



ANTI-MOBING PROJEKT PROJETO ANTI-BULLYING

O que podem fazer os Pais?

Prevenção Geral do Bullying

Os pais desempenham desde muito cedo um papel muito importante na prevenção do Bullying, pois influenciam de forma decisiva as experiências dos seus filhos e as suas estratégias nas relações sociais ou no contexto escolar.

Durante o percurso escolar dos filhos os pais devem interessar-se e comunicar com eles sobre a escola e as suas atividades sociais. Isto inclui uma dedicação de tempo e atenção aos filhos, assim como o interesse pelo que fazem, por saber o que gostam ou não gostam ou quem são os seus amigos, o tempo que passam juntos, seja por exemplo às refeições ou num programa conjunto, facilita essa comunicação.

Também é desejável que os pais acompanhem os hábitos dos filhos na utilização do computador, consola de jogos ou televisão, tentando manter baixo o nível de violência a que são expostos. Na educação dos filhos os pais podem mostrar claramente que a agressividade é um comportamento que não é socialmente aceite. Nos seus comportamentos os pais constituem um modelo para os seus filhos, tanto a nível da sua auto-regulação como nas suas competências de amizade ou outras situações sociais.

Em casa os pais podem encorajar os filhos a falar sobre os seus sentimentos, podem elogiá-los sempre que possível, dar-lhes a oportunidade de brilhar quando por exemplo ajudam em casa, assumem responsabilidades ou mostram os seus talentos. Por outro lado, a disciplina deve obedecer a critérios de justiça e consistência adaptados à idade das crianças ou adolescentes. É importante valorizar um ambiente de respeito e recorrer a regras e limites sensatos.

O que posso fazer se o meu filho for alvo de Bullying?

- Se desconfiar que o seu filho está a ser alvo de Bullying, pergunte-lhe direta ou indiretamente.
- Se o seu filho contar que está a ser alvo de Bullying, acredite nele, escute-o com atenção e de uma forma compreensiva, tente reunir informação acerca dos pormenores e dê-lhe apoio.
- O que não deve fazer é: confrontar os pais do agressor ou dizer ao seu filho para bater de volta.
- É importante dizer-lhe com clareza que o sucedido não é sua culpa. Pode perguntar-lhe como está a lidar com a situação, falar sobre o que ainda pode ser feito e como poderão agir em conjunto. Assegure-o que não serão tomadas medidas sem o consultar.
- Não se esqueça que é mesmo muito difícil para as vítimas agir de forma a terminar com a situação de Bullying. Terão que ser outros, geralmente adultos, a intervir.
- É importante procurar ajuda. Encoraje o seu filho a contar situações deste tipo a adultos em quem tenha confiança. Explique-lhe que isso não é „fazer queixinhas“, porque ele tem o direito de se sentir seguro.
- Recompense o seu filho através de elogios por ter falado consigo e por estar motivado para um plano de ação. Ele vai sentir-se orgulhoso por esse comportamento.
- Como primeiro passo, poderá delinear com o seu filho um plano para lidar com esta situação de Bullying. Este procedimento poderá fortalecê-lo, mas seja cuidadoso para não o levar a tomar uma decisão para a qual não está preparado. Possíveis alternativas poderão ser: tentar ignorar o autor do Bullying, dizer-lhe para parar, ou ainda afastar-se sempre que o outro tentar recomeçar.
- O segundo passo é contactar a escola sem demora para que esta tome medidas para interromper os comportamentos de Bullying. Numa conversa privada com o Diretor de Turma, dê-lhe pormenores do sucedido, peça-lhe que fale com todos os intervenientes para que os comportamentos desadequados parem de imediato. A colaboração com a escola é essencial.
- Ajude o seu filho a utilizar comportamentos que o protejam de Bullying, para que saiba concretamente como deve reagir quando é provocado.

- Também será uma ajuda o seu filho procurar a proximidade de um colega robusto, que poderá servir tanto de proteção como de modelo. Outras medidas possíveis podem ser: o treino de competências de auto-defesa, passar tempo com amigos ou colegas, criar condições para o desenvolvimento de novas amizades. Os cursos de auto-defesa não promovem a agressividade, pelo contrário, ajudam a evitar os conflitos através da auto-disciplina, do auto-controlo e de uma maior auto-confiança.
- Pode desenvolver de maneiras diferentes a auto-confiança do seu filho. Se o seu filho for de alguma forma diferente dos outros, ajude-o a orgulhar-se disso. Uma criança ou adolescente com uma boa auto-confiança terá menos probabilidade de ser intimidada e saberá melhor lidar com uma situação dessas.
- Encoraje o seu filho a expressar os seus sentimentos e dizer a sua opinião, mesmo se esta não coincidir com a sua.
- Se o seu filho tiver poucos amigos, promova a sua participação em grupos sociais de crianças/adolescentes com os mesmos interesses, o que ajuda a desenvolver auto-confiança e competências sociais, que o vão proteger do Bullying.
- Considere se o seu filho poderá fazer algo que motive os outros a provocá-lo.

O que posso fazer, se o meu filho intimidar outros?

- Se descobrir que o seu filho participa na intimidação de um colega, mantenha a calma. Leve o assunto a sério mas controle as suas emoções.
- Fale com ele de forma calma para perceber os pormenores do incidente, não o culpe mas não negue a sua responsabilidade, explicando-lhe de forma clara que não aceita o Bullying.
- Assegure-o que o ama mas que não gosta de comportamentos de Bullying.
- Procure perceber porque se comportou dessa forma. Explique-lhe que esse tipo de comportamento é errado e tente que ele perceba como os outros se sentem e como é estar no papel da vítima. Isto pode ajudar a que ele não participe mais neste tipo de ações.
- Ajude o seu filho a aprender a lidar de forma positiva com sentimentos de raiva, frustração e desapontamento.

- Elogie o seu filho sempre que ele brincar ou interagir de forma cooperativa com os outros, cumprir regras em casa e na escola e sempre que tente mudar o seu comportamento para melhor.
- Os pais ajudam, ao tornarem claro que não aceitam a intimidação e, nalguns casos, ao controlarem o seu próprio comportamento.
- Diga de forma explícita ao seu filho para nunca participar em ações de Bullying e para tentar ajudar alguém que esteja a ser alvo de intimidação, por exemplo ao divulgar o incidente. Numa situação de Bullying, não fazer nada significa que se concorda com estes comportamentos.
- Faça com ele um "brainstorming" para encontrar soluções de reparação e compensação. Falar apenas sobre isso não é suficiente, a criança precisa de fazer algo de bom, como por exemplo escrever uma carta à pessoa que magoou, ligar-lhe, ter um encontro e/ou defendê-lo relativamente a outros que impliquem com ele.
- Se necessário, procure aconselhamento e apoio técnico.

O interesse e a colaboração dos pais são decisivos para a redução de comportamentos de Bullying/Cyberbullying e de violência na EAL e assim para uma melhoria do clima escolar no sentido de uma atmosfera aberta, segura, tolerante e respeitosa que todos desejamos para a nossa escola.

Patrícia Poppe
Psicóloga Escolar