

Amigos/as e Companheiros/as

Como podes ajudar um amigo ou amiga que é vítima de Bullying?

Adaptado de: <http://www.todomejora.org/>

- Se vês que um companheiro, companheira, amigo ou amiga é vítima de bullying, de qualquer tipo, **faz alguma coisa**.
- Muitas vezes não ajudamos diretamente as pessoas porque ficamos com medo, ficamos nervosos e não nos atrevemos. Isso é normal, a maioria das pessoas passa pelo mesmo. Quando não podes ajudar ou defender diretamente, procura ajuda de um adulto da tua confiança.
- Não deixes de fazer alguma coisa, procura a ajuda e o apoio de um adulto, **sempre**.
- **Aproxima-te** do teu amigo ou amiga e conversa sobre a situação. Escuta o que ele ou ela tem para dizer e oferece o teu apoio.
- **Atua**, acompanha o teu amigo ou amiga a procurar ajuda e se não o quiser fazer, fá-lo tu com um adulto da tua confiança.
- Uma das consequências do bullying é a perda da capacidade de defesa, por isso: **Dá força** ao teu amigo ou amiga para começar a procurar ajuda.