

Elimine a exclusão e o *bullying online* e *offline*!



Para pais



COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Estar online

Acesso e Inclusão

Nenhuma criança se deve sentir excluída online ou offline.

-  Imagine, com os seus filhos, um mundo a preto e branco onde não se consegue ver qualquer cor. Explique que as diferenças na forma como as pessoas se apresentam, pensam e agem trazem cores ao nosso mundo, se estivermos disponíveis para as explorar.

Aprendizagem e Criatividade

As crianças aprendem melhor e as situações de bullying diminuem em ambientes descontraídos e agradáveis, onde elas se podem exprimir livremente e sabem que as suas ideias e criações são respeitadas.

-  Explique aos seus filhos que nem toda a gente está interessada ou é boa nas mesmas coisas.
-  Aumente a sua confiança ao reconhecer e promover os seus talentos e capacidades, ajudando-os a lidar com as provocações.

Literacia dos Media e da Informação

A internet é um espaço aberto onde podemos encontrar muitas vezes discurso de ódio e conteúdo malicioso. As crianças precisam de saber como e porquê se deve reportar e bloquear tudo o seja ofensivo.

-  Explique aos seus filhos como se pode ser influenciado por opiniões e movimentos online. Encoraje-os a pensar de forma crítica sobre o que as outras pessoas escrevem, dizem e fazem.

Bem-estar online

Ética e Empatia

O bullying pode ser prevenido se todos fizermos um esforço para perceber e respeitar os sentimentos e as perspetivas dos outros.

-  Escolha alguns exemplos pessoais para mostrar aos seus filhos como as coisas eles que dizem ou que fazem podem ser mal interpretados, especialmente online. Deixem-nos pensar porque é que algo “engraçado” para alguém pode ser ofensivo para outra pessoa.

Saúde e Bem-estar

É importante que as crianças cresçam em ambientes familiares e escolares onde se sintam seguros e protegidos.

-  As crianças precisam de desenvolver a resiliência para enfrentar o bullying e a frustração na vida. Podem ajudá-los ao disponibilizar modelos positivos e ao encorajar a sua autoestima.

E-Presença e Comunicações

Saber comunicar com respeito é uma parte essencial para ser um cidadão digital.

-  Lembre os seus filhos de que tudo o que fazem online pode comprometer a sua reputação permanentemente. É melhor pensar bem antes de ser malicioso online ou publicar comentários desagradáveis.

Direitos online

Participação Ativa

O bullying provoca consequências negativas ao longo vida em termos de saúde, bem-estar social e económico, tanto para os agressores como para as vítimas.

-  Converse sobre *bullying* com os seus filhos e use a sua própria experiência para lhes mostrar como e porque é que devem agir quando eles, ou outra pessoa, estão a ser vítimas de *bullying*.

Direitos e Responsabilidades

Todos têm o direito a ser respeitados e a responsabilidade de tratar os outros como gostariam de ser tratados.

-  Peça aos seus filhos que lhe mostrem como denunciar ou bloquear uma pessoa, ou uma publicação nas suas redes sociais preferidas.
-  Explique que, como pais, têm o direito a saber quando veem algo assustador ou desconfortável online e a responsabilidade de ajudá-los a lidar com a situação.

Privacidade e Segurança

Comportar-se de forma imprudente online e publicar dados pessoais, sem pensar nas possíveis consequências, pode levar ao bullying.

-  Utilize exemplos para ter a certeza de que os seus filhos entendem o que são dados pessoais.
-  Mostre-lhes que tipo de dados devem ser partilhados de forma segura, ou não partilhados. Que tipo de informação, quando partilhada, pode conduzir ao *bullying*?

Direitos online

Consumo Informado

As crianças são grandes alvos de publicidade e as famílias devem estar conscientes disso. Aceder a todos os pedidos no que diz respeito às últimas tendências ou gadgets pode fazer com que umas crianças se sintam mais especiais do que outras e menos empáticas.

-  Pergunte aos seus filhos por que querem ter as mesmas sapatilhas, mochilas, etc., que os amigos.
-  Ajude-os a desenvolver a empatia, questionando-os sobre como se devem sentir as crianças que não seguem essas tendências por necessidades económicas ou questões culturais.

Ajude os seus filhos a lidar com os desafios sociais de forma resiliente.

Outras publicações do Conselho da Europa sobre Educação para a Cidadania Digital

- ▶ Educating for a video game culture – A map for teachers and parents (2021)
- ▶ Easy steps to help your children become a Digital Citizen (2020)
- ▶ Keeping young citizens busy at home during the Corona crisis (2020)
- ▶ Parenting in the digital age – positive parenting strategies for different scenarios (2020)
- ▶ Digital Citizenship Education Handbook (2019)
- ▶ Bullying: perspectives, practice and insights (2017)
- ▶ Internet Literacy Handbook (2017)

Mais informações disponíveis em:
www.coe.int/education

Autores:

Janice Richardson

Veronica Samara

Traduzido por:

Fernanda Bonacho (ESCS/IPL) e

**Filipa Matos (Agrupamento de Escolas
João da Rosa)**



PREMS 152921

POR

www.coe.int

O Conselho da Europa é a principal organização de defesa dos direitos humanos no continente. Integra 47 Estados membros, incluindo todos os membros da União Europeia. Todos os Estados membros do Conselho da Europa assinaram a Convenção Europeia dos Direitos do Homem, um tratado que visa proteger os direitos humanos, a democracia e o Estado de direito. O Tribunal Europeu dos Direitos do Homem controla a implementação da Convenção nos Estados membros.

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE