compreensão das matérias do capítulo.

Resumo de Capítulo I. Compreender o Cyberbullying

Este capítulo visa introduzir o fenómeno do cyberbullying, clarificar a sua definição e analisar os seus tipos. Também analisa as principais razões do cyberbullying e dos seus canais. O capítulo apresenta os perfis dos principais atores envolvidos: o agressor, a vítima e o observador. Centra-se nas consequências do cyberbullying, uma vez que este afeta não só as jovens vítimas, mas também as famílias das vítimas, o agressor e aqueles que testemunham casos de cyberbullying. Todos os recursos são acompanhados de atividades de compreensão, de reflexão e de discussão. Uma atividade de introdução é projetada para definir o contexto do tópico (um estudo de caso). O conteúdo principal do tema é apresentado através de parágrafos de leitura, diagramas e ilustrações. As questões de compreensão e reflexão estão incorporadas no texto e no final de cada subcapítulo. Finalmente, cada tópico fornece links de materiais, recursos e vídeos adicionais que poderiam ser usados de acordo com as necessidades dos educadores. No final da unidade, pode-se preencher um formulário de autoavaliação para refletir sobre o seu progresso e compreensão dos materiais do capítulo.

Resumo do Capítulo II. Identificação do cyberbullying

O segundo capítulo visa familiarizar os educadores com uma série de sinais de cyberbullying que lhes permitem identificar qualquer pessoa em risco. Foca-se também nas diferenças no cyberbullying por idade (básico e secundário) e categorias de género. A secção final do capítulo fornece aos educadores informações úteis sobre os fatores de risco para serem um agressor, uma vítima ou um observador. Uma atividade de introdução é projetada para definir o contexto do tópico (um estudo de caso). O conteúdo principal do tema é apresentado através de parágrafos de leitura, diagramas e ilustrações. As questões de compreensão e reflexão estão incorporadas no texto e no final de cada subcapítulo. Finalmente, cada tópico fornece links de materiais, recursos e vídeos adicionais que poderiam ser usados de acordo com as necessidades dos educadores. No final da unidade, pode-se preencher um formulário de autoavaliação para refletir sobre o seu progresso e compreensão dos materiais do capítulo.

Resumo do Capítulo III. Estratégias de intervenção para prevenir/parar o cyberbullying

Este capítulo visa familiarizar os educadores com uma série de estratégias de intervenção para prevenir e parar o cyberbullying. Centra-se também na elaboração de uma política de combate ao cyberbullying escolar e nos seus passos a implementar, fornecendo aos educadores amostras de boas práticas. A secção final do capítulo fornece aos educadores informações úteis sobre como criar uma cultura anti-cyberbullying nas escolas, desenvolvendo relações positivas entre professores/alunos (conhecer-saber/feedback/respeito) e promover e incentivar comportamentos pró-sociais.

Uma atividade de introdução é projetada para definir o contexto do tópico (um estudo de caso). O conteúdo principal do tema é apresentado através de parágrafos de leitura, diagramas e ilustrações. As questões de compreensão e reflexão estão incorporadas no texto e no final de cada subcapítulo. Finalmente, cada tópico fornece links de materiais, recursos e vídeos adicionais que poderiam ser usados de acordo com as necessidades dos educadores.

No final da unidade, pode-se preencher um formulário de autoavaliação para refletir sobre o seu progresso e compreensão dos materiais do capítulo.

Resumo do Capítulo IV. Cyberbullying na era digital

O aumento exponencial do uso, tanto a nível pessoal como profissional, da internet fez com que os problemas relacionados com o uso da tecnologia tivessem ainda um aumento exponencial. Assim, este capítulo está relacionado com o cyberbullying numa era digital, uma vez que este será, sem dúvida, um problema para o qual a sociedade tem de estar consciente e preparada. A literatura mostra-nos a importância de uma política escolar clara e estruturada como um instrumento importante na luta contra o cyberbullying. É essencial que os professores estejam conscientes das teorias e técnicas relacionadas com o combate aos efeitos do cyberbullying, pois só assim se poderá agir e intervir rapidamente e poder promover nos alunos a consciencialização para a problemática. Consequentemente, este programa de prevenção deve estar alinhado com todos os programas de formação de professores.

A capítulo aborda também a necessidade de ensinar às crianças e jovens comportamentos online e aceitáveis, implicando ensinar a utilizar a Internet de forma positiva e segura. Esta perspetiva traz-nos a noção de que as escolas devem desenvolver um pensamento crítico para desenvolver, em alunos, perspetivas e ferramentas que permitam questionar e validar informações. Também abordamos algumas ameaças digitais mais comuns, para que como escolas podem desenvolver os seus Planos de Cyber-segurança.

Resumo do Capítulo V. Recursos educativos anti-cyberbullying

Este capítulo visa familiarizar os educadores com uma gama de recursos educativos anti-cyberbullying para que eles possam usá-los com sucesso e aplicá-los ao seu contexto. O capítulo analisa materiais práticos, nomeadamente dicas sobre a integração de atividades para sensibilizar para o cyberbullying no currículo escolar (incluindo atividades de aprendizagem para professores ou pais), questionários que identifiquem o cyberbullying, tabelas de consciencialização (falando sobre cyberbullying antes de

ocorrer, sentimentos e emoções, modelos de papéis positivos, etc.) e Tabela sobre comunicação (o que dizer e o que fazer) com a vítima, o agressor, o observador e os pais. Todos os recursos são acompanhados de atividades compreensão, de reflexão e de discussão.

Uma atividade de introdução é projetada para definir o contexto do tópico. O conteúdo principal do tema é apresentado através de parágrafos de leitura, diagramas e ilustrações. As questões de compreensão e reflexão estão incorporadas no texto e no final de cada subcapítulo. Finalmente, cada tópico fornece links de materiais, recursos e vídeos adicionais que poderiam ser usados de acordo com as necessidades dos educadores.

No final da unidade, pode-se preencher um formulário de autoavaliação para refletir sobre o seu progresso e compreensão dos materiais do capítulo.

Resumo de Links e recursos de apoio

Cada tópico desenvolvido num capítulo fornece aos educadores materiais, recursos e vídeos adicionais que podem ser usados e aplicados de acordo com as necessidades dos alunos.

Os links do capítulo 1 dão aos leitores informações sobre o fenómeno do cyberbullying. Focam-se nas suas definições, diferenças entre bullying e cyberbullying, tipos de cyberbullying, principais razões pelas quais crianças e adolescentes praticam cyberbullying, referem os principais atores e os perfis do cyber-agressor, da vítima e observador e suas consequências.

Os links do capítulo 2 fornecem aos educadores mais detalhes sobre os sinais de cyberbullying que lhes permitem identificar pessoas em risco, diferenças no cyberbullying por idade (ensino básico, secundário) e categorias de género, bem como informações úteis sobre os fatores de risco para ser um cyber-agressor, uma vítima e um observador.

Os links do capítulo 3 baseiam-se em artigos e videoclips destinados a familiarizar os educadores com uma série de estratégias de intervenção vistas de várias perspetivas (alunos, pais, educadores, psicólogos escolares, media, etc.) e estudos de caso para prevenir e parar o cyberbullying. Apresentam também as melhores práticas da política anti-cyberbullying escolar e da cultura anti-cyberbullying e fornecem aos educadores dicas úteis sobre como implementá-las nas suas escolas.

Os links do capítulo 4 fornecem aos educadores informações úteis sobre como desenvolver e melhorar a sua política escolar em matéria de segurança online e literacia digital. Os materiais também alertam os educadores sobre ameaças digitais e habilidades de segurança online (definição/relatório de privacidade sobre conteúdo ilegal/*fake news*) e dão-lhes informações sobre como obter um rótulo de eSafety para a sua escola.

Os links do capítulo 5 conduzem a materiais práticos, nomeadamente dicas sobre a integração de atividades de sensibilização para o cyberbullying no currículo escolar, questionários que identificam o cyberbullying, planos de aulas de cyberbullying, quadros/tabelas sobre sensibilização (falar sobre cyberbullying antes de ocorrer, sentimentos e emoções, modelos de papéis positivos, etc.) e quadros/tabelas sobre comunicação (o que dizer e o que fazer) com as vítimas, o cyber-agressor, o observador e os pais.

Capítulo I. Compreender o Cyberbullying

Este capítulo visa introduzir o fenómeno do cyberbullying, clarificar a sua definição e analisar os seus tipos. Também se debruça sobre as razões do cyberbullying e das suas causas. O capítulo apresenta os perfis dos principais atores envolvidos: o cyber-agressor, a vítima e o observador. Centra-se nas consequências do cyberbullying, uma vez que este afeta não só as jovens vítimas, mas também as famílias das vítimas, o cyber-agressor e aqueles que testemunham casos de cyberbullying. Todos os recursos são acompanhados de atividades compreensão, de reflexão e de discussão. Uma atividade de introdução é projetada para definir o contexto do tópico (um estudo de caso). O conteúdo principal do tema é apresentado através de parágrafos de leitura, diagramas e ilustrações. As questões de compreensão e reflexão estão incorporadas no texto e no final de cada subcapítulo. Finalmente, cada tópico fornece links de materiais, recursos e vídeos adicionais que poderiam ser usados de acordo com as necessidades dos educadores. No final da unidade, pode-se preencher um formulário de autoavaliação para refletir sobre o seu progresso e compreensão dos materiais do capítulo.

Atividade inicial

É cyberbullying?

Pergunte aos seus alunos: Há diferenças entre brincar, ser mau e fazer bullying? Quais são essas diferenças? Partilha as tuas ideias com os teus colegas.

Convide os alunos a responder e preencha com os exemplos fornecidos:

| Brincar | Ser Mau | Bullying |
|---------|---------|----------|
| | | |
| | | |

Mostrar o vídeo [O que é Cyberbullying?](#) e perguntar: Com base neste vídeo, o que acha que o termo "cyberbullying" significa? Convide os alunos a responder. Seguidamente, leve os alunos a serem capazes de definir o **cyberbullying** acontece usando dispositivos digitais, sites e apps para intimidar, prejudicar e perturbar alguém.

I.1 O fenómeno Cyberbullying: compreensão e extensão



A utilização da tecnologia na comunicação é um facto muito comum no nosso dia-a-dia. Independentemente da idade, nível de educação, profissão ou estado de saúde, a comunicação através da tecnologia já não pode ser evitada.

As pessoas usam a tecnologia para comunicar, tendo várias razões: socializar, procurar informação, escrever tarefas para o trabalho/escola/tarefas académicas/de investigação, participar em equipas de trabalho com pessoas de outros países, passar tempo livre, auto-monitorização de equipamentos médicos, consultas online com vários especialistas (ciência, medicina, psicologia, etc.), etc. Ninguém pode negar a importância da utilização da tecnologia na comunicação interpessoal, apesar de todas as suas deficiências. Por exemplo, pode haver mal-entendidos devido a diferenças culturais e linguísticas, a mensagem pode ser carregada com símbolos/abreviaturas/imagens que nem sempre podem ser facilmente decodificados e a informação pode ser trocada em diferentes fases do dia de cada comunicador (dependendo do fuso horário) etc. Por conseguinte, o impacto positivo da utilização da tecnologia na comunicação não pode ser ignorado, pelo que temos de prestar mais atenção a todos os fatores que poderiam diminuir a sua importância. Estar sempre atento ao que transmitimos através da tecnologia faz com que nos tornemos melhores cidadãos digitais. Portanto, o uso da tecnologia na comunicação é uma habilidade que podemos desenvolver aprendendo sobre ela e praticando-a.

Mas há situações em que o uso da tecnologia para comunicar uma mensagem é feito com a intenção de ofender, humilhar ou denegrir uma pessoa.

| Bullying | Cyberbullying |
|---|---|
| Bullying direto | Bullying direto |
| Físico (por exemplo, bater): | Físico: |
| <ul style="list-style-type: none"> • Propriedade (por exemplo, danificar os bens pessoais de alguém) • Verbal (por exemplo, chamar nomes a alguém) • Não verbal (por exemplo, fazer gestos obscenos) • Social (por exemplo, excluir alguém de um grupo) | <ul style="list-style-type: none"> • Propriedade (por exemplo, envio propositado de um ficheiro infetado com vírus) • Verbal (por exemplo, utilização da internet ou do telemóvel para insultar ou ameaçar) • Não verbal (por exemplo, envio de imagens ou ilustrações ameaçadoras ou obscenas) • Social (por exemplo, excluir alguém de um grupo online) |

| | |
|---|--|
| <p>Bullying indireto (por exemplo, espalhar rumores falsos)</p> | <p>Bullying indireto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partilhar o e-mail com informações mascaradas, por exemplo, enganar alguém fingindo ser outra pessoa • Espalhar mexericos por telemóvel, e-mail ou chat • Participar na votação num site de sondagens difamatória |
|---|--|

DEFINIÇÕES

- O cyberbullying é um ato intencional e repetido de envio de mensagens agressivas ou nocivas online a uma vítima com a intenção de assediar, ridicularizar ou maltratar o alvo (Callaghan et al., 2015; Fousiani, Dimitropoulou, Michaelides, & Petegem, 2016; Mehari & Farrell, 2018; Patchin 2016; Purdy & McGuckin 2015; Waasdorp e Bradshaw, 2015; Zaborskis, Ilionsky, Tesler, & Heinz, 2018).
- O cyberbullying é semelhante ao bullying tradicional com a dimensão acrescida das tecnologias da informação; as características dos cyber-agressores sobrepõem-se às dos agressores tradicionais (Mehari & Farrell, 2018; Waller et al., 2018).
- O cyberbullying refere-se a comportamentos de bullying facilitados através das tecnologias da informação proporcionam aos cyber-agressores algum nível de anonimato. Este anonimato pode tornar os agressores mais ousados e maliciosos no que dizem (Patchin, 2016; Tanrikulu, 2018; Waller et al., 2018).
- O cyberbullying geralmente ocorre online através de várias vias de comunicação eletrónica, tais como mensagens instantâneas, e-mails, blogs, páginas de redes sociais, jogos online, fóruns de Internet e salas de chat (Waller et al., 2018)
- O cyberbullying é descrito como "ato cruel para com os outros, enviando ou publicando material prejudicial ou envolvendo-se em outras formas de agressão social usando a Internet ou outras tecnologias digitais" Willard (2007)
- O cyberbullying é o abuso/assédio provocando ou insultando a fisionomia da vítima, ou o seu intelecto, ou o background familiar, a forma de vestir, ou a língua materna, o lugar de origem, a raça, ou a classe social, através das redes de telecomunicações modernas como telemóveis (SMS/MMS) e Internet (salas de chat, e-mails, tipas de aviso e grupos). (Jaishankar, 2008)

A UNICEF está a emitir um alerta sobre os efeitos do cyberbullying na saúde física, mental e social das crianças e adolescentes, uma vez que as crianças e adolescentes são os mais expostos a ele e ainda não têm o poder de lidar com isso. Como resultado, a UNICEF redefiniu o conceito que engloba os três perigos, reconhecendo que o cyberbullying é o bullying que ocorre através do uso da tecnologia digital. Pode acontecer nas redes sociais, sistemas de mensagens, plataformas de jogos e telemóveis, entre outros locais. É um comportamento repetido, destinado a assustar, irritar ou envergonhar aqueles que são alvo. Exemplos incluem:

- espalhar mentiras sobre ou publicar fotos embaraçosas de alguém nas redes sociais,

- envio de mensagens ou ameaças dolorosas através de plataformas de mensagens,
- personificar alguém e enviar mensagens digitais para os outros em seu nome.

A UNICEF refere que o bullying presencial e o cyberbullying podem muitas vezes acontecer lado a lado. No entanto, o cyberbullying deixa uma pegada digital – um registo que pode revelar-se útil e fornecer provas para ajudar a parar o abuso.

LOCAIS MAIS COMUNS ONDE O CYBERBULLYING ACONTECE

- Redes sociais, como Facebook, Instagram, Snapchat e TikTok
- Aplicações de mensagens de texto e mensagens em dispositivos móveis ou tablets
- Mensagens instantâneas, mensagens diretas e conversas online pela internet
- Fóruns online, salas de chat e quadros de mensagens, como o Reddit
- Email
- Comunidades de jogos online

A plataforma [StopBullying.gov](https://www.stopbullying.gov) oferece uma definição mais específica, afirmando que "o cyberbullying é o bullying que ocorre através de dispositivos digitais como telemóveis, portáteis e tablets". O cyberbullying pode ocorrer através de SMS e aplicações, bem como online em locais como redes sociais, fóruns e jogos onde as pessoas podem assistir, participar e trocar conteúdos. Enviar, colocar online ou espalhar conteúdo digital nocivo, prejudicial, enganoso ou desagradável sobre outra pessoa é considerado cyberbullying. Pode implicar a divulgação de informações pessoais ou privadas sobre outro indivíduo, a fim de envergonhá-las ou humilhá-las. O cyberbullying pode muitas vezes escalar para ações ilegais ou criminais.

EXEMPLOS

- Colocar online comentários ou rumores sobre alguém que são nocivos, dolorosos ou embaraçosos
- Ameaçar magoar alguém ou dizer-lhe para se matar
- Colocar online uma imagem ou vídeo com o intuito de magoar alguém
- Fingir online ser outra pessoa para solicitar ou publicar informações pessoais ou falsas sobre outrem
- Publicar online insultos, comentários ou conteúdos mesquinhos ou odiosos sobre qualquer raça, religião, etnia ou outras características pessoais
- Criando uma página web com o intuito de magoar ou difamar alguém
- Praticar *Doxing*, que é uma forma de assédio online usado para exercer vingança e/ou ameaçar e destruir a privacidade de outrem, tornando as suas informações pessoais públicas, incluindo endereços, segurança social, cartão de crédito e números de telefone, links para contas de redes sociais e outros dados privados.

O cyberbullying diferencia-se de formas mais tradicionais de bullying devido ao anonimato do agressor, à possibilidade de assediar a vítima 24 horas por dia e acontecer, muitas vezes, fora da escola.

Critérios para a definição do cyberbullying

- **Intencionalidade** - o agressor deve ter a intenção de prejudicar outra pessoa para definir este comportamento como cyberbullying.

- **Repetição** - No contexto virtual, um único ato agressivo pode levar a um infindável número de repetições mesmo sem o contributo proativo do agressor, o que levanta a questão de saber se a repetição pode ser menos fiável como critério para o cyberbullying.
- **Desequilíbrio de poder** - alguém que detém uma qualquer forma de poder visa uma pessoa com menos poder. O desequilíbrio de poder causa uma sensação de impotência para a vítima e também dificulta a defesa a si mesmo.
- **Anonimato** - O possível anonimato do agressor é uma característica única do cyberbullying e pode intensificar sentimentos negativos na vítima, como a impotência.
- **Público versus privado** - Os jovens consideram o ataque mais grave quando há uma grande audiência.

Conflito versus bullying

Quando sabemos se é bullying ou apenas um conflito?

Toda a gente faz piadas com os amigos, mas pode ser difícil distinguir se alguém está a brincar ou a tentar magoar o outro, especialmente se acontece online. Às vezes, o comportamento jocoso resulta num "foi só a brincar" ou "não leves isso tão a sério". No entanto, se alguém está ofendido ou acredita que os outros estão a rir-se de si e não consigo, a piada foi longe demais. Se persistir, depois de o alvo ter pedido à pessoa para parar e ainda estiver infeliz ou chateado, é possível que esteja a haver intimidação.

| CONFLITO | BULLYING/CYBERBULLYING |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Poder igual ou amigos • Acontece ocasionalmente • Acidental • Igual reação emocional • Não é uma questão de luta de poder • Sente remorsos; assume responsabilidade • Faz esforços para resolver o problema | <ul style="list-style-type: none"> • Desequilíbrio de poder • Acontece repetidamente • Propositado • Forte reação emocional da vítima; pouco ou nenhum de agressor • Procura de poder e controlo • Sem remorsos; culpa a vítima • Nenhum esforço para resolver o problema |

Conflict vs. Bullying - What's the difference?

| Conflict | Bullying |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Disagreement or argument in which both sides express their views • Equal power between those involved • Generally stop and change behavior when they realize it is hurting someone | <ul style="list-style-type: none"> • Goal is to hurt, harm, or humiliate • Person bullying has more power* • Continue behavior when they realize it is hurting someone. <p><small>* "Power" can mean the person bullying is older, bigger, stronger, or more popular.</small></p> |



Refletir

1. Como se define o cyberbullying?
2. Como é diferente do bullying tradicional?

I.2 Tipos de cyberbullying



Aprender

Existem 12 tipos diferentes de cyberbullying:

1. **Flaming:** Lutas online usando mensagens eletrônicas com linguagem zangada e vulgar.
2. **Assédio:** Enviar repetidamente mensagens desagradáveis, más e insultuosas.
3. **Denegrir/ "Dissing":** Enviar ou publicar mexericos ou rumores sobre uma pessoa para prejudicar a sua reputação ou amizades.
4. **Personificação:** Fingir ser outra pessoa e enviar ou publicar material para colocar essa pessoa em problemas ou para prejudicar a reputação ou amizade dessa pessoa.
5. **Outing:** é quando o agressor partilha mensagens privadas, fotos ou outras informações sobre a vítima na internet. Isto é feito sem o conhecimento ou consentimento da vítima e destina-se a embaraçá-los, envergonhar ou humilhá-los. A informação pode ser trivial ou de foro privado e sério.
6. **Trickery:** Convencer alguém a revelar segredos ou informações embaraçosas ou imagens online.
7. **Exclusão:** Intencionalmente e cruelmente excluir alguém de um grupo online; bloqueando um indivíduo de listas de amigos e remoção forçada de um grupo.

8. **Cyberstalking:** Assediar e denegrir repetida e intensamente, incluindo ameaçar ou criar medo significativo.
9. **Masquerading:** ocorre quando o agressor assume outra identidade para assediar anonimamente a vítima. Podem fazer-se passar por outra pessoa e usar a conta ou o número de telefone de uma pessoa real, ou criar uma identidade inteiramente falsa, visto que, muitas vezes, se o agressor conhecer bem a vítima poderá sentir a necessidade de esconder a sua identidade. Isto é normalmente feito como uma tentativa de se divertir ou humilhar a vítima.
10. **Fraping** é o ato de aceder ao perfil de alguém nas redes sociais e publicar conteúdo impróprio em seu nome. Enquanto muitas pessoas consideram isto uma piada engraçada, o *fraping* pode prejudicar a reputação de alguém, meter-se em problemas com a família e/ou envergonhá-los ou prejudicá-los.
11. **Trolling** é quando um agressor vai procurar perturbar intencionalmente os outros publicando comentários inflamatórios online. O *trolling* pode nem sempre ser uma forma de cyberbullying, mas pode ser usado como uma ferramenta para o cyberbullying quando feito com intenção maliciosa e prejudicial. Estes agressores tendem a ser mais afastados das suas vítimas e não têm com eles uma relação pessoal.
12. **Sexting** é a captura, divulgação, transferência ou partilha de imagens obscenas, pornográficas ou de nudez, em fotografias ou vídeos, de uma pessoa. Ao enviar fotografias ou imagens pessoais para outra pessoa, o remetente deve estar ciente de que a fotografia nunca será devolvida.

Uma imagem submetida num site de redes sociais será acessível indefinidamente. O mesmo acontece quando as imagens são transmitidas a um parceiro. É bastante habitual que uma relação tenha altos e baixos durante a adolescência. Quando as relações terminam, um ou os dois jovens poderão tentar ferir o seu antigo par. Muitos jovens utilizarão estes *sexts* (mensagens, imagens e vídeos de natureza sexual) que foram enviados para se vingarem uns dos outros. Estas fotografias e mensagens sexualmente gráficas podem ser enviadas aos colegas ou publicadas na internet por adolescentes. Muitos jovens não entendem que uma vez que algo está na internet, estas imagens e informações ficarão na internet para sempre.



Refletir

1. Diga pelo menos cinco tipos de cyberbullying.
2. Quais são algumas razões pelas quais "sexting" não é uma boa ideia?

I.3 Razões para o cyberbullying e causas



Aprender

Porque alguém pratica o cyberbullying?

Sempre houve pessoas que escolhem comportar-se como um agressor e aqueles que são os seus infelizes alvos. Mas o que é que faz com se opte por intimidar outro online e, em muitos casos, por se envolver no ato de uma forma tão implacável e cruel?

Uma teoria é que os cyber-agressores têm dificuldade em empatia com os outros. O aumento da utilização da tecnologia e a menor ligação social no mundo real estão ambos ligados à baixa empatia. No entanto, esta é apenas uma parte do problema do cyberbullying.

Um agressor também pode sentir-se mais poderoso como resultado do cyberbullying. Um caso de cyberbullying pode simples e eficientemente desencadear uma torrente de angústia a qualquer momento, tudo a partir da segurança e conforto da sua própria casa, com pouco medo de repercussões. A falta de monitorização parental é outro fator que contribui, assim como o desejo de alcançar a popularidade através destes atos com os seus pares e amigos.

Alguns investigadores categorizam os **fatores influenciadores do cyberbullying** em quatro níveis:

- 1) **Nível pessoal**, incluindo sexo, idade, traços de personalidade, bem-estar, empatia, comprimento ou frequência de usos da Internet, tipo de comportamento social e cidadania digital;
- 2) **Nível familiar**, incluindo relação entre membros da família, apoio parental, estatuto socioeconómico familiar e supervisão parental;
- 3) **Nível escolar**, incluindo o tipo escolar e a qualidade do ensino, gestão escolar, relação professor-aluno, clima escolar e ambiente, cultura escolar, segurança e supervisão escolar, e educação e formação sobre saúde mental e segurança na Internet;
- 4) **Nível social e ambiental**, incluindo o sistema educativo nacional, normas culturais, influência comunitária (mentalidade do rebanho), diferenças culturais, relação interpessoal (par), pressão do trabalho e características da Internet.

O cyberbullying acontece por muitas das mesmas razões que qualquer outro tipo de bullying, mas pode ser ainda mais apelativo porque pode ser feito anonimamente. Em geral, o comportamento dos agressores geralmente decorre dos seus próprios problemas. De acordo com algumas pesquisas, os agressores tendem a ter pais menos envolvidos, a ficar menos entusiasmados com a escola e a ficar deprimidos ou ansiosos. Muitas vezes têm dificuldade em controlar as suas emoções e impulsos e têm dificuldade em seguir regras.

Causas gerais pelas quais as crianças/jovens podem praticar o bullying online:

Causa 1 – utilização da Internet

O uso da internet e das redes sociais aumentou consideravelmente durante a última década. Diversos estudos sugerem que o uso da Internet por estudantes universitários é mais significativo e frequente do que qualquer outro grupo demográfico.

Quase 95% dos jovens possuem ou têm acesso a um smartphone (Aizenkot e Kashy-Rosenbaum, 2018, Aizenkot e Kashy-Rosenbaum, 2019, Anderson e Jiang, 2018) e 45% dos jovens referem estar online numa base quase constante (Anderson e Jiang, 2018, Ansary, 2020).

Um inquérito realizado em 2014 a 1006 participantes nos EUA, conduzido pelo Pew Research Center revelou que 97% dos jovens adultos entre os 18 e os 29 anos usam a Internet, o e-mail ou o acesso à Internet através de um dispositivo móvel. Entre eles, 91% eram estudantes universitários e 64% das vítimas de cyberbullying sabem quem é o seu autor. E referido também que publicar fotos e divulgar informações pessoais, como palavras-passe e nomes de utilizador, aumenta o risco de se tornar uma vítima.

Um ambiente com tecnologia que seja anónimo proporciona muitas oportunidades para o crime (Lowry et al. 2019). O agressor aperceber-se do anonimato poderá ser um potencializador da problemática pois

não precisa de ter uma relação com a vítima e poderá até aumentar a motivação do agressor para o cyberbullying (Barlett et al., 2016).

Causa 2 - Relação entre pais

O conflito familiar é outro fator de risco para o cyberbullying, juntamente com outros comportamentos antissociais ou desviantes (Hemphill, Kotevski, & Heerde, 2015). Os indivíduos que vêm de famílias disfuncionais caracterizadas por relações abusivas dos pais estão em maior risco de serem agressores, de abusarem de substâncias ilícitas, de depressão e de uma série de outros resultados adversos que estão ligados às relações pessoais dentro de suas casas (Hemphill et al., 2015; Waller et al., 2018).

- A exposição à violência física inter-parental e ao bullying direto foram significativamente associadas especialmente às raparigas:
- Meninas expostas à violência do pai contra a mãe e os expostos à violência da mãe contra o pai estavam entre os mais propensos a intimidar diretamente outros em comparação com raparigas



que não tinham sido expostas a qualquer violência inter-parental.

- Análises hierárquicas múltiplas de regressão revelaram que o bullying e a vitimização eram previstos pela exposição à violência inter-parental, especialmente a violência entre mãe e pai, para além da idade, sexo e abuso infantil por parte do pai. (Baldry, A.C., 2003.)

Causa 3 - Relação filho-pais

As relações pobres entre pais e filhos estão associadas a um risco acrescido de comportamentos de cyberbullying, bem como estão intimamente ligadas a comportamentos agressivos e à delinquência. Waller et al. (2018),

O estilo autoritário de parentalidade foi considerado como propenso a aumentar o risco de cyberbullying e vitimização, enquanto estilos de parentalidade autoritários/flexíveis foram encontrados para diminuir o risco de cyberbullying e vitimização (Waller et al., 2018). Esta observação sugere que as práticas parentais autoritárias/flexíveis são mais eficazes na redução com sucesso do risco de o adolescente ser vítima de cyberbullying ou ser um cyber-agressor (Waller et al., 2018).

Como exposto por Barlett e Fennel (2018) os pais tendem a subestimar o tempo que os seus filhos passam na Internet, pelo que sugerem que a ignorância parental promove comportamentos de cyberbullying.

Os pais têm a responsabilidade de compreender os riscos da Internet e familiarizar-se com a utilização de tecnologias mais recentes, a fim de prestar apoio aos seus filhos. Como sugerido por Beyazir, Simsek e Ayhan, (2017), pais que não entendem a Internet e as tecnologias da informação não podem impedir o cyberbullying tão eficazmente como aqueles que o fazem. Os investigadores questionam se os pais estão a favorecer o aparecimento de casos de cyberbullying entre os alunos mais novos, permitindo-lhes a

liberdade de ter uma conta no Facebook, Twitter ou outra conta nas redes sociais em tenra idade (Young et al., 2017).

Causa 4 - Problemas sociodemográficos, relacionados com a saúde, problemas psicológicos ou comportamentais e "estilo de vida"

- relacionado com questões de foro físico
- relacionado com questões médicas (obesidade, depressão, doenças crónicas, óculos, peso inferior, estudante curto)
- resultados académicos baixos e/ou crianças dotadas
- causas sociodemográficas, como a pobreza
- ter uma família vulnerável (pai solteiro, nível financeiro pobre, etc.)
- assédio sexual/orientação de género
- crenças religiosas
- "estilo de vida" – moda, gadgets, pubs, grupos sociais
- o uso das redes sociais
- imagem online
- ciúmes
- ódio
- má aparência e roupas pobres
- inveja – notas académicas como preditores da vitimização do cyberbullying entre crianças e jovens.

Causa 5 - Regras escolares e Código Ético

O código ético é o espelho dos princípios da escola e do nível de educação

- ambientes escolares positivos
- promover valores morais
- mostrar respeito pelos seres humanos - integridade física e intelectual
- ensinar os alunos a resolver problemas mostrando-lhes como fazê-lo
- desenvolver competências sociais – integração e tolerância
- prevenir de problemas psicológicos e drama
- a importância de fortalecer o ambiente escolar anti-bullying para ajudar os alunos a superar experiências negativas anteriores relacionadas com bullying
- associações entre o clima escolar e as preocupações com relatos de bullying podem refletir a variação dos tipos de bullying experimentados por alunos do sexo masculino e feminino.

Causa 6 - A vítima torna-se agressora

NO BULLYING ALLOWED

CONSEQUENCES:

- *The Bully will call their parents and tell them what he/she is doing.*
- *The bully and his/her parents will meet with the principal and teacher*
- *The bully will apologize to the victim*
- *The bully will lose school privileges*
- *The bully may be suspended or expelled from school*

Os estudos de Patchin e Hinduja (2015) apontam que as vítimas de cyberbullying tinham cerca de 12 vezes mais probabilidades de serem cyber-agressores.

Causa 7 – Auto-divulgação

A auto-divulgação é atribuída ao efeito de desinibição on-line (Lapidot-Lefler, 2009), um termo usado para descrever a redução das restrições psicológicas, que muitas vezes servem para regular comportamentos no ambiente social online. Refere-se às informações que uma pessoa comunica aos outros (Wheless&Grotz, 1976) publicando fotografias e informações privadas nas suas redes sociais. A auto-divulgação online foi vista como mais profunda e ocorre mais rapidamente do que a auto-divulgação off-line (Barak e Bloch, 2006, McCoyd e Kerson, 2006).

FATORES DE PROTEÇÃO

- conexão escolar
- paternidade restritiva
- apoio parental
- satisfação com a vida
- uma boa dieta e jantares em família são fatores protetores, devido ao facto de os jantares com familiares aumentarem o desejo de partilhar com os outros informações sobre escola, pares e amigos, aumentar a coesão e estimular a necessidade de procurar apoio.



Refletir

1. Por que as pessoas praticam cyberbullying? Diga pelo menos 5 razões.
2. Quais são os fatores de proteção?

I.4 Principais atores - Perfis do agressor, da vítima e do observador



Aprender

Cyber-agressor: Uma pessoa que pratica atos únicos ou múltiplos de violência dirigidos a outra pessoa, através de perseguição, intimidação, assédio, ridicularizando os outros, usando a Internet e ferramentas eletrónicas como: SMS, e-mail, sites, fóruns de discussão na internet, redes sociais e outros. Produzindo efeito, reduzem a autoestima da vítima e o seu sofrimento e violação da sua dignidade.

Testemunha de Cyberbullying (Observador): Uma pessoa que não faz cyberbullying, mas tem contacto com ele (através de observação, receção de mensagens, etc.). O observador pode tomar diferentes atitudes em relação ao cyberbullying - uma reação contra o agressor, protegendo a vítima, ou juntar-se aos agressores (participação ativa em violência ou ações passivas, por exemplo, enviando/abrindo uma mensagem).

Vítima de Cyberbullying: Uma pessoa que sofre ataques de um agressor ou grupos de agressores, sendo alvo, por exemplo, de e-mails negativos ou mensagens de texto. As vítimas da violência virtual geralmente



sentem forte vergonha e humilhação, desespero, pensamentos negativos sobre si mesmos e sobre o mundo.

ESTATÍSTICAS

- Entre os alunos dos 12 aos 18 anos que relataram ter sofrido bullying na escola durante o ano letivo, 16% foram vítimas de bullying online ou por texto (Centro Nacional de Estatísticas da Educação e Gabinete de Justiça - EUA),
- 15,7% dos estudantes do ensino secundário foram agredidos eletronicamente nos 12 meses (Centro de Controle e Prevenção de Doenças - EUA),
- Mais de 40% das crianças foram vítimas de bullying online e 90% dos adolescentes que testemunharam o bullying nas redes sociais dizem ter ignorado o caso,
- Em 2017, a Academia Americana de Pediatria informou que os alunos do 3º ao 5º ano que possuíam telemóveis tinham

"significativamente mais probabilidades de serem vítimas de cyberbullying

- As últimas estatísticas do Ministério da Segurança Pública de Israel revelaram que 45% das crianças e adolescentes estiveram envolvidos em bullying online, quer como vítimas, quer como autores, e 41% disseram ter sofrido cyberbullying, ou "shamming", mais de uma vez. Destes, 18% não reportaram o incidente.
- De acordo com a SafeOrganization, mais de 50% dos jovens americanos experimentaram o cyberbullying, e mais de 50% foram participantes ativos. Apenas 10% das vítimas cibernéticas contam aos pais sobre o incidente (Dvorin, 2016)
- Vinte e cinco por cento das vítimas afirmam não ter feito nada em resposta a ter sido atacada online (Patchin&Hinduja, 2006).
- Mais de metade das vítimas de cyberbullying não reportam os incidentes a um pai ou figura de autoridade, citando um sentimento de impotência, humilhação e medo de rejeição
- 60% dos jovens chineses declararam ter sido vítimas de cyberbullying,
- 67% dos alunos do ensino médio japonês foram alvos de cyberbullying,
- 0,3% das crianças e adolescentes coreanos experimentaram o cyberbullying.

Bullying e delinquência

No seu artigo, Baldry & Farrington (2000) identificaram que:

- bullying e delinquência eram **mais comuns entre os rapazes do que entre as raparigas**.
- o bullying não varia significativamente com a idade, mas **a delinquência aumentou com a idade**.
- bullying e delinquência foram especialmente relacionados com rapazes e com alunos mais velhos.
- apenas os agressores eram mais jovens, enquanto apenas os delinquentes eram mais velhos, sugerindo que o bullying poderia ser uma fase inicial numa sequência de desenvolvimento que levasse à delinquência.
- apenas os agressores tinham pais autoritários e discordavam deles enquanto apenas os delinquentes tinham pais conflituosos e um baixo suporte parental

O papel dos Observadores



- Mais de 40% das crianças foram vítimas de bullying online e 90% dos adolescentes que testemunharam o bullying nas redes sociais dizem ter ignorado o mesmo.
- Mais de metade das vítimas de cyberbullying não reportam os incidentes a um pai ou figura de autoridade, citando um sentimento de impotência, humilhação e medo de rejeição

O efeito de observador é uma teoria da psicologia social que sustenta que um observador é menos propenso a ajudar quando ele ou ela está na presença real ou virtual de outros, do que quando ele ou ela está sozinho. O termo "efeito de observador" refere-se aos fenómenos em que quanto maior a multidão, menos provável é as pessoas ajudarem uma pessoa aflita. Se houver poucas ou nenhuma outras testemunhas num cenário de emergência, os observadores estão mais inclinados a agir.

A teoria também é explicada do ponto de vista social: quando alguém tem a intenção de intervir, o observador analisa a situação e os efeitos da intervenção. De acordo com Latané e Darleybv (1968), antes de ajudar outro, um observador progride através de um processo de tomada de decisão em cinco etapas. Um observador deve analisar a situação, observar algo errado, classificar a situação como uma emergência ou um cenário que exija assistência, determinar se ele ou ela é pessoalmente responsável por intervir, decidir como ajudar e, por último, colocar o comportamento de ajuda escolhido em ação. Quando um observador não conseguir seguir estas fases, ele ou ela não se envolverá em comportamentos úteis. Os observadores, no entanto, são frequentemente relatados como indiferentes, citando razões como o medo da vingança (Macháčková et al 2013), o baixo sentido de responsabilidade ou preocupações cívicas (Runions&Bak, 2015) e a redução das preocupações empáticas (Van Cleemput et al, 2014).



Refletir

1. O que é um cyber-observador?
2. Qual é o efeito de observador do cyberbullying?
3. Quais são as características de um cyber-agressor típico?

Capítulo II. Identificação do cyberbullying

O capítulo visa familiarizar os educadores com uma série de sinais de cyberbullying que lhes permitam identificar qualquer pessoa em risco. Foca-se também nas diferenças no cyberbullying por idade (ensino básico e secundário) e categorias de género. A secção final do capítulo fornece aos educadores informações úteis sobre os fatores de risco para serem um cyber-agressor, uma vítima ou um observador. Todos os recursos são acompanhados de atividades compreensão, de reflexão e de discussão. Uma atividade de introdução é projetada para definir o contexto do tópico (um estudo de caso). O conteúdo principal do tema é apresentado através de parágrafos de leitura, diagramas e ilustrações. As questões de compreensão e reflexão estão incorporadas no texto e no final de cada subcapítulo. Finalmente, cada tópico fornece links de materiais, recursos e vídeos adicionais que poderiam ser usados de acordo com as necessidades dos educadores. No final da unidade, pode-se preencher um formulário de autoavaliação para refletir sobre o seu progresso e compreensão dos materiais do capítulo.



Atividade inicial

Observe a foto que mostra uma menina ansiosa a segurar o telemóvel e um pai ou um professor a interpretar mal a cena.



- O que está mal nesta imagem?
- Sabemos mesmo o que as crianças dizem umas às outras?

II.1 Sinais de cyberbullying: quando um aluno é vítima de cyberbullying



Aprender

Indivíduos com baixo autocontrolo são mais propensos a envolverem-se em comportamentos antissociais quando os seus pares estão envolvidos em comportamentos antissociais (Kuhn e Laird, 2013). Da mesma forma, Kowalski et al. (2019) mostrou que se os pares se envolverem em comportamentos de cyberbullying, é mais provável que influenciem outros a participar nestes atos e isso tem sido verificado desde o ensino básico até aos alunos universitários.

Guo (2016) também confirmou que ter relações paritárias deficientes com um par vulnerável ou violento aumentará as chances de se tornar um cyber-agressor.

Pode ser difícil notar os sinais de cyberbullying, uma vez que o ato em si pode não ser visível devido à tecnologia envolvida. Há, no entanto, alguns sinais comportamentais comuns para os quais devemos estar atentos, e, caso os detetemos, deveremos iniciar um diálogo com a criança/jovem. Se a criança:

- parecer chateado depois de estar online,
- parecer subitamente deprimido,
- parecer estar a isolar-se de amigos ou familiares,
- for reservado sobre o seu uso de telefone ou internet,
- estar desconfortável em ir à escola ou a situações sociais,
- queixar-se de dores de cabeça, dores de estômago ou tem uma mudança de apetite,
- tiver dificuldade em dormir à noite,
- perder o interesse nos seus passatempos preferidos,
- tentar ficar em casa para não ir à escola ou atividades extracurriculares,
- fizer comentários sobre automutilação ou tentativas de suicídio.

Bandura (1978) revelou que as pessoas podem observar os comportamentos dos outros e passar a reproduzir os mesmos comportamentos. Daí situações passadas que envolvam bullying, seja qual for o seu formato, aumentam a motivação dos agressores para a prática do cyberbullying através da aprendizagem e imitação dos comportamentos dos outros.

Sinais de alerta de que uma criança está a praticar cyberbullying

- Ocultar o ecrã ou dispositivo quando alguém por perto
- Usar os seus dispositivos a qualquer hora da noite
- Ficar involuntariamente perturbado se não puder usar os seus dispositivos
- Rir-se excessivamente ao usar os seus dispositivos e não lhe mostrar o que é tão engraçado
- Evitar falar sobre o que está a fazer online
- Parecer estar a usar várias contas online ou uma conta que não é a sua
- Estar a apresentar problemas comportamentais acrescidos na escola ou em outros lugares
- Parecer excessivamente preocupado com a popularidade ou com um determinado círculo social
- Demonstrar crescente insensibilidade ou indiferença a outros adolescentes
- Começar a sair com a amigos "errados"
- Demonstrar tendências violentas
- Parecer excessivamente convencido quanto às suas habilidades e competências tecnológicas
- Estar cada vez mais isolado da família
- Parecer ser rejeitado ou isolado por alguns grupos de amigos/pares/colegas
- Ter atitudes degradantes em relação às vítimas



Refletir

1. Como saber que uma criança é um cyber-agressor?
2. Como sabe que uma criança está a ser alvo de cyberbullying?

II.2 Diferenças no cyberbullying por idade (ensino básico e secundário) e categorias de género



Aprender

Idade

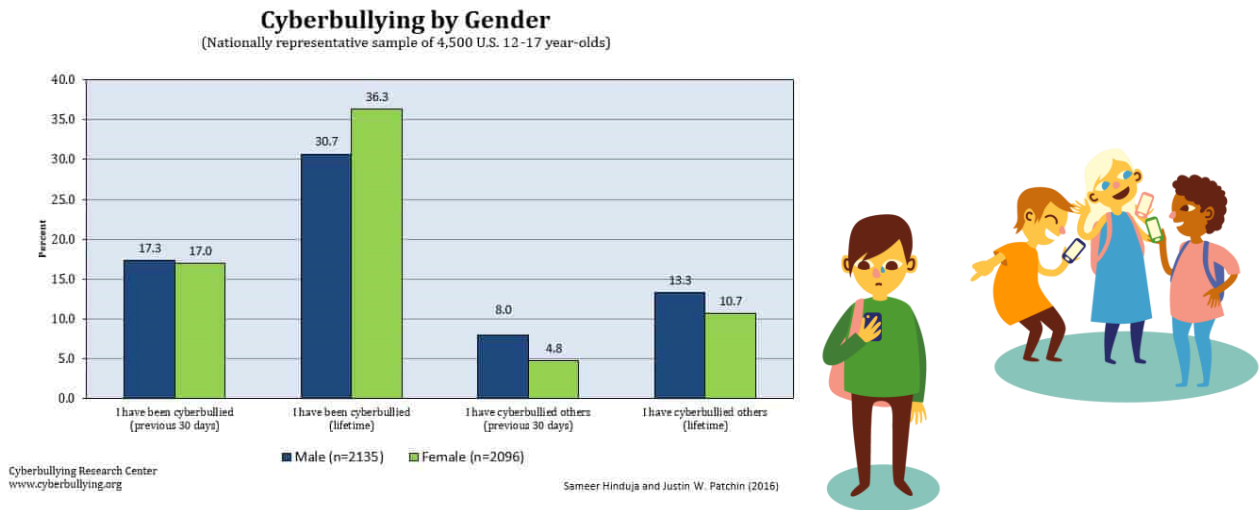
As comparações entre a prevalência do bullying tradicional e o cyberbullying indicam que os jovens ainda têm significativamente mais experiência com as formas tradicionais de bullying. Em 2008, 93% dos jovens dos EUA, entre os 12 e os 17 anos, estavam online. Na verdade, os jovens passam mais tempo com os meios de comunicação do que qualquer outra atividade além de dormir

- Crianças - bullying
- Adolescentes - cyberbullying

Blomqvist et al. (2020) defendem que os adolescentes mais velhos podem ser menos propensos a divulgar a vitimização em comparação com os adolescentes mais jovens devido à sua necessidade de maior autonomia.

Para os jovens, os benefícios da divulgação da vitimização cibernética podem variar de acordo com o alvo da divulgação porque durante a adolescência amigos e pares tornam-se fontes mais importantes de apoio (Nickerson & Nagle, 2005), mas os pares nem sempre são considerados como fontes eficazes de apoio para gerir o cyberbullying (Holfeld&Grabe, 2012).

Género



Estudos comprovam que quando se trata de bullying, os rapazes são mais propensos a tornarem-se vítimas. Mas os estudos mostraram que o género não tem importância em estatísticas de cyberbullying, e alguns estudos referem que pelo menos 60% dos cyber-agressores são raparigas.

Entre os alunos dos 2.º e 3.º ciclos e secundário, 21% das raparigas dizem ter sido vítimas de bullying online, em comparação com 7% dos rapazes.

As raparigas reportam 3 vezes mais cyberbullying do que os rapazes, de acordo com um relatório do National Crime Victimization Survey.

- Rapazes – mais propensos a serem agressores – bullying (fisicamente)
- Raparigas – mais propensas a serem agressoras – cyberbullying

Pelos tipos de dispositivos ou redes sociais, um conjunto de artigos analisados mostrou que as raparigas experimentaram o cyberbullying por e-mail, mensagens de internet e mensagens de texto, e os rapazes eram mais propensos a serem cyberbullying através de jogos online.

Notas escolar

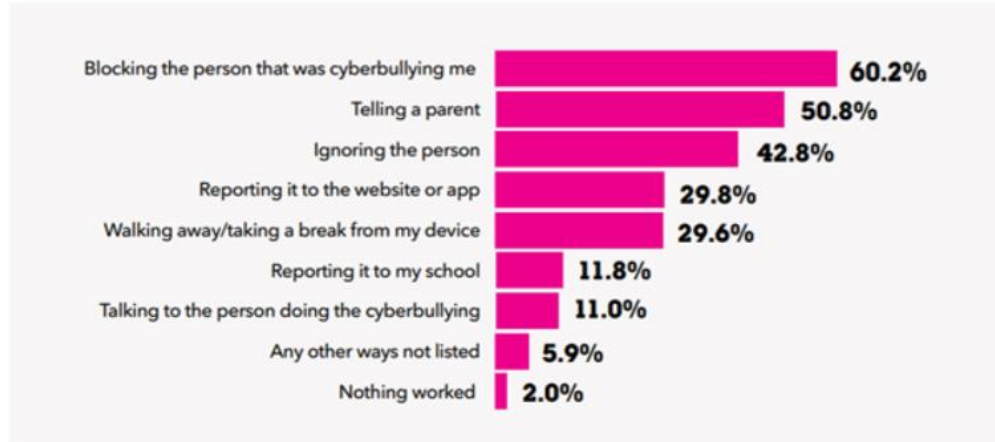
Estudos revelam que há uma grande diferença entre o número de alunos que reportaram serem vítimas de cyberbullying:

- 1.º ciclo (33%)
- 2.º e 3.º ciclos (24%)
- Ensino secundário (18%)

As raparigas e os alunos entre o 7º e 10º ano estão mais em risco de cyberbullying (Kowalski et al., 2014).

STOPPING CYBERBULLYING

PERCENT OF 9- TO 12-YEAR-OLDS WHO WERE CYBERBULLIED (n=150) WHO SAY THEY STOPPED CYBERBULLYING BY:



(Chart taken from *Tween cyberbullying in 2020*)



Refletir

1. Quais as estatísticas que mais o surpreenderam? Porquê?
2. O que pode dizer sobre as diferenças no cyberbullying por idade (ensino básico e secundário) e sexo de acordo com a sua experiência?

II.3 Fatores de risco por ser um cyber-agressor/vítima/observador



Aprender

O cyberbullying é uma questão muito séria que afeta não só as jovens vítimas, mas também as famílias das vítimas, o agressor e aqueles que testemunham casos de cyberbullying. No entanto, o efeito do cyberbullying pode ser mais prejudicial para a vítima, pois podem experimentar uma série de problemas emocionais que afetam o seu desempenho social e académico, bem como a sua saúde mental geral. Como professores e pais de hoje, podemos nunca ter experimentado cyberbullying. Pode ser difícil compreender como algumas palavras de texto num ecrã de computador podem levar a tal trauma. Afinal,

o bullying sempre foi uma faceta da escola e do recreio. Talvez tenha visto ou experimentado bullying quando estava na escola. Talvez sinta que o bullying é apenas uma parte normal da vida escolar.

Pode também pensar-se que o bullying presencial é muito pior do que o cyberbullying, uma vez que as vítimas de bullying no mundo real têm mais dificuldade em escapar aos seus atormentadores, enquanto uma vítima de cyberbullying pode simplesmente desligar o computador ou bloquear o agressor numa plataforma de redes sociais.

Infelizmente, não é assim tão simples. E embora os efeitos do comportamento de bullying no mundo real não sejam descartados, os efeitos do cyberbullying podem, na verdade, ser muito piores.

O impacto na vida

Quando o bullying acontece online, pode parecer que estás a ser atacado em todo o lado, mesmo dentro da tua própria casa. Pode parecer que não há escapatória. Os efeitos podem durar muito tempo e afetar uma pessoa de muitas maneiras:

- Mentalmente - sentir-se chateado, envergonhado, estúpido, até mesmo zangado
- Emocionalmente - sentir-se envergonhado ou perder o interesse pelas coisas que ama
- Fisicamente — cansado (perda de sono), ou com sintomas como dores de estômago e dores de cabeça

A sensação de ser gozado ou assediado por outros, pode impedir as pessoas de falarem ou de tentarem lidar com o problema. As alterações podem não ser facilmente aparentes no início, mas à medida que o tempo passa, pode notar-se uma ou mais das seguintes alterações comportamentais que podem ser indicadores fortes de cyberbullying:

- depressão menor/grave,
- problemas de conduta,
- praticar cyberbullying
- comportamento suicida,
- descontentamento com a vida (Geel, Vedder, & Tanilon, 2014; Mehari & Farrell, 2018; Zaborskis et al., 2018).
- Problemas de saúde e descontentamento geral com a vida (Callaghan et al. 2015),
- problemas para desenvolver relações sociais,
- baixa autoestima,
- alta ansiedade,
- alto nível de solidão,
- somatização
- tristeza,
- medo,
- psicoticismo
- maus resultados escolares,
- alto nível de stress,
- transtorno de stress pós-traumático (PTSD).
- Em casos extremos, o cyberbullying pode até levar ao suicídio.

A ligação entre o bullying e o suicídio está bem estabelecida. O bullying pode nem sempre ser a principal fonte de um problema. Devido a problemas familiares ou a um histórico anterior de trauma, a criança pode já estar a sofrer de desespero ou ansiedade. As vítimas de cyberbullying, por outro lado, têm duas

vezes mais probabilidades de se suicidarem ou de se mutilarem, de acordo com um estudo recente. Além disso, de acordo com dados recentes, 59% dos adolescentes americanos foram vítimas de bullying ou assediados online, e mais de 90% acreditam que é um grande problema para as crianças da sua idade. Ainda mais preocupante, as evidências indicam que as tentativas de suicídio de adolescentes praticamente duplicaram desde 2008.

Risco de automutilação

- O risco de automutilação foi seis vezes maior para as vítimas de bullying, e três vezes maior para os agressores, segundo dados de “neither-bullied nor bullies”.
- O risco de automutilação face a bullying era significativamente maior para as raparigas do que para os rapazes.
- A depressão, a ansiedade e o conflito parental representavam parte da associação entre vítimas de bullying e automutilação.
- Os problemas comportamentais escolares explicavam parte da associação entre os agressores e a automutilação e as vítimas de bullying e automutilação.
- A relação entre os agressores e a mutilação foi significativamente moderada pelo apoio parental e pelo apoio escolar, enquanto a relação entre as vítimas de bullying e a mutilação foi moderada pelo apoio escolar. Claro que nem todos os adolescentes que experimentam o cyberbullying se magoam.

Os efeitos do cyberbullying também incluem problemas de saúde mental, aumento do stress e ansiedade, depressão, atuação violenta e baixa autoestima. O cyberbullying também pode resultar em efeitos emocionais duradouros, mesmo que o bullying tenha parado.

