

Warwickshire County Council
(Câmara Municipal de Warwickshire)

Como lidar com *bullying* - Guia para Pais

Warwickshire County Council

Dealing with Bullying - A Parents' Guide



Para falar connosco ou para obter este folheto noutro formato (por exemplo, em letra de tamanho grande, em audiocassete ou noutra língua), contacte-nos através do tel. n.º 0845 090 8044.



Introdução

O que é o *bullying*?

Bullying é um comportamento intencionalmente ofensivo e repetido ao longo de um período de tempo para com alguém que tem dificuldade em se defender. Pode acontecer a qualquer pessoa e em qualquer lugar, incluindo na escola, na rua, na Internet e mesmo em casa.

O *bullying* pode assumir diversas formas, mas as quatro principais são as seguintes:

- ***bullying* físico** (p. ex. agredir, dar pontapés ou roubar);
- ***bullying* verbal** (p. ex. chamar nomes ou fazer comentários racistas);
- ***bullying* indirecto** (p. ex. espalhar boatos ou excluir a pessoa de certos grupos);
- ***ciberbullying*** (por ex. *bullying* através do telemóvel ou da Internet).

Este folheto, escrito em linguagem clara e simples, fornece a pais e encarregados de educação informação, dicas e conselhos sobre como lidar com os vários tipos de *bullying*. Indica ainda onde poderão obter mais ajuda e apoio, caso necessitem.

Dicas gerais

Para o ajudar a evitar e a lidar com o *bullying*

Qualquer criança ou jovem pode ser vítima ou vitimizar alguém de *bullying*. Eis alguns exemplos daquilo que poderá fazer para o ajudar a evitar e a lidar com *bullying*:

- Sempre que tiver oportunidade, converse com o seu filho sobre a vida dele, os amigos e a escola. Isto ajudá-lo-á a identificar possíveis problemas.
- Dê o bom exemplo. As crianças aprendem através do nosso exemplo, por isso mostre-lhe que tipo de comportamento é aceitável e não. As crianças que vivem num lar em que o *bullying* acontece poderão tornar-se *bullies* ou pensar que é normal que sejam tratados dessa forma.
- Para algumas crianças, mudar de escola pode ser difícil, pois têm de fazer novos amigos e habituar-se a um ambiente diferente. Se em qualquer altura estiver preocupado, fale com o professor do seu filho, para tentar evitar problemas antes que eles surjam.
- As crianças e os jovens têm de aprender acerca de relações e as zangas fazem parte dessa aprendizagem. Nos grupos também se verificam lutas pelo poder e estas podem, por vezes, ser desagradáveis. No entanto, existe uma diferença entre os altos e baixos normais das relações e o *bullying*. Se está preocupado, faça alguma coisa. Deve isso ao seu filho.

Como é que eu sei se o meu filho está a ser vítima de *bullying*?

Muitas vezes os familiares são as primeiras pessoas a notar sinais de que a criança ou o jovem está a ser vítima de *bullying*. Eis alguns sinais comuns:

- dores de cabeça;
- dores de barriga;
- ansiedade e irritabilidade;
- manter-se retraído e silencioso;
- não querer ir para a escola;
- medo de ir ou vir da escola a pé;
- não querer sair de casa;
- objectos pessoais terem-se “perdido” ou estragado;
- preocupação acerca de usar a Internet ou o telemóvel.

Se está seriamente preocupado com a saúde emocional do seu filho, fale com o seu médico.

Se o seu filho estiver a ser vítima de *bullying*

- Escute o seu filho e assegure-lhe que depois de falar do que está a passar, estará em segurança. Tente não julgá-lo, mesmo que pense que ele poderia ter lidado melhor com a situação. O seu filho fez o melhor que pôde. Tente manter um registo de tudo o que aconteceu.
- Pergunte ao seu filho o que é que ele quer que se faça a seguir. Tente ponderar todas as opções e inclua o seu filho nesse processo; por vezes as melhores ideias partem das crianças e dos jovens.
- Ajude o seu filho a pensar nas consequências de cada uma das ideias. Por exemplo, o seu filho poderá sugerir uma retaliação, mas com essa atitude ele poderia piorar a situação e arranjar sarilhos.
- Decida com ele quais vão ser os passos seguintes. Se ele quiser experimentar pôr um plano em acção sozinho, vá verificando regularmente como é que as coisas estão a correr. O seu filho precisa de saber que se a situação se mantiver, você intervirá.
- Pense em formas de aumentar a autoconfiança e a auto-estima do seu filho. Fazer coisas divertidas, aprender técnicas de autodefesa, sentir que é amado e apreciado por si – tudo isto pode ajudar.

