

Bullying e Cyberbullying — O que fazer?

COLÉGIO
**SARAH
DAWSEY**
CRECHE · ESCOLA





Embora não seja um fenômeno recente, o *bullying* tem sido amplamente divulgado pelos meios de comunicação nos últimos tempos, alertando pais, professores, crianças e jovens para a violência física e psicológica a que muitos alunos são sujeitos diariamente dentro do ambiente escolar.

O que é

Resumidamente, o *bullying* é quando uma ou mais pessoas tentam manter sistematicamente o poder sobre outra pessoa, fazendo ou dizendo coisas que a magoe. No caso dos adolescentes, **o *bullying* pode manifestar-se de várias formas: nomear, excluir das atividades, dizer ou escrever coisas desagradáveis sobre a pessoa, insultá-la, deixar de falar com ela, ameaçá-la, ridicularizá-la, fazê-la sentir-se desconfortável, assustá-la ou causar-lhe medo, levar ou danificar os seus bens pessoais, obrigá-la a fazer algo que não quer, agredir-lhe.**

Os adolescentes que praticam *bullying* normalmente são impulsivos, dominadores, intolerantes e fazem pelos mais variados motivos: querem ser populares, querem parecer “durões”, gostam que os outros adolescentes tenham medo dele(a), entre outros.

No fundo, para um *bully* qualquer um serve para incomodar, mas principalmente aqueles que parecem ter reações às provocações tais como ficar emburrado e não saber ou poder defender-se são os principais alvos.

Sinais de alerta

Por norma, um adolescente que é vítima de bullying é ainda ameaçado a manter-se em silêncio para não sofrer maiores “consequências”. **Existem, por isso, vários sinais de alerta aos quais os pais podem e devem estar atentos:**

- Recusa de ir para a escola;
- Isolamento no quarto;
- Sintomas físicos como náuseas, vômitos, dores de cabeça (consequência do estado de ansiedade);
- Sintomas psicológicos como angústia, nervoso, tristeza, depressão;
- Baixa autoestima;
- Ataques de fúria repentinos;
- Maior violência em casa com os irmãos;
- Diminuição de apetite, mudança nos hábitos alimentares;
- Lesões inexplicadas;
- Rendimento escolar começa a baixar de forma inexplicada.

O que fazer?

A atenção e a prevenção são essenciais. Os responsáveis devem se comunicar de forma aberta e contínua com os adolescentes que nessa situação podem remeter-se ao silêncio por medo de represálias, por vergonha ou por acreditarem que são culpados. Enquanto responsáveis, é importante:

- Estar presente e saber exatamente tudo o que se passa na escola (bom e mau);
- Dar conforto e apoio a um adolescente que fala ser vítima de bullying e não diminuir a situação;
- Promover a autoestima do adolescente;
- Evitar proteger o adolescente demasiadamente (pode levar a mais atos de bullying);
- Não incentivar vinganças, nem a violência física de retaliação;
- Ensiná-los a ignorar uma situação de bullying;
- Motivar a criar e manter o seu próprio grupo de amigos, evitando o isolamento;
- Fomentar uma relação de proximidade com os professores e a escola;
- Denunciar os casos de bullying junto à escola;
- Falar com os pais dos adolescentes que praticam o bullying, de preferência com mediação da escola;
- Se achar que o adolescente corre perigo, comunicar o caso às autoridades oficiais.

Cyberbullying

Os jovens são muito conectados, e o bullying pode acontecer dentro do espaço virtual também. **O cyberbullying é o nome dado a um conjunto de publicações (post, mensagens e e-mails) de conteúdos, em geral, vexatórios, ofensivos e caluniosos.** Ele pode ser feito de maneira anônima ou pública.

Por meio de leis anticyberbullying que atualmente vigoram, os agressores anônimos podem ser descobertos e processados por calúnia e difamação, sendo obrigados a

indenizar a vítima. Em geral, o cyberbullying é praticado entre adolescentes, mas também ocorre com frequência entre adultos.

É importante monitorar as redes sociais de seus filhos e conscientizá-los que não se deve partilhar senhas, enviar conteúdo de foro íntimo, clicar em links enviados aleatoriamente ou aceitar estranhos.

Fonte

Brasil Escola. Cyberbullying. Disponível em:
<<https://m.brasilecola.uol.com.br/amp/sociologia/cyberbullying.htm>>. Acesso em: 13 de nov. de 2019.