

Programa de Combate à Violência e Promoção da Cidadania

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DE SINAIS DE ALERTA DE ENVOLVIMENTO EM COMPORTAMENTOS VIOLENTOS | PARA REFLEXÃO PELOS ALUNOS

A VIOLÊNCIA é um assunto sério que pode causar danos físicos e/ou emocionais! A RESPONSABILIDADE NA SUA PREVENÇÃO É DE TODOS!

Podes estar a ser vítima de violência se ✓

1	Tens colegas que gozam frequentemente contigo, chamam-te nomes ou humilham-te e isso deixa-te triste ou envergonhado/a	
2	Tens colegas que te intimidam ou assustam com ameaças	
3	É comum no intervalo baterem-te, empurrarem-te, beliscarem-te, agarrarem-te com a intenção de te magoarem	
4	Espalharam rumores na escola sobre ti para te envergonhar	
5	É comum os teus colegas excluírem-te dos grupos ou não te deixarem participar em algumas atividades	
6	Divulgaram na internet fotografias ou vídeos para te envergonhar e humilhar	
7	És alvo de comentários desagradáveis sobre a tua etnia, preferência religiosa ou orientação sexual	
8	No intervalo ou horas de almoço sentes-te mais seguro/a quando estás próximo de adultos (professores ou funcionários)	
9	Costumas receber mensagens no telemóvel, FB, Twitter ou outra rede social, ameaçadoras ou humilhantes	
10	É frequente seres ameaçado/a ou coagido/a a dar o teu dinheiro ou outros pertences	
11	Os teus colegas frequentemente roubam-te ou destroem material escolar ou outros pertences	
12	Sentes-te triste e tens muitas vezes vontade de chorar quando te agridem física ou verbalmente	
13	Às vezes não tens vontade de ir à escola com medo que te gozem ou agridam	

Podes estar a ser agressor numa situação de violência se... ✓

1	Frequentemente ameaças, insultas ou desprezas os teus colegas, mesmo que seja a brincar, e isso deixa-os tristes, assustados ou envergonhados	
2	Espalhas boatos ou rumores na escola sobre um colega para o deixar triste assustado ou humilhado	
3	Costumas gozar com uma característica de um colega que o diferencia da maioria	
4	Divulgas fotografias ou vídeos na internet ou por mms com o objetivo de gozar, assustar ou humilhar um colega	
5	Costumas excluir colegas do teu grupo, jogos ou brincadeiras mesmo que te peçam para participar, só porque não gostas deles	
6	Nos intervalos é comum bateres, empurrares, beliscares ou agarrares um colega só para o assustar e chatear	
7	Envias mensagens para o telemóvel ou redes sociais com ameaças, insultos ou comentários que humilham, assustam ou deixam triste um colega	
8	Costumas inventar alcunhas para os teus colegas para os gozar e humilhar	
9	Costumas obrigar os teus colegas mais pequenos ou mais fracos, ameaçando-os ou batendo-lhes, a darem-te dinheiro ou outros pertences	
10	É comum na aula gozares com um colega quando ele fala ou dá uma resposta errada ao professor	
11	Achas que tens colegas que, por alguma característica ou comportamento que têm, merecem apanhar	
12	Sabes que alguns dos teus colegas têm medo de ti	

ATENÇÃO: SINAIS ISOLADOS NÃO SIGNIFICAM NECESSARIAMENTE UMA SITUAÇÃO DE ENVOLVIMENTO EM COMPORTAMENTOS VIOLENTOS. Alguns deles podem indicar outro tipo de problema.

Se suspeitares que estás a ser vítima, não fiques calado(a)!!! DENUNCIA! Fala com um adulto da tua confiança e conta-lhe o que se está a passar. Os teus pais, os teus professores ou o mediador da tua escola vão saber o que fazer para te ajudar a resolver a situação!

Se achas que estás a ser agressivo com os teus colegas, pensa que estás sempre a tempo de mudar! Lembra-te que todos têm o direito de frequentar a escola sem se sentirem assustados ou humilhados. Podes procurar ajuda no GCVPC da tua escola!

