

BULLYING ESCOLAR

ORIENTAÇÕES PARA PAIS

Índice

Introdução

1. [Compreender a complexidade do fenómeno do bullying](#)
2. [Como identificar se o meu filho está a ser vítima de bullying](#)
3. [Como identificar se o meu filho é um agressor](#)
4. [Compreender as consequências do bullying](#)
5. [Como contactar a escola se me preocupo com o meu filho](#)
6. [Estratégias incorretas para lidar com problemas de bullying](#)
7. [Como agir se o meu filho estiver a ser vítima de bullying](#)
8. [Como agir se o meu filho for um agressor](#)
9. [O que acontece quando o bullying aparece nas novas tecnologias](#)
10. [O que podemos fazer contra o cyberbullying e outros riscos nas redes sociais](#)

Introdução

As orientações envolvem todas as ações que podem ser colocadas em prática na tentativa de enfrentar o problema do bullying, nos seus vários aspetos, do ponto de vista dos pais. As orientações tiveram em conta o facto de que os pais devem ter consciência dos muitos riscos e consequências do fenómeno, não só no ambiente escolar, mas também na ampla rede de relacionamentos dos seus filhos. As orientações sugeridas incluem propostas e possíveis intervenções, mas também estão abertas a contribuições vindas das experiências e histórias de vida. Elas tentam oferecer às famílias uma visão completa e compreensiva deste complexo fenómeno, no variado enquadramento europeu.

Compreender a Complexidade do Fenómeno do Bullying

O abandono escolar pode ser causado por experiências de bullying, tanto no papel de agressores como de vítimas. É importante que os pais conheçam bem este fenómeno para fazerem as escolhas certas. Assim, embora seja claro que os pais devem agir com qualquer situação de bullying, têm também que o prevenir. Para isso, o primeiro passo é compreender a complexidade do bullying. É essencial saber como nos afeta e reconhecê-lo como uma forma de agressão: esta é a base de qualquer esforço para o prevenir. Os pais devem entender os principais conceitos de bullying, para que o possam distinguir de outros problemas comportamentais. Para deixar os pais alcançar o objetivo, podemos sugerir três passos:

- Atividades de formação, em conjunto com todos os atores educativos e os próprios estudantes, que poderiam desempenhar o papel de tutores, colegas e semelhantes.
- Criar um folheto, ou um livro, com uma coleção de testemunhos, estudos de caso, mas também com uma breve ilustração das leis relacionadas com o bullying – especialmente as regulamentações relativas à responsabilidade pessoal.
- Divulgação dos produtos em eventos periódicos, dentro e fora das escolas.

Recursos Do Portal I Am Not Scared

- [Case Studies](#)
Uma coleção de testemunhos e estudos de caso, em diferentes países, está disponível no portal "I Am Not Scared"
- [Publications](#)
Para apoiar os pais a compreender a complexidade do fenómeno do bullying, estão disponíveis várias publicações no portal "I Am Not Scared"

Outros Recursos

- [Success Stories](#), [Training Sources](#), [Publications](#)
As secções do portal "School Safety Net" fornecem material útil para compreender a complexidade do fenómeno do bullying
- [Safe@School](#)
Um Portal útil para compreender o bullying escolar

Como Identificar se o meu Filho está a ser Vítima de Bullying

O Bullying é sempre intencional, raramente acontece apenas uma vez e há sempre um desequilíbrio de poder. A vítima, muitas vezes, precisa da ajuda de um adulto. O seu filho pode não se sentir confortável em contar-lhe a sua dor, mas um pai consegue reconhecer alguns sinais que mostram que o seu filho está a ser vítima de bullying. Os pais podem ser capazes de começar a prevenção do bullying em casa, apenas observando o comportamento da criança. Em geral, os pais devem prestar atenção a alguns sinais de alarme. Quando vítima de bullying, a criança pode, muitas vezes, ter as roupas rasgadas ou amarrotadas, pode ter os livros rasgados quando vem da escola, pode ter hematomas, feridas, cortes e arranhões para os quais não consegue dar uma explicação. Raramente convida colegas para sua casa, raramente passa tempo com eles, deixa de navegar na Internet ou de verificar perfis nas redes sociais. Tem medo de ir para a escola ou de frequentar outros lugares que antes costumava frequentar com regularidade. Além disso, outros possíveis sinais de alarme são dores de barriga, frequentes dores de cabeça, antes de ir para os lugares onde os incidentes podem ocorrer (escola, ginásio, locais de reunião), assim como mudanças de estado de espírito, irritação fácil ou ataques de choro. Demasiados pedidos de dinheiro em casa (ou o uso do cartão de crédito sem a permissão dos pais), tal como quedas bruscas de rendimento escolar, são outros sinais importantes.