Bullying na escola

Segundo a lei, todas as escolas têm de ter uma política *anti-bullying*. Pôr essas políticas em prática tem ajudado muitas escolas a diminuir e a evitar situações de *bullying*.

Uma boa política *anti-bullying* deve ser amplamente divulgada e deve explicar:

- o que a escola ou instituição entende por *bullying*, referindo especificamente o *ciberbullying* e o *bullying* motivado por preconceito;
- quem é o principal responsável pela implementação da política *anti-bullying* e quais as políticas que existem relacionadas com esta;
- o que será feito para evitar o *bullying*, como se actuará nos casos em que este se verifique (p. ex., que apoio será dado às vítimas, que sanções serão aplicadas aos *bullies* e que medidas serão eventualmente tomadas no caso de o *bullying* se verificar fora da escola).

O governo recomenda que a política *anti-bullying* deve também incluir situações em que funcionários são vítimas de *bullying* por jovens.

Como pai, mãe ou encarregado de educação, tem o direito de consultar esta política. Esta política existe tanto para si como para os funcionários e alunos. Para mais informações, queira contactar a escola.

O processo de reclamações nas escolas:

Se o seu filho estiver a ser vítima de *bullying* na escola, deverá fazer a sua reclamação seguindo estes passos:

- comece por falar com o professor do seu filho, para saber se ele está informado da situação. Lembre-se de tentar manter a calma;
- fale regularmente com o seu filho, para saber se a situação está a melhorar. se não estiver, marque uma reunião com o director da escola; leve consigo todos os apontamentos ou provas do que aconteceu;
- se, depois da reunião com o director da escola, continuar insatisfeito, pode escrever formalmente ao Conselho Escolar (*School Governing Body*). Para mais informações sobre como fazê-lo, consulte a política de reclamações da escola;
- finalmente, se não estiver satisfeito com a resposta do Conselho Escolar, deve contactar o funcionário da autoridade local responsável pelas reclamações através do tel. n.º 01926 742 070. Note, contudo, que este só examinará a sua reclamação se esta já for do conhecimento do Conselho Escolar.

E se o meu filho não quiser ir para a escola porque está a ser vítima de *bullying*?

É importante não esquecer que se o seu filho faltar à escola por motivos de *bullying*, você poderá ter problemas. Certifique-se de que a escola sabe do que se está a passar.

E se eu suspeitar de que é o meu filho que está a vitimar alguém de *bullying*?

As crianças e jovens podem sujeitar outros a *bullying* por uma série de razões. Eis algumas delas:

- por eles próprios estarem a ser vítimas de *bullying*;
- por se sentirem pouco importantes;
- por quererem ser aceites por um determinado grupo ou quadrilha (*gang*);
- por quererem levar a sua avante;
- por não saberem que este tipo de comportamento está errado;
- por quererem imitar pessoas que admiram.

Se o seu filho for acusado de *bullying*

- converse calmamente com ele sobre o assunto e tente descobrir o que é que se está a passar;
- se o seu filho estiver a vitimar alguém de *bullying*, confronte-o com a situação; ele precisa de saber que esse comportamento não é aceitável;
- tente ajudá-lo a compreender por que motivo está a vitimizar alguém e explique-lhe que pode ajudá-lo a melhorar a situação;
- ajude-o a pensar em formas de mudar a actuação dele, sem sentir que fica desprestigiado;
- peça ajuda profissional (p. ex. na escola, num clube de juventude, etc.).

