



# Prevenção do bullying

*Quando o seu filho é a  
vítima, o agressor (bully)  
ou o espectador*





# O que é bullying?

Bullying não é um conflito nem uma briga. O bullying é o abuso físico, verbal ou emocional deliberado, repetido e direcionado contra quem é visto como mais fraco.

As crianças diferem muito quanto ao poder que têm em um grupo qualquer, com base em fatores como a sua idade, tamanho, força e popularidade. As crianças que agem como bullies abusam do seu poder ao agredir intencional e repetidamente outras crianças que consideram como mais fracas.

O bullying pode começar nos anos pré-escolares e continuar durante e depois da adolescência. Isto pode acontecer na escola, ao ir e voltar da escola, em casa, na vizinhança e em qualquer lugar onde equipamentos de comunicação digital estejam disponíveis.

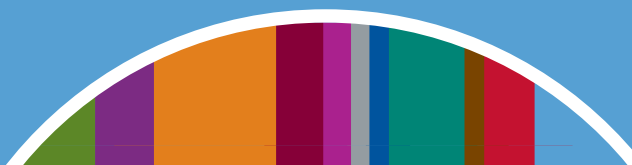
Há diversas modalidades de bullying, que ocorrem com diversos níveis de gravidade:

- ▶ **Bullying físico** que inclui cutucar, empurrar, bater e dar uma surra.
- ▶ **Bullying verbal** que inclui xingar, implicar, insultar e ameaçar de agressão.
- ▶ **Bullying relacional** que inclui ignorar, excluir, espalhar boatos e convencer terceiros a agredir alguém.
- ▶ **Bullying virtual** que inclui enviar ou publicar textos ou imagens embaraçosos, ameaçadores ou agressivos usando celulares, computadores ou outros equipamentos de comunicação digital.

## *Conceitos básicos do bullying*

Nós agora sabemos que:

- ▶ Bullying **NÃO** é predeterminado, inofensivo ou inevitável
- ▶ Bullying **É** aprendido, prejudicial e controlável
- ▶ Bullying **PODE TER** efeitos devastadores e duradouros
- ▶ Bullying **DISSEMINA** se receber apoio ou for ignorado
- ▶ Bullying **ENVOLVE** todos — os agressores (bullies), as vítimas e os espectadores
- ▶ Bullying **PODE SER** impedido de modo efetivo ou evitado totalmente



# Quando a vítima é o seu filho

As crianças que são vítimas de bullying muitas vezes precisam de ajuda para elaborar um plano de segurança, obter o apoio de adultos e colegas, e desenvolver autoconfiança e a capacidade de se impor. As crianças cujo comportamento expressa confiança têm uma probabilidade menor de serem alvos de bullying.

## Observe, preste atenção e aprenda

**DICA** Preste atenção para ver se há sinais de que seu filho é alvo de bullying. Entre os sinais de alerta estão o medo de ir à escola, a perda de interesse nos amigos e atividades, aparecerem machucados ou com roupa rasgada sem explicação, dificuldade de dormir ou comer, dores de cabeça ou problemas estomacais e sinais de irritação, ansiedade ou depressão.



**DICA** Crie um clima de confiança para discutir o bullying com o seu filho. Compartilhe primeiro as suas próprias experiências de bullying na infância e como isso afetou você.

**DICA** Se o seu filho disser que está sendo tratado de um modo que parece bullying, leve isso a sério. Escute primeiro sem interromper, para depois perguntar buscando esclarecimento. Tranquelize e apoie o seu filho. Diga-lhe que o bullying é injusto, inaceitável e não decorre de culpa da vítima. Dê a seu filho a certeza de que é possível evitar e impedir o bullying e que você está pronto para ajudar.

**DICA** Mantenha um registro por escrito de todas as ocorrências de bullying. Ao saber quando, onde e como ocorre o bullying, você e seu filho podem elaborar um plano de segurança melhor e dar informações mais detalhadas à direção da escola ou autoridades policiais.

**DICA** Ensine seu filho quando e como pedir ajuda. Ajude-o a identificar diversos adultos e colegas capazes de o ajudarem a evitar, reagir ou impedir o bullying.

*(Continua na página seguinte)*



*(Continuação da página anterior)*

**DICA** Conheça a política de prevenção do bullying na escola de seu filho. Se não houver nenhuma política, recomende a sua criação. Converse com o diretor, orientador escolar ou professor sobre os problemas que está encontrando e diga-lhes que espera que colaborem com você e com seu filho na busca de soluções. Uma vez bem informada sobre o bullying, a direção da escola pode ajudar a acabar com o problema.

**DICA** Ajude o seu filho a aprender e praticar a sua capacidade de se impor, expressar com confiança o que sente, defender os seus direitos ou se afastar (do problema). Ensine seu filho a olhar de frente o bully, de cabeça levantada, com calma e voz firme, e a reagir contra o bullying. Não diga para seu filho abaixar a cabeça para o bully (encolhendo-se, chorando ou fazendo a sua vontade) nem contra-atacar (ameaçando, gritando ou brigando com o bully). Abaixar a cabeça incentiva o agressor (bully) a continuar e revidar geralmente leva a uma intensificação e maiores danos.

**DICA** Incentive o seu filho a fazer amizade com outras crianças. Faça o seu filho convidar possíveis amigos para virem à sua casa. Ajude seu filho a participar de atividades em grupo capazes de promover amizades e desenvolver a capacidade de socialização, como esportes em equipe e clubes sociais. Crianças mais solitárias têm maior probabilidade de se tornarem alvo de agressões.

# Quando o bully é o seu filho

Ao ouvir ou ver que seu filho praticar o bullying contra os outros — leve isto a sério. As crianças que praticam bullying precisam entender que isso não é aceitável, engraçado nem divertido. Elas precisam desenvolver empatia com suas vítimas e aprender outros modos de usar o seu poder para ajudar, e não ferir os que são vulneráveis. As crianças a quem se deixa praticar o bullying contra os outros vão perder os amigos e desenvolver muitos problemas de socialização que continuarão a piorar, até mesmo quando adultos. Na realidade, é mais provável que desenvolvam um comportamento antissocial ou até mesmo criminoso na vida adulta. O momento presente é o melhor para mudar o comportamento do seu filho como bully.

## Estratégias para mudança

**DICA** Embora seja difícil escutar outras pessoas criticando o seu filho, preste bem atenção e não culpe os outros pelo comportamento dele.

**DICA** Discuta com seu filho o que é bullying e porque isso nunca é aceitável, e como isso fere as pessoas, inclusive o bully.

*(Continua na página seguinte)*



*(Continuação da página anterior)*

**DICA** Estabeleça limites firmes e coerentes para o comportamento do seu filho. Discipline o seu filho por comportamentos relacionados ao bullying. Use regras efetivas, não punitivas, tais como a perda de privilégios, junto com uma explicação sobre o comportamento errado e como pode ser mudado.

**DICA** Ajude seu filho a desenvolver respeito e empatia com os demais, discutindo exemplos da vida real sobre os efeitos do comportamento que visa ajudar ou que pode ferir terceiros, além do valor de respeitar as outras pessoas.

**DICA** Incentive seu filho a desenvolver estratégias novas e construtivas para usar o seu poder para ajudar outras pessoas e também impedir ou evitar o bullying. Crianças que praticaram bullying contra terceiros podem se tornar agentes efetivos de prevenção do bullying.

**DICA** Seja um exemplo positivo para os demais. Mostre ao seu filho como ter satisfação ao ajudar os demais e como conquistar o que deseja sem provocar, ameaçar, atacar ou excluir outras pessoas. As crianças podem aprender a tratar outras pessoas com respeito, observando e praticando um comportamento capaz de ajudar os demais.



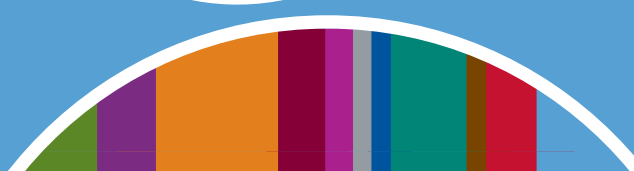
# Quando o seu filho é um espectador

Os pais raramente discutem com seus filhos a importância e a responsabilidade de serem os espectadores que observam ou ouvem falar do bullying. No entanto, os espectadores podem muitas vezes fazer toda a diferença ao determinar se o bullying está acontecendo, continua, ou se agrava — ou se foi evitado ou impedido de acontecer. Agora é o momento correto de preparar o seu filho para ser um espectador capaz de ajudar.

