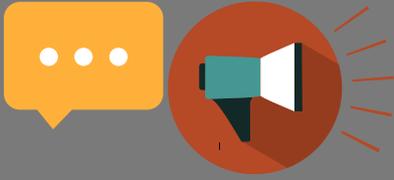




Guia prático para lidar com o bullying
dentro e fora das salas de aula

BULLYING
NÃO É BRINCADEIRA



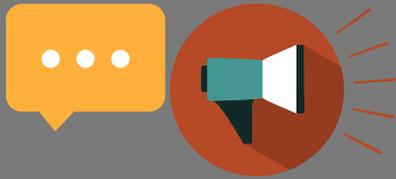
Mas, afinal, o que é Bullying?

Mesmo dentro das escolas e envolvendo profissionais capacitados, é comum ter dificuldade para definir o que realmente é bullying. Mas alguns conceitos simples podem ajudá-lo. Vamos lá! Para haver bullying, é preciso que haja pelo menos duas pessoas envolvidas: o bully e a vítima. Os bullies normalmente gostam de se sentir mais fortes e superiores, demonstram poder sobre os outros e usam esse poder para machucar, física ou verbalmente, sem nenhum motivo. A plateia dos outros alunos incentiva o bully, reforçando seu comportamento.

Para haver bullying, é preciso pelo menos duas pessoas: o bully e a vítima.

- Os bullies gostam de se sentir mais fortes e superiores.
- Os bullies gostam de demonstrar poder sobre os outros.
- Os bullies usam seu poder para machucar os outros.





Sinais de que uma criança está sofrendo bullying

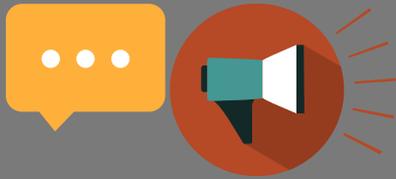
Trecho do livro *Children and Bullying – How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School*, do grande especialista Ken Rigby.

“Como já vimos, embora várias crianças contem a seus pais que estão sofrendo bullying na escola, estima-se que 50% dos meninos e 35% das meninas que disseram ter sofrido bullying não contaram para a mãe e menos ainda para o pai. Portanto, os pais que suspeitam que seus filhos estão sofrendo bullying na escola devem procurar sinais que sugiram isto.

Ao consultar esta lista, reconheça que cada um dos sinais pode indicar alguma outra coisa que não bullying. Isto é apenas um guia. No entanto, quanto mais sinais presentes, maior a probabilidade de que a criança esteja sofrendo bullying.

- Físicos – Machucados inexplicados, arranhões, cortes. Roupas ou pertences rasgados ou danificados.
- Psicossomáticos – Dores não específicas, dor de cabeça, dor de barriga, aftas
- Comportamentos relacionados à escola – Medo de ir ou voltar andando da escola. Mudança de rota para a escola. Medo de pegar o ônibus escolar. Pedir para que os pais levem para a escola. Não querer ir para a escola. Deterioração no trabalho escolar. Chegar em casa com muita fome (porque pegaram o dinheiro do lanche). Relatar perda de objetos. Pedir ou pegar dinheiro (para pagar ao bully).
- Mudanças no comportamento social – Ter menos amigos. Não querer sair. Ser convidado com muito menos frequência.
- Indicadores emocionais – Parecer chateado, infeliz, solitário, choroso, estressado, se tornar retraído e deprimido. Pensamento suicida. Mudanças de humor inesperadas.
- Comportamentos preocupantes – Irritabilidade e explosões temperamentais. Parar de comer, comer demais, não conseguir dormir, pesadelos, fazer xixi na cama, gritar durante o sono.
- Indicadores de saúde ruim – Estar geralmente cansado ou abatido, ter pouca resistência a infecções e doenças recorrentes. Ameaçar ou tentar suicídio.





MEU FILHO PODE SER UM BULLY?

