CYBERBULLYING

Um guia de conversas para pais e filhos
Todas as ilustrações foram feitas por vítimas de cyberbullying
entre 11 e 18 anos de idade.

ESTOU BEM, triste, esquisita, feia, estúpida, chorona, inútil, falida, desgraçada, perdedora, falsa, não valho nada, burra, desastre, nojenta, covarde, odiada, nunca inútil demais, confusa, psicótica, ninguém, mal amada, deprimida, horrível

Norton by Symantec

CONTEÚDO

O que é *Cyberbullying*? 3

Formas de *Cyberbullying* 5

Reconhecendo os sinais 7

Começando uma conversa 8

É *Cyberbullying*? 12

Cyber Gírias 14

Links de fontes 15

1. Coloque um aparelho
2. Faça um design de sobrancelhas
3. Sua testa é grande

— O QUE É —
CYBERBULLYING?

Hoje em dia, as vítimas de *bullying* enfrentam ameaças que vão além da violência física ou intimidações cara a cara. O *bullying* agora evoluiu e se espalhou por todos os lugares do mundo digital. A cada ano, o *cyberbullying* se fortalece, chegando a afetar quase metade dos adolescentes dos Estados Unidos,[1] e um quarto deles é vítima de ataques que se repetem.[2] O melhor modo de proteger seu filho é saber do que você o está protegendo.

O *cyberbullying* acontece quando o agressor usa meios eletrônicos de comunicação contra suas vítimas. O agressor pode ser um amigo de seu filho, mas como muitas plataformas não necessitam de verificação de identidade, agressores costumam importunar suas vítimas de forma anônima. Se o seu filho usa dispositivos móveis, frequenta sites ou redes sociais, há uma grande possibilidade de que ele esteja ou venha a ser exposto ao *cyberbullying*.

[1] http://www.bullyingstatistics.org/content/cyber-bullying-statistics.html (US)

[2] https://www.doso*mething.org/us/facts/11-facts-about-cyber-bullying

As vítimas podem reagir de modos diversos. No Reino Unido, 28% delas respondem ao abuso, 22% tentam mudar sua aparência para fazer com o que o *bullying* seja interrompido, 24% se automutilam para lidar com a situação, e 49% relatam redução de autoestima.[3] Infelizmente, os efeitos do *cyberbullying* não param necessariamente quando o assédio é interrompido. Vítimas que passaram pela experiência, no Reino Unido, têm duas vezes mais chance de ter problemas futuros para se manter no emprego, têm seis vezes mais propensão para fumar regularmente ou desenvolver um distúrbio psicológico, e 2 a 9% delas são mais propensas ao suicídio.[4]

“24% SE AUTOMUTILAM PARA ENFRENTAR A SITUAÇÃO”

[3] http://www.ditchthelabel.org/cyber-bullying-statistics-what-they-tell-us/ (UK)

[4] http://www.psychologicalscience.org/index.php/news/releases/far-from-being-harmless-the-effects-of-bullying-last-long-into-adulthood.html (UK)

FORMAS DE

CYBERBULLYING

O assédio no mundo digital se estende por múltiplos canais. Os agressores aprendem a usar o escopo completo da internet para causar muito mais danos do que seria possível em encontros cara a cara.

Mate-se

CANAIS

EMAIL

Quando *cyberbullies* conseguem o endereço de e-mail das vítimas, costumam atacar por meio do correio eletrônico. Quando isso ocorre, os agressores podem mandar várias mensagens abusivas de diversas contas anônimas. Eles também podem cadastrar o endereço de e-mail em listas especializadas em enviar material impróprio, para fazer com que a vítima se encrenque com seus pais.

GUERRAS DE TEXTO E MENSAGENS

Os *cyberbullies* investem em "guerras de texto", recrutando um grupo com o propósito de enviar centenas de mensagens assediadoras. As mensagens podem ser enviadas via SMS, programas de mensagens, aplicativos de texto ou uma combinação de meios.

BLOGS

Aproveitando a vantagem do fato que blogs são públicos e podem ser compartilhados, os *cyberbullies* podem importunar suas vítimas ao marcá-las em posts ou comentários. Eles então divulgam o post pela comunidade de blogs e seus canais sociais.

