

## O que é o *bullying*?

- São atos de violência repetidos ao longo do tempo e intencionais;
- Existe um desequilíbrio de poder entre quem agride e quem é agredido.

## Não falamos de *bullying*, quando?

- Crianças da mesma idade ou tamanho se envolvem numa discussão ou briga ocasional;
- Duas crianças simplesmente não gostam uma da outra;
- As crianças gozam e brincam entre elas, mesmo que seja com alguma agressividade.



## O que posso fazer quando o meu filho é *Bullie*?

- Considere seriamente o problema e resista à tendência para negar ou desvalorizar a gravidade do problema.
- O *bullying* não é um comportamento normal nem faz parte de crescer. Faça ver à criança que o comportamento é inaceitável e que não o vai tolerar, tornando claro que o deve parar imediatamente.
- Passe mais tempo com o seu filho e monitorize atentamente as suas atividades e companhias. Desenvolva um sistema de regras simples, sem deixar de oferecer elogios e reforços pelo comportamento adequado.
- Ajude o seu filho, com base nos seus pontos fortes, a desenvolver padrões de reação menos agressivos e mais empáticos.
- Não use castigos físicos – o que reforçará a crença de que a agressividade e o *bullying* são aceitáveis. O comportamento incorreto da criança deverá ser seguido de consequências negativas apropriadas.



# VIOLÊNCIA NA ESCOLA: *BULLYING*



## Recomendações para Pais e Encarregados de Educação

## O bullying apresenta-se de diferentes maneiras, quais?

- Físico (ex. estragar objetos, pontapear e empurrar);
- Verbal (ex. gritar, insultar e fazer comentários negativos);
- Psicológico (ex. perseguir, amedrontar e intimidar);
- Sócioemocional (ex. difamar, exclusão e indiferença por parte do grupo);
- Cibernético (ex. assediar, insultar e perseguir através de SMS, MMS, Redes Sociais, entre outros).

## Como podem os pais saber se o filho está a ser vítima de bullying?

- Baixa repentina nas avaliações e falta de concentração nas atividades escolares;
- Mudanças repentinas de estados de ânimo;
- Manifesta frequentemente não querer ir para a escola, apresentando diferentes desculpas;
- Sinais de ansiedade;
- “Perde” constantemente objetos ou apresenta feridas inexplicáveis.



## Como posso ajudar o meu filho quando é vítima de bullying?

- Estar atentos a possíveis sinais de *bullying* nas crianças e jovens;
- Fazer perguntas diretas às crianças, sobre como os colegas as tratam e se testemunham com frequência situações de *bullying*;
- Cooperar com professores, assistentes operacionais e todos os outros membros da comunidade escolar para abordar e resolver incidentes de *bullying*;
- Encarar relatos e situações de *bullying* com toda a seriedade, por menores que possam parecer;
- Reforçar positivamente a atitude da criança que relata episódios de *bullying*;
- Ensinar as crianças a serem assertivas e não agressivas.

## Os pais sabem que o filho é Bullie quando?

- Tem uma grande necessidade de dominar ou subjugar os outros;
- Consegue o que quer com ameaças;
- Intimida os irmãos ou as crianças da vizinhança com quem brinca;
- Gaba-se da sua superioridade (real ou imaginária) sobre as restantes crianças;
- Zanga-se facilmente, é impulsiva e tem pouca tolerância à frustração;
- Tem dificuldade em obedecer a regras e em lidar com adversidades;
- Faz batota, mente;
- Tem um comportamento de oposição, de desafio à autoridade dos adultos (incluindo Pais e Professores).

