

Esteja atento ao Bullying Escolar

Junho 2006

Tânia Paias

Psicóloga Clínica

Psicoterapeuta Psicanalítica na Psiconos

Ana Almeida

Psicóloga Clínica

Directora Clínica na Psiconos

Actualmente falar de violência escolar é também falar de bullying. O termo bullying foi cunhado por Dan Olweus numa das suas investigações sobre tendências suicidas em adolescentes. Bullying é toda a violência não física, todo o tipo de agressão e condutas verbais, desde os simples insultos, a fazer piadas e gozar com a criança, o uso de alcunhas cruéis, ridicularizar, etc.. Bullying é uma forma de pressão social que acarreta, por vezes, traumas muito importantes na vida dos alunos que são sujeitos diariamente a este tipo de maus-tratos.

A escola é um dos contextos em que o Bullying mais se faz sentir uma vez que se encontram num mesmo espaço muitas crianças e que se torna difícil para os adultos vigiarem todos os comportamentos e intervirem atempadamente. Num estudo recente, a Margarida Gaspar de Matos e colaboradores apuraram que 57.5% dos alunos entre os 11 e os 16 anos estão envolvidos em comportamentos provocatórios. O Bullying, ocorre como qualquer outra forma de assédio ou maltrato. É perpetrado, habitualmente, por crianças que têm, por qualquer motivo, mais força ou poder do que a vítima; o agressor acusa a vítima de ser responsável pelo abuso e maltrato a que foi sujeita. A vítima muitas vezes sente-se verdadeiramente responsável pelo que aconteceu, a culpa é dela, por ser feia, gorda, fraca, etc..

Esta forma de violência passa, na maior parte das vezes, despercebida aos olhos dos pais, dos professores e da sociedade em geral. A vítima de bullying pode sofrer este tipo de maltrato durante muito tempo sem que ninguém perceba o que se está a passar. O agressor exerce uma enorme pressão, inculcando medo e ameaçando retaliar para que a vítima se mantenha em silêncio. Muitas vezes, os pais e os professores só notam que se está a passar alguma coisa grave quando observam os efeitos dos danos desta pressão, que se manifestam sob a forma de fobia à escola, baixo rendimento escolar, depressão e doenças psicossomáticas.

Observarmos este tipo de problemas numa criança ou num jovem não significa que ele esteja a ser vítima de bullying, há muitas outras razões possíveis; mas ser vítima de bullying é uma hipótese a investigar com seriedade. O bullying deve ser travado o mais rapidamente possível.

A vítima de bullying deve ser apoiada por um psicólogo porque apresentará, com toda a certeza, um sofrimento psíquico importante. O agressor também deve ser acompanhado porque o exercício persistente e continuado de bullying é revelador de um enorme mal-estar interno. O autor de bullying vê a violência como uma forma de alcançar poder.

O registo de Casos de Bullying é muito elevado. Em Portugal ainda não se presta, infelizmente, muita atenção a este fenómeno.

Os técnicos que se relacionam de perto com as crianças e os jovens, nomeadamente os professores têm que estar mais atentos a esta realidade e devem perceber o impacto devastador que o bullying pode gerar, comprometendo o salutar desenvolvimento da criança como pessoa segura e auto-confiante. A auto-estima é a primeira a sofrer danos e, por vezes, em situações muito graves, danos irremediáveis. Os pais e os familiares de uma maneira geral, também devem estar muito atentos a esta realidade, principalmente quando se sabe que a criança tem uma característica qualquer que a torna vítima fácil, nomeadamente, se sofre de obesidade ou se tem uma qualquer dificuldade de expressão, é, por exemplo, gago, tem tiques, é demasiado calado ou demasiado falador, etc., isto é, se de alguma forma a criança foge aos padrões normativos.

Sabe-se que muitos dos comportamentos de risco dos adolescentes - absentismo escolar, uso de álcool e drogas, actos suicidários e comportamentos delinquentes -, estão relacionados, directa ou indirectamente, com o facto de serem ou terem sido sujeitos a violência e/ou bullying. O bullying implica maus-tratos continuados e repetidos e não deve ser confundido com a agressividade normal na infância e na adolescência e, obviamente implícita nas diferentes brincadeiras.

Tente perceber se o seu filho é vítima de Bullying

- É muitas vezes alvo de brincadeiras de mau gosto?
- Qual é a alcunha que ele tem, lá na escola?
- Há alguma característica na sua personalidade ou fisionomia que o coloca na situação de ser um “alvo fácil”?
- Recusa-se a ir à escola e anda triste?
- Parece não ter amigos ou não se sentir à-vontade com eles?
- Mostra-se muito sensível às suas brincadeiras e reage ou chorando ou de forma agressiva

Previna os danos do Bullying

- Se o seu filho tem alguma característica na sua personalidade ou fisionomia que o coloca na situação de ser “alvo fácil”, procure um psicólogo que o possa ajudar a lidar com essa característica para que não se torne um estigma e um motivo de vergonha
- Esteja atento, observe o seu filho a brincar com os outros colegas, solicite aos professores o parecer deles.
- Não se torne hiper-protector, mas vigie com atenção.
- Não se esqueça que o seu filho pode precisar de ajuda. Nem sempre as crianças têm a força necessária para fazerem frente a um agressor
- Se o seu filho é muito agressivo, esteja atento, ele pode ser autor de bullying e não ter consciência do sofrimento que provoca nas outras criança.

Identifique os comportamentos de Bullying

- Bullying Físico – Bater, agredir, dar pontapés, empurrar, dar encontrões e puxões
- Bullying Verbal – Ameaçar, arreliar, iniciar rumores e fazer comentários agressivos.
- Exclusão das Actividades – Exclusão directa de certa criança para as actividades em que todos participam menos a criança excluída
- O que Não se deve fazer – Incentivar a criança a ser assertiva, a desvalorizar o que aconteceu, a ser indiferente às agressões e incentivá-la a fazer de conta que não é incomodado com as agressões. Isoladas estas atitudes podem levar a criança a sentir-se um fracasso
- O que se Deve fazer – Estar a tento e intervir no sentido de fazer parar o comportamento da criança que atormenta o seu filho. Falar com o seu filho e com os colegas dele para tentar perceber se ele está a ser vítima de Bullying. Explicar-lhe que é natural sentir medo e vergonha, mas que deve ser capaz de falar sobre o que está a acontecer para que o possam ajudar. Chamar a atenção dos professores responsáveis, falar com os pais da criança que atormenta e solicitar que a criança agressora seja observada por um psicólogo. Falar com a criança que foi alvo de Bullying e explicar-lhe que ela não se deve culpar pelo que aconteceu e caso necessário oferecer-lhe um acompanhamento psicológico para que ela possa elaborar os “traumas” a que foi sujeita.