MÍDIAS SOCIAIS

Os *cyberbullies* também atacam suas vítimas nas redes sociais postando publicamente ou enviando de modo privado mensagens de assédio. Eles também podem criar perfis falsos da vítima (imitação) ou abrir perfis falsos de pessoas fictícias para provocar a vítima (catfishing). Com tantos canais disponíveis, os *cyberbullies* têm mais formas de molestar suas vítimas do que nunca.

MÉTODOS

EXPOR

Tirando vantagem da natureza pública de muitos sites, os *cyberbullies* postam informações privadas, delicadas ou embaraçosas sobre suas vítimas para humilhá-las.

FRAPING

Um *cyberbully* consegue facilmente se passar pela vítima nas redes sociais ao criar uma conta falsa e postar fotos ou informações comprometedoras. Entrar na conta de alguém que esqueceu de se desconectar (prática conhecida como fraping) é uma situação potencialmente perigosa, pois postar alguma coisa em nome da vítima pode causar danos graves à sua reputação.

INSULTAR

Os *cyberbullies* às vezes podem ser amigos da vítima. A prática conhecida como Dissing (ou insulto) ocorre quando um desses "amigos" posta informações pessoais (como fotos, vídeos ou capturas de tela) com o objetivo de arruinar a reputação das vítimas ou colocar em risco a amizade dela com os outros.

TROLLAR

Os *cyberbullies* frequentemente tentam conseguir uma reação ao provocar e insultar uma vítima online. Geralmente essas "trollagens" são ataques pessoais visando causar frustração e raiva, levando a vítima a reagir de forma furiosa.

ENGANAR

Uma das maneiras pela qual um *cyberbully* consegue informações é se aproximando da vítima para se fingir de amigo. O agressor então posta publicamente segredos ou informações comprometedoras que obteve.

Mate-se
Corte os pulsos
Ninguém gosta de você

RECONHECENDO
OS SINAIS

Um dos aspectos mais perigosos do *cyberbullying* é que ele não para quando seu filho sai da escola. Enquanto ele estiver conectado, um agressor pode se conectar a ele. Se você desconfia que seus filhos estão sendo vítimas de *cyberbullying*, observe estes sinais sutis. Se você perceber qualquer um deles, pode ser a hora de ter uma conversa sobre *cyberbullying*. Você pode conferir se há alguma informação pessoal sobre eles online ao fazer uma busca rápida por seus nomes no Google.

- Eles aparentam nervosismo ao receberem mensagens de texto ou online;
- Mudança de hábitos em relação a dispositivos. Eles podem começar a evitar usá-los ou utilizá-los excessivamente;
- Eles inventam desculpas para não ir à aula;
- Eles ficam defensivos ou fazem segredo sobre sua atividade online;
- Eles passam a evitar amigos e família;
- Eles apresentam sintomas físicos, como problemas para dormir, dores de estômago, dores de cabeça, perda ou ganho de peso;
- Começam a ficar para trás na escola ou a agir de modo diferente;
- Suas notas começam a cair;
- Eles aparentam raiva, frustração ou tristeza, particularmente depois de ficarem online ou conferirem seus smartphones;
- Eles deletam contas de e-mail ou de redes sociais.

- Eu sofri *cyberbullying*
- Eu lamento. Essas pessoas são tão ruins

COMEÇANDO UMA
CONVERSA

Nove a cada dez crianças nos Estados Unidos não contariam aos pais se fossem vítimas de *cyberbullying*.[5] Há muitas razões para o silêncio, sendo a mais comum o medo de perder o acesso a dispositivos móveis e à internet. Outras temem que seus pais reajam de forma exagerada e procurem os pais do agressor ou a escola. Algumas não se dão conta do quanto o *cyberbullying* é comum e acreditam que a culpa é delas.

Caso você perceba qualquer sinal do envolvimento de seu filho com *cyberbullying*, o primeiro passo é o diálogo.

O *cyberbullying* é um assunto delicado, e pode ser difícil iniciar uma conversa. As dicas a seguir podem ajudar a orientar seu diálogo e facilitar uma discussão franca para você e seu filho.

[5] http://nobullying.com/facts-about-cyber-bullying/ (US)

DISCUTA O PROBLEMA

A coisa mais importante que seu filho precisa saber é que você está presente para ajudá-lo caso ele esteja sofrendo com *cyberbullying*. Ao reforçar que você manterá as conversas em sigilo e não irá interferir, a não ser que haja necessidade, você poderá tranquilizar seu filho sobre os desdobramentos do assédio.

Quando conversar com seus filhos, saiba que fazer perguntas diretas, como "Tem alguém incomodando você?" pode fazer com que elas entrem em pânico. Em vez disso, faça perguntas corriqueiras sobre seu cotidiano, como "O que você fez na internet hoje?". Além disso, tente citar histórias isoladas (como alguma que tenha virado notícia recentemente) ao se referir ao tema, ao invés de comentar sobre eventos específicos relacionados com seus filhos e seus amigos.

ESTABELEÇA REGRAS DE ETIQUETA ONLINE

Outro modo de proteger seu filho do *cyberbullying* é definir uma série de regras sobre o uso da tecnologia, também conhecidas como etiqueta online. Essas regras podem incluir o tempo que seu filho permanece online, quais sites ele pode visitar, que tipo de linguagem ele usa ao conversar em chats.

A etiqueta online é de importância fundamental para qualquer adolescente, é tão simples quanto esperar que ele se comporte online do mesmo modo que faz na vida real.

A escuridão estava desaparecendo

“VÍTIMAS DE CYBERBULLYING NÃO DEVEM SE ENVERGONHAR”

EXEMPLOS DE REGRAS

- Nunca use um celular ou computador de outra pessoa sem permissão;
- Não se comunique online com anônimos ou pessoas que você não conhece;
- Nunca interaja online com ninguém que já não seja seu amigo na vida real;
- Sempre mantenha o perfil das suas redes sociais em modo privado;
- Não forneça suas informações pessoais a ninguém;
- Não compartilhe senhas, use senhas seguras e não reaproveite senhas antigas;
- Seja cuidadoso com o que posta online sobre você e outros.

EXPLIQUE A IMPORTÂNCIA DAS REGRAS

É importante tratar seus filhos como adultos ao explicar sobre a etiqueta online.

Certifique-se de abordar as consequências (tanto para sua família quanto para todo mundo) da violação dessas regras e reforce que essas medidas são necessárias para a própria segurança deles.

Além disso, ensine seus filhos a bloquear quem os está assediando, para que eles não violem as regras e confrontem o agressor.

MOSTRE EMPATIA AO LONGO DA CONVERSA

Ao longo da conversa, tranquilize seus filhos, salientando que tudo que eles disserem será mantido sob sigilo e que você só irá interferir se for absolutamente necessário.

Se eles mencionarem que sabem de alguém que esteja sofrendo com *cyberbullying*, encoraje-os a aconselhar as vítimas a relatar o incidente para a diretoria da escola ou um adulto responsável. Lembre-se de enfatizar que ser vítima de *cyberbullying* não é motivo de vergonha. Não ameace tirar deles o acesso a internet ou dispositivos móveis. Caso seu filho precise de ajuda, reforce que você, os professores e outros adultos estão presentes para sempre prestar apoio a eles.

O *cyberbullying* é um assunto que está ganhando evidência, além de ser um problema que pode acontecer com qualquer criança. Muitas delas querem ajuda ao enfrentar a situação, mas não sabem o que fazer. O melhor modo de enfrentar o *cyberbullying* é ter uma comunicação proativa. Procurar saber mais sobre o sinais do *cyberbullying* é um modo dos pais ajudarem seus filhos e criar um canal de comunicação aberto com eles.

Mesmo que você não perceba os sinais mencionados neste livro, é uma boa ideia começar a abordar o assunto com eles agora. Esses diálogos ajudam a criar laços de confiança entre você e seu filho.

Se você iniciar essas conversas antes que o problema apareça, estará abrindo uma porta para que seu filho se sinta seguro para procurá-lo caso tenha problemas no futuro.

