

Bullying: E se for com o meu filho?

Em primeiro lugar importa esclarecer o que significa o conceito: *bullying* corresponde a um comportamento intencionalmente agressivo, violento e humilhante em que há um desequilíbrio de poder: quem faz *bullying* utiliza o seu poder (*por exemplo: força física ou conhecimento de alguma informação constrangedora sobre a outra pessoa*) para controlar e/ou prejudicar o outro.

Dentro dos comportamentos de *bullying* mais comuns podemos destacar os ataques físicos, ameaças, difamação, insultos, humilhação e exclusão de alguém propositadamente. Este tipo de situações pode ocorrer dentro e fora do contexto escolar, incluindo na internet através das redes sociais.

Como posso saber se o meu filho está a ser vítima de *Bullying*?

Na maioria das vezes, as vítimas apresentam sentimentos de culpa, acreditando que se tivessem agido de forma diferente poderiam ter evitado aquela situação. A par disso, têm medo de represálias por parte do agressor e/ou receio que os adultos não acreditem nelas. Por estes motivos, é habitual permanecerem em silêncio, sem contar a ninguém o que se passou.

Assim, é importante estar atento a alguns sinais:

- Recusa em ir à escola;
- Diminuição do desempenho escolar;
- Alterações emocionais sem motivo aparente;
- Queixas físicas frequentes (*por exemplo: dor de barriga*) e/ou aparecimento de nódoas negras/feridas sem explicação;
- Alterações na rotina de sono e/ou alimentar;
- Roupas ou materiais escolares estragados;
- Pedido de dinheiro com maior frequência.

Como posso saber se o meu filho faz *Bullying*?

Uma criança ou adolescente que faz *bullying* habitualmente tem dificuldade em cumprir regras, apresentando um comportamento de oposição e desafio à autoridade dos adultos. Tem necessidade de dominar ou subjugar os outros,

gabando-se disso mesmo. Acrescente-se, ainda, a desregulação emocional com pouca tolerância à frustração.

O que posso fazer face ao *Bullying*?

- Ajudar os filhos a compreender o que é o *bullying*, encorajando os filhos a denunciar essas situações a um adulto de confiança;
- Manter uma boa comunicação com os filhos. Conversar de forma regular com eles, questionando-os sobre o seu dia e as suas preocupações e receios.
- Dar o exemplo, mostrando como tratar os outros com respeito.

O meu filho é vítima de *bullying*! E agora?

Antes de mais, importa lembrar que o *bullying* não é normal, não ajuda a tornar as crianças “mais fortes” nem faz parte do processo normal de crescimento. Se descobriu ou o seu filho lhe contou que é vítima de *bullying*:

- Não desvalorize a situação, ouça-o com atenção e empatia. No caso de ter sido ele a contar-lhe, elogie-o por ter tido essa coragem;
- Não incentive a responder aos ataques com mais comportamentos agressivos. Não vai resolver o problema;
- Marque uma reunião com o responsável da Instituição (por exemplo: se na escola – diretor de turma; se em contexto de desportivo com o treinador). Exponha a situação e torne claro que os procura para que possam, conjuntamente, encontrar uma solução para o problema.
- Lembre o seu filho de que não está sozinho. Demonstre apoio incondicional e diga que o ama frequentemente.
- Incentive o seu filho a fazer novas amizades e a envolver-se em atividades prazerosas. É importante proporcionar momentos de bem-estar que o vão ajudar a lidar com os momentos mais difíceis.

Como pais, podem sentir-se zangados, culpados, com medo e até desesperados. O instinto protetor pode levar a comportamentos desadequados e piorar a situação. É importante pensar antes de reagir.

O meu filho faz *bullying* aos colegas! E agora?

Se tomou conhecimento de que o seu filho faz *bullying* é importante tentar ajudá-lo a mudar os seus comportamentos e atitudes negativas face aos outros:

- Não desvalorize a gravidade da situação;
- Faça ver que o comportamento que tem tido é inaceitável e que não o vai tolerar, tornando claro que o deve parar imediatamente;
- Fale com as pessoas envolvidas para perceber o que realmente aconteceu. Não fique só pela versão do seu filho.
- Passem mais tempo juntos. Monitorize o seu dia-a-dia, aplique regras e elogie quando o comportamento é adequado.
- Não utilize castigos físicos para o punir. Estará a dar o exemplo de que é um meio adequado de comportamento.
- Procure ajuda. Um Psicólogo pode ajudar!