

Como posso saber se o meu filho/a está ou não envolvido em situações de bullying?

Poderá não ter a certeza se o seu filho/a está ou não envolvido/a em situações de *bullying*. Ele ou ela poderá estar a atuar como agressor (*bully*), a ser vítima de *bullying* ou estar transtornado/a porque testemunhou situações de *bullying*. Nem sempre existem diferenças perceptíveis entre o agressor e a vítima. Muitas vezes, o agressor já foi vítima de *bullying*.

Esteja atento(a) aos seguintes indícios

- ▶ Feridas não justificadas ou outras marcas no corpo.
- ▶ Pertences partidos ou desaparecidos.
- ▶ Atitude de isolamento e retraimento.
- ▶ Mudanças de comportamento, tais como tornar-se agressivo em casa ou mudanças nos hábitos alimentares.
- ▶ Falta de energia.
- ▶ Dificuldades no sono.
- ▶ Piorar, repentinamente, os resultados escolares.
- ▶ Menor disposição em falar acerca do seu dia e tornar-se defensivo acerca do assunto.
- ▶ Absentismo escolar, invenção de desculpas ou argumentar que não se sentem bem.
- ▶ Falar menos acerca dos amigos e encontrar-se com eles menos vezes do que o normal
- ▶ Tornar-se cioso do seu telefone, computador ou tablet e passar neles mais tempo do que o normal.
- ▶ Proteger demasiado o seu telemóvel, PC ou tablet e ocupar mais tempo com eles do que o habitual.

Estes indícios poderão ter outras razões de ser, por isso evite conclusões precipitadas. Pergunte a si mesmo:

- ▶ Poderá alguma outra coisa estar a incomodar o meu filho/a?
- ▶ Ocorreram algumas mudanças em nossa casa, tais como o nascimento de um bebé ou um divórcio ou uma separação?



Dicas para iniciar uma conversa

Algumas crianças poderão sentir dificuldades em abordar o tema *bullying* e poderão não reagir bem a perguntas diretas. Nesse caso, poderá seguir os seguintes conselhos.

Faça perguntas:

- ▶ abertas sobre o seu dia;
- ▶ sobre quem são os seus amigos e sobre o que gostam neles;
- ▶ sobre como é a hora de almoço na escola - com quem se sentam a almoçar / brincam/ ou com quem estão?;
- ▶ sobre o que os pais podem fazer para ajudar a prevenir a ocorrência de bullying, na escola;
- ▶ "Se tivesses um desejo que se pudesse concretizar, o que mudavas e porquê?";
- ▶ sobre o que pensa acerca de um programa ou de um vídeo que aborde o *bullying*.

Se o seu filho/a tiver dificuldades em explicar o que lhe está a acontecer e/ou dificuldades de comunicação, poderá ter de recorrer a outros recursos.

O que devo fazer de o meu filho/a estiver a ser vítima de bullying?

- ▶ Mantenha uma relação aberta e baseada na confiança, para que o seu filho/a se sinta confiante e partilhe consigo as suas preocupações.
- ▶ Se o seu filho/a lhe revelar que está a ser vítima de *bullying*, fale-lhe calmamente e assegure-lhe que pode contar com o seu apoio.
- ▶ Agradeça-lhe por lhe ter contado o que aconteceu e assegure-lhe que as coisas vão melhorar. Para muitas pessoas, contar a alguém que estão a ser vítimas de *bullying* exige muita coragem e determinação.
- ▶ Muitas crianças e jovens não contam aos seus pais que estão a ser vítimas de *bullying*, porque têm medo que estes vão à escola falar no assunto e que isto agrave a situação. Pergunte sempre ao seu filho/a o que pensa que poderia ser feito para parar a situação de *bullying* e decidam em conjunto o que se vai fazer a seguir.
- ▶ Dependendo da idade e do nível de desenvolvimento do seu filho/a, poderá alertar os professores e funcionários da escola acerca das suas preocupações. Peça-lhes para, discretamente, vigiarem o seu filho/a.
- ▶ Encoraje o seu filho/a a desenvolver amizades fora da escola e a participar em atividades que promovam a confiança e a resiliência (por exemplo teatro, dança, artes marciais, desportos de equipa, grupos de jovens, etc).
- ▶ Encoraje o seu filho/a a não ocupar muito tempo nas redes sociais e a ter uma atitude saudável nas suas relações virtuais.
- ▶ Mostre ao seu filho/a que está disponível sempre que ele(a) quiser falar consigo sobre qualquer problema.