Por vezes os pais das crianças implicadas numa situação de *bullying* começam a vingar-se uns nos outros. Tenha cuidado! Este tipo de comportamento pode piorar a situação e dificultar a tarefa da escola de tentar solucionar o problema.

Cyberbullying e bullying motivado por preconceito

Todo o tipo de *bullying* é desagradável, mas existem dois tipos particularmente preocupantes: o *ciberbullying* e o *bullying* motivado por preconceito.

Cyberbullying

Trata-se de um problema cada vez maior, dado que as crianças e os jovens usam cada vez mais as tecnologias de informação. Segundo um estudo realizado para o grupo *Anti-Bullying Alliance*, no Reino Unido, 22% da população jovem declarou ter sido vítima de *ciberbullying*. O que é realmente preocupante acerca do *ciberbullying* é o facto de poder afectar pessoas em qualquer lugar e de poder alvejar uma vasta audiência. Mas afinal o que é o *ciberbullying*?

Cyberbullying consiste no uso das tecnologias da informação e comunicação, especialmente telemóveis e a Internet, para incomodar alguém deliberadamente. Eis alguns exemplos:

- enviar mensagens de texto desagradáveis ou ameaçadoras;
- enviar fotografias ou videoclipes horríveis de alguém a outras pessoas;
- fazer telefonemas silenciosos ou ameaçadores;
- enviar emails indesejados a alguém, emails ofensivos acerca de alguém ou emails utilizando o endereço de outra pessoa;
- enviar mensagens ameaçadoras ou perturbadoras a alguém numa sala de conversação (*chat room*) ou através de um programa de mensagens instantâneas;
- colocar fotografias, blogues, páginas ou mensagens acerca de alguém em sites de convívio social ou outros.

Principais conselhos úteis sobre como lidar com o *ciberbullying* e como evitá-lo

Uma pessoa que vitimiza alguém de *ciberbullying* está sujeita a multa ou a prisão de até seis meses.

- Tal como sucede com qualquer outro tipo de *bullying*, o seu filho nunca deve retaliar, pois isso poderá agravar a situação.
- Fale com o seu filho sobre o *ciberbullying*. Certifique-se de que o seu filho sabe que lhe deve contar sempre se por acaso for vítima de *ciberbullying*.
- O seu filho pode ser vítima de *ciberbullying*, mas é igualmente provável que vitimize alguém apenas por não saber o que está a fazer. Certifique-se de que o seu filho sabe que mesmo a mensagem mais casual tem de ser mantida em confidencialidade e que tem de ter muito cuidado com o que escreve.
- Caso surja um problema, guarde as provas – mensagens de texto, emails, registos de conversas em salas de conversação (*chat rooms*), tudo isto ajuda. Pode guardar uma cópia de qualquer mensagem de um *bully* da seguinte forma: com o cursor sobre a mensagem, prima as teclas do seu computador "Alt" e "Print Screen" e em seguida copie a mensagem para o seu sistema de processamento de texto.
- Comunique qualquer problema que surja - é importante explicar ao seu filho como deve reportar uma situação em que é vítima de *ciberbullying* e a quem (p. ex., à escola, ao fornecedor de serviços de Internet ou à própria Polícia).
- Informe-se sobre a tecnologia e as precauções de segurança disponíveis. Se puder, faça-o juntamente com o seu filho, que provavelmente sabe mais sobre o assunto do que os pais, pelo que será uma boa oportunidade para falarem sobre o assunto. Eis algumas das coisas que precisa de aprender:
 - como regular especificações para "privado";
 - como "bloquear" pessoas;
 - como reportar problemas;
 - como manter registos de conversas *online*;
 - quais os *sites* e os serviços que o seu filho gosta de usar.
- Finalmente, lembre o seu filho de que deverá tratar os outros ao telefone e *online* tal como gostaria de ser tratado.

Bullying motivado por preconceito

Bullying motivado por preconceito acontece sempre que se julga uma pessoa sem a conhecer (com base, p. ex., na sua religião ou numa deficiência). O *bullying* motivado por preconceito pode afectar qualquer pessoa, pois tem origem no que se pensa da pessoa e não no que a pessoa é.