Publicações

- [School violence prevention](#)
Esta publicação, disponível no portal "I Am Not Scared", lida com o que os pais podem fazer: "The dangers of violence in school and methods for its prevention"
- [Time magazine](#)
Uma série de artigos sobre bullying

Como Identificar se o meu Filho é um Agressor (“Bully”)

As crianças intimidam por uma variedade de razões. Alguns fazem-no para se sentirem poderosos, outros fazem-no porque também são intimidados. Alguns acreditam que vai aumentar o seu estatuto perante os colegas. Geralmente, as crianças que intimidam têm dificuldade em criar empatia com as suas vítimas.

Ninguém quer ouvir que o filho é um “bully”. No entanto, o envolvimento dos pais é um fator-chave para parar o ciclo.

Devemos dar sempre prioridade ao diálogo. Até mesmo focar a atenção nas amizades “positivas” pode ser de grande ajuda. Os agressores, normalmente, não agem sozinhos, eles executam os seus atos em conjunto com outros agressores. Assim, sentem-se mais fortes e apoiados. A melhor sugestão é tentar expandir o círculo de conhecimentos das crianças, deixá-los passar tempo com pessoas valiosas e inspiradoras que podem proporcionar-lhes diferentes exemplos.

Recursos On-line

- [Not My Kid: What to Do if Your Child Is a Bully](#)
Site com recursos, conselhos especializados e uma comunidade virtual para os pais.
- [Actors and victims of violence amongst pupils : relational and emotional characteristics](#)
Agressores e vítimas de violência entre os alunos: características relacionais e emocionais. Este inquérito mostra dinâmicas relacionais e emocionais específicas entre agressores e as suas vítimas.

Compreender as Consequências do Bullying

Em caso de bullying, é importante não subestimar o problema e agir rapidamente, uma vez que as consequências deste fenómeno a nível psicológico – tanto a curto como a longo prazo – podem ser graves para as vítimas, para os agressores e para os observadores.

Para as vítimas, o risco é o de expressar desconforto, principalmente, através de sintomas físicos (ex. dores de estômago, dores de cabeça) ou psicológicos (ex. pesadelos, ataques de ansiedade), juntamente com uma certa relutância em ir à escola. No caso de abusos sofridos ao longo do tempo, as vítimas podem vislumbrar a mudança de escola como a única possibilidade de escapar ao bullying. Em alguns casos, pode levar a abandonar a escola pois as vítimas mostram uma desvalorização de si mesmos e das suas capacidades, falta de autoconfiança ou problemas nas relações interpessoais. Mais raramente, podem mostrar distúrbios psicológicos reais, incluindo ansiedade e depressão.

Os agressores, por outro lado, podem mostrar uma queda no desempenho escolar, dificuldades de relacionamento, distúrbios de comportamento quando não cumprem as regras gerais. Isto pode levar, a longo prazo, a um comportamento real desviante ou antissocial e a um comportamento agressivo e violento, na família e no trabalho.