É CYBERBULLYING?

Parte do problema do *cyberbullying* é que geralmente a garotada não sabe quando o está praticando, ou não percebem a diferença entre o certo e o errado. Quando as crianças são as vítimas, pensam que são alvos individuais, e não enxergam que são parte de um problema maior. Quando são os agressores, acham que estão apenas brincando. Esse capítulo tem como objetivo ajudá-lo a abordar o assunto nas conversas com seu filho e compreender melhor como ele enxerga este problema e começar uma conversa.

Criamos perguntas para ajudá-lo a iniciar essas conversas com seus filhos.

Você pode começar perguntando se eles têm experiência com as situações listadas abaixo. Caso eles respondam "sim" para qualquer questionamento, você pode ser mais franco, fazendo algumas das perguntas do "Início de conversa".

1. Você conhece alguém que tenha fingido ser você ou outra pessoa online? Você já fez alguma coisa parecida?

SIM NÃO

Início de conversa: Às vezes as pessoas fazem coisas online porque acham que são engraçadas ou inofensivas. Como elas não são o alvo da piada, não se dão conta do quanto as palavras podem machucar os outros. Você sabe que pode magoar alguém? Você já se sentiu magoado por isso?

2. Alguém já mandou para você comentários maldosos ou capazes de machucar nas redes sociais ou via mensagem? Você conhece alguém que já fez isso aos outros?

SIM NÃO

Início de conversa: Às vezes as pessoas podem dizer online coisas que não diriam pessoalmente. Eles podem não se dar conta do quanto essas palavras podem ferir os outros. Como você se sente a respeito disso?

3. Você conhece alguém que já postou fotos constrangedoras de você ou de outras pessoas sem permissão?

SIM NÃO

Início de conversa: Todo mundo faz coisas constrangedoras alguma vez na vida. Às vezes é engraçado que outras pessoas vejam esse momento. Você acha certo que outras pessoas vejam coisas engraçadas sobre nós sem consentimento? Você gostaria que isso acontecesse com você? Você faria isso a outras pessoas?

4. Você ou algum de seus amigos já rejeitou alguém intencionalmente em um grupo, grupo online ou jogo?

SIM NÃO

Início de conversa: Todos os seus amigos estão em seu grupo online? Você sente falta de alguém? Essa pessoa foi excluída de propósito ou foi um erro? Você já teve algum amigo que age de forma diferente e alguém do grupo sugere que ela seja excluída por isso? Você gostaria que o grupo fizesse isso com você?

5. Alguma vez alguém inscreveu você ou alguém que você conheça para receber e-mails de spam com conteúdo impróprio ou adulto?

SIM NÃO

Início de conversa: Às vezes, quando estamos em grupo, é engraçado fazer brincadeiras com amigos, inscrevê-los em listas em sites ofensivos ou inapropriados só para que eles tenham problemas com os pais ou professores. Isso já aconteceu com alguém que você conhece? Você acha que a piada era mais engraçada do que o dano que causou ao garoto?

6. Você ou algum de seus amigos já encaminharam a terceiros uma conversa privada sem a autorização da pessoa?

SIM NÃO

Início de conversa: Você sabe que não é certo encaminhar uma conversa privada para outra pessoa sem pedir autorização do amigo com quem você estava conversando? Você acha que isso faz sentido? Conversas privadas têm esse nome por um motivo. Algumas pessoas tomam essa atitude sem se darem contar de que é errado.

7. Algum amigo já mandou fotos ou vídeos embaraçosos seus ou de outras pessoas sem seu conhecimento?

SIM NÃO

Início de conversa: O pessoal na escola comenta a respeito de fotos ou vídeos constrangedores de outras pessoas? Você acha certo espalhar imagens que são constrangedoras para alguém? Você compartilharia essas coisas?

8. Você já viu alguém sofrer *bullying* e não disse nada a ninguém?

SIM NÃO

Início de conversa: Você sabia que quem é vítima de *bullying* precisa de toda ajuda e apoio possível? O que você faria se visse alguém sofrendo *bullying*? Você diria alguma coisa? Você avisaria a alguém? Quem você chamaria? Um amigo? Um dos pais? Um professor?