Próximos passos possíveis:

Fale com o seu filho/a acerca das vantagens e dos inconvenientes das medidas que se seguem e deixe-o/a decidir sobre o que pretende fazer:

- ▶ afastar-se da situação e evitar os agressores;
- ▶ pedir, de forma assertiva, ao agressor para parar com este tipo de comportamento (por exemplo: "Não gosto desse nome, incomoda-me – por favor não volte a repeti-lo.");
- ▶ escrever um bilhete a pedir ao agressor para parar com esse comportamento;
- ▶ pedir a uma testemunha/ um amigo para pedir ao agressor para parar;
- ▶ relatar o ato de *bullying* a um professor, a um membro da comunidade educativa ou a um Líder de Apoio Inter pares;
- ▶ escrever uma queixa formal ao Diretor da Escola;
- ▶ Poderá ser útil criar um plano de ação em conjunto com o seu filho/a, relativamente às medidas a adotar para enfrentar o *bullying* e melhorar a situação.

Conjunto de recursos ENABLE para alunos, professores, pais e outros participantes | 77

Página 77 / 82

E se o meu filho estiver a exercer bullying sobre alguém?

Podem existir muitas razões pelas quais uma criança ou um jovem está a exercer bullying sobre alguém:

► A razão de ser deste comportamento poderá não ser logo evidente. Poder-se-á sentir desapontado ou transtornado pelo facto de o seu filho/a estar a exercer bullying sobre outrem. Tente manter a calma e reflita serenamente sobre os seus próximos passos:



- Calmamente, explique-lhe que o que ele/ela está a fazer é inaceitável.
- O seu filho poderá não ter consciência de que o que está a fazer é *bullying*, assim é importante perceber o que se tem vindo a passar. Debata com ele/ela as definições apresentadas na página 77 e explorem em conjunto como ele/ela se sentiria, se alguém se estivesse a comportar assim com ele/ela.
- Diga-lhe o que vai fazer a seguir, por exemplo falar com uma pessoa responsável na escola e o que espera que o seu filho/a faça (por exemplo, pedir desculpas por escrito à pessoa em relação à qual exerceu o *bullying*).
- Dê espaço ao seu filho/a para lhe fazer qualquer tipo de perguntas sobre por que é que as suas ações precisam de mudar.
- Tenha um cuidado especial em explicar-lhe que é o comportamento e não ele/ela que está errado e que precisa de ser mudado.

De que modo me posso envolver nas atividades anti-bullying realizadas na escola do meu filho/a?

Pode envolver-se de diferentes maneiras

- Informando-se sobre o que é que os Líderes de Apoio Inter pares têm desenvolvido (eles já poderão ter traçado um plano de ação) e ver se existem alguns aspetos particulares em que os pais e encarregados de educação se podem envolver, como, por exemplo, organizar campanhas, ajudar a rever as políticas e procedimentos da escola sobre *bullying*.
- Pedindo para consultar os documentos existentes na escola, relacionados com as medidas adotadas no combate ao *bullying* e comportamentos e tentar perceber de que modo estes são postos em prática.
- Falando com o seu filho/a sobre as redes de apoio existentes na escola e quem o seu filho/a deve procurar se tiver um problema na escola.
- Colaborando numa aula de turma ou numa reunião geral de escola que aborde políticas *anti-bullying*, para demonstrar o seu apoio a esta causa e para se informar sobre o trabalho realizado pelos Líderes de Apoio Inter pares.
- Pensando de que modo pode usar as suas competências ao envolver-se neste projeto – poderia, por exemplo, ajudar os alunos a realizarem um vídeo para sensibilização sobre o tema ou moderar uma aula aberta?
- Ver se na escola existe uma associação de pais, ou um outro tipo de fórum para pais e encarregados de educação, onde se possam manifestar preocupações e discutir problemas, debater o *bullying*. Esta poderá ser uma boa oportunidade para trabalhar, diretamente, com o grupo de Líderes de Apoio Inter pares e sensibilizar os pais e encarregados de educação para as questões do *bullying* e informá-los sobre como podem manter os seus filhos/as seguros *online*.

Como posso manter o meu filho seguro online?

As crianças e os jovens podem, por vezes, sentir-se pressionados a aderirem às redes sociais mais populares, *Apps* ou a ter as mais recentes inovações tecnológicas. Percorram os seguintes pontos com os vossos filhos e assegurem-se de que eles se mantêm seguros *online*.