Estes efeitos do cyberbullying podem resultar em sentimentos duradouros de vergonha. O bullying online parece mais permanente, especialmente quando é realizado através de publicações nas redes sociais que não desaparecem imediatamente. Pode levar a sentimentos esmagadores de exposição e angústia.

Mudanças comportamentais e mentais não são os únicos efeitos do cyberbullying. Podem existir efeitos físicos também. Sentimentos intensos de stress e ansiedade devido ao cyberbullying podem resultar em problemas físicos como insónias, problemas gastrointestinais e padrões alimentares prejudiciais.

Outro efeito colateral do cyberbullying é que as vítimas podem ser excluídas por outros que também temem ser alvos de cyberbullying se continuarem a ser amigos da vítima. Isto faz com que a vítima fique isolada e ostracizada, sem ninguém a quem recorrer na escola ou em casa.

Não é surpresa que um dos efeitos do cyberbullying também seja a raiva. O leque de emoções que uma vítima pode estar a sentir muitas vezes transforma-se em raiva. Algumas crianças podem até começar a planear esquemas de vingança, como tem sido evidenciado em incidentes de tiroteios em escolas e outros atos de agressão realizados por vítimas de bullying que não aguentavam mais.

O ato de vingança também surge como uma forma de uma criança recuperar algum sentido de poder, porque as vítimas do cyberbullying muitas vezes sentem-se impotentes para impedir o que está a acontecer.

Por que as vítimas evitam revelar a experiência do cyberbullying?

A divulgação não é equivalente a procurar ajuda, uma vez que algumas crianças e adolescentes podem divulgar experiências, mas não procuram ajuda.

Adolescentes que sofrem cyberbullying podem até considerar o quão úteis serão outros os alvos potenciais se divulgarem as suas experiências.

Blomqvist et al. (2020), Buhrmester e Prager (1995) sustentam que é importante considerar o alvo das divulgações e as suas vantagens por três razões. Em primeiro lugar, o nível de apoio social e as disposições

que podem ser oferecidas podem variar de acordo com o objetivo e, como tal, isso pode influenciar os julgamentos sobre quem melhor pode prestar apoio. Em segundo lugar, existem normas em torno das possibilidades de divulgação de modo que existam expectativas normativas quanto à adequação das divulgações a diferentes objetivos. Em terceiro lugar, **experiências anteriores com o alvo fornecem informações sobre como a divulgação será recebida**. Da mesma forma, Matsunaga (2010) argumenta que é necessário considerar o alvo de uma divulgação devido a dinâmicas de relacionamento únicas, com divulgações a pares suscetíveis de diferir em preocupação interpessoal em comparação com a divulgação a pais ou professores.

Por que os adolescentes não divulgam?

1. adolescentes podem tentar gerir eles mesmos o cyberbullying
2. preocupação com as reações dos adultos à divulgação
3. os adolescentes podem não divulgar casos de cyberbullying por medo de que, uma vez divulgadas as suas experiências, a informação seja incontrolável
4. os adolescentes podem não divulgar o seu caso porque percebem esses comportamentos como normativos e, como tal, outros não precisam de ser sensibilizados para a situação.

Existem **quatro razões potenciais** para esta disparidade relacionada com o porquê de aqueles que já experimentaram o cyberbullying não revelarem as suas experiências.

Primeiro, semelhante ao bullying presencial (deLara, 2012), os adolescentes podem tentar gerir o cyberbullying. Um exemplo de tentar gerir o cyberbullying é que os adolescentes que simultaneamente desempenham o papel de agressor/vítima podem ser menos propensos a divulgar a vitimização cibernética porque potencialmente se envolvem em cyberbullying para retaliar contra as suas experiências (König, Gollwitzer, & Steffgen, 2010).

Em segundo lugar, baseando-se em pesquisas centradas em razões para não divulgar o bullying, uma das razões potenciais é a preocupação com as reações dos adultos à divulgação (deLara, 2012). Quando aplicado ao cyberbullying, isso pode traduzir-se em preocupações em torno da manutenção do acesso à tecnologia digital. Por exemplo, os adolescentes que passam uma quantidade significativa de tempo a envolverem-se com a tecnologia digital podem temer perder o seu acesso à tecnologia se divulgarem o cyberbullying (Mishna, Saini, & Solomon, 2009).

Em terceiro lugar, os adolescentes podem não divulgar experiências de vitimização cibernética por causa da auto e hétero proteção. Focando-se na autoproteção, a divulgação não pode ser feita porque os adolescentes temem que, uma vez que revelem as suas experiências, a informação seja incontrolável, ou que após uma divulgação da sua identidade social como alguém que possa satisfazer as suas necessidades por si só será alterada (Matsunaga, 2010). Considerando outras proteções, os adolescentes não podem divulgar as suas experiências devido a uma preocupação com o impacto que a divulgação teria nos outros (Matsunaga, 2010).

Por fim, baseando-se na investigação que explora a divulgação após o bullying presencial (deLara, 2012), os adolescentes não podem divulgar experiências de vitimização cibernética por considerarem comportamentos como normativos e, como tal, outros não precisam de ser sensibilizados para a situação.

(Betts LR, Spenser KA, Baguley T. Describing disclosure of cybervictimization in adolescents from the United Kingdom: the role of age, gender, involvement in cyberbullying, and time spent online. The Journal of Genetic Psychology. 2022 Jan 2;183(1):40-53)

PROFESSORES



Na pesquisa realizada por Jacobs et al. (2015), as vítimas que participaram em seis *focus group* referiram que **abordaram os seus professores, mas que tais abordagens não foram úteis, porque os professores nada fizeram em resposta, levando agressor a ter ainda mais poder sobre a vítima.**



O QUE FAZER? DIVULGAÇÃO!

MUTE - remover comentários do agressor da sua linha do tempo sem desamigar ou bloquear essa conta

BLOCK - restringir contas específicas de contactá-lo, ver as suas partilhas e de segui-lo

REPORT - apresentar queixa sobre comportamento abusivo

Em setembro de 2016, o governo israelita lançou um programa anti-cyberbullying para proteger os jovens israelitas do bullying online e de outros crimes cibernéticos (incluindo *hacking*, roubo de identidade, etc.). A iniciativa é liderada pelo Ministério da Segurança Interna, possuindo um centro de emergência 24 horas por dia, 7 dias por semana, unidades de polícia específicas e um orçamento anual (Eichner, 2016)

Os programas educativos do **Ministério da Educação israelita que permitem aos educadores lidar com o cyberbullying recomendam ajudar a vítima cibernética, nomeadamente, a não fazer frente à agressão, mas sim relatar e partilhar a experiência negativa com os outros.**

Os adolescentes **descreveram o seu medo de relatar incidentes de cyberbullying a pais e outros adultos;** alegaram que preferiam abordar os amigos, porque falar sobre estes problemas com eles era mais fácil.

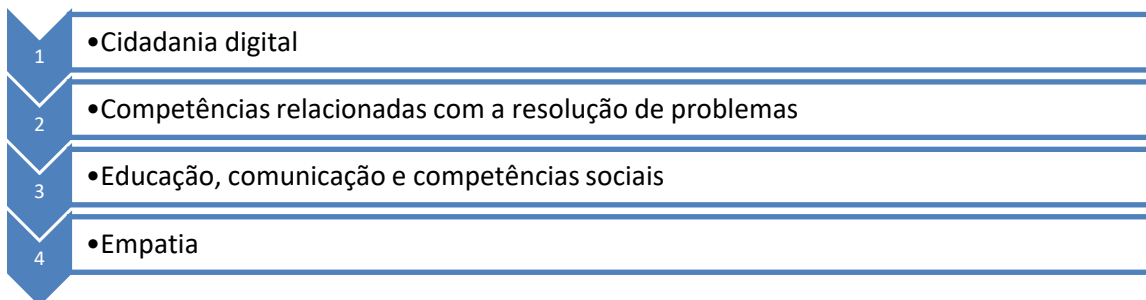
Dependendo da gravidade da situação, há **várias formas de ajudar** uma criança a lidar com uma situação complicada e desconfortável referente ao cyberbullying:

- 1 • **Contactar os pais.** Os pais podem não saber do comportamento do filho deles e podem ajudá-lo a resolver a situação.
- 2 • **Informar o professor :** o professor do seu filho poderá ser uma ajuda valiosa para si e para o seu filho
- 3 • **Contactar a direção da escola**

Embora Boulton et al. (2011) defenda a divulgação de experiências de bullying, pesquisas recentes sugerem **que é importante considerar a quem são feitas as divulgações.**

Embora a divulgação de experiências de bullying seja considerada como uma estratégia eficaz depara lidar com o problema (Matsunaga, 2010), a investigação identificou um padrão misto de resultados relativos ao envolvimento anterior no cyberbullying e à propensão para divulgar futuras situações. Por exemplo, por um lado, algumas pesquisas sugerem que experimentar os efeitos do cyberbullying é menos propenso a divulgá-lo (Gustainiene & Valiune, 2015), enquanto outros estudos têm relatado que a repetida cyber-agressão leva a que a vítima divulgue a situação (Addington, 2013). Pesquisas centradas no bullying presencial relataram que **as crianças que sofrem de bullying presencial e que divulgaram as suas experiências relataram que a divulgação foi a estratégia mais adequada para reduzir o bullying** (Hunter, Boyle, & Warden, 2004) **e uma forma de se sentirem melhor e retaliarem contra o agressor** (Dowling & Carey, 2013).

A intervenção anti-cyberbullying deve centrar-se em:



É fundamental que os adultos apoiem os adolescentes na aquisição de competências de autogestão dos seus problemas visto que há adolescentes que não divulgam os casos de cyberbullying dos quais são vítimas pelo que é importante que possuam mecanismos de lidar adequadamente com a problemática. Ter em conta o relativo sucesso da divulgação de casos de cyberbullying é importante porque o apoio recebido dos professores após a divulgação do bullying preveniu novos casos (Boulton et al., 2012).



Refletir

1. Quais são os efeitos do cyberbullying?
2. Quais são as quatro razões potenciais para que aqueles que sofreram a cyber-agressão não revelem as suas experiências?

Capítulo III. Estratégias de intervenção para prevenir/parar o cyberbullying



Este capítulo visa familiarizar os educadores com uma série de estratégias de intervenção para prevenir e parar o cyberbullying. Centra-se também na forma de elaborar uma política escolar anti-cyberbullying e nas suas medidas de implementação, fornecendo aos educadores amostras de boas práticas. A secção final do capítulo fornece aos educadores informações úteis sobre como criar uma cultura anti-cyberbullying nas escolas, desenvolvendo relações positivas entre professores/alunos (conhecer-saber/feedback/respeito) e promover e incentivar comportamentos pró-sociais. Todos os recursos são acompanhados de atividades compreensão, de reflexão e de discussão. Uma atividade de introdução é projetada para definir o contexto do tópico (um estudo de caso). O conteúdo principal do tema é apresentado através de parágrafos de leitura, diagramas e ilustrações. As questões de compreensão e reflexão estão incorporadas no texto e no final de cada subcapítulo. Finalmente, cada tópico fornece links de materiais, recursos e vídeos adicionais que poderiam ser usados de acordo com as necessidades dos educadores. No final da unidade, pode-se preencher um formulário de autoavaliação para refletir sobre o seu progresso e compreensão dos materiais do capítulo



Atividade inicial

Zara tem 11 anos. Adora passar tempo nas redes sociais. Um dia, enquanto navega nas redes sociais, recebe uma mensagem. A mensagem era: "Olá, minha querida. Sou amiga da sua mãe, tia Mary. Sinto muito a falta da sua mãe. Não nos vemos há muito tempo. Pode dar-me a morada de casa e o número de telefone da sua mãe?"

Pergunta: Como é que a Ellie reagiu a esta situação?

Pergunta: Como é que a Ellie pode sair desta situação difícil?

Pergunta: Se a Ellie está ciente do seu problema, como pode dizer à família?

Pergunta: O que deve a família fazer nestas situações?

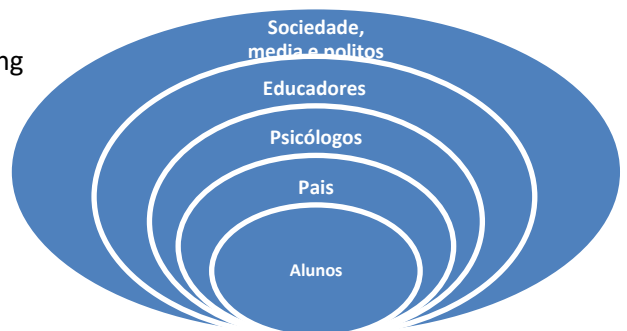
Pergunta: Se Ellie não pode explicar isto à sua família e apenas a partilhar com o professor, como deve este reagir?

III.1 Estratégias de intervenção



Aprender

O que pode ser feito para reduzir e prevenir o cyberbullying em ambientes educativos tem sido discutido de acordo com a **abordagem do sistema ecológico**, um quadro amplo que começa nos alunos e até atingir a dimensão dos media e da sociedade. As intervenções que podem ser feitas ou as medidas que podem ser tomadas são avaliadas em 5 categorias



O que os alunos podem fazer?

a. Medidas tecnológicas; aconselhar os estudantes a utilizarem medidas:

- Não partilhar o número de telefone/informações pessoais com pessoas desconhecidas
- Não partilhar as palavras-passe com ninguém.
- Alterar os números de telefone, palavras-passe, perfis e nomes de utilizador quando necessário
- Bloquear chamadas telefónicas e mensagens de pessoas incomodadas, apagar os seus números de telefone e não seguir as suas redes sociais
- Não responder a mensagens ameaçadoras e guardá-las como prova
- Não conversar com pessoas desconhecidas online, não adicionar tais pessoas à lista de amizade



b. Respostas de confronto; aconselhar os alunos a não se envolverem em cyberbullying.

Às vezes os alunos podem não perceber que o seu comportamento é ofensivo e doloroso para a outra parte. O método mais frequentemente recomendado é partilhar as experiências com um adulto de confiança, como mãe e pai, um professor, e pedir o apoio deste adulto (Topçu, Erdur-Baker, & Çapa-Aydin, 2008). Podem ser necessárias estratégias que permitam reforçar as relações entre os alunos na escola.

Outro método que os alunos podem usar para lidar com o cyberbullying é **permanecer indiferente e controlar as suas emoções** (Perren et al., 2012). O comportamento de lidar com o cyberbullying mais frequentemente recomendado não é focar-se no comportamento cyberbullying e ignorá-lo. Na maioria dos casos, quando não é dada atenção ao comportamento do cyberbullying, o cyber-agressor pode ser desencorajado a continuar o seu comportamento e pode desistir dele (Machackova et al., 2013). Aconselhe os alunos a **pensar em primeiro lugar e depois a decidir como agir** quando são vítimas de cyberbullying. Não se deve agir com um sentimento de vingança e não deve responder às mensagens recebidas.



O que os pais podem fazer?

Alguns dos incidentes de cyberbullying ocorrem fora do horário escolar, especialmente quando as crianças estão em casa sob a supervisão dos pais. (Kowalski, Limber e Agaston, 2008; Tanrikulu e Campbell, 2015). A este respeito, os pais têm uma grande responsabilidade no processo de redução e prevenção do cyberbullying. Assim, a necessidade de informação sobre o que é o cyberbullying e como podem proteger os seus filhos é de importância vital. Os pais precisam de adquirir competências em literacia tecnológica e como proteger os seus filhos contra riscos no mundo digital. (Basturk -Akca, Sayimer, Balaban-Tuesday e Ergun-Basak, 2014).

Para reduzir a disparidade intergeracional, os pais devem aprender sobre o cyberbullying e desenvolver as suas competências de alfabetização tecnológica.

Espelage e Hong (2017) declararam que os pais devem:

- determinar o tempo que os seus filhos utilizam a tecnologia (computador, telefone inteligente, etc.) a fim de proteger os seus filhos do cyberbullying,
- monitorizar como os seus filhos usam tecnologia
- falar com os seus filhos sobre segurança na Internet e privacidade
- falar com as crianças sobre o cyberbullying, os seus tipos e como se proteger contra ele.

As escolas devem organizar programas de formação e seminários para os pais, a fim de desenvolver um método eficaz para lidar com o cyberbullying. Os **programas organizados para os pais sobre o cyberbullying** aumentam a consciencialização sobre o problema e mantêm a sua participação ativa no processo, resultando numa diminuição dos incidentes de cyberbullying e vitimização (Farrington e Ttofi, 2009). Se os pais quiserem conhecer o assunto, podem contactar as direções, os professores e os psicólogos escolares das escolas onde os seus filhos frequentam e solicitar formação. Por vezes, as universidades, as organizações de educativas ou as organizações não governamentais apresentam formações ou seminários nestas temáticas e pode ser benéfico seguir esses cursos.

Para além destes, para chegar diretamente à informação, os pais podem **consultar os manuais/guias preparados sobre o assunto ou fazer pesquisas sobre os recursos da Internet.**

Não será suficiente monitorizar apenas o uso da tecnologia dos seus filhos (Liau, Khoo e Ang, 2008). A este respeito, outro ponto que os pais devem considerar é a forma como interagem com os seus filhos. Os pais têm de construir relações de qualidade baseadas na confiança com os seus filhos; as crianças precisam se sentir ouvidas, compreendidas e cuidadas.

Quando os pais descobrem que os seus filhos estão expostos ao cyberbullying, devem estar numa **abordagem envolvente e solidária** em relação aos seus filhos. As experiências e sentimentos das crianças devem ser empatia; devem sentir-se compreendidos e envolvidos nas decisões que procuram soluções.

Além disso, os pais devem partilhar o que aconteceu com a escola e obter apoio desta sobre o que pode ser feito. (Beale e Hall, 2007):

- Deixe-os saber que reparou que eles estão a sentir ou a comportar-se de forma diferente e que gostaria de ajudar. Diga-lhes que não vai ficar zangado com eles ou bani-los dos seus dispositivos (bani-los pode torná-los mais solitários, isolados e rejeitados).
- Diga-lhes que não devem enfrentar problemas difíceis sozinhos e que não há problema em falar com outra pessoa em vez do pai/mãe.
- Ouça sem julgar quando as crianças falam; pergunte-lhes como se sentem e deixe-os saber que consegue entender por que o que eles estão a passar é perturbador.
- Deixe-os saber que há maneiras de lidar com o cyberbullying.
- Ajude-os a denunciar.
- Ajude-os a atualizar as configurações e contas para que possam controlar as pessoas que podem contactá-las ou ver o que estão a fazer.
- Encoraje-os a falar com um conselheiro ou até mesmo com um médico.



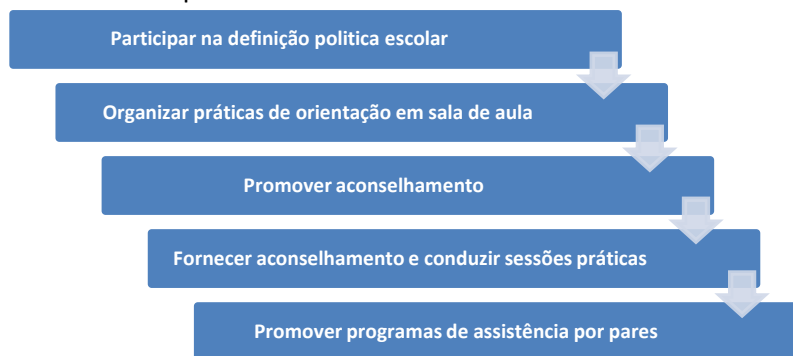
O podem os psicólogos escolares fazer?

Os psicólogos escolares assumem um papel mais ativo do que os professores na prestação de intervenções para reduzir e eliminar processos que prejudicam o desenvolvimento dos alunos, como o cyberbullying (Bauman, Rigby, & Hoppa 2008).

Através **de programas abrangentes de orientação de desenvolvimento**, podem ajudar os alunos a conhecer o fenómeno e a aprender a lidar com o cyberbullying:

- no âmbito de programas de orientação abrangentes para o desenvolvimento,
- Candidaturas ao Programa de Orientação (atividades de orientação de turma e atividades escolares)
- serviços individuais de planeamento e intervenção
- aconselhamento psicológico individual/grupo
- estudos psicoeducacionais,
- programas de assistência a pares,
- estudos de consulta,
- serviços de orientação, etc.

As estratégias que os psicólogos escolares seguem na implementação dos Programas de Orientação Abrangente de Desenvolvimento podem ser consideradas em 5 dimensões:



O que os educadores podem fazer?

- **estabelecer regras claras em matéria de cyberbullying**. Entre os principais deveres e responsabilidades dos educadores estão a disponibilização de um ambiente educativo seguro e a proteção das crianças contra todas as formas de violência. Em relação ao cyberbullying, os educadores precisam primeiro de garantir que os alunos usam a tecnologia tanto na escola como em casa de uma forma segura e não prejudicial para os outros.
- **criar um clima escolar positivo**. De acordo com Sheras e Bradshaw (2016), os métodos para criar um clima escolar positivo devem ser preferidos em vez de abordagens punitivas em ambientes educativos. No entanto, em alguns casos, os eventos de cyberbullying podem transformar-se num elemento criminoso e exigir cooperação com as forças de segurança. (Hinduja e Patchin, 2014)
- **participar na formação sobre cyberbullying e uso de tecnologia segura e como discuti-lo com os alunos**. É também importante como os educadores se sintam capazes de lidar com casos de cyberbullying. É por isso que as direções e professores das escolas devem **receber formação** sobre o combate ao cyberbullying, bem como sobre a utilização segura da tecnologia e uma comunicação eficaz com os alunos. Os educadores podem ser apoiados com diversos materiais visuais (como imagens, filmes) e materiais escritos (como brochuras, artigos). (Jager et al., 2010). Outra questão que os educadores devem considerar é incentivar os alunos a relatar experiências ou eventos de cyberbullying a eles, pais ou adultos em quem confiam (Kowalski et al., 2008). Devem ter em conta que os alunos podem querer

dar prioridade aos pais na partilha. Os educadores devem ter uma abordagem solidária e útil para com os alunos.

- **envolver os estudantes nos seus esforços para reduzir e prevenir o cyberbullying.** Os alunos podem ser preparados através de programas educativos, que podem ser preparados e realizados por psicólogos escolares. Os psicólogos ou educadores podem informar os alunos sobre o cyberbullying e formas de usar a tecnologia de forma responsável e consciente. Os estudos devem enfatizar que o cyberbullying não é um comportamento apropriado e nunca será tolerado (Hinduja & Patchin, 2014). Estes programas podem sensibilizar os alunos para o fenómeno do cyberbullying através de aconselhamento por pares ou cursos de formação/tutoriais, vídeos, cartazes, clube social ou atividades de teatro.

O que podem a sociedade, os meios de comunicação social e os decisores políticos fazer?

Embora os incidentes de cyberbullying sejam um problema que afeta alunos, pais, educadores e psicólogos escolares, a sociedade, os media e os decisores políticos têm responsabilidades importantes na redução e prevenção de tais incidentes (Topçu-Uzer e Tanrikulu, 2018). Em primeiro lugar, é necessário reforçar a perceção da **cidadania digital** para uma **utilização segura, consciente e eficaz da Internet** e **educar a sociedade nesta questão** (Çubukçu&Bayzan, 2013). As atividades de formação e de informação podem sensibilizar a comunicação social para o cyberbullying e desenvolver a sensibilidade social para com esta questão.

Uma sociedade consciente e sensível incentivará uma participação mais ativa no processo de redução e prevenção do cyberbullying em ambientes educativos e orientará os decisores políticos na tomada de medidas legais e de proteção. É importante como o cyberbullying é tratado na imprensa e nos meios de comunicação social e como a sociedade é informada sobre o assunto. Devem ser dadas informações precisas sobre o assunto, salientando que o cyberbullying é um problema multidimensional e, por conseguinte, deve ser utilizada uma abordagem holística para lidar com o cyberbullying.

Outra responsabilidade que os meios de comunicação social devem assumir é **o apoio à educação da sociedade e dos indivíduos na tecnologia e na literacia dos meios de comunicação social**. Pode ser dado mais espaço aos conteúdos educativos e informativos relacionados com este tema nos meios de comunicação social. Além disso, os conteúdos nos meios visuais, áudio e escritos devem ser avaliados do ponto de vista pedagógico. Infelizmente, a agressão e a violência estão demasiado incluídas nestes conteúdos.





Estudo de caso

| | |
|----------------------------------|---|
| Estudo de caso | Jack |
| Intervenientes envolvidos | Rapaz e pais |
| Breve descrição do caso | Jack tem 12 anos. Gosta de passar tempo com óculos de realidade virtual. Um dia, enquanto navegava na Internet, viu que o preço dos óculos RV de que gostava era muito razoável. Escreveu imediatamente na secção de mensagens do site que queria comprá-los. Na resposta à sua mensagem foi-lhe pedido que partilhasse o cartão de crédito dos pais e morada, o que ele não fez. Desligou imediatamente o computador. Falou sobre este incidente com o tio, que o aconselhou a falar com o professor da escola. |
| Perguntas | Pergunta: O que Jack fez nesta situação? Pergunta: O que poderia ter acontecido ao Jack se ele não tivesse percebido que isto poderia ser uma tentativa de cyberbullying? |
| Intervenção | Fale com os alunos sobre o que partilham online. Muitos serviços online exigem que os utilizadores forneçam algumas informações pessoais para poderem utilizar o seu serviço. Antes de fornecer informações pessoais, devem pensar no que pode ser feito com as suas informações pessoais e avaliar se ainda estão felizes em transmitir estes detalhes. Peça-lhes que reflitam sobre o que pode acontecer se partilharem as suas informações pessoais online. Spam, fraudes, roubo de identidade e fraude são apenas alguns dos problemas mais graves que podem enfrentar se partilharem informações pessoais online. Peça-lhes que considerem como podem proteger as suas informações pessoais e se podem divulgar informações financeiras na sua idade. Peça-lhes que reflitam sobre o que fariam se fossem contactados online por uma pessoa que não conhecem: <ul style="list-style-type: none"> • Falar com os pais ou com um adulto de confiança e decidir o que fazer a seguir. • Reportar as mensagens ao serviço de redes sociais, jogo ou app. |

| | |
|----------------------------------|---|
| Estudo de caso | Helena |
| Intervenientes envolvidos | Um aluno, pais, professores |
| Breve descrição do caso | Fui vítima de cyberbullying. Quatro crianças enviaram-me mensagens provocatórias numa conversa. Começaram a chamar nomes e a dizer-me que ninguém gostava de mim. Obviamente foi muito doloroso. Falei imediatamente com a minha mãe. Copiámos a conversa e trouxemos esta conversa para a escola. Eles agiram rapidamente; falaram connosco sobre o fenómeno do cyberbullying e as suas consequências. O meu professor também nos disse o que fazer nestas circunstâncias. Insistiu que devíamos contar a um adulto sobre quaisquer incidentes online. |
| Perguntas | Pergunta: O que Helena fez nesta situação? Estava tudo bem? |

| | |
|--------------------|--|
| Intervenção | <p>A turma teve abordado o tema do cyberbullying, tipos de cyberbullying, como se proteger e como reagir nestes casos. Fale com as crianças sobre o que devem fazer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não reagir • Não publicar mensagens abusivas. • Denunciar e recolher as provas. • Aprender a bloquear a pessoa que está a fazer bullying. • Falar com alguém de confiança |
|--------------------|--|

| | |
|----------------------------------|--|
| Estudo de caso | Maria |
| Intervenientes envolvidos | Uma aluna, colegas e professores |
| Breve descrição do caso | Vi algo online que não gostava. Não me sentia confortável. Desliguei imediatamente o ecrã, mas senti-me muito culpada. No dia seguinte falei com o meu amigo sobre isso e ambos falámos com o nosso professor. Ele disse que a culpa não era minha e que o que fiz era a coisa certa a fazer: desligar o ecrã e dizer a um adulto. Falámos sobre este incidente na aula. |
| Perguntas | <p>Pergunta: O que Maria fez nesta situação?</p> <p>Pergunta: por que se sentiu culpada?</p> |
| Intervenção | Os professores queriam saber mais sobre como os alunos usavam as redes sociais. Um dos professores orientou um grupo de investigação que escreveu um trabalho de investigação sobre o tema: fizeram um levantamento entre todos os alunos e descobriram quais as redes sociais que os alunos mais usavam. Também falaram sobre tipos de cyberbullying, como se proteger e como reagir nesses casos. Digam-lhes para refletirem sobre tais incidentes (quando se sentem chateados com algo que viram online). É importante encontrar alguém que ouça o que sente: um membro da família, como um pai, uma tia ou um tio, ou um irmão ou irmã mais velho; um treinador de desporto ou um professor de música; a mãe de um amigo; um professor favorito na escola; um vizinho. |



Refletir

1. O que podem as escolas/professores fazer se forem confrontados com tais incidentes?
2. Já foi professor em situações de cyberbullying? Partilhe a sua experiência com os seus colegas.

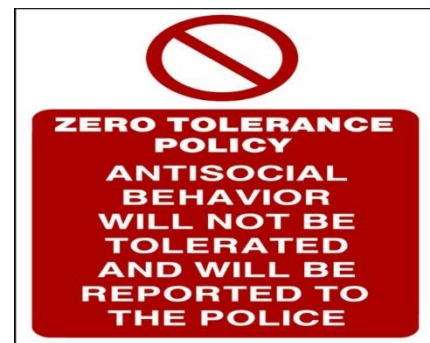
III.2 Política escolar anti-cyberbullying - Medidas a tomar na escola para prevenir o cyberbullying



Aprender

Desenvolvimento de uma política de anti-cyberbullying escolar

Uma poderosa política anti cyberbullying baseia-se numa estratégia de toda a escola em que o cyberbullying é discutido e a escola fornece orientações claras sobre como lidar com esta problemática. Envolver toda a comunidade escolar no desenvolvimento e revisão da política cria um sentido de propriedade, potenciando a consciência do papel de todos na manutenção de um ambiente seguro. As crianças devem ser consultadas através de uma variedade de canais, como por exemplo as associações de estudantes da escola.



Uma Política de Antibullying Escolar deve incluir os seguintes elementos-chave:

- Uma declaração contra o cyberbullying – ligada aos valores da escola.
- Uma definição de cyberbullying – uma compreensão partilhada do que constitui um comportamento cyberbullying – esta afirmação deve ser acordada por alunos, funcionários, pais e docentes, e deve ser coerente com a diretrizes do Ministério. Este é um componente crucial de um esforço anti-cyberbullying bem-sucedido, pois garante que toda a escola está em sintonia.
- Sistemas para garantir que todos os funcionários, pais e alunos são informados sobre políticas e procedimentos, bem como para proporcionar oportunidades para que todos os funcionários, pais e alunos tenham uma compreensão aprofundada dos desafios do cyberbullying.
- As informações sobre o cyberbullying devem ser disponibilizadas aos alunos em formatos adequados à idade.
- Responsabilidades do pessoal e pais/cuidadores claramente delineados.
- Incluir estratégias que contribuam para criar um ambiente positivo e ligação com políticas de comportamento positivo.
- Utilizar o currículo para incentivar o desenvolvimento pessoal e a realização pessoal para alargar a experiência e desenvolver as quatro capacidades: alunos bem-sucedidos, indivíduos confiantes, cidadãos responsáveis e colaboradores eficazes.
- Deve clarificar a forma de relatar incidentes e dar orientações claras sobre os procedimentos de todos os elementos.
- Deve incluir a abordagem definida para lidar com incidentes, incluindo diretrizes para ouvir crianças que sofrem de comportamentos de cyberbullying, testemunhas e agressores.
- Deve assegurar que as crianças conheçam os procedimentos para obter ajuda e apoio.

- Deve envolver os pais e os procedimentos de contacto.
- Monitorização - identificar o membro do pessoal responsável pelo acompanhamento dos incidentes e pela coordenação da política (incluindo a revisão da política).

Deve ser implementada uma política **para proteger o pessoal e as crianças do assédio e dos abusos** que podem ocorrer quando a tecnologia é mal utilizada. Os regulamentos de "utilização aceitável" sempre se concentraram na gestão e controlo do comportamento online. Mais recentemente, tem havido um movimento no mundo digital para promover interações positivas e comportamentos. Este movimento reconhece o papel fundamental dos educadores no ensino dos jovens como "cidadãos digitais". Os princípios-chave da cidadania digital que têm impacto na utilização de dispositivos móveis na escola incluem:

- Etiqueta digital (normas de comportamento quando se utiliza dispositivos móveis);
- Direitos e responsabilidades digitais (o que as pessoas podem fazer se se sentirem desconfortáveis com a comunicação digital e como reportam uso indevido);
- Segurança digital (precauções que podem ser tomadas para garantir a segurança digital)

Os tópicos-chave que devem ser abordados com a comunidade escolar, na perspetiva da política educativa:

- Instruções sobre como limitar o uso de telemóveis no recinto escolar durante as aulas, durante eventos sociais e passeios escolares.
- Regras claras sobre como utilizar dispositivos móveis adequadamente para a aprendizagem e ensino
- Ênfase na necessidade dos alunos e pessoal utilizarem os dispositivos móveis de forma segura e responsável fora das atividades letivas.
- Orientações claras sobre a importância da manutenção da privacidade, incluindo instruções para que as funções de câmara e vídeo não sejam utilizadas sem o consentimento dos sujeitos (crianças/funcionários) e autorização especial da direção da escola.
- Orientações claras de que imagens ou gravações obtidas através da utilização de telemóveis não devem ser carregadas nas redes sociais ou noutros sites sem a autorização expressa dos sujeitos.
- Consequências acordadas para o uso indevido do telemóvel que são incorporadas com as políticas e procedimentos atuais da escola para a gestão de comportamentos.
- Os procedimentos para a apreensão e devolução dos dispositivos móveis devem ser claros.
- Procedimentos claramente definidos para denunciar abusos dentro da escola, bem como o apoio disponível na escola para funcionários e alunos que sejam assediados.
- Considerar as circunstâncias em que as crianças com necessidades especiais podem usar telemóveis ou situações excecionais.
- Responsabilidade pessoal em caso de roubo, perda ou danos de dispositivos móveis.
- O leque de métodos através dos quais a política será comunicada aos alunos, pais e funcionários, como um manual escolar ou um site escolar.

As políticas devem ser avaliadas regularmente para garantir que os novos colaboradores, pais e filhos estejam comprometidos com a política e para acompanhar os avanços tecnológicos.



Melhores Práticas Exemplos

| | |
|--|--|
| Título da prática | Política de Cyberbullying - Çag College (escola com o rótulo de eSafety) |
| País | Turquia |
| Intervenientes envolvidos | alunos, funcionários da escola e pais |
| Ligação | http://www.cag.k12.tr/tr/kolejde-yasam-eguvellik |
| Breve descrição das melhores práticas | A Política de Cyberbullying foi aplicada com sucesso numa escola na Turquia. O manual estabelece claramente o que a política de e-Segurança visa: elevar os padrões de educação, proteger alunos, pais, professores e outros colaboradores no âmbito do eSafety e desenvolver com segurança os conhecimentos e competências do século XXI. Descreve as responsabilidades dos professores, dos alunos e dos pais relacionadas com o tema. Também estipula as medidas tomadas para uma comunicação online segura e o uso de dispositivos pessoais na escola. Refere ainda que alunos, professores e pais são obrigados a participar em seminários de cyberbullying, que são organizados todos os anos. |
| Por que é uma intervenção bem-sucedida? | Apresenta um quadro concreto e útil de uma política de cyberbullying escolar. |

| | |
|--|--|
| Título da prática | Política de Cyber Bullying - Saint John's college |
| País | Reino Unido |
| Intervenientes envolvidos | Alunos, funcionários da escola e pais |
| Ligação | https://www.sjcs.co.uk/sites/default/files/styles/Policies/SJCS%20Cyberbullying%20Policy.pdf |
| Breve descrição das melhores práticas | A Política de Cyberbullying foi aplicada com sucesso numa escola do Reino Unido. O manual apresenta claramente a definição e os tipos de cyberbullying. Também afirma qual é a missão da escola em casos de cyberbullying: o cyberbullying nunca é aceitável e a escola reconhece plenamente o seu dever de proteger todos os seus membros e de proporcionar um ambiente seguro e saudável para todos. Descreve os papéis e responsabilidades dos principais atores. |
| Por que é uma intervenção bem-sucedida? | Dá orientação concreta e útil para o pessoal, crianças e pais. |

| | |
|----------------------------------|---|
| Título da prática | Política Anti-Bullying e Anti-Cyberbullying - Bedford School |
| País | Reino Unido |
| Intervenientes envolvidos | Pais, professores e especialistas |



| | |
|--|---|
| Ligação | https://www.bedfordschool.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/BS014-10a-Anti-Bullying-and-Anti-Cyberbullying-Policy.pdf |
| Breve descrição das melhores práticas | O manual apresenta claramente a definição e os tipos de cyberbullying. Descreve os papéis e responsabilidades, dá orientações concretas e úteis ao pessoal, às crianças e aos pais e apresenta os Procedimentos Escolares nessas circunstâncias. |
| Por que é uma intervenção bem-sucedida? | Fornece aos alunos conselhos úteis, aconselhamento e apoio. |



Refletir

1. Por que razão toda a comunidade escolar se deve envolver no desenvolvimento e revisão da política anti-cyberbullying?
2. A sua escola tem uma política de anti-cyberbullying? Quem a elaborou? De que modo ajudou a criar um ambiente escolar positivo?

III.3 – Criação de uma cultura anti-cyberbullying. Desenvolvimento de relações positivas entre professores e alunos (conhecer, feedback, respeito). Promover e incentivar o comportamento pró-social.



Atividade inicial

Observe estas citações. Até que ponto concorda que é essencial criar uma comunidade escolar forte como um primeiro passo na criação de uma cultura anti-cyberbullying? E como responderia à pergunta abaixo?

*How can we create a culture of respect
in a cyber world?*



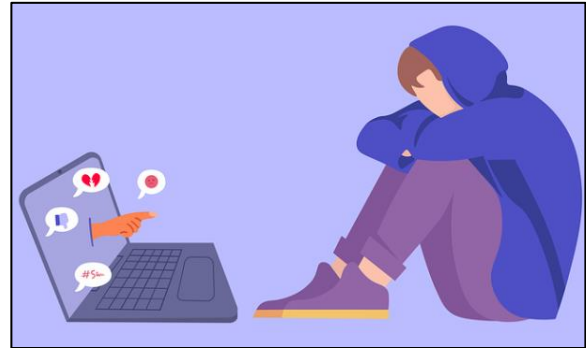
*The key to preventing and dealing with bullying
– as well as protecting victims from self-exclusion –
is having a strong school community*



Aprender

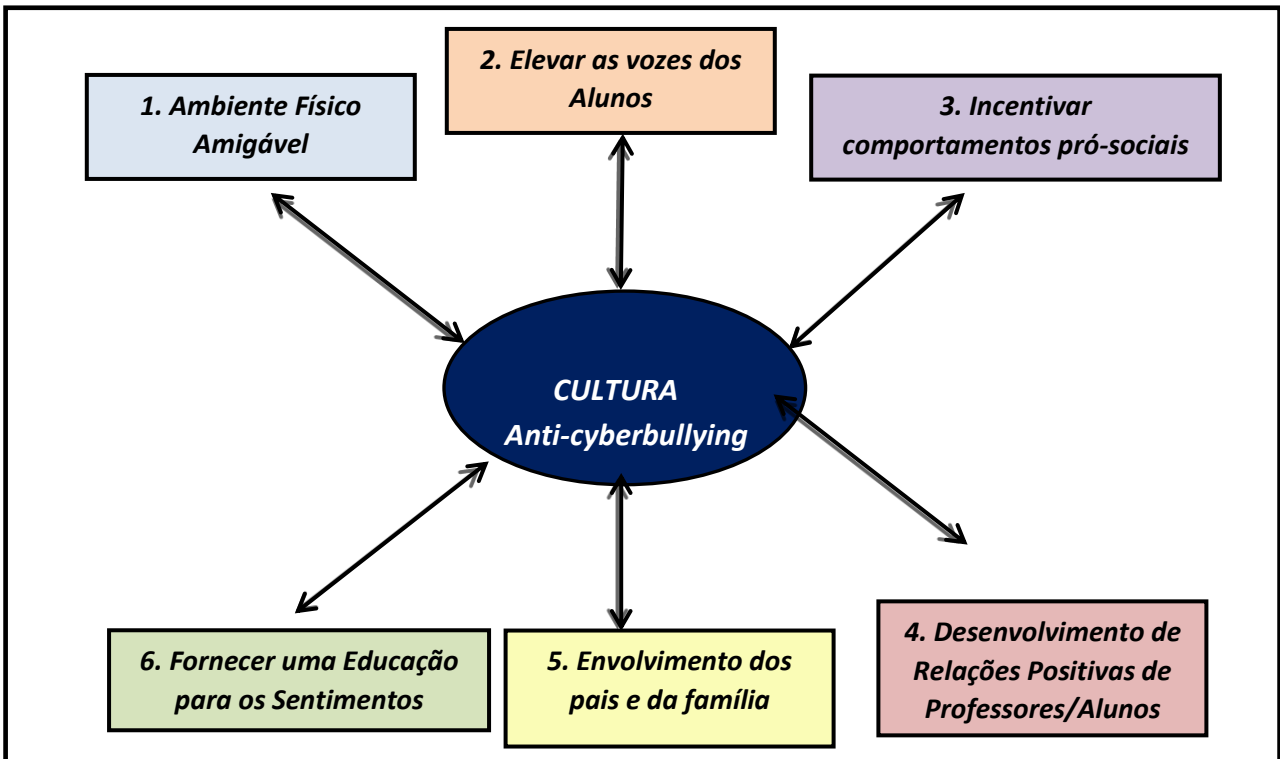
O único método para superar a cultura do cyberbullying é adotar e implementar rigorosamente uma cultura anti-bullying. No entanto, antes que uma cultura anti-cyberbullying possa emergir, deve haver uma consciência abrangente e generalizada desta problemática e de todas as suas ramificações.

Uma cultura de cyberbullying é definida como a aceitação, facilitação ou continuação da prática prejudicial. A cultura do bullying também é fomentada pela forma como as pessoas percebem o bullying e como reagem a ela. Algumas pessoas, por exemplo, ainda consideram que o cyberbullying não é importante ou que "*simplesmente acontece*". Outros ou se envolvem em cyberbullying ou vêem-no, mas permanecem em silêncio sobre isso devido ao medo ou a outros fatores. Cada uma das percepções anteriores contribui para a (cyber) cultura de bullying, sendo a indiferença o mais poderoso facilitador.



No que diz respeito ao cyberbullying, parece haver uma luz ao fundo do túnel. Um número crescente de pessoas está a tomar uma posição contra o bullying e a pressionar os outros para que façam o mesmo. Professores e funcionários escolares estão a ser treinados cada vez mais. O mundo escolar está a tomar consciência da importância de desenvolver uma relação professor/aluno positiva, bem como da importância de promover e incentivar comportamentos pró-sociais.

É fundamental reconhecer que o silêncio, a apatia e a indiferença estão entre os mais significativos facilitadores do bullying. Sempre que alguém se levanta e denuncia cyberbullying está um passo mais próximo de o transformar em algo do passado.





Refletir

Olhe para os títulos acima. Qual é a mais importante para criar uma cultura anti-cyberbullying? Porquê? O que os seus alunos pensam?

Ambiente Físico Amigável

Tendo em conta que mais de um sexto da população europeia – incluindo vários milhões de crianças – passa a maior parte do seu tempo nas escolas públicas, o ambiente físico em que trabalham, aprendem e brincam é crucial para promover um ambiente escolar saudável que melhore a aprendizagem e melhore a saúde. As crianças e jovens em idade escolar são afetados pelos seus ambientes. Devemos assegurar que todos os espaços de aprendizagem para crianças em idade escolar as façam sentir-se bem-vindas, seguras e prontas a aprender. A investigação sugere que um ambiente de alta qualidade pode melhorar as competências sociais das crianças, a motivação da aprendizagem, a realização académica e ainda os níveis mais baixos de obesidade. Por estas razões, as escolas devem investir em instalações escolares de última geração e tornar o ambiente o mais amigável e acolhedor possível.

Elevar as Vozes dos Alunos

Um clima escolar positivo incentiva os alunos a tomarem iniciativas, promovem a autonomia e permitem que os alunos participem em processos essenciais de tomada de decisão. Desenvolver eficazmente um ambiente escolar saudável, tentativas consistentes e propositadas de envolver os jovens na escolha e na formação do que a sua escola deve ser necessária. Permitir que os alunos participem em decisões em toda a escola promove a autoestima e capacidades de liderança, ao mesmo tempo que aumenta a probabilidade de adoção de políticas e sucesso geral. Incorporar a voz dos alunos na tomada de decisões pode começar a partir das salas de aula e depois para as escolas. Os educadores devem oferecer várias formas de criar oportunidades de voz dos alunos: formas de feedback, inquéritos, grupos de foco, fotos, clubes/grupos, etc. e também diversas formas de participação com múltiplas formas de os alunos partilharem as suas experiências; estas podem incluir pedir aos alunos para tirarem fotografias e organizarem exposições, escreverem contos/poemas, criarem e apresentarem resultados e trabalhos, falar em público (aos membros do conselho escolar), participar em debates classe/escola/regional, fornecer feedback sobre políticas/estratégias escolares, etc.

Incentivar comportamentos pró-sociais

Comportamentos pró-sociais, tal como dizer uma palavra amável a um colega, respeitar os sentimentos dos outros alunos, partilhar livros e dar conselhos, e proteger uma vítima são apenas alguns exemplos de comportamentos pró-sociais que podem melhorar a vida social e académica dos alunos na escola. Porque as crianças não aprendem ideais sociais num vácuo, educadores, políticos e investigadores estão cada vez mais a sublinhar o papel da escola em ajudá-los a desenvolver capacidades pró-sociais. As atividades positivas que beneficiam os outros, motivadas pela empatia, princípios morais e um sentido de responsabilidade pessoal em vez de um desejo de autobenefício são referidas como "comportamento pró-social". De acordo com a investigação sobre o desenvolvimento infantil, os programas escolares destinados a educar e modelar competências sociais são uma das estratégias mais bem-sucedidas para as escolas incentivarem a conduta pró-social.

Desenvolvimento de Relações Professores/Alunos Positivos

Ao envolver os alunos, formar relações, controlar a sala de aula, servir como modelos positivos para comportamentos pró-sociais e impor as regras escolares, os professores desempenham um papel vital na criação de um ambiente de apoio. Os professores estabelecem o tom da sala de aula e, mais do que os próprios alunos, são o recurso mais importante da escola na luta contra o cyberbullying. Quando os

professores são capazes de formar relações fortes com alunos que são difíceis de educar e têm problemas de comportamento, esses alunos são mais propensos a se envolverem na escola e têm menos comportamentos agressivos.



Envolvimento dos pais e da família

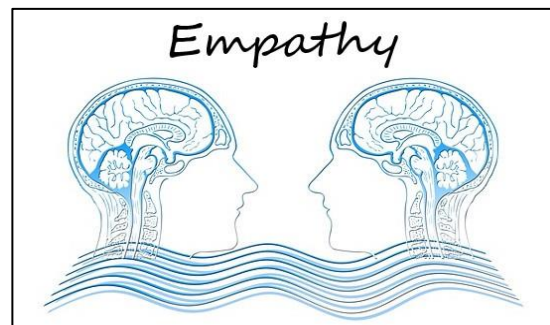
O desenvolvimento de uma forte cultura anti-cyberbullying vai para além da sala de aula. O envolvimento dos pais e das famílias com as escolas tem um impacto significativo no sucesso social e académico dos alunos. A redução do absentismo, menos ações disciplinares e a melhoria das competências sociais podem resultar de um envolvimento eficaz dos pais e das famílias na vida escolar dos seus filhos.

Promover uma Educação para os Sentimentos

A inclusão nas escolas de um currículo destinado a desenvolver a consciência emocional dos alunos é crucial por várias razões. Em primeiro lugar, o conhecimento e a gestão de experiências emocionais são cruciais para o equilíbrio e o bem-estar físico e psicológico.

O desenvolvimento da capacidade empática poderia aumentar e estimular a manifestação de comportamentos pró-sociais e o desenvolvimento de competências empáticas poderia aumentar e estimular a manifestação de comportamentos pró-sociais

do grupo para pares "mais fracos", promovendo a integração e o bem-estar psicológico.



A educação dos sentimentos é, portanto, um caminho significativo para os alunos melhor se entenderem a si próprios e aos outros, que proporciona a reflexão sobre as emoções sentidas por agressores vítimas ou apenas observam o bullying e sobre as razões e consequências que estes comportamentos envolvem.

"Sempre que o indivíduo tome conhecimento do seu estado interior, conhece-se melhor, uma vez que tem a oportunidade de entrar em contacto com a parte mais íntima de si mesmo. Uma reflexão sobre o próprio estado de espírito e sobre os outros também permitir aumentar a capacidade empática, o que implica assumir uma perspetiva emocional do outro, ou seja, a capacidade de partilhar como



Um exemplo de boas práticas

Optámos por apresentar um **exemplo de boas práticas** que relata uma iniciativa levada a cabo por uma escola secundária italiana. Pode ser considerado um exemplo de boas práticas para o tema abordado neste capítulo, tanto pela metodologia eficaz adotada como pelos objetivos que pretendiam atingir, destacando a importância de desenvolver uma relação positiva entre professores e alunos e uma "educação para os sentimentos" capaz de aumentar a empatia dos jovens e as competências pró-sociais de modo a evitar episódios de bullying e cyberbullying.

| | |
|------------------------------------|---|
| Exemplo de boas práticas | Projeto ITIS/LS "G. Giorgi": Prevenção e contraste de Bullying e Cyberbullying |
| País | Itália |
| Grupos-alvo | Alunos do Ensino Básico e Secundário, Professores, Pais, Pessoal Educativo |
| Data de Início do Projeto | Ano Letivo 2016/2017 |
| Descrição do estudo de caso | Com o objetivo de prevenir e combater o bullying e o cyberbullying, a escola quis saber a disseminação destes fenómenos, fazendo com que alunos e professores preenchessem questionários específicos. O passo seguinte foi criar equipas identificadas em ambiente escolar – três professores e dois alunos – definidas como referenciais do projeto " <i>Bullying e Cyberbullying</i> ". Assim que adquiriram os conhecimentos e competências adequados, formaram representantes do corpo docente, pais e alunos para cada turma do instituto. A necessidade desta formação surgiu da necessidade de ter mais representantes em cada turma, em diferentes funções – pais, professores e alunos – que pudessem observar o quotidiano de diferentes pontos de vista e relatar, possivelmente, episódios que pudessem evocar atos de cyberbullying aos representantes do projeto. Assim que os representantes tomavam conhecimento de tais acontecimentos, tinham a tarefa de informar o perito externo (o psicólogo da escola) que decide e implementa |

| | |
|--|---|
| | <p>a intervenção mais adequada a realizar (reunião individual com a vítima, reunião individual com o cyber-agressor, reunião de turma, etc.), com o objetivo de promover o bem-estar no contexto escolar, mas, acima de tudo, inculcar em todos os envolvidos o desenvolvimento dessas competências emocionais-relacionais que são essenciais para estabelecer e manter relações positivas com os outros.</p> <p>Com efeito, o instituto acredita firmemente que uma forma fundamental de prevenir o bullying e o cyberbullying é fortalecer as competências sociais e a consciência emocional dos alunos através de sentimentos sérios e educação social.</p> |
| <p>Objetivos</p> | <p>Os objetivos do projeto estão relacionados com a capacidade de desenvolver ou melhorar as competências emocionais, de comunicação e relacionais dos alunos, de observar a dinâmica dos alunos em sala de aula, e de apoiar professores e famílias em momentos de dificuldade.</p> <p>Concretamente, foram prosseguidos os seguintes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Objetivos de curto prazo</i> Desenvolvendo em atores escolares a capacidade de: <ul style="list-style-type: none"> ○ Identificar a ocorrência de comportamentos indesejáveis; ○ Formular um pedido de ajuda. • <i>Objetivos a médio prazo</i> Facilitar a comunicação entre professores e alunos, manter um bom clima de sala de aula e melhorar as capacidades empáticas e pró-sociais dos alunos. • <i>Objetivos a longo prazo</i> Desenvolver novas competências na escola para um caminho que pode ser reproduzido ao longo do tempo. |
| <p>Metodologia e Intervenções</p> | <p>A abordagem metodológica é a "análise de conteúdo". As intervenções que têm sido realizadas envolvem a utilização das seguintes técnicas de escuta ativa e comunicação eficaz, com ações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na aula; • Conversas individuais; • Pequenas discussões em grupo. <p>Para identificar a extensão do fenómeno, foi solicitado aos estudantes, coletiva e anonimamente, que preenchessem um questionário que incluísse uma secção sobre informação geral (idade, sexo, situação sociofamiliar), uma secção sobre atitudes e valores, uma secção sobre experiências e comportamentos relacionados com o cyberbullying (incidentes observados e/ou experimentados).</p> <p>Também preencheram o questionário IRI (Interpersonal Reactivity Index – https://www.eckerd.edu/psychology/iri/) desenvolvido por Davis (1980-1983) composto por 4 subescalas (fantasia-empatia; capacidade de adotar o ponto de vista dos outros; preocupação empática; angústia pessoal).</p> <p>Este projeto visou desenvolver a coesão e a cooperação comunitárias.</p> |

| | |
|-------------------------------------|--|
| | <p>Uma vez que um clima escolar caracterizado pela solidariedade, participação e respeito pelos outros pode funcionar como um fator significativo na prevenção de comportamentos agressivos e da violência. Tornou-se importante, portanto, intervir ao nível do grupo de aulas para oferecer uma educação às emoções, um caminho que permite aos alunos reconhecer os seus próprios sentimentos e ser capazes de os comunicar, estimular a reflexão e estratégias para um tratamento eficaz de emoções fortes como a raiva.</p> <p>Uma das atividades mais relevantes durante o projeto foi o "<i>Trabalho com o grupo de classes</i>". Realizaram-se reuniões em 20 turmas, num total de 29 reuniões em 5 meses, que visaram sensibilizar para questões de respeito, regras, comunicação respeitosa e reconhecimento do outro.</p> <p>Foram realizados trabalhos de grupo para o reforço das competências sociais e para a promoção de fatores de proteção contra o bullying e o cyberbullying (como a cooperação e a solidariedade).</p> <p>Criou-se um clima de confiança em que os estudantes se sentiam seguros para trazer as suas próprias experiências pessoais e encontrar em pares e adultos um possível apoio.</p> |
| <p>Resultados alcançados</p> | <p>Os resultados alcançados através deste projeto são os seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forneceu ferramentas para desenvolver um sistema de regras, comportamentos e atitudes que ajudam a viver bem consigo mesmo e com os outros; • Forneceu ferramentas para reconhecer as suas emoções e expressá-las adequadamente; • Forneceu ferramentas para se relacionar de forma positiva com os pares; • Forneceu ferramentas para promover intervenções de colaboração, apoio e ajuda mútua. |



Refletir

1. Que atividades para criar uma cultura anti-cyberbullying tem realizado? Como reagiram os alunos a estas atividades? Como se sentiram?
2. Como é que estas atividades ajudaram os seus alunos? Partilhe a sua experiência com os seus colegas, pedindo feedback e sugestões.

III.4 – Atores responsáveis por uma cultura anti-cyberbullying (professores, pais, alunos). Relatos de situações de cyberbullying.

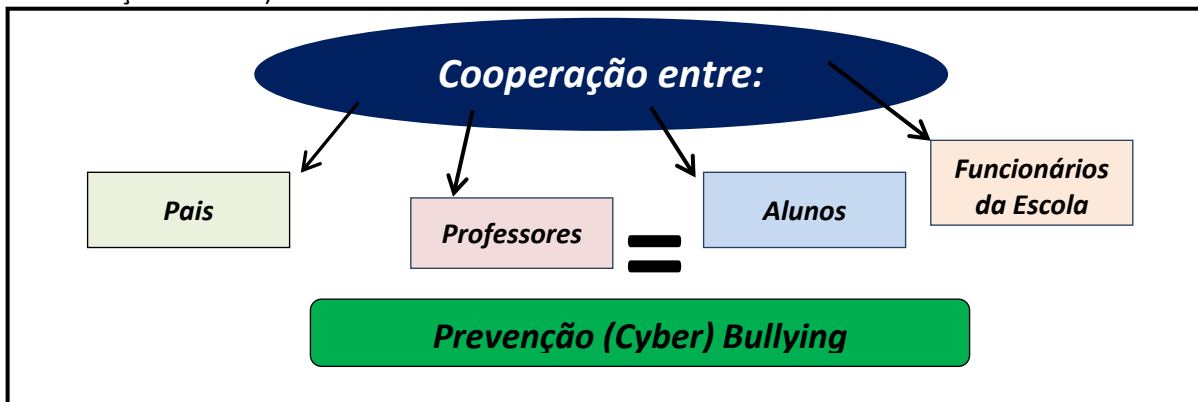


Todos deviam abordar o cyberbullying nas escolas. É preciso toda a comunidade e a escola para identificar o problema, determinar como abordá-los e tomar medidas para detê-lo.

Todos têm um papel a desempenhar na salvaguarda da saúde e do bem-estar dos estudantes, incluindo a utilização adequada e segura da tecnologia.

Se a situação do bullying (incluindo o cyberbullying) surgir durante ou depois do horário escolar, o primeiro ponto de pedido de apoio dos pais é geralmente a escola. Muitas vezes, as escolas terão de ter tempo para estabelecer uma decisão justa devido à natureza complicada dos eventos de cyberbullying. Isto pode ser desagradável, mas é fundamental garantir que todas os casos de cyberbullying sejam tratados de forma justa e com as consequências adequadas.

Salientamos que não há uma única categoria que deva ser responsabilizada pela prevenção do cyberbullying. A luta contra este grave problema que muitos estudantes enfrentam passa pela cooperação entre os grupos sociais pelos que os nossos alunos estão cercados (na idade em que estão mais expostos a estas situações difíceis).



O papel que a cooperação entre todos os intervenientes desempenha na resolução deste fenómeno grave é de extrema importância.

Há outro aspeto que é fundamental para a luta contra o cyberbullying: ajudar os estudantes a dar o passo mais importante quando forem vítimas ou testemunhas de bullying ou cyberbullying: falar sobre isso.

Se o pessoal escolar/professores/pais estiverem formados e levarem ao alunos a entender o quão crucial é contar sobre as suas experiências de cyberbullying imediatamente após testemunharem ou serem vitimados por ele – bem como enfatizar que mantê-lo escondido só irá agravar o problema – eles definitivamente teriam um enorme impacto no bem-estar mental e físico dos alunos, permitindo-lhes ultrapassá-lo rapidamente e dar-lhes ferramentas para desenvolver anticorpos poderosos contra este tipo de comportamentos.



Com efeito, hoje em dia, um dos papéis das escolas (e das instituições em geral) deve ser sensibilizar os jovens para o bullying e o cyberbullying, através de atividades educativas que lhes permitam aprender mais sobre o fenómeno; e, como segundo passo, as escolas devem incentivar os alunos a partilhar as suas experiências sem usar um tom inquisitorial, uma vez que isso poderia assustar os alunos e, conseqüentemente, perder a relação de confiança e de contacto que deve ser estabelecido com eles.

A este respeito, existem e tem havido muitos projetos com o objetivo de prevenir o cyberbullying que, apesar de ter uma base científica muito boa (envolvendo psicólogos e outros especialistas nesta área), acabam por ter uma abordagem demasiado formal e burocrática, que acaba por afastar os jovens e não os sensibilizar para o problema.



"Qual é a fonte do nosso primeiro sofrimento?"

Reside no facto de termos hesitar em falar. Nasceu no momento em que acumulamos coisas silenciosas dentro de nós. (Gaton Bachelard)

"Ficar quieto para manter a paz pode ser uma coisa boa, mas se a paz já tiver sido destruída, ficar quieto não trará nada melhor. Invoque a sua coragem e fale quando a necessidade de o fazer. (Doe Zantamata)



Um exemplo de boas práticas

| Exemplo de boas práticas | Eures: Ricerche Economiche e Sociali (Investigações Económicas e Sociais) "100 Histórias de Bullying: Narrativa, Consciência, Intervenção" |
|------------------------------------|---|
| <i>País</i> | Itália |
| <i>Grupos-alvo</i> | Alunos do Ensino Básico e Secundário |
| <i>Data de Início do Projeto</i> | Ano Letivo 2018/2019 |
| <i>Descrição do estudo de caso</i> | Este trabalho combinou uma extensa atividade de investigação de campo, um espaço narrativo em que os jovens puderam envolver-se na primeira pessoa com as experiências de bullying e cyberbullying que encontraram diretamente e uma formação nas escolas que envolveu mais uma vez os jovens, mas também os seus professores. É talvez "a narrativa" o contributo mais original da obra; 100 histórias de bullying e cyberbullying foram selecionadas pelos investigadores de Eures (de mais de 400 recolhidos), pela sua capacidade evocativa, pela simplicidade e profundidade das histórias e reflexões. |

| | |
|--|---|
| | <p>Além disso, o projeto identificou com precisão as problemáticas questões, os perfis dos atores envolvidos, as motivações para as suas ações, bem como a relação entre as suas escolhas e a confiança no mundo dos adultos e das instituições.</p> |
| <p><i>Objetivos</i></p> | <p>O principal objetivo identificado por este trabalho foi sensibilizar os alunos para a importância de partilharem as suas experiências de bullying e cyberbullying, e não as manter escondidas de modo a aliviar o seu desconforto, e pedir ajuda antes que estas experiências conduzam a condições patológicas.</p> <p>Os objetivos secundários (mas não menos importantes) podem ser enumerados da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajudar a desenvolver empatia para aqueles que estão a ser vítimas de bullying ou cyberbullying; • Refletir sobre a responsabilidade pessoal sobre questões de respeito, inclusão ou justiça; • Diálogo sobre a responsabilidade pessoal enquanto atores e como espectadores face a tais situações, ligando-se aos vários temas; • Desenvolver competências de colaboração, autoafirmação e integridade. |
| <p><i>Metodologia e Intervenções</i></p> | <p>O projeto foi estruturado em três ações distintas de investigação e intervenção, passando de uma fase que mediu a frequência e intensidade do fenómeno entre os alunos do ensino secundário, recolhendo depois as suas experiências e reescrevê-las em "uma história" e, por fim, proporcionando uma formação de sensibilização e intervenção destinada a dotar os jovens de ferramentas de conhecimento, consciência, prevenção e combate ao cyberbullying nas suas várias fases, formas e manifestações.</p> <p>Ao pormenor, a estrutura do projeto foi desenvolvida ao longo de três linhas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inquérito por amostra entre alunos do ensino secundário; • Conto entre os jovens das classes mais afetadas pelo fenómeno; • Ações de informação, formação e sensibilização num grupo de turmas com risco de bullying "elevado ou médio-alto". <p>No que diz respeito à primeira ação, constituída por um inquérito por amostragem, os investigadores administraram um questionário semiestruturado, concluído de forma anónima, com o objetivo de medir a presença e intensidade do fenómeno do cyberbullying nos principais contextos sociais de referência dos jovens. A estrutura e articulação dos dados recolhidos através do inquérito à amostra permitiu, na fase de processamento estatístico, criar um "índice sintético de risco de bullying".</p> <p>A segunda ação do projeto consistiu na produção de um conto pelos jovens das classes selecionadas. Esta história foi desenvolvida com base num esboço aberto através do qual os jovens relataram a sua experiência como vítimas, agressores ou testemunhas de cyberbullying, retratando os factos e métodos de tais manifestações humilhantes e/ou violentas e tentando analisar o "ponto de vista" e a situação interior (psicológica, emocional) dos</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>envolvidos, ou tentando explicar a razão do comportamento e dos papéis desempenhados por cada um deles.</p> <p>Um "comité editorial", composto por investigadores e psicólogos, leu, analisou e avaliou 557 histórias, resultando na seleção dos 100 mais significativos, que foram conceptualmente divididos em três capítulos sobre os perfis da "vítima", "autor" e "testemunha" de comportamentos relacionados com o cyberbullying ; o último capítulo foi, por sua vez, dividido em duas secções, distinguidas entre testemunha-participante e testemunha-narrador (não diretamente envolvida ou participante nos eventos narrados).</p> <p>Por fim, o terceiro ato do projeto foi representado por uma formação de intervenção dentro das classes com índices de maior risco.</p> |
|--|--|



Refletir

1. Como melhorar a cooperação entre escolas e pais para evitar o cyberbullying?
2. Qual é a melhor maneira de fazer com que os alunos relatem incidentes de cyberbullying?
3. Os seus alunos já falaram sobre episódios de cyberbullying? Em caso afirmativo, que medidas tomou?
4. Acha que o exemplo das melhores práticas pode ser aplicado ao seu contexto? Porquê? Porque não?

Capítulo IV. Cyberbullying na era digital

O aumento exponencial da utilização, tanto a nível pessoal como profissional, da internet fez com que os problemas relacionados com o uso da tecnologia também um aumento exponencial. Assim, este capítulo está relacionado com o cyberbullying numa era digital, uma vez que este será, sem dúvida, um problema para a questão a sociedade ter de estar consciente e preparada. A literatura mostra-nos a importância de uma política escolar clara e estruturada como um instrumento importante mais na luta contra o cyberbullying. É essencial que os professores conscientes das teorias e técnicas relacionadas com o combate aos efeitos do cyberbullying, só por assim ser assim intervir rapidamente e arrasar a decisão dos alunos. Consequentemente, este programa de prevenção deve estar alinhado com todos os programas de formação de professores.

O capítulo aborda igualmente a necessidade de ensinar às crianças em comportamentos adequados e aceitáveis, implicando ensinar como crianças a utilizar a Internet de forma positiva e segura. Esta perspetiva traz-nos a noção de que as escolas devem desenvolver um pensamento crítico para desenvolver, em alunos, perspetivas e ferramentas para questionar e validar informação. Também abordamos como ameaças digitais mais comuns, para que como escolas podem desenvolver os seus Planos de Cibersegurança.



Atividade inicial

"Mais de 4,5 mil milhões de pessoas estão a usar a internet no início de 2020, enquanto os utilizadores das redes sociais ultrapassaram a marca dos 3,8 mil milhões. Quase 60% da população mundial já está online e as últimas tendências sugerem que mais de metade da população mundial usará as redes sociais até meados deste ano." (Somos Sociais, 2020).

Se você acredita que você é vítima de cyberbullying Kowalski et al. (2014) definiu nove dicas de intervenção para responder ao cyberbullying:

- Guarde as provas: Imprima cópias de mensagens e Web sites.
- Para uma primeira ofensa, se não for algo grave, ignore, apague ou bloqueie o remetente.
- Denuncie: no caso de haver um perfil falso ou ofensivo do seu filho numa rede social, denuncie-o ao anfitrião do site.
- Investigue: Monitorize a presença online do seu filho.
- Comunicar: Se o agressor for outro aluno, partilhe provas com a escola.
- Envolvimento dos pais: Se o agressor for conhecido e o cyberbullying continuar, contacte os pais da criança e partilhe as suas provas.
- Aconselhamento jurídico: Se o progenitor do agressor não responder e o comportamento continuar, contacte um advogado ou procure aconselhamento jurídico.
- Polícia: Denuncie o cyberbullying à polícia.
- Apoio à saúde mental: Se o seu filho expressar angústia emocional ou pensamentos de automutilação, procure imediatamente ajuda de um psicólogo escolar ou de outro profissional de saúde mental



IV.1 Política escolar sobre segurança online e literacia digital



Aprender

De acordo com Stevenson (2020), o enorme aumento do uso da tecnologia, tanto a nível profissional como social, terá um conjunto de efeitos e consequências em crianças e adolescentes, com um crescimento exponencial de casos de cyberbullying. Com base neste pressuposto, para evitar os malefícios do cyberbullying e outras consequências negativas do uso indevido da tecnologia, uma abordagem holística do problema torna-se imperativa, adaptando valores pedagógicos ao desenvolvimento de competências sociais e humanas. Por conseguinte, é essencial que haja uma cooperação eficaz entre as diferentes disciplinas e o conhecimento, de modo que a pedagogia adequada seja combinada com a tecnologia para ultrapassar este problema.



As escolas são a primeira linha de defesa contra o cyberbullying. É neste espaço que os alunos interagem socialmente e estabelecem laços com pares e adultos. Em muitos casos, os professores serão os únicos adultos em quem a criança ou o jovem confia, e é essencial que haja uma resposta adequada por parte do professor. O professor deve estar preparado para poder lidar com o voto de confiança do aluno de forma rápida e eficaz (Wachs et al., 2019).

Os professores precisam de promover relações sociais positivas e incentivar interações que desenvolvam competências sociais nos seus alunos. Devem ensinar comportamentos adequados e inadequados para que fique claro do ponto de vista dos jovens o que se espera deles e quais os comportamentos que implicam desrespeito pelos colegas, e que têm efeitos graves e negativos sobre os pares.

As crianças precisam aprender a interagir com os seus pares, seja em interações pessoais ou virtuais, de forma a poderem expressar as suas opiniões e sentimentos sem magoar os outros. Seria relevante que se preparasse um manual de etiqueta digital, com a *inputs* dos alunos, para que haja referências adequadas de comportamento e linguagem.



Os alunos que desenvolveram competências sociais e que têm uma perspetiva positiva de si mesmos e de outros (Fredkove et al. 2019), que se sentem fortes, capacitados, bem-sucedidos na escola e socialmente aceites, estão mais bem preparados para não participar em cyberbullying (Aliyev & Gengec, 2019).

Os adolescentes estão numa fase em que precisam de se sentir integrados e encontrar semelhanças com outros colegas. Quando um aluno com o perfil de agressor encontra alguém que se atreve a ser algo diferente, encontra um campo aqui para proliferar e atribuem a esse aluno o papel de alvo. Os alunos devem compreender e aprender a respeitar as diferenças e este comportamento deve ser incentivado pelos professores e pela escola. Quando os alunos aprendem a respeitar e valorizar a diferença e a diversidade de perspetivas e atitudes, estabelecem caminhos para melhor se relacionarem com os outros e consigo mesmos. Mais uma vez, cabe à escola e aos professores promover a aquisição de competências para valorizar a diferença e o respeito pelos outros, porque os alunos que se sentem bem consigo próprios e que entendem e valorizam a diferença estão menos aptos a praticar o cyberbullying.

Mas para que o professor também se sinta confiante em poder ajudar o aluno, é necessário que ele sinta que a direção da escola também está lá para o ajudar e dar-lhe o apoio de que precisa.

É, portanto, cada vez mais evidente que é necessária uma postura clara e por parte das lideranças escolares que transmitem as orientações pelas quais todos os intervenientes da comunidade educativa são guiados em situações de cyberbullying. Para que os professores e outros funcionários da escola se sintam confiantes no seu método de atuação, para que possam ter a certeza de que as suas ações são apoiadas pela política escolar e que a sua ação será apoiada, a direção da escola tem de deixar claro a todos os seus funcionários e a todos os alunos quais os comportamentos esperados e quais os comportamentos que terão uma resposta direta e firme.

Obviamente, se os professores não se sentirem seguros em intervir em situações de cyberbullying, haverá uma tendência para ignorar ou não agir em situações que, de outra forma, teriam uma ação direta e imediata. Daí resulta que, se os alunos pensarem que os seus professores não terão uma atitude proporcional à situação, deixarão de ter ninguém a quem contar e, acima de tudo, sentir-se-ão mais sozinhos e desacompanhados.

De acordo com Wachs et al., (2019), cabe aos diretores escolares dotar os seus funcionários, professores e outros funcionários de formação específica e adequada para lidar com este problema. No entanto, em



muitas escolas é difícil para os seus diretores notar, ou dar a devida atenção, ao cyberbullying. Muitos diretores escolares estão tecnologicamente desfasados dos seus alunos, pelo que nem sequer estão cientes da dimensão que o cyberbullying pode ter, nem das suas consequências. Além disso, sem dominar as plataformas ou ferramentas digitais que os alunos usam, haverá uma dificuldade acrescida em poder combater os efeitos negativos. É fundamental que os alunos possam desenvolver uma relação saudável

conosco mesmos, com os outros e com a escola. Poder desenvolver relações sociais saudáveis, significativas e respeitadas com os pares é uma forma de promover o desenvolvimento integral do aluno e potenciar o sucesso académico, pelo que deve haver uma política educativa que inclua a formação de todos os envolvidos no processo escolar.

É praticamente impossível verificar e controlar todas as atividades e interações que as crianças e adolescentes têm entre si e quando falamos do contexto digital, o problema assume uma dimensão ainda maior. A escola não pode ter vontade de tentar restringir o acesso que os alunos têm em casa a computadores e dispositivos móveis, pelo que o foco deve estar na prevenção. As crianças e os jovens devem ter consciência dos efeitos que o bullying tem sobre os outros e sobre si mesmos.

Vários autores (Stewart e Fritsch (2011); Welker (2014)) argumentam que o cyberbullying tem efeitos disruptivos nos alunos e no seu processo educativo, levando a resultados académicos abaixo do potencial dos alunos, uma vez que os afeta fisicamente. e psicologicamente

Uma definição clara e objetiva do que é o bullying, os seus efeitos negativos e o seu potencial, é o primeiro passo que as escolas podem dar para combater o cyberbullying. Só depois desta fase é que se pode conceber um plano estratégico para mitigar os efeitos e reduzir as causas.

De acordo com Notar et al. (2013), as escolas precisam de tomar as seguintes medidas na formulação do seu programa de prevenção do cyberbullying:

- Definir o cyberbullying.
- Ter políticas bem definidas (Todos saberão o que estão a impor)
- Formar pessoal, alunos e pais na política e ser capaz de identificar o cyberbullying quando o virem
- Empregar tecnologia de filtragem da Internet para garantir a aplicação da lei.

Ao mesmo tempo, podem ser dados pequenos passos:

- Identificar locais em recintos escolares mais prováveis para comportamentos relacionados com bullying e alertar os funcionários para permanecerem vigilantes para identificar comportamentos.
- Elaborar uma lista de indicadores que possibilitem a identificação de comportamentos associados às vítimas e agressores.
- Promover grupos de apoio e aconselhamento para estudantes vítimas de bullying
- Tente consciencializar os alunos que são observadores deste tipo de comportamento, que devem estabelecer laços empáticos com as vítimas, sendo esta uma forma clara, mas não agressiva de mostrar aos agressores o seu repúdio pelo que aconteceu.
- O design, colaborativamente entre funcionários da escola e alunos, regras de comportamento, tanto no campus da escola como online, também podem ser caminhos que a escola deve seguir.
- O estabelecimento de uma etiqueta escolar e de uma etiqueta online permitirá aos alunos saber quais os comportamentos esperados e que são incorretos e, ao mesmo tempo, criar nos jovens a perceção de que o seu comportamento é monitorizado e que existe uma preocupação com estas situações e problemas.



Refletir

A sua escola tem uma política formal anti-bullying ou anti-cyberbullying? Esta política é clara e acessível a todas as partes interessadas da comunidade escolar?

IV.2 Ameaças Digitais e competências de segurança online (Definições de privacidade/denúncias de conteúdo ilegal/*Fake news*)

Ser capaz de identificar em tempo útil uma vítima de cyberbullying é uma preocupação tanto para os pais como para as escolas. Existem alguns sinais que podem ajudar a reconhecer que uma criança ou um jovem está a ser vítima de cyberbullying, mas o diálogo franco e as relações de inter-confiança são os pilares de qualquer diálogo frutífero.

Se uma criança apresenta mudanças comportamentais repentinas e muda claramente a forma como lida com os seus dispositivos móveis, isto pode indicar que existe uma situação de cyberbullying. Devemos ter atenção a alguns sinais:

- Já não usam os seus dispositivos móveis ou usam-nos mais do que o normal
- Parecer chateado, zangado ou em baixo depois de usar as redes sociais ou jogos
- Comportamento recluso, incluindo tentar evitar eventos escolares ou sociais
- Evitar discutir a sua vida social, tanto online como fora
- Mudanças de humor negativas, problemas na escola, depressão

De acordo com O'Neill & Dinh (2015), a educação digital implica ensinar as crianças a usar a Internet de forma positiva e segura. A segurança online é um conteúdo cada vez mais relevante a ser adicionado ao

currículo escolar. Ensinar os alunos a interagir e a comportar-se na internet não só acrescenta conhecimento sobre segurança, como também os ensina a serem um melhor utilizador da Internet.

Iniciar um diálogo franco com os alunos sobre a segurança online e as suas competências digitais é uma estratégia que lhes permitirá desenvolver a consciencialização sobre as boas práticas online.

É também considerado cada vez mais importante que os alunos sejam capazes de desenvolver o pensamento crítico, de modo a poderem pensar por si mesmos e elaborar análises significativas das situações circundantes. Para poder analisar a situação e pensar criticamente, os alunos precisam:

- Analisar e avaliar informações e argumentos
- Ver padrões e ligações,
- Identificar e construir informações significativas
- Em seguida, têm de aplicá-lo a um contexto real e poder colocá-lo nas suas próprias palavras.

É fundamental que a escola aborde o pensamento crítico. Com o aumento do acesso à informação e com tanta informação falsa ou não válida, as próximas gerações precisam de desenvolver perspetivas e ferramentas para questionar e validar informação. Ensinar os alunos a levantar questões e manter uma perspetiva cética da informação encontrada online é uma forma de melhorar o desenvolvimento da sua própria opinião e perspetivas fundamentadas.

Os alunos que têm um pensamento crítico mais desenvolvido e que já são capazes, com alguma facilidade, de se colocarem no lugar do outro, poderão mais facilmente estabelecer relações sociais estáveis, baseadas na compreensão do outro e na empatia. Estes estudantes serão, a nosso ver, menos suscetíveis ao bullying ou ao cyberbullying, a serem observadores neutros e até a serem vítimas indefesas.

Enquanto adultos, temos de ter em conta que as crianças e os jovens têm o direito de aceder a ambientes virtuais seguros e adequados que lhes permitam desenvolver-se de forma harmoniosa e respeitosa. Os conteúdos online têm o potencial de desenvolver competências de aprendizagem e comunicação e é essencial que dotamos os jovens adultos com ferramentas que lhes permitam navegar com segurança. Queremos alunos responsáveis e eficazes, para que se sintam seguros de forma a no contexto virtual.



Refletir

A segurança online deve, explicitamente, fazer parte do currículo escolar e ser abordada transdisciplinar por várias disciplinas, a fim de aumentar o leque de procedimentos de segurança adaptados a diferentes contextos.

Role play de cenários relacionados com a segurança online, do tipo "O que fazer se..." seriam úteis no seu contexto escolar?

IV.3 Como obter um rótulo de eSafety para a sua escola?



Aprender

Introdução

Nesta secção do manual, vamos rever o processo que uma escola deve seguir para obter uma etiqueta de segurança esafety.

O eSafety Label (eSL) é um serviço de acreditação e apoio às escolas.

Pretende-se ser utilizado pelas escolas que pretendem integrar-se à experiência de ensino e aprendizagem que oferecem, um ambiente seguro e enriquecedor para um acesso seguro à tecnologia online, proporcionando ao mesmo tempo um ambiente e comunidade online.

O site de etiquetas eSafety é uma grande fonte para professores, diretores de escolas e administradores de TIC que querem avaliar a segurança online da sua escola, agir no sentido de melhorá-lo e reforçá-lo, ao mesmo tempo que partilha boas práticas entre os seus pares.

O rótulo (acreditação) é atribuído às escolas que satisfaçam os critérios para os níveis de segurança em linha, de acordo com as áreas de força e fraquezas em:

- Infraestrutura
- Política
- Prática

Utilizando os critérios estabelecidos nas áreas acima mencionadas, as escolas podem rever as suas próprias normas de eSafety, em vez das nacionais e internacionais.

O eSafety Label foi lançado em 2012 e é uma iniciativa europeia da Schoolnet que começou

com a colaboração dos Ministérios da Educação Kaspersky Lab, Liberty Global, Microsoft, Telefonica e European Education Ministries da Bélgica-Flandres, Itália e Portugal. O eSL está atualmente ativo em 38 países. Informações de contacto dos Coordenadores Nacionais estão disponíveis após a inscrição na plataforma.

Adicionalmente, o projeto eSafety Label+: "Torne-se o próximo campeão de eSafety", financiado pelo Erasmus+ foi desenvolvido no âmbito do eSL. O projeto teve início em setembro de 2017 e terminou em dezembro de 2019, conseguindo ajudar a cultivar uma comunidade online de professores europeus, diretores de escolas, assessores de TI, conselheiros de TI e outros atores escolares. A comunidade tem até hoje condições para apoiar o contínuo desenvolvimento profissional do pessoal escolar, proporcionando às escolas a oportunidade de terem um futuro digital seguro e responsável.



