

# A FAMÍLIA COMO SUORTE PARA LIDAR COM O DESAFIO DO BULLYING



SECRETARIA NACIONAL  
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA  
MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS

 **PÁTRIA AMADA  
BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

## Você sabia que Bullying não é bobagem?

Todos sabem que provocações e piadinhas entre crianças é comum, mas quando uma criança se sente incomodada e as provocações continuam, ela pode estar sendo vítima de bullying. Bullying é um fenômeno que acontece quando uma ou mais pessoas têm atitudes agressivas, intencionais e repetidas contra outros. Esses atos repetidos entre **pares** (por exemplo crianças em uma escola, ou colegas em um ambiente de trabalho) e o **desequilíbrio de poder** são as características essenciais, que tornam possível a intimidação da vítima. É como se a vítima não achasse ser capaz de interromper essa situação e acaba sofrendo com ela.





Tipos de bullying	Atitudes do Agressor
Verbal e/ou Moral	Insultar, ofender, fazer deboches, apelidos pejorativos ou piadas ofensivas, provocar, humilhar, ridicularizar, excluir, ignorar ou desprezar
Físico	Bater, chutar, empurrar, beliscar, dar tapinhas, lançar objetos, roubar ou furtar.
Sexual	Assediar, insinuar, abusar, violentar.
Virtual	Expor a intimidade ou conversas com conteúdos discriminativos

Quando ocorre o bullying além do agressor (quem intimida ou agride) e da vítima (quem é intimidada ou agredida), é possível que outros personagens estejam envolvidos. Às vezes, o agressor tem cúmplices e apoiadores que, por medo de acabar sendo a vítima, ficam do mesmo lado que o agressor. Os cúmplices apoiam o agressor ou acabam ficando calados e não contam para os adultos responsáveis sobre o que está havendo. Ao lado da vítima também têm apoiadores, esses nem sempre o defendem, pois também têm medo de virar a vítima. Por isso, pode ser muito difícil descobrir que o Bullying está acontecendo com algum dos nossos filhos, pois eles também podem ter muito medo de contar para a família. Sabe por quê? Eles podem pensar que:

- **iriam decepcionar os pais,**
- **os pais poderiam ficar bravos ao descobrirem que eles estão apanhando dos colegas,**
- **os pais iriam na escola falar com a família da vítima e isso pioraria o problema,**
- **os pais não fariam nada e os deixariam sozinhos nesse desafio tão sofrido.**

**Se seu filho apresentar sintomas como:** resistência em ir à escola, dificuldade para aprender, expressão de ódio contra a escola ou pares, perda ou danos de pertences pessoais, machucados pelo corpo, choros, tristeza, medo de ficar sozinho ou de ir pra escola, irritabilidade, dores e mal-estar pelo corpo, ou qualquer outro sintoma diferente e não esperado, fique atento e converse com seu filho para que ele se sinta seguro em contar caso esteja sofrendo bullying na escola. Isso é assunto sério e crianças que sofrem bullying podem desistir de viver por ficarem deprimidas e desesperançosas.

## **Você sabia que a família pode ser o maior conforto e segurança para as crianças envolvidas no bullying?**

Para evitar que os filhos sofram ou façam bullying, os pais precisam falar sobre esse assunto com seus filhos. Por exemplo, reunir a família e perguntar se eles sabem o que é isso ou se eles já viram na escola alguém ofender ou provocar outra criança, é um passo inicial para que eles saibam que os pais estão dispostos a ouvir e ajudar caso isso venha a acontecer. Por isso, se você tem filhos fique atento e pratique as atitudes a seguir:

- **Seja gentil ao se comunicar com seu filho, mesmo que pense que ele fez algo errado**
- **Mantenha um bom vínculo com a escola e com o professor do seu filho**
- **Conheça e se interesse pelos amigos do seu filho e pelas suas famílias**
- **Identifique problemas que possam desencadear ou ser consequência de sofrer ou fazer bullying**
- **Garanta ao seu filho que a família fornecerá ajuda se ele precisar**



É muito comum que agressores já tenham sofrido bullying no passado. Os agressores geralmente são crianças que se mostram mais fortes do que são agredindo colegas, mas na verdade, costumam sofrer emocionalmente e ter pais pouco presentes ou pais exigentes e punitivos demais. Crianças expostas a filmes, desenhos, séries e brincadeiras violentas tendem a repetir esses conteúdos em suas atitudes. Por isso, supervisione redes sociais, programas e seriados. Além disso, encoraje seu filho a ser empático com seus colegas. Quando uma pessoa é empática, ela consegue se colocar no lugar do outro e tem a tendência a praticar coisas boas, ao invés de machucar e humilhar.

**Já existe uma lei que protege crianças envolvidas no Bullying (lei 13.185/2015). E além disso, todos os estabelecimentos de ensino têm como incumbência promover medidas de conscientização, de prevenção e de combate ao bullying (LDB lei 9.394/1996). Por isso, a relação próxima da família com a escola é fundamental. Seja amigo da escola do seu filho!**

***Se você descobrir algo, primeiro converse com seu filho sobre irem juntos a escola informar o professor ou a direção. O bullying acontece escondido dos adultos e nem sempre a escola consegue perceber. Se for informada, a escola irá conduzir para que esse problema acabe. O bullying também pode ser denunciado pelo Disque 100 ou no Conselho Tutelar ou Juizado da Infância e Juventude da cidade.***

## **Autora: Débora C. Fava**

É doutoranda em Psicologia na Unisinos e Mestre em Cognição Humana pela PUCRS. É professora de Pós-Graduação em Terapia Cognitiva na infância e adolescência em diversos estados do Brasil. É coordenadora da ELO - Psicologia & Desenvolvimento em Porto Alegre. Especialista em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental (WP) e Psicologia Clínica (Conselho Federal de Psicologia), tem formação em Manejo do Comportamento Infantil pela Piedmont Virginia Community College (EUA). Trabalha como psicoterapeuta em consultório particular, assessoria a escolas infantis onde desenvolve treinamento e capacitação de professores sobre desenvolvimento socioemocional e manejo de comportamento. Terapeuta Certificada pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC). Autora de diversos materiais sobre terapia cognitivo-comportamental na infância e adolescência e psicologia escolar.

SECRETARIA NACIONAL  
**DA FAMÍLIA**

MINISTÉRIO DA  
**MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS**



**PÁTRIA AMADA**  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL