



CYBERBULLYING E SEGURANÇA ONLINE

PROJETO DIGITAL(MENTE) – RICARDO SOLHA, CARLA PADRÃO (PTE)

Semana da Não Violência

30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023



CYBERBULLYING

- O **cyberbullying** é uma forma de bullying cada vez mais frequente e consiste no uso da tecnologia para assediar, ameaçar, provocar ou humilhar alguém (um colega de escola, professores ou desconhecidos), de forma repetitiva e intencional.



CYBERBULLYING

- Enviar mensagens cruéis, fazer um *post* insultando alguém, criar uma página falsa em nome de alguém ou lançar boatos sobre uma pessoa, publicar uma imagem ou um vídeo desrespeitoso nas redes sociais – tudo isto são exemplos de *cyberbullying*.



O *cyberbullying* pode acontecer em qualquer local, a qualquer hora, de forma persistente.

- Não requer força física
- Não implica um contacto cara-a-cara
- Um *cyberbullie* pode incomodar alguém 24h por dia, garantindo que nenhum lugar (nem a casa) é seguro, humilhando alguém perante centenas de testemunhas e sem sequer revelar a sua verdadeira identidade.



O uso de ecrãs pelas crianças e jovens passou a ser uma rotina diária necessária

- É fundamental que os Pais, Cuidadores e Professores conheçam e se envolvam no mundo digital em que as crianças e jovens também vivem, para que os possam proteger de perigos, tal como já o fazem no mundo real.



Como podemos prevenir situações de *cyberbullying*?

- Promova o desenvolvimento de auto-estima, autoconfiança e capacidade de assertividade no seu filho.
- Construa um ambiente familiar que incentive a conversa.
- Tente distinguir quais os comportamentos toleráveis e os ofensivos e mal-intencionados, bem como perceber a diferença entre pedir ajuda e “fazer queixinhas”.



Como podemos prevenir situações de *cyberbullying*?

- Sensibilize as crianças e os jovens para os direitos humanos, sublinhando a empatia e os valores de respeito pelo próximo e aceitação da diferença.
- Mantenha os computadores com acesso à internet em locais comuns da casa.
- Estabeleça regras sobre o uso da tecnologia.
- Sensibilize o seu filho para os perigos da internet e das redes sociais.



Como podemos prevenir situações de *cyberbullying*?

- Assegure que os mais novos têm direito à sua privacidade. Contudo deve fazê-los compreender da necessidade de alguma monitorização por parte dos adultos.
- Fale abertamente sobre o *cyberbullying*: quanto mais informado o seu filho estiver, mais recursos terá para lidar com possíveis situações.



QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALERTA AOS QUAIS DEVEMOS ESTAR ATENTOS?

- **Alterações de humor e comportamento**
- **Irritabilidade extrema**
- **Alterações no sono ou apetite**
- **Decréscimo no rendimento académico**
- **Afastamento dos amigos e colegas**
- **Isolamento**



○ meu filho é vítima de *cyberbullying*. ○ que posso fazer?

- Mantenha a calma e avalie a situação;
- Leve as ameaças a sério, recolha e guarde provas;
- Registe o histórico dos incidentes;
- Reporte e solicite a colaboração dos responsáveis pelo espaço onde ocorreu a ação;



○ meu filho é vítima de *cyberbullying*.

○ que posso fazer?

- Contacte as autoridades competentes, se necessário;
- Denuncie/bloqueie agressores (em caso de *ciberbullying*);
- Reveja definições de privacidade e segurança (em caso de *ciberbullying*);
- Se necessário, procure ajuda especializada.



O que não se pode dizer a uma vítima

- Se eles te batem, bate-lhes também!
- Ignora esses ataques!
- Evita esses colegas!
- Isso são coisas de criança...
- Tens de saber defender-te!
- Precisas de ser forte!
- Estás a fazer um drama do caso...
- Isso é uma fase, isso passa!



E se o seu filho for o agressor?

- Reconheça o problema e mantenha a calma;
- Mostre-se disponível para o diálogo;
- Compreenda a origem do comportamento;
- Informe-se sobre o caso, nomeadamente junto dos responsáveis pelo espaço onde ocorreu a ação;



E se o seu filho for o agressor?



- Promova respeito e empatia face às vítimas;
- Recorra a ferramentas de controlo parental, se necessário;
- Partilhe as suas preocupações com alguém da sua confiança;
- Restrinja o acesso às tecnologias, se necessário.

Como denunciar o *cyberbullying*?

- Quando a vítima se sente ameaçada na sua integridade física, o comportamento consiste num ato criminoso ou reflete a prática de um crime, como por exemplo injúrias e/ou difamação, poderá efetuar queixa-crime junto das autoridades competentes. Caso se trate de um menor, cabe ao adulto responsável efetuar a queixa ou sinalizar a situação junto de entidades que possam intervir e colaborar para a sua resolução, como a Escola ou a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens.



Links úteis:

- Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e ao Cyberbullying

<https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/>

- Linha de apoio directo na área da violência online APAV

<https://www.apavparajovens.pt/>

- Canal de Youtube Cyberbullying.pt

- Site MiudosSeguros.NaNet

<https://www.miudossegurosna.net/>

- Cyberbullying Research Center

<http://cyberbullying.org/>

- SeguraNet

<https://www.seguranet.pt/>



CONTROL PARENTAL – GOOGLE FAMILY

- A app de controlos parentais Google Family Link ajuda a manter a família mais segura online. Como a relação de cada família com a tecnologia é única, criámos ferramentas como o Family Link, que permitem encontrar facilmente o equilíbrio certo para a sua família e ajudam a criar hábitos digitais saudáveis. Com as ferramentas fáceis de usar do Family Link, pode compreender como a criança passa o tempo no dispositivo, ver a localização do mesmo, gerir as definições de privacidade e muito mais.



#DICASDEFANÁTICOS

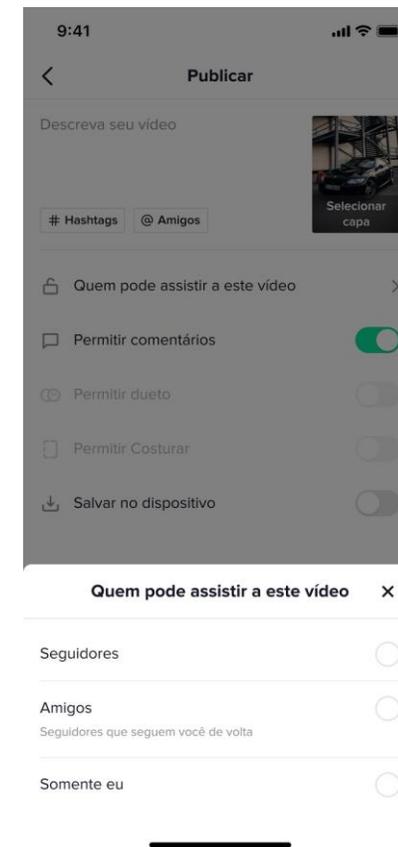
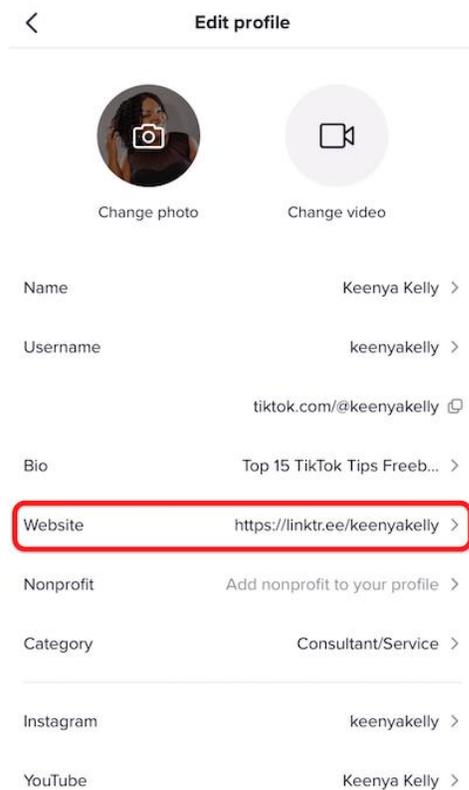


APOIO NA ESCOLA:

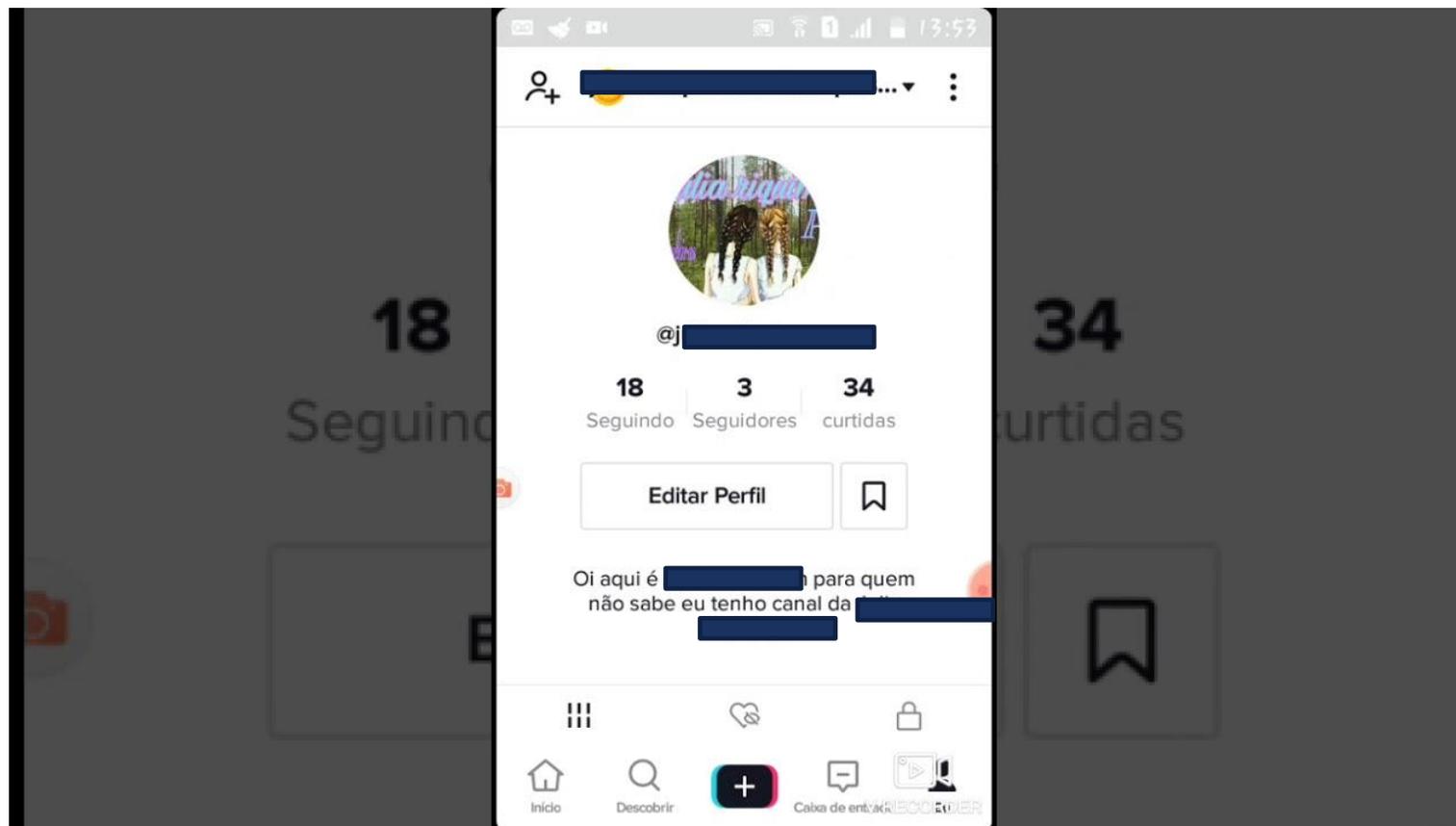
- SPO
- GIA (Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno) – Enf. Marta Ferreira / PRESSE
- PTE – Prof. Carla Padrão
- Projeto Digital(MENTE) – Técnico Ricardo Solha
- Escola Segura



INFORMAÇÕES PESSOAIS



PERFIL



VISTA GERAL



Muito obrigado(a)

<https://tinyurl.com/segurancafilhos23>

Avaliação da sessão "Segurança digital dos seus filhos"