As pessoas têm diferentes tipos de preconceitos, o que significa que existem diferentes tipos de *bullying* motivado por preconceito.

Os três tipos principais são os seguintes:

- **bullying por racismo** – vitimizar alguém de *bullying* devido à sua origem étnica, nacionalidade, religião ou cor de pele;
- **bullying por sexismo e homofobia** – vitimizar alguém de *bullying* devido ao seu sexo ou às suas preferências sexuais;
- **bullying devido a deficiência** – vitimizar alguém de *bullying* pelo facto de a pessoa ser deficiente ou ter necessidades especiais.

Estes três tipos de *bullying* motivado por preconceito são proibidos por lei e constituem um "**crime de ódio**" (***hate crime***); por conseguinte, mesmo que o problema se dê com crianças ou com jovens, a polícia poderá intervir.

O governo publicou algumas linhas de orientação sobre *bullying* motivado por racismo e homofobia; poderá descarregá-las em www.warwickshire.gov.uk/bullying.

O que devo fazer se o meu filho for vítima de *bullying* motivado por preconceito?

Qualquer tipo de *bullying* é inaceitável, mas aquele motivado por preconceito pode ser especialmente maldoso. Se isso acontecer ao seu filho, deve:

- asseverar-lhe que a culpa não é dele e que ninguém merece ser tratado dessa forma;
- se acontecer na escola, é importante informar a escola; todas as escolas deverão ter procedimentos para lidar com esse tipo de problema, mas se a escola do seu filho não for informada por si, poderá não ter conhecimento do que se está a passar. Além disso, as escolas são obrigadas por lei a informar a autoridade local sobre qualquer incidente racista;

- tente manter um registo de tudo o que acontecer; pode descarregar um "Diário de *Bullying*" em www.warwickshire.gov.uk/bullying. Guarde cópias de todas as mensagens de texto e de todos os emails que o seu filho receber, pois poderão ser úteis para comprovar o que aconteceu.
- se for vítima de *bullying* por racismo na escola, contacte o "Warwickshire's Education Race Equality Officer" (funcionário responsável pela igualdade racial no ensino) através do tel. n.º **01926 742358**.
- Se for vítima de *bullying* por racismo, sexismo ou deficiência fora da escola, comunique-o à Polícia. Eles levam crimes de ódio muito a sério. Se desejar mais informações, vá ao site www.warwickshire.police.uk; para dar conhecimento do caso, telefone para o 0845 129 2221.

Apoio para os pais:

Descobrir que o seu filho está a ser vítima ou a vitimizar outros de *bullying* pode ser uma experiência perturbadora e provocar sentimentos de raiva, confusão, medo e culpa. Pode ainda trazer-lhe à memória coisas do seu passado.

Pense nas suas próprias necessidades de apoio. Conversar sobre o assunto com a família e com amigos poderá ajudar. A secção de *Contactos Úteis* que se segue contém informação sobre organizações que talvez o possam ajudar.

Ajuda e apoio locais:

www.warwickshire.gov.uk/bullying

Informação e aconselhamento para pais, encarregados de educação, crianças, jovens e ainda profissionais a residir e trabalhar em Warwickshire sobre a forma de lidar com todos os aspectos do *bullying*.

Email: bullying@warwickshire.gov.uk

Tel.: Linha de apoio anti-*bullying* (*Anti-bullying helpline*): 0845 090 8044 (tarifa local) ou 01926 742274, de Segunda a Quinta-feira das 9.00h às 17.30h e às Sextas-feiras das 9.00h às 17.00h. Fora do horário de expediente está disponível um serviço de *voice-mail*.

Contactos úteis

Linhas de apoio nacionais:

Advisory Centre for Education - Serviço telefónico gratuito de ajuda e aconselhamento sobre qualquer assunto relacionado com a escola. Tel.: 0808 800 5793 (de Segunda a Sexta-feira, das 10.00h às 17.00h).

Kidscape - Uma linha de apoio para pais, encarregados de educação e familiares preocupados com a criança vítima de *bullying*. Ligue para o 08451 205 204 (às Segundas-feiras das 10.00h às 20.00h e de Terça a Sexta-feira das 10.00h às 16.00h).

ChildLine - Linha de apoio confidencial e gratuita, destinada apenas a crianças e jovens. Ligue para o 0800 11 11 a qualquer hora.

Parentline Plus - Linha de apoio confidencial gratuita para qualquer pessoa com uma criança a seu cargo. Telefone para o 0808 800 2222 a qualquer hora.

Outros sites úteis:

www.bullying.co.uk

Bullying UK é uma organização sem fins lucrativos, premiada pelo seu trabalho de combate ao *bullying*, que fornece informação, ajuda e aconselhamento às vítimas de *bullying* e respectivos pais e encarregados de educação e ainda material informativo às escolas.

www.ChildLine.org.uk

ChildLine é um serviço de aconselhamento gratuito e confidencial aberto 24 horas por dia, para crianças e jovens que se encontram em perigo ou "metidas em sarilhos". O site contém informação, conselhos e publicações sobre *bullying*, tanto para a criança como para os pais.

www.besomeonetotell.org.uk

Site da *Parentline Plus*, para pais preocupados

com o problema de *bullying* na vida do filho, tanto na escola como fora dela. Fornece informação que o ajuda a apoiar o seu filho.

www.kidscape.org.uk

Kidscape é uma organização sem fins lucrativos no Reino Unido, criada especificamente para o combate ao *bullying* e ao abuso infantil; fornece informação, recursos e conselhos práticos para ajudar a proteger a criança.

www.childnet.com

O site da Childnet International fornece informação, aconselhamento e recursos sobre como manter a família a salvo dos perigos do *ciberbullying* pela Internet, por telemóvel, em salas de conversação (*chat rooms*) e em sites de convívio social.

www.childrenslegalcentre.com

Assegura que crianças, pais, encarregados de educação e profissionais têm acesso a informação rigorosa sobre legislação infantil e ao apoio e aos serviços a que têm direito.

www.beatbullying.org

Um site que fornece informação, aconselhamento e apoio a crianças e jovens afectados por *bullying* e a profissionais que trabalham com as vítimas de *bullying*.

www.bbcllc.com

Ajuda e apoia jovens vítimas de *bullying*, reeduca e muda o comportamento dos *bullies* e ajuda a impedir o *bullying* nas escolas e nas comunidades.

Anti-bullyingalliance.org.uk

Uma rede composta de mais de 60 organizações que trabalham para impedir e pôr termo ao *bullying* e para dar esperança a milhares de crianças e jovens que anualmente são afectados por este problema.

Outras publicações desta série:

- Choosing a Secondary School 7 - 11 (Escolher uma Escola Secundária 7 - 11)
- Dealing with Separation and Divorce (Lidar com separação e divórcio)
- Encouraging Good Behaviour (Incentivar o bom comportamento)
- Life with a Teenager (A vida com um adolescente)
- Surfing Safely – Your Family’s Guide to Internet Safety (Navegar com segurança - o seu guia familiar para a segurança na Internet)
- Tackling Homework and Revision (Como lidar com trabalho de casa e estudo)
- Talking to Your Children about Relationships and Sex (Falar com os seus filhos sobre relações e sexo)
- Teens in Trouble (Adolescentes em apuros)
- Why Dads Matter (Porque é que o Pai é importante?)
- Your Child’s Learning – Getting involved (A aprendizagem do seu filho - participe)

Se precisar de mais informação ou aconselhamento para a sua família, o serviço de informação familiar *Family Information Service* pode ajudá-lo. Oferecemos um serviço de informação e encaminhamento gratuito e imparcial a pais e encarregados de educação de crianças e jovens dos 0 aos 20 anos sobre uma variedade de tópicos como, p. ex., cuidados infantis, subsídios, saúde, lazer e muitos outros. Se não sabe a quem perguntar, pergunte ao serviço de informação familiar *Family Information Service*!

Tel.: 0845 090 8044 ou 01926 742274

Email: fis@warwickshire.gov.uk

Website: www.warwickshire.gov.uk/fis