

BULLYING: O QUE FAZER?

PULGUINHAS



Deixar os nossos filhos na escola todos os dias pode ser já um motivo de angústia para os pais, mas a situação ganha um outro nível quando sabemos que os estamos a deixar num ambiente no qual eles não se sentem seguros ou à vontade.

A escola deve ser um espaço de aprendizagem, brincadeira e crescimento, mas para vários alunos revela-se um inferno que afeta crianças, professores e, claro, os pais e encarregados de educação. E este é infelizmente um pesadelo que várias famílias vivem diariamente. Os relatos de maus-tratos por parte dos colegas, a denúncia de crianças que têm comportamentos agressivos e sem controlo aparente resulta numa sensação de impotência que pode ser paralisante. Mas não fazer nada está fora de questão. Ficam aqui algumas sugestões de abordagem ao problema antes que ele possa escalar até consequências dramáticas como as que se conhecem frequentemente nas notícias.

O que é o bullying e como o podemos identificar?

Designa-se por bullying as situações de violência em que alguém está a ser provocado ou tornado vítima quando é exposto, repetidamente ao longo do tempo, a ações

negativas da parte de uma ou mais pessoas. É importante clarificar que para ser considerado bullying, temos de estar perante uma situação que inclua:

- Intencionalidade: há a intenção de causar danos ou magoar (física ou verbalmente) o outro;

-Repetição: as ações negativas não ocorrem ocasionalmente ou isoladamente, mas são repetidas ao longo do tempo; -Desequilíbrio de poder, real ou percebido, entre a vítima e o agressor: o agressor (bully), ou grupo agressor, vê a sua vítima, ou vítimas, como um alvo fácil e procuram ganhar controlo sobre elas.

Embora não seja essencial, aqueles que assistem aos episódios de bullying, são um elemento importante na sua ocorrência, pois podem encorajar o agressor a humilhar a vítima ou podem protegê-la.

O bullying não é uma situação de agressividade “normal”, pelo contrário, é uma situação em que as crianças precisam da ajuda de adultos. O bullying é diferente de “andar à luta”. As crianças envolvem-se em brincadeiras agressivas e quando um conflito se agrava, gritam uns com os outros, empurram-se ou lutam, o que é normal, sem que isso seja bullying. Também o gozo típico entre crianças e adolescentes com o intuito de se divertirem juntos, não é bullying.

O bullying pode ser:

- Físico - que envolve danos físicos ou destruição de pertences, incluindo bater, pontapear, empurrar, roubar, brincar de uma forma rude e que intimida, e a destruição de objetos;

- Verbal - que consiste em dizer ou escrever algo, incluindo: chamar nomes, fazer comentários sexuais inapropriados, provocar, ser sarcástico, insultar, ameaçar e causar danos;

- Social - que consiste numa forma mais indireta e dissimulada, envolvendo ferir a reputação de alguém ou as suas relações, incluindo: embaraçar em público, dizer às outras crianças para não serem amigas de alguém, lançar boatos, excluir propositadamente alguém de um grupo ou escolher sistematicamente em último lugar ou deliberadamente não responder ou falar com alguém.

Não é fácil responder à questão: onde e quando ocorre o bullying? Pode acontecer tanto na escola durante o tempo letivo, como fora deste período. Na escola, é comum nos locais onde a supervisão dos adultos é limitada, tal como em corredores, casa-de-banho ou recreios. Pode acontecer durante o regresso a casa, na rua ou no autocarro, ou até mesmo quando se está em casa, pela Internet. Neste último caso, falamos de uma nova forma de bullying, o cyberbullying.

Para identificarmos se uma criança está a ser vítima de bullying, podemos perceber alguns sinais no seu comportamento, tais como:

- ter medo em ir à escola;
- pedir para ser levado à escola ou mudar o caminho;
- começar a ter maus resultados escolares;
- voltar para casa regularmente com roupas ou livros destruídos;
- voltar para casa com muita fome porque o lanche foi danificado e/ou o dinheiro roubado;
- voltar para casa fisicamente magoado (por exemplo, com nódoas negras);
- ter dores de cabeça ou de estômago sem motivo aparente;
- mostrar alterações de humor, angústia, tristeza, explosões de raiva; apresentar um comportamento problemático;
- perder o apetite; não querer sair de casa, perder o interesse nas suas atividades favoritas;
- ser rejeitado pelos amigos;
- ter dificuldade em dormir;
- tentar o suicídio.

Como se deve agir e quem deve agir?

Os adultos podem adoptar passos simples para parar o bullying no momento em que está a acontecer e manter as crianças seguras, como:

- Intervir imediatamente. Quando os adultos respondem rapidamente e consistentemente ao bullying passam a mensagem de que não é aceitável;
- Separar as crianças envolvidas e garantir a sua segurança;
- Identificar e tratar imediatamente qualquer necessidade médica;
- Manter a calma. Tranquilizar as crianças envolvidas, incluindo os observadores;
- Modelar um comportamento respeitoso quando estiver a intervir.

Evite erros comuns:

- Não ignore o comportamento. Não assuma que as crianças conseguem resolver a situação sem a ajuda de um adulto;
- Não force as outras crianças a dizerem em público o que viram;
- Não questione as crianças envolvidas em frente aos outros;
- Não fale com as crianças envolvidas ao mesmo tempo, apenas separadamente;
- Não peça às crianças envolvidas para pedir desculpa ou se reconciliarem no momento.

Será precisa ajuda policial ou médica se:

Há ameaças ou danos físicos graves;

Há abuso sexual;

Há armas envolvidas;

Alguém é acusado de um ato ilegal, como extorsão, roubo, usando a força para obter dinheiro, pertences ou atos ilícitos.

Na escola, é essencial ter uma abordagem de equipa para reduzir a frequência de bullying. A equipa inclui: o alvo de bullying, a administração escolar, os professores, pais, psicólogos, o agressor e outras crianças.

Texto desenvolvido por,

Inês Leitão

Psicóloga Clínico e Coordenadora do Núcleo de Perturbações do Espectro do Autismo e Défices Cognitivos do PIN

ines.leitao@pin.com.pt

