

Você é alvo de bullying?

Bullying é amedrontador e embaraçante. Ele pode fazer você achar que a culpa é sua – mas não é! Aqui vão algumas coisas que você precisa lembrar:

- ✓ **VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!** Não tenha medo de **CONTAR PRA UM ADULTO EM QUEM VOCÊ CONFIA**. Contar não é ser dedo-duro! Se você estiver com medo de contar pros seus pais, então conte aos seus avós, irmãos ou irmãs, ou alguém grande em quem você confia. Mesmo se você só quiser conversar sobre isto, eles vão ouvir.
- ✓ **ISTO VAI PASSAR!** Você não vai se sentir mal assim pra sempre!
- ✓ **EVITE OS BULLIES E OS LUGARES ONDE ELES ESTÃO.** Se você sabe que um garoto ou garota não gosta de você, então **FIQUE LONGE DELES**. Vá pra escola mais cedo ou mais tarde. Pegue caminhos diferentes para não encontrar com o bully.
- ✓ Se o bully não ficar longe de você, **FIQUE CALMO, IGNORE -O E CONTINUE ANDANDO**. Ele quer que você fique bravo, então não fique. É mais difícil para o bully te incomodar se você não estiver nem aí.
- ✓ **NÃO REVIDE OU FIQUE BRAVO!** Isto vai piorar o bullying.
- ✓ **NAO FIQUE SOZINHO** nos corredores, banheiros, salas vazias ou no pátio. Vá pra escola mais cedo ou mais tarde ou ande com seus irmãos, irmãs, vizinhos ou amigos. Faça caminhos diferentes pra ficar livre do bully.
- ✓ **FIQUE COM AMIGOS**. Os bullies pegam mais quem está sozinho.
- ✓ **ENTRE EM GRUPOS** e faça amigos.
- ✓ **ACREDITE EM VOCE!** Os outros vão perceber.
- ✓ **NAO AJA DE MANEIRA APAVORADA** – mantenha a cabeça erguida e não olhe pro chão ou para os pés. Se curvar, olhar pro chão ou pros pés ou tremer mostram que você não tem segurança em você. Mantenha a cabeça erguida e olhe pra frente. Os bullies vão pegar em você se eles acharem que você está com medo deles. Mostre confiança. Os bullies não pegam aqueles que são confiantes. Lembre-se: **VOCÊ NÃO ESTA SOZINHO!**
- ✓ **OLHE A SUA VOLTA NA ESCOLA**. Provavelmente você não é o único que sofre bullying. Faça amizades com outros colegas que estão sozinhos. Talvez voce possa ajudá-los.
- ✓ Não fique BRAVO. Tente rir da situação. Isto mostra que você não está com medo e o humor às vezes pode ajudar a diluir a situação.
- ✓ **PENSE ANTES NAS COISAS QUE VOCÊ PODE DIZER**. Fale pouco e não diga nada de chato (não seja um bully!)
- ✓ **FIQUE À VISTA DOS PROFESSORES E DE ADULTOS** quando você estiver na escola. Se eles estiverem te vendo, podem ajudar.

- ✓ **NAO TRAGA MUITO DINHEIRO OU COISAS CARAS** para a escola. Os bullies pegam nas pessoas que trazem coisas que eles podem tomar. Não vale a pena se machucar. *Os objetos podem ser substituídos, mas você não!*

O QUE VOCÊ DEVE CONTAR PARA OS OUTROS?

- O QUE aconteceu com você e O QUE VOCÊ FEZ!
- QUEM FEZ ISTO COM VOCÊ e QUEM VIU acontecer
- ONDE ACONTECEU e COM QUE FREQUÊNCIA aconteceu
- **ESCREVA TUDO** que aconteceu com você no seu diário. Não se esqueça de anotar o que as outras crianças e adultos fizeram por você
- **PROCURE AJUDA.** Fale pra um professor. É obrigação dos professores parar com o bullying. Se você estiver com medo, leve um amigo junto. Conte para o professor quando o bully não estiver perto. Se você não puder falar pessoalmente, escreva um recado.
- **PROCURE SEU MÉDICO OU A ENFERMEIRA DA ESCOLA.** Peça a eles pra anotar qualquer arranhão ou machucado em você e mostre pra um adulto.
- **MANTENHA UM DIÁRIO.** Às vezes isto ajuda a lembrar as boas coisas que aconteceram
- Compartilhe suas experiências e idéias sobre bullying com www.bullying.org escrevendo sua estória, através de poesia, desenho e arte, música, animação e filme
- Una-se ao Grupo de Apoio para Adultos ou Grupo de Apoio para jovens de 18 anos ou menos, ambos do bullying.org

“Todos têm o direito de ser respeitado e as responsabilidades de respeitar os outros.”

Bill Belsey, criador do www.bullying.org

