

## COMO APOIAR UMA CRIANÇA VÍTIMA DE BULLYING?

Saber que uma criança está a ser intimidada pode ser perturbador. No entanto, deverá tentar manter a calma, já que reagir com impulsividade, como por exemplo, invadir a escola para pedir uma explicação poderá ser o pior a fazer. É importante que pense que, tal como aconteceu consigo, também a escola pode não saber da situação de intimidação, facto que não invalida que converse com os responsáveis, exija responsabilidades e encontrem uma intervenção integrada.

**Assim, poderá apoiar a criança da seguinte forma:**

- Peça à criança para lhe contar exactamente o que aconteceu e anote quem esteve envolvido, onde, quando e quantas vezes aconteceu
- Diga à criança que ela agiu correctamente ao contar-lhe o sucedido
- Acredite em tudo aquilo que a criança lhe contar
- Explique-lhe que a situação de intimidação não pode ser mantida em segredo, garantindo-lhe que vai ajudá-la a resolver o problema
- Diga-lhe que ela não é culpada pelo sucedido
- Exercite técnicas de auto-protecção com a criança, como, por exemplo, dizer “Não” firmemente e ir-se embora

- Explique-lhe como deve reagir, sem chorar nem mostrar transtorno, mas simplesmente ignorando o/a intimidador/a
  - Explique-lhe como poderá reduzir as oportunidades de intimidação, como por exemplo, não levar objectos de valor para a escola, andar sempre em grupo, evitar ficar sozinho nos corredores ou balneários
  - Encoraje a criança a desenvolver actividades nas quais é mais habilidosa, já que essa é uma forma de aumentar a sua auto-estima
  - Fale com o/a professor/a e partilhe as suas preocupações. Pergunte-lhe, também, como é que a criança está inserida na turma e com o resto dos colegas ou se têm notado algum sinal que seja importante realçar
- É fundamental ter em conta que o Bullying é um problema público, de forma a retirar do isolamento as crianças e jovens sujeitos a este tipo de violência.



**Rua Conselheiro Rocha Peixoto**  
**4980-626 Ponte da Barca**  
**Tel/Fax.: 258 488 272**  
**E-mail: [cpcj@cmpb.pt](mailto:cpcj@cmpb.pt)**



## BULLYING

### O QUE OS PAIS DEVEM SABER



**AMCV**   
**Associação de Mulheres**  
**Contra a Violência**

## O QUE SE ENTENDE POR BULLYING?

O termo inglês “bullying” pode ser traduzido, em português, por intimidação. É uma forma de violência entre pares, geralmente crianças ou jovens, com a intenção de magoar a outra pessoa.

A maioria das situações de intimidação ocorre em contexto escolar (recreios, casas de banho, refeitórios e salas de aula) ou no percurso entre a casa e a escola. Habitualmente acontece quando não existem adultos por perto. Assim, é fundamental que os pais e familiares estejam sensibilizados e aprofundem o seu conhecimento acerca deste tema.

## QUAIS OS TIPOS DE BULLYING?

- **Verbal:** chamar nomes, ser sarcástico, lançar calúnias ou gozar com alguma característica particular do outro (“gordo”; “caixa de óculos”; “trinca-espinhas”)
- **Físico:** puxar, pontapear, bater, beliscar ou outro tipo de violência física
- **Emocional:** excluir, atormentar, ameaçar, manipular, amedrontar, chantagear, ridicularizar, ignorar
- **Racista:** toda a ofensa que resulte da cor da pele, de diferenças culturais, étnicas ou religiosas
- **Cyberbullying:** utilizar tecnologias de informação e comunicação (Internet ou telemóvel) para hostilizar, deliberada e repetidamente, uma pessoa, com o intuito de a magoar

## ALGUNS SINAIS DE BULLYING:

**A criança que está a ser vítima de bullying pode:**

- Estar assustada ou não ter vontade de ir para a escola
- Apresentar fracos resultados escolares
- Isolar-se
- Começar a gaguejar
- Mostrar angústia
- Deixar de comer
- Tornar-se agressiva
- Deixar de ter as suas economias (ou estas irem desaparecendo)
- “Perder”, constantemente, o almoço ou outros bens
- Começar a roubar dinheiro
- Ter medo de falar sobre o que se está a passar
- Ter pesadelos
- Tentar fugir
- Tentar o suicídio

Estes sinais podem indicar outro tipo de violência, contudo, o bullying deve ser tido em consideração.

As manifestações são diferentes de criança para criança, podendo, nalguns casos, ser pouco visíveis ou mesmo passarem despercebidas, sem que isso signifique menor gravidade.

## MITOS E REALIDADES:

**Mito:** O Bullying é uma fase que faz parte da vida. Todas as crianças conseguem ultrapassar essa fase.

**Realidade:** O bullying não é “normal” ou um comportamento socialmente aceitável. Aceitar tal comportamento é conferir mais poder aos/às intimidadores/as.

**Mito:** Se a criança ou jovem contar a alguém, será pior, uma vez que a intimidação aumentará.

**Realidade:** Estudos demonstram que o bullying só pára quando os adultos e pares são envolvidos.

**Mito:** O bullying é um problema da escola e só os/as professores/as é que se devem preocupar.

**Realidade:** O bullying é um problema social que, por vezes, pode ocorrer, também, fora da escola, nomeadamente na rua, centros comerciais, campos de férias e, mesmo, com adultos, nos locais de trabalho.

**Mito:** As pessoas que intimidam nascem assim.

**Realidade:** O bullying é um comportamento aprendido e os comportamentos podem ser mudados.