Há diversas características que, podem levar ao comportamento bully. Fique atento a sinais como:

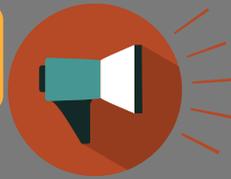
- Ter pouca empatia e consideração para com os sentimentos alheios
- Precisar estar o tempo todo no controle das situações
- Frustrar-se facilmente
- Não ter habilidade social ou interpessoal
- Culpar tudo e todos por seus atos
- Necessidade de vencer sempre ou de ser o melhor em tudo
- Parecer ter prazer ao ver o sofrimento alheio
- Não demonstrar remorso por atitudes ou comportamentos negativos
- Interpretar sempre as atitudes alheias como hostis ou agressivas
- Atacar para evitar ser atacado
- Ignorar normas e regras
- Procurar sempre atenção, seja positiva ou negativa
- Ter amigos que são má influência
- Ter prazer em ferir ou maltratar animais
- Ter pais rígidos ou permissivos em excesso
- Ter sido vítima de bullying por parte de colegas ou de alguém da família

Deborah Carpenter, no livro *Cuidado! Proteja seu filho dos bullies*, dá algumas dicas sobre como ajudar o filho ou filha vítima de bullying e que transcrevo abaixo:

“Se seu filho é vítima de bullies, a primeira e mais importante providência a tomar é assegurar que ele tenha em casa todo o amor e apoio de que precisa. Estudos mostram que as crianças conseguem superar e evitar problemas com bullying quando recebem apoio adequado em seu lar. Isso significa que você irá precisar estar a seu lado e lhe transmitir ainda mais segurança do que faria normalmente, mas só o fato de poder ajudá-lo a recuperar a saúde emocional, psicológica e física compensa o esforço. O simples fato de poder dizer “minha família me ama e me considera alguém especial” é suficiente para diminuir ou mesmo anular os efeitos de frases como “ninguém gosta de você” ou “você é imprestável”. Outra maneira de ajudar é incentivar seu filho a fazer amizades.

Ter amigos em quem possa confiar e dos quais possa receber apoio e conselhos diminui o impacto do bullying. Mesmo um único amigo pode ser de grande valia