Todas as fontes mencionadas nas páginas seguintes do manual são derivadas do site oficial do trabalho <https://www.esafetylevel.eu/>. Se tiver alguma dúvida sobre o processo, pode contactar:

- esafetylevel@eun.org, para comentários gerais ou perguntas
- O coordenador nacional (após a inscrição). para questões específicas sobre o processo de acreditação
- support@esafetylevel.eu, para questões técnicas

Para quaisquer discrepâncias entre esta secção do manual e os guias e informações oficiais da etiqueta eSafety, consulte o material oficial de origem.

Razões para a escola passar pelo processo

O ambiente das escolas está a mudar rapidamente. Não há muito tempo, alunos e professores tiveram o mínimo contacto com máquinas tecnológicas interativas, como computadores, em casa ou nas instalações da escola.

A vida quotidiana mudou tanto, que a maioria das pessoas carrega um pequeno computador com eles. A escola tem e vai adotar mais TIC (Tecnologias de Comunicação de Informação) e utilização da Internet no

seu currículo. Com isto em mente, a escola deve focar-se em fomentar um espaço de aprendizagem e ensino atualizado.

Ao utilizar as novas ferramentas tecnológicas integradas, o pessoal escolar e os alunos devem estar atentos às problemáticas com que se possam deparar. Devem estar equipados com o material necessário, no que diz respeito às infraestruturas com as orientações claras, relativas à política e à prática. Algumas das muitas questões que surgem são:

- Cyberbullying
- Infeção por malware
- Proteções de privacidade

Se uma escola decidir proceder à avaliação do seu eSafety, utilizando a vasta gama de oportunidades de aprendizagem e trabalho em rede que o rótulo eSafety proporciona, o ambiente da sua escola pode tornar-se um espaço seguro e acolhedor, com a educação moderna e a pedagogia na sua vanguarda.

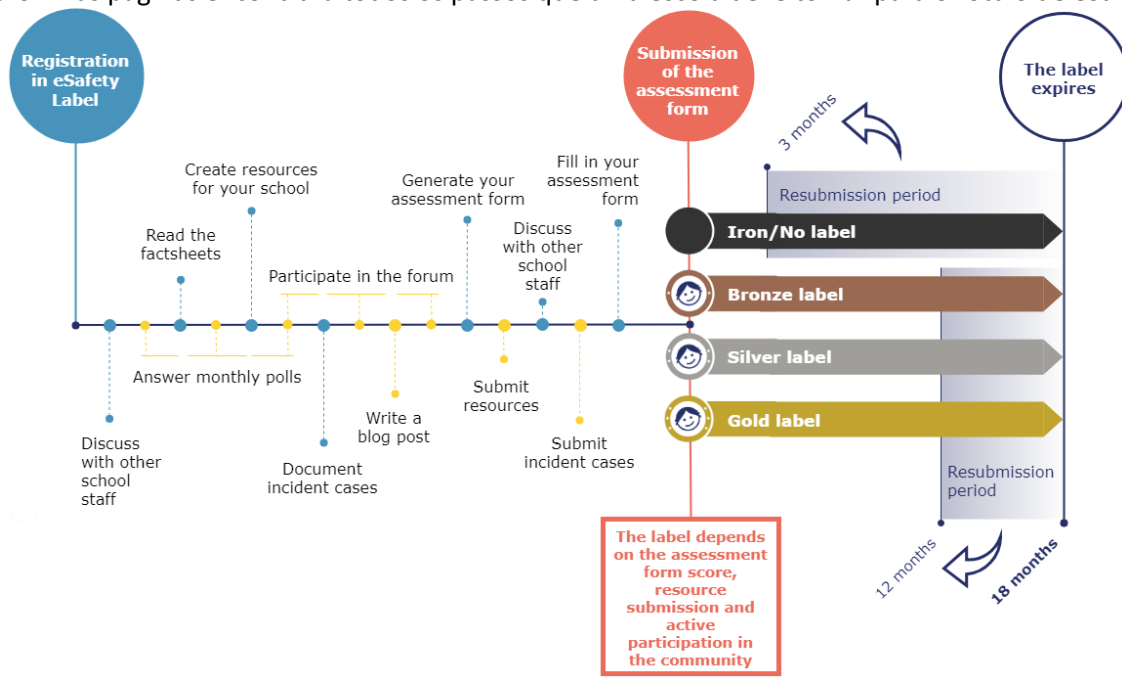
Professores, diretores de escolas e administradores de TIC, podem comparar e rever, em função das normas nacionais e internacionais:

- Como proporcionar segurança on-line para pessoas associadas à escola
- Como avaliar a segurança online da escola
- Como tomar medidas para melhorá-lo
- Como é que outros funcionários da escola lidam com situações semelhantes



Passos

Nas próximas páginas encontrará todos os passos que uma escola deve tomar para o rótulo de eSafety.



Fonte: <https://www.esafetylevel.eu/documents/20510/22735/Timeline+eSL.png/a13b8f9e-98b4-4e48-be57-fadf62727a3f?t=1530718879730>

O gráfico acima indica as medidas a tomar pelos funcionários da escola para se qualificarem para o rótulo, que são expostas em detalhe nas páginas seguintes.

Inscrição

O processo de Inscrição demora cerca de 5 minutos a ser concluído.

Na página inicial da etiqueta de segurança pode ver um botão que indica "Junte-se a nós"

Preencha os espaços com a informação inicial solicitada e clique em Enviar

Poucos minutos depois de enviar a informação, receberá um e-mail de esafetylabel@eun.org para o seu e-mail declarado, confirmando a sua inscrição. Sugerimos também verificar a sua pasta de spam.

No e-mail que receberá, encontrará informações úteis sobre a sua conta e links para os Próximos Passos e sobre Como obter o Rótulo de Segurança E.

A maioria dos links não funcionará por enquanto.

Em seguida, pode voltar para a página inicial e premir Login no canto superior direito

Preencha o seu nome de utilizador e palavra-passe a partir do seu Registo e Início de Sessão.

Assim que iniciar sessão, a página irá redirecioná-lo para as suas configurações de conta.

A mesma página pode ser avaliada clicando no canto superior direito da Comunidade dos Membros

Pressione o perfil do Utilizador para aceder ao seu perfil

Se já fez login, o link do e-mail, irá permanecer na mesma página.

Pode mais tarde aceder ao seu perfil clicando no seu nome no canto superior direito

Em seguida, clique no perfil editar e faça upload de uma imagem

Edite as suas Informações ao lado do seu nome

Depois de clicar em editar, irá notar que os seus nomes já estão preenchidos. O resto das informações solicitadas são:

Obrigatório:

- Saudação
- País
- Descrição pessoal

Opcional:

- Língua Materna
- Outras línguas faladas
- Site



O próximo passo é adicionar a sua organização, na opção "UnderMyOrganisations"

Neste momento poderá pesquisar a sua organização por País, Região e Cidade

Se a sua organização aparecer com a pesquisa, pressione: "Esta é a minha organização"

Se a sua organização ainda não estiver registada na plataforma, poderá adicioná-la no local, para que você e os seus colegas e estudantes possam encontrá-lo.

Caso contrário, selecione: "Eu não vi a minha organização" e selecione "Sim" na pergunta pop-up e adicione os detalhes da sua organização.

O seu Registo está agora completo e pode navegar no site na sua totalidade, incluindo a comunidade e os recursos preciosos fornecidos.

Preparação: antes e durante o processo

Os membros do pessoal da escola podem facilmente começar a aprender sobre segurança na Internet através da plataforma. A plataforma fornece recursos sobre o assunto em questão para todos os níveis. O envolvimento comunitário é uma grande parte das ações que a escola tem de tomar para atingir o rótulo, por isso, certifique-se de consultar outros membros da comunidade antes de publicar o seu trabalho no site. Para a sua preparação:

- Leia as fichas de informação: As fichas de informação eSafety dividem-se nas mesmas categorias que a autoavaliação: Infraestrutura, Política, Prática

Cada categoria é dividida em secções que fornecem texto explicativo de cada secção, fácil de entender Diretrizes e listas de verificação, tendo uma abordagem holística para que todas as coisas escolares comecem ou continuem com a sua educação sobre a eSafety.

Como sugerem os criadores do eSL, é possível começar a aprender através das fichas de informação e discutir com outros membros no fórum sobre quaisquer questões que possam surgir.

- Criar Recursos para a sua escola: Depois de ler as fichas de informação e enquanto discute com outras coisas escolares, da comunidade, pode criar os seus próprios recursos para a segurança online. Alguns exemplos são:

- Vídeos
- Brochuras
- Booklets
- Workshops
- Planos de aulas
- Campanhas
- Gadgets
- Projetos de eTwinning
- Cartazes

Ao criar recursos, não só ganhará pontos para a pontuação final da sua acreditação, como ajudará os membros da sua comunidade na sua jornada a aprender e ensinar eSafety.

- Documentação de incidentes:

Quando um verdadeiro incidente de segurança on-line, como

- cyberbullying
- infeção por malware
- quebra de privacidade

ocorre na sua escola, certifique-se de preencher o relatório de tratamento de incidentes. O relatório é anónimo e ajudará os funcionários das escolas a gerir eventos semelhantes. Tal como referido na secção de tratamento de incidentes das fichas de informação (na prática), uma parte da política/manual do pessoal da escola deve incluir um procedimento de tratamento de incidentes que todos os funcionários devem estar cientes.

Quando ocorrer um incidente, poderá revê-lo, passo a passo. As fichas de informação são uma ótima forma de orientação através da revisão e do seu manuseamento, bem como da atualização do procedimento, caso se ocorram boas ou más práticas.

Discutir com outros funcionários da escola



Uma grande parte do processo de aquisição do rótulo e-safe para a sua escola é ser um membro ativo da comunidade. As principais formas de participar são as seguintes:

- **Responder às sondagens mensais:** Todos os meses, aparece uma sondagem no seu painel de instrumentos, no que diz respeito à e-segurança. Pode dar a conhecer a sua opinião aos outros membros sobre o tema do mês.
- **Participe no fórum:** O fórum promove uma panóplia de linhas sobre segurança na internet, eventos e recursos educativos. Pode interagir com outros membros envolvendo-se com um fio existente ou criando um novo. Por exemplo, pode pedir informações sobre o formulário de avaliação ou partilhar os seus planos para um evento que preparou para a sua escola (por exemplo dia anti-cyberbullying) para feedback de professores mais experientes em escolas de toda a Europa e Internacionalmente. A comunidade também pode ajudá-lo a moldar os seus Recursos antes de os submeter.
- **Escreva uma publicação de blog:** Já pode preparar a sua primeira publicação de blog. Organizou um evento na sua escola? Foi um sucesso? Aplicou um dos recursos educativos durante as aulas? Notifique a comunidade e inspire-os a organizar um evento ou classe semelhante!



O Formulário de Avaliação

Quando se sentir confiante de que compreendeu o material fornecido pelas fichas de informação, criou recursos para a sua escola e documentou casos de incidentes, enquanto se envolve com outros membros da comunidade, pode avançar com o formulário de avaliação.

- **Formulário de avaliação:** Após o login no site, pode encontrar a Geração do formulário no separador Comunidade. Está disponível em 17 idiomas.
- **Recursos de Submissão:** Todos os recursos criados (por exemplo post de blog, Vídeos, Brochuras, Folhetos, Workshops, Planos de Aulas, Campanhas, Gadgets, projetos etwinning, Posters) devem ser submetidos neste passo. Após a conclusão, poderá envolver-se com membros da plataforma que o ajudaram a criá-los no fórum. Também pode sugerir-lhes em linhas relevantes, para que outros funcionários da escola possam ser ajudados.
- **Apresentar casos de incidentes:** Os casos documentados de incidentes podem agora ser apresentados de acordo com o relatório fornecido. Os relatórios são anónimos, a fim de proteger as partes envolvidas e garantir que mais membros estão inclinados a publicá-los, sem correr o risco de comprometer as pessoas envolvidas.
- **Preencha o formulário de avaliação:** A avaliação requer reflexão sobre o trabalho realizado e avaliar o quão bem o desempenho foi, em relação aos critérios de avaliação (autoavaliação). Consiste em trinta questões sobre os temas das Infraestruturas, Políticas e Práticas
- **Submissão do formulário de avaliação:** Uma vez respondidas as perguntas no formulário e carregado quaisquer documentos relevantes no último separador, está pronto para a submissão.

Não se esqueça: o envolvimento comunitário é um dos elementos fundamentais do rótulo de segurança e-segurança, por isso certifique-se de estar ativo antes e depois da apresentação.

O rótulo depende da pontuação do formulário de avaliação, submissão de recursos e participação ativa na comunidade.

Resultado final



O eSL destina-se a ajudar os membros da comunidade a construir capacidade, com o envolvimento de especialistas, que são capazes de fornecer orientações sobre o processo de acreditação e questões relacionadas com a segurança online.

Após a submissão de um formulário de autoavaliação, uma pontuação é atribuída por um Coordenador Nacional.



A pontuação baseia-se em:

- As respostas às 30 perguntas
- O Nível e Qualidade da Atividade na Comunidade
- Os casos de incidentes apresentados
- Os Recursos Submetidos

De acordo com a pontuação atribuída, a escola ganhará um dos seguintes rótulos:

- **Etiqueta de ferro:**
 - Pontuação: Menos de 22 pontos
 - Período de re-inscrição: 3 meses
 - Dicas: Pode trabalhar as sugestões do seu Plano de Ação (personalizado), visitar as fichas de informação e os recursos para mais informações e reaplicar
- **Etiqueta de bronze:**
 - Pontuação: Mais de 22 pontos, com um mínimo de 5 pontos em cada uma das 3 categorias
 - Período de re-inscrição: 12 meses
 - Dicas: Leia atentamente o Plano de Ação e comprometa-se plenamente com a implementação das ações sugeridas. Continue o envolvimento na comunidade e tente novamente
- **Etiqueta de prata:**
 - Pontuação: Pelo menos 44 pontos
 - Período de re-inscrição: 12 meses
 - Dicas: A escola pode trabalhar em ligeiras melhorias nos recursos, casos de incidentes e respostas no Formulário de Avaliação e aumentar a sua atividade na plataforma
- **Etiqueta de ouro:**
 - Pontuação: Pelo menos 55 pontos
 - Período de re-inscrição: 12 meses
 - Dicas: Para ser premiado com este rótulo, a sua escola deve prestar um apoio eficiente aos pais e a ajuda a outras escolas, enquanto a segurança online deve ser incorporada no currículo escolar para todos os alunos. Pode manter esse nível de elevado padrão de segurança online em todas as áreas e recandidatar-se antes de expirar a etiqueta

A etiqueta expira após 18 meses.



Refletir

A sua escola pode criar um ambiente educativo com acesso seguro à tecnologia online? Como é que os procedimentos escolares de segurança e-segurança ajudam na prevenção e gestão de incidentes de Cyberbullying?

Capítulo V. Recursos educativos anti-cyberbullying

Este capítulo visto familiarizar os educadores com uma gama de recursos educativos anti-cyberbullying para que possa utilizar e aplicá-los com sucesso ao seu contexto. O capítulo analisa materiais práticos, nomeadamente dicas sobre a integração de atividades para o sensibilização para o cyberbullying no currículo escolar (incluindo atividades de aprendizagem/progenitor), questionários que identificam o cyberbullying, Tabela sobre sensibilização sobre sensibilização (falando sobre cyberbullying antes de ocorrer, sentimentos & emoções, modelos de papéis positivos, etc.), planos de aulas e Tabela sobre comunicação (o que dizer & a vítima que cyber-agressor, observador, pais. Todos os recursos são acompanhados de atividades compreensão, de reflexão e de discussão. Uma atividade de introdução é projetada para definir o contexto do tópico (um estudo de caso). O conteúdo principal do tema é apresentado através de parágrafos de leitura, diagramas e ilustrações. As questões de compreensão e reflexão estão incorporadas no texto e no final de cada subcapítulo. Finalmente, cada tópico fornece links de materiais, recursos e vídeos adicionais que poderiam ser usados de acordo com as necessidades dos educadores. No final da unidade, pode-se preencher um formulário de autoavaliação para refletir sobre o seu progresso e compreensão dos materiais do capítulo



Atividade inicial

Observe para estas citações. Até que ponto concorda com eles?



"Se estás a insultar as pessoas na internet, deves ser feio por dentro."

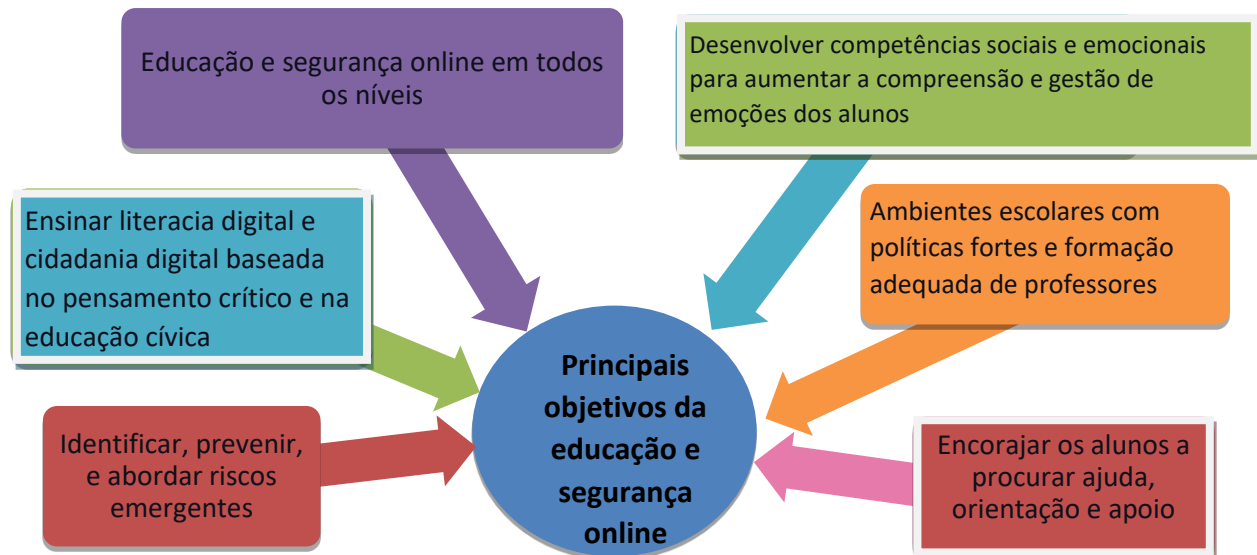
V. 1 Dicas para os professores sobre a integração de atividades de sensibilização para o cyberbullying no currículo escolar (incluindo atividades, planos de aula e partilha de práticas)



A educação sobre segurança online deve ser incorporada no currículo em vez de apenas se organizar uma sessão extra uma vez por ano. As atividades relacionadas com a segurança na utilização adequada da Internet são úteis e relevantes em todos os níveis de ensino, uma vez que a tecnologia moderna se tornou um elemento fundamental nas escolas nos dias de hoje. A integração destas atividades no currículo pode impor e reforçar normas online positivas e pode abordar questões preocupantes.

A abordagem escolar mais eficaz para a segurança online é tratá-la como uma questão comunitária escolar. A abordagem está direcionada para questões de segurança online através de atividades que vão desde debates, jogos, dramatizações, etc. em todo o currículo sempre e onde quer que as crianças utilizem tecnologia, independentemente do tema da escola. Abordagens práticas promovem o bem-estar dos alunos, o desenvolvimento espiritual, moral, social e cultural.

A educação para a segurança online constrói conhecimentos e competências em todo o currículo. Inclui aspetos técnicos e relacionais (interpessoais) necessários para navegar em ambientes digitais, utilizar a tecnologia de forma segura e respeitosa, identificar riscos e reportar preocupações.



1. Qual é a abordagem mais eficaz da educação digital? Porquê? Já integrou atividades de segurança online no seu ensino? Partilhe a sua experiência.
 2. Quais são as principais vertentes na integração do ensino digital no currículo escolar?
- Leia as seguintes dicas e compare-as com as suas sugestões.

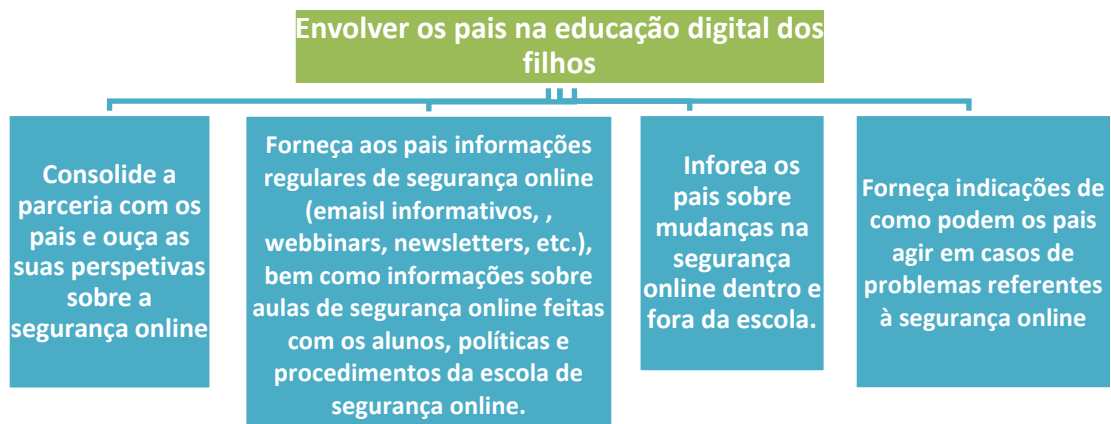
O primeiro passo para começar na criação de um ambiente escolar seguro é avaliar as suas práticas atuais para identificar pontos fortes e fracos com uma ferramenta de autoavaliação de segurança online.

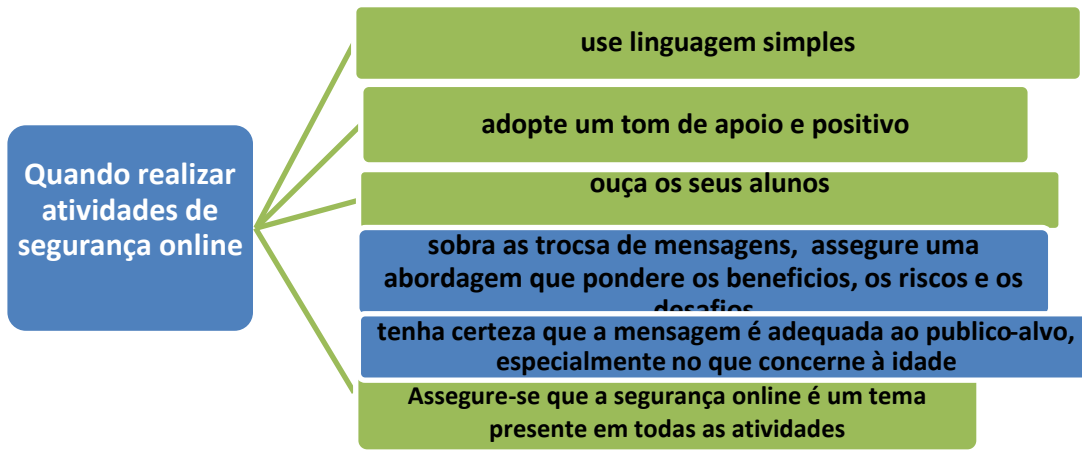
- Criar uma equipa de funcionários para ser responsável pela segurança online e agir como um ponto de contacto para o pessoal, alunos e pais ao reportar questões de segurança online.
- Garantir que os procedimentos de segurança online escolares fazem parte do quadro jurídico e político da escola e são consistentes com as leis e políticas nacionais (relativas à proteção da criança, relatórios obrigatórios, saúde e segurança no trabalho, privacidade, bem-estar, anti-bullying, gestão de comportamentos e códigos de conduta).
- Garantir que os alunos estão positivamente envolvidos online e conhecem os seus direitos e responsabilidades em comunidades online seguras.
- Mostrar aos alunos exemplos de relações online respeitadas, ajudá-los a identificar e estabelecer limites pessoais de segurança online e aprender algumas das competências básicas para estarem seguros online (é essencial perguntar, verificar e pensar antes de agir no mundo digital).
- Apoiar os alunos a praticarem as suas capacidades de comunicação, resolução de problemas e resolução de conflitos, off e online. Apoiar os alunos a tornarem-se não apenas observadores e a apoiarem os seus pares online.
- Incentivar os professores a construir conceitos de segurança online (proteção e participação digital) em aulas, se for caso disso, através de uma série de atividades de educação online de segurança a nível/fase de aprendizagem.
- Incluir na abordagem da escola atividades apropriadas para sensibilizar os alunos para os riscos, desafios, benefícios e oportunidades online. Além disso, incorporar atividades de “como procurar ajuda” no plano de aulas, para que os alunos aprendam a praticar e a aplicar as suas competências de procura de ajuda, tanto off como online.
- Envolver os alunos na conceção, desenvolvimento e implementação de programas de segurança online. Assim, podem fornecer exemplos relevantes da sua experiência online, que pode utilizar ao conceber experiências de aprendizagem.
- Considere criar uma comunidade de práticas com outras escolas para criar sucessos e desafios e encontrar soluções conjuntas para a educação em segurança online.



Refletir

1. Como pode envolver os pais na educação digital dos seus filhos?
2. Leia as seguintes dicas e compare-as com as suas sugestões.





