

### ***Pára, Bloqueia e Conta (-nos) – Fazer Bullying é para fracos.***

No passado dia 20 de outubro assinalou-se o O Dia Mundial de Combate ao Bullying. A data é um alerta internacional para o problema do bullying com que muitos jovens vivem.

Consciencializar a população mundial para esta forma de violência, apoiar e incentivar as vítimas a denunciarem estas graves situações e encontrar formas de as prevenir, são os desafios colocados por esta data, visto que a luta contra o bullying não é uma tarefa de um dia, nem de um grupo de pessoas, mas sim de todos os dias do ano e de todas as pessoas.

A família é uma das estruturas mais importantes na prevenção e no combate à violência praticada contra crianças e jovens, assim como a escola. Por isso, os pais devem perguntar diariamente aos filhos sobre o dia na escola e perceber pelas respostas se os filhos permanecem tristes ou distantes, o que pode ser indicativo de problemas de bullying. Encoraje os filhos a expressarem o que sentem, a dizerem “não” quando estão desconfortáveis e a não reagirem com violência, para não gerir ainda mais violência.

Conta igualmente com o Serviço de Psicologia da tua escola. Diz Não ao Bullying.

A propósito desta data promove-se o vídeo de sensibilização da polícia de segurança pública (Escola Segura) - [LINK](#) .