Recursos On-line

- [Identification of Students at Risk](#)
O primeiro módulo do curso de formação on-line, hospedado no portal “School Inclusion”, trata da identificação de estudantes em risco
- [Emotions of aggressors and victims of cyberbullying: a preliminary study of Secondary students](#)
Este artigo apresenta um estudo sobre cyberbullying na Internet, realizado com estudantes do ensino secundário no sul de Espanha (Andaluzia)
- [Consequences of bullying](#)
Um artigo interessante que explica as consequências do bullying

Como Contactar a Escola se me Preocupo com o meu Filho

O contacto com a escola é essencial para os pais, assim que apareçam os primeiros sinais de uma situação de bullying, seja como vítima ou como agressor. O primeiro contacto passa pelos professores, que vivem dia a dia a relação com os alunos. Contudo, o bullying também pode ocorrer fora da sala de aula, ou mesmo fora da escola. Em tais casos, a escola e os pais devem ter, antes de mais, uma comunhão de objetivos, não mostrando nenhuma hesitação em falar sobre o problema. Devem tentar, tanto quanto possível, ser claros acerca dos objetivos da sua intervenção.

Cada escola pode ter as suas próprias ferramentas para providenciar ajuda prática às famílias, mas uma das mais eficazes é um género de “Balcão” que recolhe os problemas e solicitações dos alunos. Por esta razão, é importante que, como mostrado na primeira etapa, os pais estejam familiarizados com o apoio que podem receber da escola, no caso da mais pequena preocupação e desconfiança. A escola deve ouvir atentamente as preocupações das famílias e, os dois – família e escola – devem juntar os seus recursos e partilhar um plano de ação destinado, principalmente, a resolver o problema.

Recursos On-line

- [Communication](#)
O segundo módulo, disponível no curso on-line hospedado no portal “School Inclusion Project”, oferece bons exemplos de comunicação entre pais e escola.
- [RK Project Seat Belt](#)
Um exemplo americano interessante sobre os termos de colaboração entre a escola, pais e sociedade para uma melhor prevenção bullying escolar.

Estratégias Incorretas para Lidar com Problemas de Bullying

Os pais dos jovens agressores não têm que se esconder por trás do problema. Não podem simplesmente pensar: “é uma piada, é um absurdo”. Somente reconhecendo que a criança pode estar errada é que a pode realmente ajudar. O erro que o professor não pode fazer é mostrar falta de interesse, colocar um muro de indiferença, porque as crianças, mesmo que nunca o admitam, não aceitam a negligência dos adultos. Geralmente, as crianças têm ações provocativas só para ver até onde podem ir. Deste ponto de vista, seria errado ser demasiado bom. Em vez disso, como uma família educativa, tem de executar bem a tarefa: impor regras e estabelecer limites. Seria errado, para os pais, estar ao mesmo nível dos miúdos, apenas dizendo ser seus amigos. As crianças têm os seus próprios amigos, contrariamente, eles precisam de alguém que lhes diga o que fazer e lhes lembre quais são as regras. As crianças, na verdade, inconscientemente, esperam que alguém estabeleça limites, ou não vão ser capazes de desenvolver os seus próprios limites internos.

Recursos On-line

- [Help Your Child Cope with Bullies](#)
Indicações úteis sobre este tópico
- [The Wrong Way to Handle Bullying](#)
Uma “hiperligação” interessante sobre erros comuns que os pais devem evitar ao lidar com o bullying.

Como Agir se o meu Filho Estiver a Ser vítima de Bullying

O que é que pode fazer quando está preocupado por o seu filho estar a ser vítima de bullying?

Existem vários caminhos a seguir: o primeiro é certamente o de investigar o contexto em que a criança vítima se encontra. Então, deve estabelecer contacto com a escola e fazer perguntas sobre o quotidiano da criança.

Pode ajudar as crianças a partilhar sentimentos e memórias com os seus pais. Podem ser feitas comparações interessantes, e talvez pudéssemos perceber que, também nós fomos vítimas ou agressores. Consciencialização e comunicação são, definitivamente, as principais chaves para resolver o problema.

Recursos On-line

- [10 Actions Parents Can Take If Their Child Has Been Bullied](#)
Um artigo interessante, com muitas indicações úteis para os pais.

Como Agir se o meu Filho For um Agressor (“Bully”)

Como é que podemos saber se o nosso filho é um agressor “bully”?