Exemplo de atividades para o Ensino Básico (1.º Ciclo)

| Atividade | Descrição |
|-------------------------------------|--|
| Clique seguro | Explique que a Internet é um ótimo lugar para encontrar muitas coisas interessantes. Esta primeira atividade é sobre encontrar informações na internet e clicar em links seguros. Vá ao site https://kids.nationalgeographic.com/animals/ e demonstre como procurar informações sobre um animal clicando em alguns dos links. Explique que o texto e as imagens de uma página podem ser clicadas e levá-las a mais informações. Clique em "Mamíferos": irá mudar-se para outra página web focada em diferentes mamíferos. Percorra para "Elefante Africano". Explique aos alunos que é seguro clicar em links ou imagens recomendadas por um adulto de confiança. Encoraje-os a encontrar informações sobre os seus animais favoritos. |
| O marionetista e a marioneta | Conte aos alunos um conto que conhece bem (por exemplo, Capuchinho Vermelho) usando uma marioneta de mão. Usa uma moldura e filme-se a contar a história apenas com a marioneta na moldura. Quando terminar, mostre aos alunos o filme da marioneta. Pergunta: Como foi diferente ver-te pessoalmente e ver o filme no ecrã? (Quando veem pessoalmente conseguem ver o marionetista e a marioneta. Enquanto quando veem o filme só veem o que o marionetista quer que vejam: o ecrã. Explique que é isso que pode acontecer online; não lhes é dada toda a informação, não veem toda a imagem e têm de procurar as partes desaparecidas.) |
| Pesquisa na internet | O objetivo desta atividade é simular o que os alunos farão ou devem fazer em casa: navegar na internet com um adulto, mas ter algum controlo da informação que obtêm da Internet. Explique o seguinte cenário: foi à festa de aniversário do seu amigo e comeu esta fruta com o nome que não sabe. Diga aos alunos que encontrará o nome da fruta usando a internet. Considere as principais características do fruto: grande tamanho e casca exterior espetada, duro, cheiro |

| | |
|--|---|
| | pungente, carne de creme com sementes grandes. Utilize motores de busca para crianças (Kiddle, KidRex ou KidzSearch) e procure. Realce a rapidez com que encontrou o que procura. |
|--|---|



Exemplo de atividades para o Ensino Básico (2.º e 3.º Ciclos)

| Atividade | Descrição |
|---|--|
| Termómetro de cyberbullying | Os alunos aprendem diferentes tipos de comportamento de cyberbullying. Isto permitirá que os alunos compreendam como é o comportamento aceitável e inaceitável online. O professor inicia uma discussão sobre o impacto do <i>Cyberbullying</i> . Os alunos recebem cartões (ilustrando tipos de cyberbullying) e identificam-nos em grupos; os estudantes discutem-nos e ordenam-nos do menos prejudicial ao tipo mais prejudicial. |
| Cyberbullying – O que é? | Os alunos aprendem sobre os diferentes tipos de cyberbullying. Trabalham em grupos, discutem diferentes formas de cyberbullying. O professor dá a cada equipa um conjunto de cartões em branco. Peça-lhes que escrevam um tipo de cyberbullying de um lado de cada carta. Discuta com a classe e que criem uma definição de cyberbullying dentro do seu grupo e partilhem-na. Peça-lhes para pensarem porque é que as pessoas o fazem e escrevem isto do outro lado. Discuta com toda a turma. |
| O maior herói anti-cyberbullying | Muitas pessoas ficam a ver quando alguém é cyber-agressor. Os estudantes exploram o papel do observador no cyberbullying e como podem ajudar a prevenir o cyberbullying. Discuta as perguntas: <i>O que é um observador? Achas que os espectadores podem ser neutros quando veem outros a ser vítimas de cyberbullying? Como se sente quando vê outros a praticar o cyberbullying? O que costuma fazer? O que é que alguns observadores podem fazer para parar o bullying nas suas escolas?</i> Os alunos entram em grupos de cerca de 8. Cada grupo recebe uma caixa de lápis coloridos e uma grande folha de papel. Eles têm que desenhar "O Maior Herói", que pode sempre "PARAR DE CYBERBULLYING!" Deviam inventar um nome para a pessoa e desenhar o que acham que o herói seria. Do lado do papel, os alunos elencam as "caraterísticas mais importantes" do super-herói, como as coisas que fazem com que esta pessoa seja capaz de enfrentar um cyberbullying. Exiba os desenhos e organize um passeio pela galeria, pedindo a cada grupo que partilhe o seu herói e algumas das suas características. |



Exemplo de planos de aulas sobre cyberbullying disponíveis online

| Planos de aula - título | Faixa etária | Objetivos | Descrição/ link |
|---|-----------------|---|---|
| Aulas de Sensibilização para o Cyberbullying | adolescentes | conscienciar sobre o cyberbullying e como afeta os indivíduos diariamente | Há muitos tipos de cyberbullying. Estas lições exploram os tipos de comportamento do cyberbullying e incentivam os participantes a discuti-los, o seu significado e o seu impacto. LINK: https://4-h.ca.uky.edu/sites/4-h.ca.uky.edu/files/stc11_bullying_program.doc_1.pdf |
| Planos de aula de cyberbullying | adolescentes | Familiarizar alunos com riscos online | Os alunos jogam jogos para ajudar as personagens com situações que encontram online à medida que passam um dia típico ao vivo. LINK: https://mediasmarts.ca/teacher-resources/find-lesson?grade=All&topic=56&province=All&x=31&y=15&m=preset&home=1&ajax=1 |
| Sem semana de chamar nomes | todas as idades | Como construir uma cultura escolar | Os alunos dedicam-se a atividades destinadas a ensiná-los a tomar uma posição, a dizer a verdade e a construir uma comunidade mais forte na escola. LINK: https://www.glsen.org/no-name-calling-week |
| Sensibilização - Unir forças para combater o cyberbullying nas escolas | todas as idades | aumentar a conscienciarção sobre o cyberbullying | Os planos de aulas fornecem aos professores materiais úteis (vídeos) e mostram várias formas de envolver os alunos na aula com vista a interagir e iniciar um diálogo, levando-os a que saiam com a sua própria ideia. As ideias são que: 1. Todos são responsáveis por parar/reportar para reduzir os danos e 2. A empatia é um ponto fundamental: se nos colocarmos no lugar das vítimas do que podemos compreender, não há desculpa para não agirmos contra isso. LINK: https://socialna-akademija.si/joiningforces/category/joining-forces-to-combat-cyberbullying-in-schools/chapter-6-awareness-raising/ |



Refletir

1. Que atividades realizou? Como é que os alunos receberam estas atividades? Como se sentiram?
2. Como é que estas atividades ajudaram os seus alunos? Partilhe a sua experiência com os seus pares.



Exemplos de boas práticas

Boas práticas de apoio à prevenção/luta contra o cyberbullying

| | |
|--|--|
| Título da prática | Unir forças para combater o cyberbullying nas escolas |
| País | Eslovénia |
| Intervenientes envolvidos | alunos, funcionários da escola e pais |
| Ligação | https://socialna-akademija.si/joiningforces/category/joining-forces-to-combat-cyberbullying-in-schools/chapter-6-awareness-raising/ |
| Breve descrição das melhores práticas | A "União de Forças para Combater o Bullying Cibernético nas Escolas" sugere uma abordagem combinada holística composta por quatro atividades: sensibilização, sem abordagem de culpa, clubes de mediação e grupos de criatividade. Envolve três grupos-alvo (os mais envolvidos em casos de cyberbullying no ambiente escolar): alunos, funcionários da escola e pais. |
| Por que é uma intervenção bem-sucedida? | Utilizando um vasto leque de estratégias para incentivar interações e diálogos com os alunos, as práticas incentivam os alunos a encontrar a sua voz e a contribuir para ideias para resolver problemas. |

| | |
|--|--|
| Título da prática | A hora da rede |
| País | Roménia |
| Intervenientes envolvidos | pais, professores e especialistas |
| Ligação | https://oradenet.ro/despre-proiect |
| Breve descrição das melhores práticas | A organização "Save the Children!" oferece atividades de formação e desenvolve recursos educativos para pais, professores e especialistas. Dão aos jovens conselhos (https://oradenet.ro/ctrl-ajutor) respondendo às suas questões relacionadas com a internet ou com o uso da tecnologia. Também oferecem uma linha de reportagem (https://oradenet.ro/esc-abuz) onde os jovens podem reportar conteúdo ilegal encontrado nas páginas web da Roménia e ajudar a construir uma Internet mais segura. A organização conta com uma vasta rede de voluntários - professores e especialistas que trabalham com crianças - que implementam atividades educacionais a nível nacional. |
| Por que é uma intervenção bem-sucedida? | Fornece aos alunos conselhos, aconselhamento e apoio |

| | |
|----------------------------------|--|
| Título da prática | ESafety's Best Practice Framework for Online Safety Education |
| País | Austrália |
| Intervenientes envolvidos | Professores, pais, alunos |

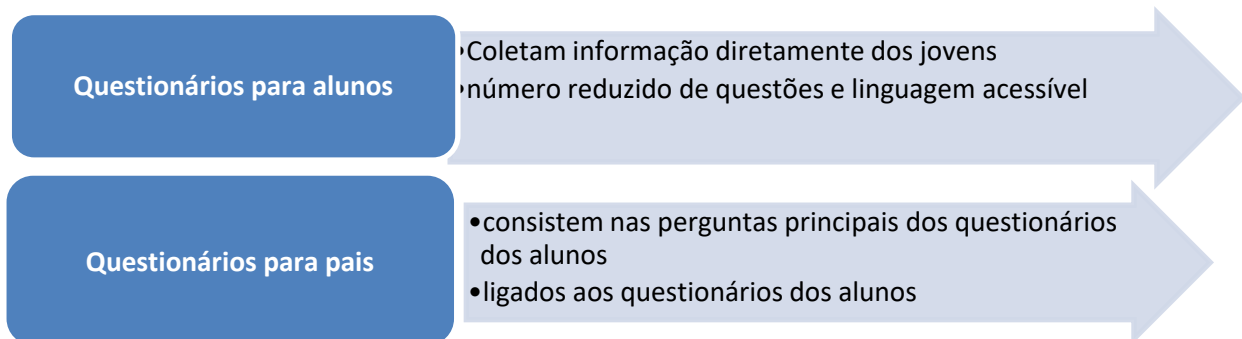


| | |
|--|---|
| Ligação | https://www.teachermagazine.com/au_en/articles/teacher-resources-effective-online-safety-education-in-schools |
| Breve descrição das melhores práticas | Fornece aos professores um enquadramento útil e materiais práticos, recursos, práticas e estudos de caso para ajudar os jovens a navegar em segurança no mundo online. O quadro está organizado em cinco "elementos": 1. Direitos e responsabilidades dos estudantes; 2. Resiliência e risco; 3. Abordagens eficazes de todo o ensino; 4. Currículo integrado e específico; 5. Melhorado continuamente através da revisão e avaliação |
| Por que é uma intervenção bem-sucedida? | Ajuda os professores a organizar a sua educação online de segurança escolar e a criar ambientes online mais seguros para as comunidades escolares. |

V.2 Questionários de identificação de cyberbullying



Os questionários são instrumentos de investigação utilizados para a recolha de dados; focam-se na identificação de questões que os investigadores pretendem identificar ou avaliar para tomar as medidas necessárias. Os questionários e inquéritos sobre o cyberbullying são longos, desde que cubram todos os aspetos principais do fenómeno; visam medir a prevalência e frequência geral da agressão online, a vitimização do cyberbullying e a ofensa, que os meios de comunicação são usados, os tipos e conteúdos das mensagens ofensivas, a política escolar, a disciplina adequada, a consciência e implementação de procedimentos anti-bullying, questões de confidencialidade e segurança, as opiniões dos alunos sobre a prevenção e redução do cyberbullying, opiniões dos alunos sobre como as escolas podem lidar melhor com o cyberbullying, etc. As conclusões oferecem informações inestimáveis subjacentes a potenciais programas anti-cyberbullying. As questões nestes questionários podem ser adaptadas a cada contexto para identificar o fenómeno, conhecer determinados alunos e garantir um ambiente de aprendizagem escolar seguro e saudável.



| Os questionários de cyberbullying para estudantes permitem aos educadores: | Os questionários de cyberbullying para os pais permitem aos educadores: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • aprender o que os alunos sabem sobre o cyberbullying • aprender como os alunos se sentem na escola • entender a razão pela qual alguns estudantes são cyber-agressores • identificar os fatores que produzem o cyberbullying nas escolas • aprender sobre a história da família ou história de violência que leva a que os estudantes se tornem um cyber-agressor • obter insights significativos sobre o comportamento dos alunos e ações corretivas • aprender sobre as reações dos alunos quando veem o cyberbullying • aprender sobre as opiniões dos alunos relacionadas com o cyberbullying • se os alunos já tiveram alguma experiência com o cyberbullying | <ul style="list-style-type: none"> • investigar o conhecimento dos pais sobre o cyberbullying • descobrir sobre a forma como os pais lidam com o cyberbullying (• descobrir se os pais definiram regras para os seus filhos sobre o uso da Internet e quais são estas regras • aumentar a consciência dos pais sobre o cyberbullying • consciencializar os pais para a eficiência da comunicação com os seus filhos • conhecer as medidas (relatórios, etc.) e esforços feitos pelos pais para parar o comportamento do cyberbullying • obter insights sobre a comunicação pai-estudante sobre comportamentos relativos aos cyberbullying |



Exemplo do questionário

O questionário que se segue consiste em questões que identificam o conhecimento dos alunos ou dos pais sobre o cyberbullying, bem como a investigação da experiência pessoal relacionada com o fenómeno. As perguntas podem ser selecionadas e a sua linguagem simplificada de acordo com os objetivos do inquérito e a idade dos inquiridos.

a. Questões centradas no conhecimento geral sobre o cyberbullying:

1. *O que entende com o cyberbullying?*
2. *Acha que é um problema sério? Porquê?*
3. *O que são: cyber-agressores, vítimas e observadores*
4. *Que forma pode tomar? Como é que as pessoas podem ser vítimas de cyberbullying? Escolha entre:*
 - as pessoas são gozando online
 - as pessoas recebem mensagens prejudiciais; ou rumores/mentiras são publicados sobre eles
 - alguém finge ser outro e publica conteúdos em seu nome
 - as pessoas são excluídas de um grupo online
 - as pessoas estão envolvidas numa luta online
 - outras pessoas espalham material/fotos que prejudicam a sua reputação
- Outro?
5. *Onde é que isto acontece?*
 - casa
 - escola

- computador/telemóveis
-via e-mails/mensagens/jogos/páginas/whatsapp

6. *Por que as pessoas cyber-agridem outros?*

7. *Como reagem as pessoas?*

Agressores:.....

Vítimas:

Observadores:.....

8. *As pessoas denunciam o cyberbullying? Quem é que sabe?*

A vítima.

Um par

O pai

O professor

O cyber-agressor

9. *A quem é que as pessoas relatam o cyberbullying? Como é que é?*

10. *Como posso prevenir o cyberbullying e manter-me seguro online?*

11. *Qual é a melhor maneira de parar o cyberbullying uma vez que ocorre?*

12. *Leia e avalie as seguintes questões. Sim ou não?*

Os alunos devem ter o direito de dizer ou fazer o que quiserem online?

Os estudantes devem poder navegar na web sem censura/ restrições?

Se os estudantes tirarem uma foto de alguém, precisam da permissão dessa pessoa para publicá-la?

Sente que os alunos da sua escola se sentem seguros e confortáveis online e podem informar um adulto de confiança sobre o cyberbullying que lhes está a ocorrer/a outros?

Os alunos da sua escola são ensinados a usar um computador e a Internet e manter-se seguros?

Os alunos da sua escola são ensinados a reconhecer o cyberbullying ou ameaças online?

Os alunos da sua escola são ensinados a responder ao cyberbullying adequadamente?

Os professores da sua escola sabem reconhecer problemas de cyberbullying?

Os professores da sua escola sabem intervir/ ajudar numa situação de cyberbullying adequadamente?

A sua escola tem um procedimento formal ou uma política para prevenir, investigar e parar o cyberbullying?

12. *Que organizações podem ajudar alguém que é cyberbullying?*

b. Questões centradas na experiência pessoal:

13. *Foi vítima de cyber-agressão nos últimos 3 anos? Se não, já ouviu falar de alguém da sua escola que tenha?*

O que aconteceu?

- foi alguém gozado de online/foram quaisquer mensagens prejudiciais, rumores/mexericos publicados ou enviado para eles?

- Alguém fingiu ser um certo aluno e publicou em seu nome?

- algum dos seus pares foi excluído de um grupo online?

- foi alguém envolvido em uma luta on-line/alguém espalhou material que prejudicou outro reputação do estudante?

Os alunos sabiam quem era o cyber-agressor?

Que forma é que foi tomada?

Onde é que aconteceu?

Contaram aos pais? Contaram aos professores?

Contaram aos seus pares?

Como reagiram os alunos ao cyberbullying? Como se sentiram?

Alguém tentou ajudá-los?

Como tentou detê-lo?

Se fosses vítima de cyberbullying, como o denunciarias?

14. Se um pai suspeitar que o seu filho é um cyber-agressor ou cyber-vítima, o que devem fazer?



Refletir

Já conduziu um questionário sobre cyberbullying? Porquê? As descobertas ajudaram-no a criar um clima melhor na sua aula/ Como? Partilhe a sua experiência com os seus pares.

Quais são as principais vantagens de executar questionários de cyberbullying?

V.3 Worksheets de sensibilização para a problemática do cyberbullying

Falar do cyberbullying antes de ocorrer/ sentimentos e emoções usados na prevenção do cyberbullying / O papel de modelos positivos



Aprender

Discuta com os alunos sobre o uso das redes sociais e limites de idade. Falar com as crianças sobre segurança online é essencial porque muitas delas vão utilizar uma vasta gama de tecnologias nos seus ambientes domésticos, mesmo antes de começarem a escola. A tecnologia está a tornar-se parte integrante da vida das crianças; entretém-nos, envolve-os e motiva-os. As discussões sobre tecnologia não devem limitar-se apenas às aulas de tecnologias da informação. Os conselhos de segurança para as crianças mais novas devem ser adequados, simples e compreensíveis. A maioria dos sites de redes sociais não são projetados para serem usados por crianças menores de 13 anos. É importante respeitar os Termos de Utilização de qualquer site e registar-se com a idade correta, uma vez que existem muitas vezes camadas sofisticadas de proteção em vigor para os utilizadores mais jovens. Se um site descobrir utilizadores menores de idade no seu serviço, eles apagarão estas contas.



Worksheets

Perguntas para saber as preferências na Internet dos seus alunos

1. Para que gostas de usar tecnologia? Como é que te ajuda?
2. Quantas horas passas online? Quantas horas são recomendadas? Quais são os riscos do tempo excessivo online? O que aconselharias ao teu amigo que passa muito tempo online?
3. O que gostas de ver e aprender online?
4. Para que atividades usas o teu dispositivo: jogos, fotos, ler livros, fazer chamadas telefónicas, navegar na internet, ouvir música, ver vídeos no Youtube, enviar mensagens de texto, usar redes sociais, outros...
5. Onde vais procurar informações e para que as usas?
6. Usas as redes sociais? Que sites visitas? Qual é o teu favorito? Sabes que há um limite de idade? Porquê?
7. Qual é o teu jogo online favorito? Quais são os benefícios dos jogos? Quais são os riscos de jogo excessivo? Acha que alguns jogos representam maiores riscos do que outros? Porquê? Os teus pais monitorizam o teu jogo? Discute com eles sobre isto?

Antes de as crianças começarem a usar as redes sociais, é importante que estejam equipadas com as competências para se manterem seguras online e utilizarem estes serviços de forma responsável.



Familiarize-se com o que gostam de fazer online. Isto poderia incluir os jogos que jogam, os serviços que usam e as pessoas com quem comunicam/ as aplicações/sites de redes sociais mais populares e compreender as opções de privacidade que estão disponíveis para os utilizadores mais jovens e as funcionalidades de denuncia/bloqueio que são fornecidas.



Os alunos mais novos insistem em usar os motores de busca para crianças (Kiddle, Kido'z, KidRex), links dados por educadores ou têm permissão dos pais.

Crianças mais velhas. Quando as crianças têm 13 anos ou mais e usam as redes sociais de forma independente, é importante que elas digam a sua idade correta. Os sites de redes sociais têm frequentemente camadas adicionais de proteção para utilizadores com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos, incluindo quem pode ver os seus perfis e enviar pedidos de amizade etc. Se uma criança se registar como uma criança de 20 anos, por exemplo, não beneficiará destas características. Lembre-se de ter em mente que um canal aberto de comunicação, entre si e as crianças com quem trabalha, é realmente valioso e ajudará a dar às crianças a confiança para virem ter consigo para apoio quando necessário.



Worksheets - Segurança online

Manter-se seguro online para crianças do ensino básico (1.º Ciclo)

| Alunos do ensino básico | |
|--|--|
| Manter-se seguro online | <p>Porque é que a segurança online é importante? Como se mantém seguro online? Quais são as suas informações pessoais? O que pode acontecer se partilhar as suas informações pessoais online? Que informação pessoal pode partilhar? Que informação precisa para manter em segredo? Como pode criar uma <i>palavra-passe</i> forte? Pode partilhar fotos?</p> |
| Quais são as suas informações pessoais? | <p><i>Qual das seguintes dicas usaria para manter as suas informações pessoais seguras?</i> Primeiro nome, apelido ou pseudónimo, Hobbies, interesses sem detalhes específicos, como o nome do clube, Fotos onde não podem ser identificados detalhes específicos, tais como uniformes escolares ou desportivos, Preferências, tais como filmes ou comidas Nome completo de amigos ou familiares Data de nascimento Nome da escola ou clubes/equipas Fotos que podem facilmente identificá-lo, por exemplo, uniforme escolar Endereço, número de telefone</p> |
| Criar uma senha forte | <p><i>Discuta: Quando utiliza uma palavra-passe?</i> <i>O que achas que pode acontecer se alguém soubesse a tua palavra-passe?</i> <i>A sua palavra-passe é fraca ou forte? Como é que sabes?</i> <i>Qual das seguintes dicas usaria para ter uma palavra-passe forte?</i> Use entre 12 e 20 caracteres - as palavras-passe mais longas são mais fortes. Usa uma combinação de palavras que não são previsíveis, mas que te lembras. Não use nomes de animais de estimação, datas de nascimento, nomes de família ou amigos, alimentos favoritos, cores ou cantores nas suas senhas.</p> |

| | |
|-----------------------------|--|
| | <p>Utilize uma combinação de palavras, que é fácil de lembrar: por exemplo, 'ilovehiking', uma palavra específica de contexto, por exemplo, 'google' ou caracteres sequenciais repetidos, por exemplo, 'aaaaaaa' ou '123456'. Não use citações famosas que podem ser fáceis de adivinhar. Não partilhes palavras-passe com os outros, mesmo com amigos. Não os guarde no seu dispositivo, a não ser que seja através de um gestor de passwords que os armazena numa base de dados encriptada.</p> |
| <p>Amigos online</p> | <p>Discuta as seguintes perguntas sobre quem é um bom amigo online: <i>Há algum problema em conversar com alguém que não conheceu pessoalmente?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tiver amigos em comum, não há problema. • Sim, gosto de ter muitos amigos. • Não sei • Não, se eu não conhecer a pessoa, isto pode levar a problemas <p><i>Com quem é seguro conectar-se online?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • pessoas que conhece bem • colegas da escola • amigos dos seus amigos • estranhos online para pedir a sua amizade <p><i>O que acha de aceitar um pedido de amizade de uma pessoa que não conhece:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Adicionar pessoas online é arriscado. • Sim, por que não? • Vou ver com os meus pais <p><i>Como saberia se alguém não é seguro para falar?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pedir-lhe que faça favores. b. Pedir que os conheça na vida real. c. Pedir-lhe para enviar-lhes fotos ou vídeos privados d. Ofertas para comprar presentes <p><i>Se alguém te pedir para fazeres algo online que não queres, o que farias?</i> <i>Enumera os passos que tomas se essa pessoa continuar a perguntar-lhe?</i></p> <p>Terminar sessão Dizer a um adulto Bloquear Denunciar</p> <p><i>O que aconselharia o seu amigo a fazer antes de aceitar um pedido de amizade? Marque as perguntas que responderia de um amigo online que não conhece:</i></p> <p>Tens um animal de estimação? Frequentas que escola? Qual é a tua estação do ano preferida? Que passatempos tens? Os teus pais levam-te da escola? Onde moras? Que tipo de música gosta?</p> |

Partilha de fotos e vídeos

Perguntas a discutir

O que fazes se um dos teus amigos online te pedir para partilhares online fotos privadas:

tens o direito de dizer "não"

nenhum problema, desde que seja em privado e for uma imagem com a qual se sente à vontade

falar com um adulto de confiança se a pessoa insistir e te sentires envergonhado

A quem pedirias ajuda se o teu amigo online insistir em partilhar fotografias privadas e não te sentires confortável com o pedido deles?

um membro da família, como um pai, uma tia ou um tio, ou um irmão mais velho ou um treinador ou um professor, o professor favorito, um vizinho.

O que fazer?

Verificar as definições de privacidade

Apagar a pessoa em causa

Bloquear e denunciar

Que tipo de conteúdo/imagens deves pensar duas vezes antes de publicar?

comentários desagradáveis

uma imagem feia de um membro da família

um vídeo do seu amigo a dançar sem pedir permissão primeiro

Com quem deves partilhar conteúdo/imagens?

Amigos, família, pessoas que conhece

Quando deves partilhar algo que não te pertence?

Só se tiver a sua permissão.

