

# COMO PREVENIR O BULLYING

PULGUINHAS



Uma vez identificado o problema importa saber como devemos reagir e o que pode ser feito para prevenir e evitar de raiz as situações de bullying que envolvam as nossas Pulguinhas de todas as idades. Falámos novamente com a especialista que nos ofereceu mais uma visita guiada a este espaço complexo da parentalidade.

## **Como podemos prevenir o bullying?**

Para se prevenir o bullying, é fundamental que pais/encarregados de educação, educadores/professores e alunos estejam envolvidos numa política anti-bullying. Algumas **recomendações gerais para as escolas, que os pais podem apelar que sejam aplicadas**, são as seguintes:

- Avaliar o problema na escola para se determinar a gravidade do mesmo;
- Promover o conhecimento/consciência dos atos de bullying;

- Criar um ambiente propício e seguro;
- Implementar um código de conduta na escola que defina especificamente o bullying e maneiras de o impedir. A definição deverá ser geral e não se restringir a atos de bullying e agressão;
- Compilar um “menu” de consequências adequadas para os atos de bullying, incluindo consequências menores ou mais severas conforme os mesmos;
- Formar o pessoal educativo na determinação de atos de bullying, quando se deve intervir e como usar o menu de consequências, garantindo a equidade e a coerência da intervenção;
- Envolver os pais oferecendo programas de educação/formação para pais;
- Incentivar a boa comunicação entre os pais e os educadores, de modo a estabelecer e reforçar as regras, para demonstrar que o bullying não é tolerado;
- Encorajar o pessoal educativo a identificar os alunos em risco de se envolverem em comportamentos de bullying, de modo a serem desenvolvidas respostas adequadas.

### **O que podemos fazer quando o nosso filho é a vítima?**

Nenhum pai gosta de imaginar que o seu filho está a ser vítima de bullying ou que é o agressor, mas é um facto, que mais de metade de todas as crianças estão envolvidas, em algum momento do seu percurso escolar, quer como agressor, vítima ou espectador. Quando o seu filho(a) é a vítima sugiro que faça o seguinte:

- Oiça calmamente o seu filho, sem se zangar e pergunte-lhe em seguida: “Como é que eu posso ajudar-te”? sem a excluir de decidir como resolver a situação;
- Tenha em conta que as crianças que são vítimas de bullying podem ter dificuldade em falar acerca disso. Assim, considere a possibilidade de solicitar ajuda profissional de um psicólogo;
- Não culpe o seu filho por ser vítima de bullying, pelo contrário, tranquilize-o de que a culpa não é dele/a;

Resista ao impulso de falar imediatamente com o diretor de turma, o agressor ou os pais do agressor. Isto é geralmente a reação que as crianças mais temem e pode de facto piorar o bullying;

- Não diga ao seu filho para bater ou chamar nomes como resposta à agressão. Fazer isso, simplesmente não resolve o problema e, se o seu filho não se sente confiante (tal como a maioria das vítimas), então só aumenta a sua ansiedade e stress e pode levar a que seja mais magoado ou até suspenso da escola, etc.;

- É fundamental transmiti-lhe que falar com um adulto sobre ser vítima de bullying ou assistir a estas situações, não é “fazer queixinhas”;

- Ajude a planear o que fazer. Pense em conjunto com o seu filho como vai reagir se o bullying voltar a acontecer e “ensaiem” a situação, treinando respostas simples, por exemplo, “Não mereço isto, para!” e como sair da situação e procurar um lugar seguro;

- Reforce com o seu filho que evite situações/locais potencialmente vulneráveis e reforce a necessidade de estar em grupo;

- Pode ser necessário ajudar o seu filho a promover competências, como ser assertivo e saber resolver conflitos interpessoais;

- Seja persistente, pois o bullying não acaba facilmente.

### **O que devemos fazer quando o nosso filho é um agressor?**

Se é fundamental apoiar as vítimas, é fundamental não esquecermos que não é menos importante compreender os agressores, principalmente, tendo em conta que os agressores que mantêm o seu comportamento agressivo poderão ter problemas futuros no que concerne ao desenvolvimento e manutenção de relações positivas. Quando o seu filho(a) é o agressor, pode fazer as seguintes coisas:

- Garanta que o seu filho sabe qual é o problema com o seu comportamento. Precisa de perceber que o seu comportamento poderá provocar efeitos nefastos na vítima: esta tem sido uma das formas mais efetivas de promover e estabelecer empatia nos agressores;

- Diga ao seu filho que o bullying não será tolerado. Modele o comportamento alternativo, em que respeita a outra criança;

- Explore com o seu filho algumas das razões para ter o comportamento agressivo:

# Às vezes as crianças são agressores para se integrarem socialmente. Neste caso, pode beneficiar de participar em atividades positivas como desportos, clubes na escola, ou outras, que possa permitir assumir um papel de liderança e fazer amigos, sem sentir a necessidade de provocar/agredir outros. Assumir papéis de liderança ajuda a redirecionar a sua necessidade de poder num caminho mais positivo e construtivo. Um exemplo é escolher o agressor para ser o “protetor” de colegas que estão a ser vitimizados por outros agressores.

# As crianças podem ser agressores por muitos outros motivos, que se relacionam com as suas características individuais, com factores familiares, escolares ou mesmo associados ao ambiente onde vivem. Podem já terem sido vítimas de bullying. Se for o caso do seu filho, pode estar a necessitar de uma ajuda extra e especializada, como apoio psicológico. Os agressores que recebem o apoio de um tutor na escola tem resultados positivos nas suas vidas.

Não existe um único factor de risco para uma criança ou adolescente ser vítima de *bullying* ou ser agressor. O *bullying* pode acontecer em qualquer lugar, nas grandes cidades, nos subúrbios ou nas zonas rurais. Não é o resultado apenas de características individuais, mas algo que sofre a influência das múltiplas relações com pares, familiares, professores, vizinhos e interações com influências sociais (por exemplo, os *media* e a tecnologia), ocorrendo num contexto com factores que o promovem, mantêm ou eliminam. Para lidar com o bullying, fica claro, que não fazer nada não é uma opção. A melhor estratégia é prevenir que não aconteça. Seja para reduzir o bullying ou preveni-

lo, temos de trabalhar em equipa, reunindo esforços e várias medidas, pondo em comunicação os diferentes contextos de vida da criança ou adolescente, de modo concertado e ajustado à situação.

Texto desenvolvido por,

Inês Leitão

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

[ines.leitao@pin.com.pt](mailto:ines.leitao@pin.com.pt)