- ▶ O seu comportamento *online* deve ser igual ao comportamento que tem *offline*.
- ▶ Só devem fazer amizades *online* com pessoas que conheçam e em quem confiem e nunca devem combinar encontros com desconhecidos.
- ▶ Assegure-se de que conhece os websites usados pelos seus filhos e peça-lhes que o ensinem a usar as redes sociais e as mensagens SMS, para que, como pais, estejam mais conscientes acerca daquilo que vossos filhos fazem *online*.
- ▶ Encoraje-os a agir de modo responsável *online* e fale com eles sobre os perigos da internet e sobre a necessidade de ser cauteloso, em relação à informação que postarem *online*. Por exemplo, nunca se deve partilhar qualquer informação de foro pessoal, tais como o número de telemóvel ou morada.
- ▶ Verifique as definições de privacidade das redes sociais e *Apps* usadas pelos seus filhos – estas determinam quem vê a informação que eles partilham e quem os pode contactar.
- ▶ Convença-os a não partilharem as suas *passwords*; a alterá-las regularmente e a não ter a mesma *password* para cada uma das suas contas.
- ▶ Ajude-os a compreender que todos deixamos uma pegada digital e que qualquer informação que postem *online* pode ser usada e guardada por outra pessoa.
- ▶ Fale com eles sobre o que devem fazer, se tiverem algum problema *online*. Por exemplo, ensine-os, nomeadamente, a bloquearem ou a denunciarem alguém.
- ▶ Assegure-se de que eles sabem que podem falar consigo ou com alguém da sua rede de apoio, se alguma vez forem vítimas de *bullying*.



Se o seu filho está a ser vítima de *bullying online*:

- Ajude-o a reunir provas, guardando ou imprimindo qualquer texto ou conversa recebidos, para que as pessoas responsáveis possam investigar o *bullying*.
- Bloqueie os utilizadores abusivos.
- Siga os procedimentos adequados para denunciar conteúdos abusivos nas redes sociais.
- Informe a escola do seu filho do que se está a passar: o *bullying online* e *offline* estão frequentemente associados, pelo que a situação de *bullying* poderá estar a ocorrer também na escola.
- Se se tratar de ameaças de violência ou de conteúdos de cariz sexual, contacte a polícia.
- Não responda ao *bullying*.

Conjunto de recursos ENABLE para alunos, professores, pais e outros participantes | 79



Como posso ajudar os meus filhos a desenvolver as suas competências sociais e emocionais?

As competências sociais e emocionais incluem a autoconsciência e a autoaceitação, a empatia (ser capaz de ver e de sentir as coisas através de um ponto de vista diferente), ser capaz de gerir emoções e ser capaz de gerir as relações com os outros.

O modo como gerimos as nossas emoções pode, efetivamente, ter um impacto na nossa qualidade de vida e no modo como nos comportamos em relação aos outros. Ajudar as nossas crianças e jovens a ter um bom "coeficiente de inteligência emocional" ajudá-los-á, a nível dos seus relacionamentos presentes e futuros, a lidar com situações stressantes e a ter resiliência, quando as coisas se complicarem, como por exemplo quando são vítimas de *bullying*.

A gestão das emoções começa em si: o que os seus filhos o virem fazer, será o que eles vão fazer. Pense no modo como reage a situações stressantes e sobre o modo como pode modelar uma boa inteligência emocional.

Escute ativamente os seus filhos, quando falam do que sentem. Ajude-os a compreender que é normal sentirem-se, por vezes, tristes, zangados ou incomodados.

Depois de aceitarem e perceberem os seus sentimentos, podem refletir acerca do que causa estas emoções e sobre o modo como poderão lidar com o problema.

Ensine os seus filhos a agirem de um modo atencioso para com os outros, a dar-se bem com os colegas, a gerirem os sentimentos, quando estão zangados e a serem assertivos sem serem agressivos, ao defenderem-se a si próprios ou os outros.

Ajude os seus filhos a falar de assuntos delicados

► Todas as crianças ou jovens têm assuntos sobre os quais têm dificuldade em falar e é, justamente, nisto que mais precisam do seu apoio. Estabelecer momentos durante os quais eles podem abordar assuntos, que os possam estar a incomodar, pode ser uma grande ajuda.

Fomente a autoconsciência e desenvolva a autoestima do seu filho falando com eles sobre:

- as suas qualidades;
- o melhor da vossa família;
- os seus objetivos e ambições;
- os traços de personalidade que eles mais admiram nos outros.

Encoraje-os a refletir sobre as suas emoções e comportamentos, em diferentes situações. Por exemplo, peça-lhes que pensem sobre o modo como se sentem quando observam alguém a ser rude ou antipático para com outra pessoa.

Ajude-os a compreender como uma atitude positiva pode influenciar as suas reações e emoções: diga-lhes que eles têm o poder para mudar a sua resposta emocional às situações.