Como controlas quem vê o que partilhas online?

ajustar as definições de privacidade

deixe que outras pessoas saibam o que sentes sobre as tuas imagens serem partilhadas com outras

O que publica, partilha ou apaga?

a. a tua foto com a sua família em férias que partilhas com amigos próximos

b. uma imagem desagradável do seu amigo

c. uma boa imagem do seu amigo mas que ele não gosta

Manter-se seguro on-line para alunos do ensino básico (2.º e 3.º Ciclos) e secundário

| Alunos do ensino básico (2.º e 3.º Ciclos) e secundário | |
|---|---|
| Manter-se seguro on-line | <p>Porque é que a segurança online é importante? Como se mantém seguro online? Quais são as suas informações pessoais? O que pode acontecer se partilhar informações pessoais online? Que informações pessoais podemos partilhar? Que informação precisamos de manter em resguardadas? Como podemos proteger as nossas informações pessoais? Como podemos criar uma palavra-passe forte? Como usar o seu dispositivo com segurança? Não clique em links ou anexos suspeitos em e-mails, ter software antivírus e de segurança da Internet e terminar sessão dos sites assim que terminar de usá-los</p> |
| Dicas de topo para ajudar crianças dos 13 aos 18 anos a tirar o máximo partido das redes sociais | <p>Proteja a sua reputação online: Encoraje as crianças a "pensar antes de publicar" e use as definições de segurança fornecidas para ajudar a gerir a sua presença digital. Conheça o seu público: É possível definir perfis para "privados" ou "apenas amigos", o que limita o acesso apenas a quem lhe foi concedida permissão para o ver. Mantenha as informações pessoais seguras</p> |
| Proteger as suas informações pessoais | <p>Definir palavras-passe fortes Termine sessão nos sites de redes sociais e e-mail quando termina o uso Dê o mínimo de informação pessoal possível Evite usar o seu nome completo online Não minta sobre a sua idade. Aceite amigos que conhece ou siga apenas as pessoas que conhece Apague pedidos de pessoas que não conhece Mantenha o seu e-mail e número de telefone privados Não preencha todos os campos em formulários Não se encontre com amigos online. Não partilhe a sua palavra-passe</p> |
| Partilha de fotos e vídeos | <p>Peça permissão antes de partilhar se quiser partilhar uma fotografia ou vídeo com outra pessoa. Pense cuidadosamente antes de partilhar uma imagem ou vídeo - é muito difícil retirá-la. Pode eliminá-lo, mas pode ser partilhado ou copiado por outra pessoa. Não publique nada que não queira que as pessoas vejam daqui a 5 anos. Não publique nada que não queira que os seus professores, pais ou avós vejam. Verifique o que está a partilhar — verifique se uma fotografia ou vídeo não revela muito sobre a sua identidade. Apague a foto ou vídeo de outrem se a pessoa lhe pedir para a retirar!</p> |

Ajudar os alunos a definir cyberbullying: Discutir sobre ameaças e coisas a ter em conta com amigos online

O cyberbullying acontece frequentemente em dispositivos pessoais aos que os jovens têm acesso contínuo. Isto significa que pode acontecer em qualquer lugar e a qualquer momento, pelo que pode parecer difícil escapar. Ajudá-los a definir o cyberbullying; discutir ameaças e coisas a ter em conta com amigos online. Destaque exemplos de *fake news* para que a criança/jovem saiba o que procurar: como falso sites de notícias ou anúncios enganosos. Pergunte-lhes sobre os tipos de histórias eles viram ou partilharam online e se alguma vez tiveram algum tempo para pensar se são ou não reais.



| Alunos do ensino básico (1.º Ciclo) | | |
|---|---|---|
| Principais questões para uma discussão com os alunos | <p>Que situações não gostas de ver online? Achas que é correto as pessoas publicarem mensagens/fotos embaraçosas de outras pessoas? Como se decide se pode confiar em algo online? Como se fazem amigos online/ Quem são estes amigos? Acredita em tudo o que vê online? O que são <i>fake news</i>? Sabes identificar notícias falsas? O que é o cyberbullying? O cyberbullying é um problema na tua escola? Como praticar bondade e respeito online? O que fazemos quando algo não está certo online?</p> | |
| Como é o cyberbullying? | <p>Situações online que magoam ou causam dano a outros: mensagens, comentários ou imagens maldosas; ser ignorado online; espalhar mentiras online sobre eles; ameaçar partilhar online algo que eles não querem ou prejudicial</p> | <p>O que fazer: Falar com um adulto de confiança Recolher provas e bloquear Apresente-se à polícia. Obter ajuda e apoio</p> |
| Como sabe se algo é falso? | <p>Uma história que não diz a verdade ou não se baseia em factos. Um site que parece real, mas está realmente a tentar roubar o seu dinheiro ou informações pessoais. Uma imagem que não conta toda a história pode ser alterada</p> | <p>O que fazer: Faça muitas perguntas - questione o que vê e leia online. Consultar informações e imagens: perguntar aos pais ou professores Corrija a história - se os seus amigos estiverem a espalhar informações falsas online e conhecer a história real, partilhe a versão correta com eles.</p> |

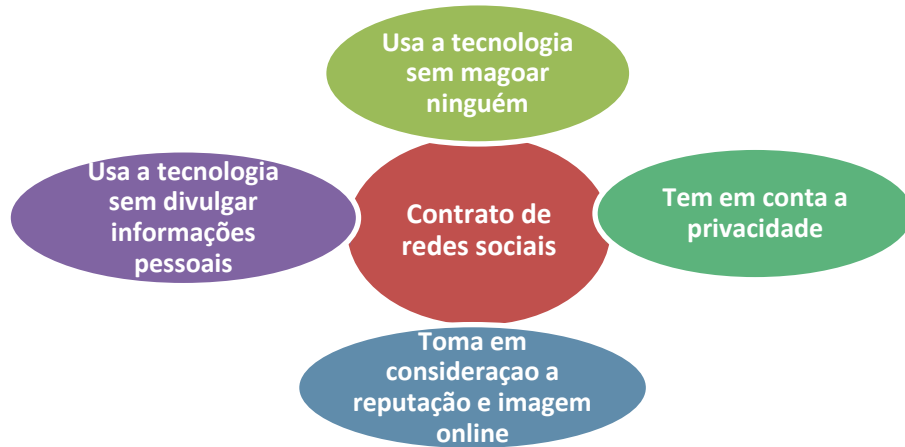
| | | |
|---|---|--|
| | de alguma forma para deixar de fora informações importantes. Alguém que finge ser outra pessoa online. | Se um site lhe oferece prémios ou algo de graça, então provavelmente é falso. Desligue! Fale com os pais ou com um adulto de confiança |
| Dicas de sinalização algo não está certo on-line | O seu perfil online não corresponde ao que se vê e ouve quando se fala ou conversa com eles. Dizem que a webcam deles está partida e que é por isso que não as consegues ver. Eles contactam-te a toda a hora e de diferentes maneiras Perguntam quem mais usa o seu computador ou tablet Insistem em encontrar-se consigo. Pedem-lhe que mantenha a sua relação em segredo. | O que fazer: Fale com um adulto de confiança Recolher provas e bloquear Apresente-se à polícia. Obter ajuda e apoio |

| Alunos do ensino básico (2.º e 3.º Ciclos) e secundário | |
|--|---|
| Principais questões para uma discussão com os alunos | Qual é o maior desafio para os alunos da sua idade online hoje? Que problemas e desafios vê online? Achas que é correto as pessoas publicarem mensagens/fotos embaraçosas de outras pessoas? Como se decide se pode confiar em algo online? Como se fazem amigos online/ Quem são estes amigos? O que são <i>fake news</i> ? Sabe identificar notícias falsas? O que é o cyberbullying? O cyberbullying é um problema na sua escola? Como mostra bondade e respeito online? O que fazemos quando algo não está certo online? (pedir ajuda) Tomamos tudo o que vemos ou ouvimos online como garantido? (Não, investigamos; questionamos o que vemos ou ouvimos.) |
| Identificar notícias falsas | Como sabe o que é verdade online e o que é falso? Verificação dupla — quem é a fonte noticiosa? (autor, publicação, site, etc.) Faça algumas perguntas rápidas: O artigo baseia-se em factos ou opiniões? Se é um "artigo de opinião", o escritor inclui o ponto de vista de quem discorda deles? O título corresponde ao conteúdo do artigo? Seja uma voz que ajude a parar a difusão de notícias falsas. |

| | |
|---|--|
| <p>Dicas de sinalização algo não está certo on-line</p> | <p>Sentes que algo não está bem, confia nos teus sentimentos. As coisas não batem certo — o seu perfil online não corresponde ao que se vê e ouve quando fala ou conversa com eles. Dizem-te que a webcam deles está partida — às vezes as pessoas que te querem fazer mal fingem ser um rapaz ou uma rapariga da tua idade e dizem que a webcam deles está partida para que não possas vê-las. Eles contactam-te a toda a hora e de maneiras diferentes - encontras-te num jogo online e pedem-te para começares a enviar mensagens. Pergunta-te quem mais usa o seu computador ou tablet — ou mesmo em que quarto da sua casa estás. Pedem-te favores e fazem coisas em troca - pessoas que querem prejudicá-lo muitas vezes usam promessas e favores para ganhar a tua confiança. Dizem coisas boas sobre a forma como estás vestida ou o teu corpo — ou perguntam coisas como "já foste beijada"? Eles insistem em encontrar-se — eles continuam a falar sobre o encontro pessoalmente ou tentam fazer-te sentir mal se disseres que não. Pedem-te para manter a vossa relação em segredo - pessoas que querem fazer mal tentam manter as suas relações privadas desde o início.</p> |
| <p>O que é o cyberbullying? Leia os seguintes casos e identifique quais são os casos de cyberbullying e explique porquê.</p> | <p>Um aluno cria um endereço de e-mail falso para um novo colega e usa-o para enviar e-mails secretos de admiradores a outro colega. A cada almoço um aluno diz aos amigos para brincarem numa área longe de um novo aluno. Um estudante usa um telefone para tirar uma foto engraçada de um amigo. Acha que a foto é muito engraçada, por isso acrescentam um comentário embaraçoso e enviam a foto a todos na escola. Um estudante provoca alguém no autocarro da escola, todos se juntam chamando nomes feios. Um estudante continua a enviar mensagens anónimas a alguém de quem não gosta. Aquele aluno, o destinatário, não os acha engraçados. Alguém publica uma foto de um amigo na sua página de Facebook sem a permissão do amigo. O amigo pede-lhes que o retirem, mas recusam.</p> |

Estabelecer regras digitais

Quando se trata de prevenir o cyberbullying, definir as regras básicas e repeti-las frequentemente, é fundamental. A criação de regras de segurança digital é um passo importante na proteção dos estudantes online. Para tal, considere fazer um "contrato de redes sociais" com os seus alunos. Garanta sempre um diálogo aberto e sincero entre si e os seus alunos. Isto ajudará as crianças a confiar em si e a sentir-se confortável; sentirão sempre que são levados a sério ao falarem de comportamentos impróprios se/quando se encontrarem online.



Exemplo

Tabela: Um exemplo das regras de comportamento online

Use as seguintes informações para iniciar uma conversa com os seus alunos sobre um comportamento online adequado. Fale sobre cada uma das frases, o que significam e como as interpretam. Escolha o que incluir no seu contrato de rede social e/ ou adicione frases que os alunos acham que estão em falta.

Sê cauteloso com as tuas informações pessoais

Cria uma palavra-passe segura

Não publiques algo que achas que, por exemplo, os teus avós não iam gostar de ver

Não publiques fotos ou vídeos sem permissão

Não adiciones estranhos aos teus contactos. Sê cauteloso com os "amigos" online

Não faças compras online sem falar com os teus pais

Não abra anexos de desconhecidos

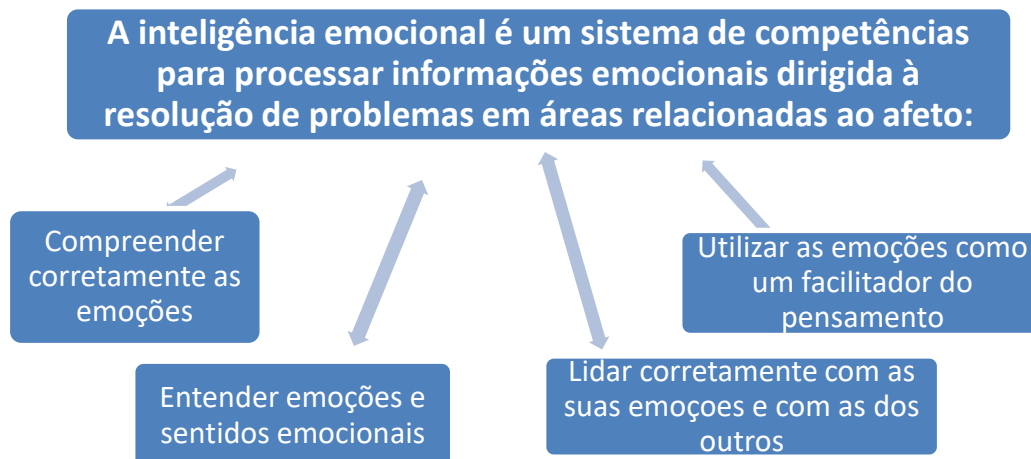
Não envie ou responda a mensagens insultosas

Fala com os pais ou professores sobre sites seguros/adequados para pesquisas

A regulação das emoções pode servir de ferramenta para prevenir e combater o cyberbullying?

O cyberbullying entre crianças e utilizadores de internet adolescentes é uma das ameaças mais graves ao bem-estar individual e social online, uma vez que tem potencial para um público quase ilimitado. Detê-lo e encontrar formas de ajudar as vítimas são tarefas cruciais.

A inteligência emocional (EI) é considerada um potencial mecanismo de proteção para os indivíduos contra o cyberbullying, promovendo formas mais positivas de lidar com situações de stress.



Desenvolver as competências sociais e emocionais dos alunos (SEL) é uma abordagem promissora para prevenir o cyberbullying, reduzindo o risco para os estudantes de se tornarem alvos de cyberbullying e também de praticarem bullying. Através da SEL os alunos podem desenvolver empatia e resolver melhor os conflitos. A empatia desempenha um papel central no comportamento humano no contexto online, regulando os comportamentos pró-sociais de todos os atores (vítimas, agressores e observadores).

Podem também construir competências específicas que possam impedir os alunos de se envolverem no bullying: autocontrolo, escuta ativa e empática, capacidade verbal de expressar os seus sentimentos, autoimagem positiva, pedir ajuda quando necessário, mostrar afeto às pessoas próximas e estar atento aos sentimentos dos outros. O desenvolvimento de competências sociais e emocionais pode enriquecer a saúde mental, o comportamento e a educação dos alunos e também uma diminuição dos problemas de conduta dos alunos, do uso de substâncias ilícitas e da angústia emocional.

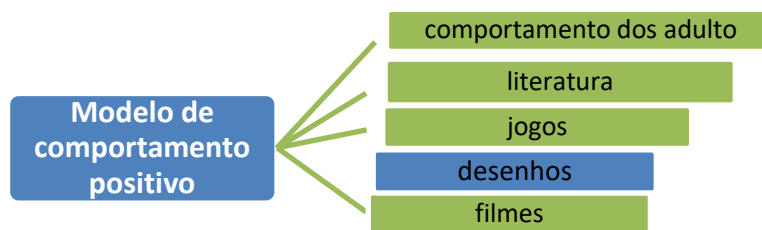
É importante sensibilizar os alunos para as ferramentas de bem-estar. Por exemplo, muitos dispositivos e plataformas oferecem ferramentas para apoiar o bem-estar digital. Também poderá desativar notificações para apps ou utilizar modos 'mudo' ou 'não perturbar'. Fale com os alunos como usá-los.

Use o link abaixo para ver se você/seus alunos podem controlar emoções.

Questionar as suas emoções <https://www.theemotionmachine.com/emotional-intelligence-test-are-you-good-at-managing-your-emotions/>

Seja um modelo positivo e ofereça modelos de papel positivos

As crianças copiam frequentemente o que veem os adultos a fazer. Quando os professores e os pais respeitam os outros online, a criança é mais propensa a seguir o seu exemplo.



Oferecer modelos positivos retirados do universo estudantil: literatura, desenhos animados, filmes ou jogos. Ao longo da história, histórias e literatura têm sido usadas pelas diferentes culturas para ensinar valores da sociedade e serviram para transmitir estes valores culturais de uma geração para outra. Os alunos identificam-se frequentemente com estes personagens fictícios, o que pode ajudá-los a distinguir entre modelos de exemplo positivos e agressores. As respostas individuais e em grupo demonstraram esmagadoramente que o uso efetivo da literatura como uma ferramenta para ajudar os alunos do ensino básico a distinguir modelos positivos e identificar a sua responsabilidade na seleção de quem seguir.

Promover e modelar comportamentos sociais positivos *antes* que ocorram resultados negativos como o cyberbullying é uma boa forma de criar escolas e comunidades mais seguras e saudáveis para todas as crianças. O modelo positivo do comportamento adulto, a mentoria e as abordagens adequadas à idade para a bondade, a compreensão e a inclusão podem ter um grande impacto na forma como as crianças se tratam na sala de aula, no recreio, em casa e na comunidade. As crianças pequenas estão apenas a aprender o que significa dar-se bem, como partilhar brinquedos, descobrir formas de trabalhar em conjunto e entender como os seus sentimentos e comportamentos afetam os outros. Pratique atividades de *role-playing*, jogue jogos, crie arte, explore sentimentos e estabeleça um conjunto claro de regras comportamentais. Estas estratégias reforçam relações e comportamentos positivos e são as chaves para ajudar as crianças a darem-se bem, o que, em última análise, pode ajudar a prevenir o cyberbullying.



Exemplo

Identifique os ídolos do desporto ou da música preferidas dos seus alunos nas redes sociais. Encontre um exemplo em cada um dos seus perfis relativos ao 'RESPEITO'. Peça aos seus alunos que demonstrem isso e, em seguida, escreva um compromisso pessoal com o respeito online.

Exemplo:



Refletir

Já usou modelos positivos na sua prevenção de comportamentos negativos? Partilhe a sua experiência com os seus pares. Como é que os alunos receberam estas atividades? Como se sentiram?

V.4 Worksheets sobre comunicação (o que dizer e o que fazer) com a vítima, o agressor, o observador e os pais



Aprender

A comunicação é a chave para todos os programas de luta contra o cyberbullying. Há a necessidade de passar a mensagem clara de que este comportamento não é permitido. Assegure a uma criança vulnerável que está a salvo e que tem o apoio de um adulto de confiança e que pode obter ajuda, o que significa contactar o diretor, o psicólogo escolar, um professor ou um assistente. A mensagem tem que ficar explícita para todos que o adulto está lá e não tem medo de intervir para acabar com o cyberbullying. É importante que diga algo aos envolvidos no comportamento e que tome medidas. Para a pessoa que está a ser vítima de cyberbullying, o seu silêncio implica que não estão seguros nesse ambiente. A cooperação e apoio dos pais é também essencial para criar um ambiente livre de cyberbullying no seu programa e alargá-lo às famílias e comunidades.

Comunicação com os alunos

Assegure-se de que crianças e jovens se sintam à vontade para contar a seus professores e pais coisas que aconteceram online. Isso ajuda a entender como eles usam a internet, as redes sociais e o telemóvel. Conversar com as crianças sobre comportamento responsável também é importante.

Certifique-se de que eles saibam que podem falar com um adulto ou pai se estiverem a ser alvos de cyberbullying e precisarem de apoio

Crie oportunidades para as crianças falarem em particular com alguém. Considere uma “caixa de prevenção de cyberbullying” onde as crianças podem deixar confidencialmente suas preocupações e sugestões, bem como suas recomendações de crianças que merecem elogios pela prevenção do cyberbullying.

Envolva os pais.

Comunicação com pais

A cooperação e o apoio dos pais são essenciais para criar um ambiente livre de cyber-agressão em seu programa e estendê-lo às famílias e comunidades.

Mantenha os pais informados quando ocorrer um incidente de cyberbullying e incentive-os a entrar em contato com escola se acharem que uma criança está a ser alvo de cyberbullying. Isso passa a mensagem de que o cyberbullying é levado a sério e provoca a cooperação e o apoio deles.

Partilhe as políticas do seu programa de luta contra o cyberbullying com os pais e convide-os a participar de workshops.



Worksheets

Como lidar com o cyber-agressor e o que lhes dizer:

Como lidar com o cyber-agressor

Ponha um fim aos seus atos

Afirme que esse comportamento é incorreto e não será permitido

Pergunte-lhes o que sentiria que alguém lhe estivesse a fazer o mesmo

Diga à pessoa que quer falar com ela. E então esteja preparado para realmente ouvir, o que ajudará a entender melhor o problema da criança.

- Descubra PORQUÊ? Faça a si mesmo estas perguntas: O que está acontecer na vida deles que os faz recorrer ao cyberbullying? O que eles têm a ganhar ou a perder?

Ofereça ajuda

Assegure ao cyber-agressor que pode contar com a sua ajuda

O que dizer ao cyber-agressor

Pare de fazer isso — ninguém merece ser tratado desta maneira! É doloroso e completamente inadequado. Pare e pense no que está a dizer e a fazer.

Chega! Nem aí nem em lado nenhum.

Sabes que incorreto que é o teu comportamento? Como te sentirias se te fizessem isso a ti? Gostarias que fizessem isso ao teu irmão mais novo?

Diz-me o que a outra pessoa te fez para estares a fazer isto?

Perguntar pelos motivos do comportamento ajuda a prever caminho e a intervir de forma eficaz .

Abusar de outras pessoas não te torna melhor. Não precisas ser esse tipo de pessoa. Tens o poder de tornar o mundo melhor, então vamos descobrir como podes usar esse poder.

Não posso garantir que possa resolver imediatamente esta situação, mas não vou desistir de ajudá-lo se tu não desistires de mim enquanto eu tento ajudar-te

O que deve dizer às vítimas e o que as vítimas devem fazer:

Alunos do Ensino Básico

| Alunos do Ensino Básico | |
|---|--|
| O que dizer | O que devem fazer |
| Ninguém merece ser ferido/ofendido online Sê gentil contigo mesmo - não é culpa tua O cyberbullying pode fazer-te sentir-se muito sozinho e assustado, mas há ajuda disponível. Estou aqui para ajudar-te | Obter ajuda de um adulto de confiança Tentar não responder - pode piorar as coisas. Guardar as provas - um adulto pode ajudá-lo a tirar fotografias ou manter um diário no caso de precisar de provas para denunciá-la. Bloqueie ou denuncie. |

Alunos do ensino básico (2.º e 3.º Ciclos) e secundário

| Alunos do ensino básico (2.º e 3.º Ciclos) e secundário | |
|--|---|
| O que dizer às vítimas | O que uma vítima deve fazer |
| Não é responsável pelo comportamento de um cyber-agressor. A culpa não é sua. Não responda aos cyberbullying cedendo, ficando chateados ou reagindo - isso irá encorajá-los. Vingarse de um cyber-agressor transforma-te num. Em vez disso, manter a calma e ser assertivo. Ignorar - a melhor resposta é muitas vezes "nenhuma resposta". Obter ajuda de um adulto de confiança, que pode ajudá-lo a descobrir novas formas de responder da próxima vez que um cyber-agressor o incomodar. | Resista à vontade de responder. Não responda ou retalie. Guarde as provas. Diga à pessoa para parar. Peça ajuda. Use ferramentas tecnológicas disponíveis. Bloqueie a pessoa! Proteja as suas contas. Use mecanismos online para denunciar. |

O que deve dizer aos observadores e o que um observador deve fazer:

Alunos do Ensino Básico

| Alunos do Ensino Básico | |
|---|---|
| O que dizer a um Observador | O que um observador deve fazer |
| Diga-lhes o que procurar e tente consciencializá-los para o assunto (mensagens e/ou comentários ofensivos sobre outros, etc.) | Diga ao cyber-agressor: PARA — não continue ou partilhe mensagens, posts ou imagens. Bloqueie-os! Contacte a pessoa que está a ser vítima de bullying — deixe-a saber que se preocupa com elas. Nunca responda a mensagens maldosas com outra - isto pode piorar as coisas. Fale com um adulto em quem possa confiar - eles podem dar-lhe ajuda e apoio. |

Alunos do ensino básico (2.º e 3.º Ciclos) e secundário

| Alunos do ensino básico (2.º e 3.º Ciclos) e secundário | |
|---|--|
| O que dizer a um observador | O que um observador deve fazer |
| <p>O seu envolvimento faz a diferença. Não fique sossegado a ver em silêncio.</p> <p>Defenda a pessoa que está a ser intimidada. Se se sentir seguro, diga ao agressor para parar. Use frases como: "Parem!" "Deixe-o em paz!" e "Não tem graça!"</p> <p>Não se ao agressor. Não se ria da vítima ou participasse no assédio. Isto encoraja o agressor a continuar.</p> <p>Ajude a vítima.</p> <p>Encoraje outros espectadores a ajudar a vítima.</p> <p>Diz-lhes para não se juntarem ao cyberbullying.</p> <p>Obter ajuda de um adulto. Informe deste caso de cyberbullying.</p> <p>Diga à vítima que se sente mal com o que aconteceu. Encoraje as vítimas a falar com um adulto e ofereça-se e para ir com elas.</p> <p>Inclua a vítima em atividades. Seja um bom amigo.</p> | <p>O que deve fazer se alguém online enviar uma mensagem, imagem ou vídeo que o faça sentir-se desconfortável?</p> <p>Cenário 1: Se conhecer a pessoa ou for à sua escola:</p> <p>Peça à pessoa para parar.</p> <p>Denuncie as mensagens na própria rede social.</p> <p>Fale com os seus pais, um adulto de confiança ou um professor.</p> <p>Cenário 2: Se não conhece a pessoa:</p> <p>Fale com os seus pais ou com um adulto de confiança e decida o que fazer a seguir</p> <p>Denuncie as mensagens na própria rede social</p> |



Refletir

1. Já conseguiu resolver uma situação de cyberbullying? O que fez?
2. Partilhe a sua experiência com os seus pares.

Links e recursos de apoio

Capítulo I. Compreender o Cyberbullying

[Comportamentos dos espectadores e fatores associados ao cyberbullying](#)

[O fenómeno do cyberbullying em crianças e adolescentes](#)

[A psicologia do cyberbullying](#)

[Quem está envolvido em cyberbullying ?](#)

Capítulo II. Identificação do cyberbullying

[Prevalência de cyberbullying e fatores de risco por ser um rufia e observador de vítimas](#)

[Cyberbullying – Prevalência, Fatores de Proteção ao Risco e a Eficácia das Intervenções de Cyberbullying](#)

[Valor intrínseco da auto-divulgação através da adolescência](#)

[Os efeitos da vida real do cyberbullying nas crianças](#)

[Por que crianças e adolescentes \(não\) procuram e acedem a ajuda profissional para a sua saúde mental problemas?](#)

Capítulo III. Estratégias de intervenção para prevenir/parar o cyberbullying

[Ideias para abordar o Cyberbullying \(vídeo\)](#)

[O que as crianças querem que os pais saibam sobre Cyberbullying \(vídeo\)](#)

[Teen Talk on Cyberbullying \(vídeo\)](#)

[Razões e tipos de cyberbullying na educação em literacia escolar \(versão turca\)](#)

[Çocuğa karşı şiddeti önlemek için ortaklık ağı](#)

[Türkiye'de dijital vatandaşlık algısı ve bu algıyı internetin bilinçli, güvenli ve etkin kullanımı ile artırma yöntemleri](#)

[Colégio Çag](#)

[Política Anti-Bullying e Anti-Cyberbullying - Bedford School](#)

[Política de Cyber Bullying - Faculdade de São João](#)

[Construir um Ambiente Escolar Seguro](#)

[Construção de Escolas Respeitosas e Seguras](#)

[O meu espaço](#)

[Política e Legislação contra o Bullyismo](#)

[Promover comportamentos pró-sociais na sala de aula](#)

[6 Estratégias para construir melhores relações com os estudantes](#)

[O Ambiente Interior: Conceção e Organização](#)

[Elevar as vozes dos estudantes: práticas eficazes para incorporar experiências de estudante na tomada de decisões](#)

Capítulo IV. Cyberbullying na era digital

[etiqueta eSafety \(eSL\)](#)

[Etiqueta eSafety](#)

[Bolsa europeia](#)

Capítulo V. Recursos educativos anti-cyberbullying

[Centro de investigação em Cyberbullying](#)



[11 Motores de pesquisa seguros para crianças](#)

[Crianças da UE on-line](#)

[ESafetyEducation](#)

[Gaming- help & advice](#)

[Como construir competências de aprendizagem social-emocional na sala de aula](#)

[Inquérito kenton Cyberbullying](#)

[KidsHealth, Cyberbullying](#)

[O meu plano pessoal de segurança online](#)

[Biblioteca Pública de Nova Iorque, Dicas de Segurança na Internet para Crianças e Adolescentes](#)

[Segurança online nas escolas e faculdades: Perguntas do Conselho Diretivo](#)

[Segurança online](#)

[Ferramenta de autoavaliação de segurança on-line](#)

[Questionário dirigido a estudantes dos 12 aos 14 anos que identificam cyberbullies](#)

[Pesquisa de cyberbullying reelise](#)

[Segurança e privacidade para o meu dispositivo](#)

[Prevenção SEL & Bullying](#)

[6 dicas para os pais evitarem o cyberbullying](#)

[Kit de ferramentas para escolas](#)

[Planos de aulas de sensibilização para bullying](#)

[ESafety's Best Practice Framework for Online Safety Education](#)

[Aulas de Sensibilização para o Bullying, Atividades e Recursos](#)

[Currículo de Segurança na Internet](#)

[Unir forças para combater o bullying cibernético nas escolas](#)

[Planos de aulas de sensibilização para bullying](#)

[Um pequeno inquérito ao cyberbullying](#)

[Cyberbullying e Inquérito de Agressão Online](#)

[Perguntas frequentes sobre cyberbullying, que podem ser usadas para desenhar um questionário](#)

[Questionário testando conhecimentos sobre cyberbullying](#)

[Questionário que identifica os conhecimentos e experiência dos alunos relacionados com o cyberbullying](#)

[Acordo de tecnologia de classe](#)

[Criação de um acordo de tecnologia familiar](#)

[O meu plano pessoal de segurança online](#)

[Modelos positivos vs. Bullies: Podem ser distinguidos seguindo animais articulados em mundos de descrença suspensa](#)

[Smart Social Networking: Quinze dicas para adolescentes](#)

[Aprendizagem emocional social](#)

[21 formas simples de integrar o SEL ao longo do dia](#)