## Fazendo toda a diferença

**DICA** Discuta com o seu filho a importância, responsabilidade e efeitos que os espectadores podem ter em situações de bullying. Dê exemplos da vida real dos meios usados pelos espectadores para ajudar ou atuar com heroísmo. Fale com seu filho sobre situações em que espectadores lhe ajudaram quando você precisou.

*(Continua na página seguinte)*



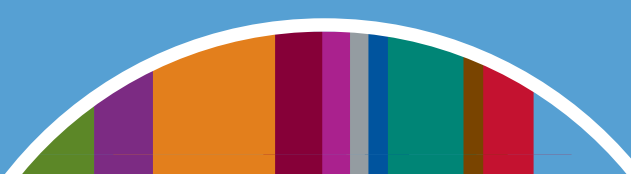
*(Continuação da página anterior)*

**DICA** Discuta com o seu filho diversos modos específicos pelos quais os espectadores conseguem afetar de modo positivo ou negativo os casos de bullying. Por exemplo, os espectadores podem afetar de modo negativo rindo, incentivando ou aderindo ao bullying. Explique que, mesmo quando os espectadores meramente observam o bullying e nada fazem para impedir, o seu efeito é incentivar ainda mais o bully e aumentar o problema de bullying. Por outro lado, os espectadores podem evitar ou impedir o bullying ajudando a vítima, mudando a atividade, conquistando o apoio de outros espectadores ou recebendo ajuda de adultos.



**DICA** Ensine seu filho a desempenhar um papel positivo sem se machucar. Se achar que há o perigo de ser agredido pelo bully, o seu filho deve sair de onde está e buscar ajuda de algum adulto. Se sentir que há o perigo de retaliação por denunciar o bullying, o seu filho deve lhe comunicar este fato ou usar um meio anônimo ou confidencial ao denunciar para outro adulto de confiança.

**DICA** Incentive o seu filho a denunciar o bullying para algum adulto de confiança e comente com ele sobre algumas pessoas específicas a quem seu filho poderá recorrer. Sugira que vá com um amigo, se isso ajudar. Falar com um adulto não é “dedurar” — é um ato de coragem, compaixão e segurança.



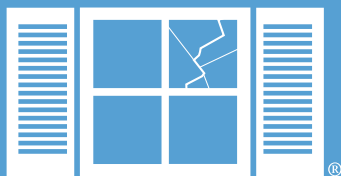
Para cópias adicionais:

Massachusetts Medical Society  
Public Health and Education  
860 Winter Street  
Waltham, MA 02451-1411

[www.massmed.org/violence](http://www.massmed.org/violence)

(800) 322-2303, x7373

[dph@mms.org](mailto:dph@mms.org)



CAMPAIGN AGAINST  
VIOLENCE

MASSACHUSETTS MEDICAL SOCIETY  
MASSACHUSETTS MEDICAL SOCIETY ALLIANCE

Este cartão com dicas faz parte de uma série idealizada por Robert Sege, MD, PhD, Boston, MA, e desenvolvida com o Comitê sobre Prevenção e Intervenção na Violência da Massachusetts Medical Society.

Autores: Ronald G. Slaby, PhD e Judith Y. Bernstein, PhD

Copatrocínio da Massachusetts Medical Society Alliance

Alguns segmentos deste panfleto foram extraídos e adaptados do Programa *Eyes on Bullying Program*.

*Para mais informações, estratégias, dicas, atividades e recursos, consulte o website de Eyes on Bullying:*

[www.eyesonbullying.org](http://www.eyesonbullying.org)

Direitos autorais: © Copyright 2000, 2012  
Massachusetts Medical Society

Este cartão pode ser reproduzido para distribuição  
sem fins lucrativos.