O agressor, geralmente, tem uma atitude agressiva que não desaparece por magia quando abandona o lugar favorito da sua bravata. Existem sempre alguns sinais, desde que os pais tentem observar cuidadosamente o comportamento dos seus filhos em casa, na vida quotidiana. Não podem evitar de perceber.

Então, o que podemos fazer concretamente?

A resposta é começar a assumir que o agressor precisa de ajuda, tanto quanto a vítima. O primeiro passo é procurar a melhor estratégia para combater a atmosfera de bullying escolar criada na sala de aula.

Uma intervenção psicológica externa pode ser apropriada e eficaz.

Recursos On-line

- [\(Gulp!\): What to do When Your Child is the Bully](#)
Um artigo interessante para os pais.

O que Acontece Quando o Bullying Aparece nas Novas Tecnologias

Estamos todos a usar a Internet, telemóveis e outras tecnologias mais do que nunca. Embora tais tecnologias tragam muitos benefícios às nossas vidas, como a ligação com os amigos, entretenimento, pesquisa e acesso a serviços de apoio, o seu crescente uso significa que o cyberbullying estabelece o aumento de riscos e perigos, especialmente para os jovens.

O cyberbullying é um tipo particular de bullying que acontece on-line e via telemóveis. Sites como o “Facebook” e redes sociais semelhantes, permitem que as crianças enviem mensagens prejudiciais contínuas a outras crianças, 24 horas por dia. Alguns sites permitem que as mensagens sejam enviadas anonimamente.

Ao contrário do tradicional bullying, o cyberbullying não requer força física ou contacto direto, e não está limitado a um punhado de testemunhas de cada vez. Os “cyberbullies” aparecem em todas as formas e tamanhos – qualquer pessoa com uma ligação à Internet ou telemóvel pode “perseguir” outra pessoa, geralmente sem ter que revelar a sua verdadeira identidade. Os “cyberbullies” podem atormentar as suas vítimas 24 horas por dia e o bullying pode perseguir a vítima em qualquer lado, de modo que nenhum lugar, nem mesmo a sua casa, a faz sentir segura, e com alguns cliques, a humilhação pode ser testemunhada por milhares de pessoas on-line.

Recursos On-line

- [Technology: Our Cyber Bully](#)
Este artigo fornece uma definição geral do problema
- [La Web Ethique](#) and [Click safe](#)
Referência ao uso correto das novas tecnologias.
- [Case Studies](#)
Informações interessantes sobre cyberbullying podem ser encontradas na secção “Estudos de Caso” do portal “I Am Not Scared”.

O que Podemos Fazer Contra o Cyberbullying e Outros Riscos nas Redes Sociais

Não importa quanta dor provoca, as crianças, geralmente, são relutantes em falar com os pais ou professores acerca do cyberbullying, porque temem que isso possa resultar na perda de privilégios como o computador ou o telemóvel. Embora os pais devam monitorizar o uso de tecnologia da criança, é importante não ameaçar retirar o acesso ou de outra maneira punir a criança que foi vítima de cyberbullying. O avanço tecnológico contínuo requer um trajeto constante de literacia digital para as famílias, e também requer uma atualização constante que lhes permita estar ciente dos riscos do uso de diferentes tipos de redes.

Entre as possíveis estratégias de mediação, exceto a mera repreensão com ordens de restrição, os pais devem monitorizar as atividades on-line dos filhos, até mesmo com o uso de software de controlo parental.

Deve ser recomendado aos pais que se informem acerca das redes sociais mais seguras e das configurações de privacidade que devem usar, de modo a poderem dar bons conselhos aos seus filhos.

Entre as medidas práticas mais interessantes, aconselhamos o “European Safer Internet Programme”, que estabeleceu o Dia Europeu da segurança da rede, para promover o uso seguro e responsável dos novos media entre os jovens.

Recursos On-line



[Safer Internet Day](#)

O “Dia da Internet Segura” (SID) é organizado pela Insafe em fevereiro de cada ano para promover uma utilização mais segura e mais responsável da tecnologia on-line e dos telemóveis, especialmente entre as crianças e jovens de todo o mundo.