

## Como queremos que seja a nossa escola:

Na escola primária Hillside queremos que todos se sintam valorizados e respeitados. Celebramos que somos todos diferentes e todos temos orgulho das nossas diferenças. Queremos que todos se sintam felizes, seguros e apoiados por outros membros da nossa comunidade.

Ser Gentil

Estar Em Segurança

Ser Corajoso

## O que é bullying?

"Comportamento negativo e repetido com o objetivo de fazer com que os outros se sintam chateados, desconfortáveis ou inseguros." Em Hillside usamos o seguinte acrônimo para definir bullying

:

S T O P  
S – DIVERSAS T – VEZES O – DE P – PROPÓSITO

## Tipos de bullying:

V I P

O **bullying verbal** é o uso repetido e negativo da fala, da linguagem gestual ou de gestos verbais para machucar intencionalmente outras pessoas.

O **bullying indireto** é o uso repetido e negativo de ações, que não são físicas nem verbais, para machucar outras pessoas intencionalmente.

O **bullying físico** é o uso repetido e negativo do contato corporal para machucar outras pessoas in-

### V

- Uso de palavras ofensivas
- linguagem discriminatória ou ofensiva
- Uso de palavrões

### I

- Espalhar rumores
- Excluindo propositalmente outra pessoa
- Danificar ou roubar a propriedade de alguém
- cyberbullying

### P

- Pontapear
- Empurrar
- Esbofetear
- Toque inapropriado
- Cuspir

## Seja um defensor

*'alguém que reconhece quando algo está errado e age para consertar'*

*Se sofrermos bullying ou virmos alguém sofrendo bullying, contaremos a alguém em quem confiamos.*

- 1- Conta a um adulto na escola
- 2- Conta a um amigo em quem confias
- 3- Conta a um adulto em casa
- 4- Escreve uma nota na nossa caixa de preocupações da turma
- 5- Liga para a ChildLine a qualquer hora gratuitamente no número 0800 1111.