

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRA

O BULLYING PÁRA AQUI



COMO AGIR!?

1. Ignorar o "bully" (agressor), sempre que possível;
2. Afasta-te ou vai-te embora, se conseguires;
3. Dizer ao "bully" para parar, em voz alta. Mesmo que te sintas nervoso(a), debes tentar falar e agir com confiança;
4. Pedir ajuda a amigos e colegas;
5. Tenta não te emocionares;
6. Evita responder também com bullying. Retaliação pode ser perigosa;
7. Conta sempre a um adulto (pais, professores, diretor de turma, auxiliares, etc.)