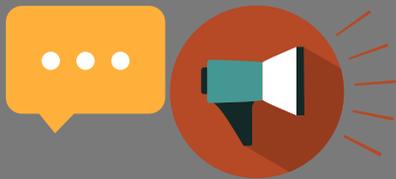


PARA TODOS AJUDAREM

Ajude a combater o Bullying

Bullying Special Edition, copyright 2012

- Converse com seus filhos – todos os dias. A pesquisa mostra que adultos geralmente são os últimos a saber quando seus filhos sofrem bullying ou praticam bullying com outros.
- Seja um bom exemplo de educação e liderança. Seus filhos aprendem muito sobre relações de poder observando você. Quando você fica bravo com um garçom, um vendedor, outro motorista na rua ou até mesmo com o seu filho ou filha, você tem uma grande oportunidade de modelar técnicas efetivas de comunicação.
- Aprenda os sinais. A maioria das crianças não fala para ninguém (especialmente adultos) que sofreram bullying. Portanto, é importante que pais e professores aprendam a reconhecer alguns possíveis sinais de estar sendo vitimizadas, como perda frequente de material escolar, queixas de dor de cabeça ou de barriga, evitar o recreio ou atividades escolares, e chegar tarde ou cedo demais na escola.
- Crie hábitos anti-bullying saudáveis. Ajude a desenvolver cedo nos seus filhos hábitos anti-bullying e anti-vitimização – já na Educação Infantil. Ensine a seu filho coisas que não deve fazer – bater, empurrar, fazer gozações, dizer “na-na-na” ou ser chato com os outros. Ajude seu filho a entender como esses atos podem ferir o outro (“Como você se sentiria se isso acontecesse com você?”).
- Ajude a escola do seu filho a lidar efetivamente com o bullying. Se seu filho sofreu ou não bullying, você precisa saber o que a escola dele faz para combater o bullying. A pesquisa mostra que as políticas de “tolerância zero” não são efetivas. O que funciona melhor é programas educacionais contínuos que ajudem a criar um clima emocional sadio na escola
- Estabeleça em casa regras sobre o bullying. Seus filhos precisam ouvir explicitamente de que você quem não é normal, “tudo bem”, ou tolerável que eles pratiquem bullying, sofram bullying ou fiquem assistindo outras crianças sofrerem bullying. Deixe sempre claro que no caso de sofrerem bullying físico, verbal ou relacional (na escolar, por um irmão, na vizinhança ou on-line), é necessário, seguro e importante que eles contem para você e que você vai ajudar.
- Ensine a seu filho como ser uma boa testemunha ou um espectador positivo. Embora nunca seja responsabilidade de uma criança se colocar em perigo, geralmente elas podem amenizar uma situação de bullying gritando “Para! Você está fazendo bullying”, ou “Isso não é legal”. Podem também ajudar dando apoio à vítima, não dando atenção extra ao bully e /ou relatando a um adulto o que viram.
- Ensine ao seu filho sobre o cyberbullying. As crianças geralmente não percebem o que é cyberbullying. O cyberbullying inclui enviar mensagens ou imagens más, vulgares ou ameaçadoras; postar informação particular sobre outra pessoa; fingir ser uma outra pessoa a fim de fazer com que o outro se sinta mal; e intencionalmente excluir alguém de um grupo on-line.
- Espalhe para o mundo todo que o bullying não deve ser uma parte normal da infância. Alguns adultos hesitam quando veem ou escutam sobre bullying por acharem que bullying é uma fase normal da infância e que eles têm que resistir ou que pode ajudar as crianças a ficarem mais resistentes.



PROFESSORES

AMBIENTE ANTI-BULLYING

Embora seja difícil evitar que casos isolados e pontuais aconteçam, é possível sim criar um ambiente anti-bullying em sala de aula. A prevenção começa com os valores que você transmite aos alunos.

- Promova um clima de tolerância e cooperação, praticando você mesmo respeito e responsabilidade.
- Busque uma postura simpática e acolhedora, dando um exemplo importante para a classe.
- Incentive um clima de carinho e compreensão que leve seus alunos a repensar atitudes pessoais.
- Evite utilizar sarcasmo ou colocar os alunos para baixo. Nunca coloque apelidos nos alunos. Isso não quer dizer que você não deva ser firme, apenas tente não ser rude.
- Incorpore na rotina das aulas algumas atividades em grupo que promovam a aceitação de características diferentes. Por exemplo, você pode fazer um círculo e pedir que os colegas falem sobre características positivas de um aluno. Faça isso até que todos os alunos tenham sido descritos. Aproveite para observar a turma.
- Estimule pequenos atos de solidariedade e delicadeza no dia a dia, valorizando o que os alunos fazem de bom. Você pode ter um quadro ou um livro em sala de aula que descreva as boas ações feitas pela classe, como alguém que ajudou um colega que tinha esquecido um material.
- Estimule os alunos a contarem ações dos outros, o que pode iniciar uma reação de elogios em cadeia.

Um dos primeiros passos para a prevenção do bullying é trabalhar com os alunos a aceitação de todos os colegas, com suas diferenças e peculiaridades. Proponha projetos sobre aceitação perguntando-lhes o que acham que todos devem saber sobre aceitação e respeito? Como podem difundir suas mensagens? Por músicas, poemas, histórias, peças de teatro, cartazes pela escola? Deixe que eles decidam e ofereça seu apoio e orientações. Permita a criatividade deles, que podem trabalhar individualmente ou em grupos.

Como diz o ditado, o exemplo é o melhor PROFESSOR. Você tem isso bem claro na sua prática diária?