GÍRIAS CYBER

Um dos modos que os praticantes de *cyberbullying* usam para passarem despercebidos é utilizar um vocabulário diferente, que os adultos não conhecem. Abaixo, há vários termos que os adolescentes usam quando conversam online. Entendê-los pode ajudá-lo a identificar sinais de problemas.

NETIQUETA: Regras informais de condutas apropriadas online.

INSTA: Instagram, rede social de compartilhamento de fotos

SQN: "Só que não", é usado para expressar ironia. Exemplos: gosto muito de acordar cedo SQN. João é muito legal SQN.

NSFW: Significa "Not safe for work" em ingles. Indica previamente que o conteúdo não é adequado para ser visto no trabalho, ou seja, é para maiores de 18 anos.

NUDES: Fotos de nudez.

INBOX OU DM: Conversas privadas no Facebook, Instagram ou Twitter.

TROLLAR: Significa zoar, sacanear alguém. Por exemplo, tocar campainha e sair correndo é trollar o morador.

AFF: Usada para demonstrar descontentamento ou indignação. A sonoridade da palavra lembra um suspiro por falta de paciência. "Aff, não teve graça nenhuma".

FAKE: Significa "falso", em inglês. O termo é usado quando alguém cria um perfil falso na internet ou como insulto. "Esse perfil é fake".

MELHORE: Muito usada pelos "haters" - pessoas que geralmente estão de mal com o mundo. É usada para chamar a atenção de alguém que fez alguma coisa "considerada" ruim.

NOOB: Gíria pejorativa que significa "novato". Geralmente usada no universo de games para indicar que a pessoa é imbecil ou burra.

VIRJÃO: Termo pejorativo usado para definir pessoa do sexo masculino que nunca teve relação sexual.

FALSIANE: Usado para descrever as amigas que não merecem confiança.

PLMDDS: Abreviação de "pelo amor de Deus", usado para pedir um favor ou expressar indignação.

BBQ OU BBK: Redução do termo "babaca", utilizado como insulto para chamar alguém de tolo, bobo, ou idiota.

HOAX: Termo que vem do inglês, que significa "farsa". São boatos, lendas ou golpes compartilhados na internet via e-mail ou redes sociais, como as correntes e mensagens de crianças, adultos e animais desaparecidos, acidentados ou portadores de doenças graves, que pedem doações e prometem prêmios falsos.

SPOILER: Aquele que conta o final de um filme, livro ou série, sem que a pessoa tenha visto o conteúdo ou pedido alguma informação.

SAMBAR: É uma gíria comum na internet geralmente usada por mulheres, que quer dizer "sair por cima" ou "se sobressair". Seria o mesmo que pisar, humilhar e desmoralizar alguém.

SEJE MENAS: É uma variação (com erros gramaticais propositais) de "seja menos", expressão usada para ironizar a capacidade intelectual de alguém ou desdenhar alguma coisa que essa pessoa disse.

PQP, TNC, VTNC, PNC, VSF, WTF, STFU: São siglas para termos para termos populares de baixo calão.

LINKS DE REFERÊNCIA

Para mais informações sobre *cyberbullying* e como agir, confira os links abaixo.

AGÊNCIAS GOVERNAMENTAIS E LEGAIS

https://www.stopbullying.gov/

http://www.ncpc.org/topics/cyberbullying

ONGS

https://www.commonsensemedia.org/cyberbullying

http://cyberbullying.org

http://www.meganmeierfoundation.org/resourcecenter.html

ARTIGOS NORTON

Visite: community.norton.com

Ensine seus filhos a evitar os golpes online

Netiqueta para pais

O que é Cyberbulling?

Ameaças online mais comuns para crianças

Kit Escolar Fundamental de Segurança Cibernética

Kit Escolar Ensino Médio: Maior amplitude de Segurança Cibernética

Kit universitário: Mais independência online

Melhores práticas de segurança para pais nas redes sociais

Sem stress: 10 Dicas de Segurança da Internet para manter sua família segura

#LevantemosNossasVozes

norton.com/cyberbullying

Norton
by Symantec