



PARA PAIS, MÃES E RESPONSÁVEIS

INFORMAÇÕES E ATIVIDADES



INTRODUÇÃO

Estas páginas são dedicadas aos pais, mães e responsáveis, porque os adultos que acompanham as crianças e adolescentes no dia a dia são quem melhor os conhecem e buscam seu bem-estar desde pequenos.

Pais, mães e responsáveis estão preparados para dar amor, cuidados, orientação e educação, mas, muitas vezes, enfrentam situações para as quais podem não estar preparados. O *bullying* é uma delas.

É comum o *bullying* permanecer “invisível” para pais e mães, mesmo os mais atentos e sensíveis, porque ele acontece no ambiente escolar e, por medo ou vergonha, as crianças relutam em falar do assunto. Prevalece uma espécie de lei do silêncio que não é fácil romper.

Todos os meninos e meninas têm direito de viver sem serem vítimas da violência. Como parte vital da comunidade escolar, pais e mães também têm o direito – ou melhor, o dever – de se envolver e colaborar com alunos, alunas e docentes na prevenção ao *bullying*.

Para acabar com o *bullying*, é necessário se informar e não ficar calado. Se os meninos e meninas conversarem com seus pais, mães, educadores e outros adultos de confiança, é possível deter o problema. Mas são necessários um plano de ação, debates construtivos, um pouco de coragem e muitos conselhos práticos para fazer frente a essa questão. Se pais e mães se manifestarem, será possível tornar as escolas lugares onde as crianças e adolescentes aprendam e desfrutem de um ambiente seguro. Isso colaborará para que o respeito mútuo seja uma regra em toda a comunidade.

As informações contidas nesta apostila serão apenas o ponto de partida para saber o que é o *bullying*. Sem dúvida, conhecer o problema é o primeiro passo para detê-lo.

O QUE É O BULLYING?

O *bullying* é agredir ou humilhar outra pessoa de maneira repetida ao longo do tempo. Insultar, espalhar rumores, ferir física ou emocionalmente e ignorar alguém também são formas de *bullying* entre estudantes.

O *bullying* pode ocorrer pelo celular, pessoalmente, por escrito, na escola, no bairro, em algum meio de transporte ou em outros espaços onde as crianças e adolescentes se encontrem com frequência, como as redes sociais. Seja onde for, o *bullying* não deve ser permitido, é inaceitável.

O *bullying* é um problema que afeta milhões de meninos e meninas sem importar de onde são, nem de onde vêm. É um problema grave, principalmente nas escolas, que precisa ser resolvido o quanto antes.

Os que praticam *bullying* perseguem os meninos e meninas mais vulneráveis. Escolhem aqueles(as) que são diferentes, porque não usam a roupa da moda, porque fazem parte de uma minoria social ou racial, porque estão em desenvolvimento e parecem desajeitados, porque estão acima do peso ou possuem algum traço característico (como orelhas ou nariz grandes), porque apresentam uma deficiência ou até mesmo porque são mais estudiosos ou muito tímidos. Os meninos e meninas que praticam *bullying* não necessitam muito para se inspirar, se têm a intenção de ferir, humilhar ou excluir alguém de seu círculo de amigos ou amigas. O *bullying* não afeta somente os que sofrem os ataques, mas também causa dano às testemunhas próximas, especialmente se eles e elas não sabem o que fazer a respeito.

Na maioria dos casos, o assediado ou a assediada permanece calado(a) diante do abuso a que está sendo submetido(a). Essa situação intimidadora produz angústia, dor e medo.

O *bullying* se sustenta ao longo do tempo, ocorre com frequência e sempre existe a intenção de magoar ou humilhar.

O *bullying* não é uma piada ou uma brincadeira de criança, é inaceitável.

A LINGUAGEM QUE USAMOS

Nesta apostila, aplicamos a palavra “vítima” para descrever um(a) estudante que está sendo intimidado(a). Porém, não a usamos como uma condição em si, mas como um comportamento temporal. Essa palavra é de uso comum nas conversas cotidianas, nos meios de comunicação e, inclusive, para a lei. No entanto, ela não nos convence, já que frequentemente dá a ideia de passividade ou debilidade. Não é assim que vemos os meninos e meninas que são intimidados. Pelo contrário, são jovens ativos que defendem seus direitos e os dos demais, e que têm toda possibilidade de mudança. Da mesma maneira, usamos o termo “agressora(a)” para nos referir a um comportamento e não a uma condição permanente.

Sabemos que, às vezes, nossa linguagem e nossa forma de dizer as coisas discriminam, tornando as meninas, adolescentes e mulheres “invisíveis”. Portanto, em muitos casos, usamos “meninos e meninas” em vez de apenas “crianças”, e “mães e pais” no lugar de “pais”. No entanto, preferimos não recorrer a formulações como “assediado(a)” ou “professor(a)” de forma frequente, porque, apesar de serem mais inclusivas, tornam a leitura mais difícil, especialmente para as crianças.

TODA AGRESSÃO É BULLYING?

É importante distinguir as situações de abuso que podemos enquadrar no *bullying* de outras manifestações agressivas esporádicas, que não são propriamente *bullying*, como as habituais “zoações”, as brincadeiras brutas, grosserias ou brigas que, muitas vezes, ocorrem entre colegas no âmbito escolar.

Deve-se observar que é frequente nas relações entre pares o surgimento de divergências que geram conflitos e maus-tratos entre eles e elas, sem que devam ser considerados situações de abuso e intimidação propriamente ditas. As brigas, os problemas entre colegas ou entre amigos, o uso de “palavrões” ou vocabulário inapropriado são frequentes em todas as populações de crianças e adolescentes. **Porém, se esses cenários não são resolvidos adequadamente, podem gerar problemas na convivência escolar ou naturalizar a agressão como forma de resolver conflitos.**

Outra distinção importante é a que ocorre em situações de **conflito intragrupal**, em que um ou mais estudantes se desafiam ou se enfrentam em lutas/brigas, a fim de resolver seus conflitos ou para estabelecer o poder de uma pessoa sobre as demais ou de um grupo sobre outro. O que distingue essas situações do assédio é a igualdade de condições, físicas ou psicológicas, entre os grupos em questão. **No assédio escolar, ou *bullying*, há uma desigualdade entre o(s) assediador(es) e o assediado, que nem sempre encontra a maneira de se defender do abuso.**

Para facilitar a distinção das situações de assédio daquelas que não são, listamos algumas das características que devem estar presentes para que uma situação seja definida como *bullying*:

■ **Intencionalidade** na agressão, seja física, verbal ou virtual.

■ **Desequilíbrio de poder** entre o assediado ou a assediada e o assediador ou a assediadora (em que o último é mais forte que o primeiro, seja essa diferença real ou subjetiva, percebida por um(a) deles(as) ou por ambos). A desigualdade de poder pode ser de ordem física, psicológica ou social, gerando um desequilíbrio de força nas relações interpessoais.

■ **Repetição** da agressão **ao longo de um tempo** e de forma constante contra a mesma vítima e sem motivo algum.

O QUE É O CYBERBULLYING?

O **cyberbullying** se produz quando a agressão e a intimidação a um(a) colega ocorrem **por meio do uso da tecnologia e da Web** (computadores, celulares e outros dispositivos eletrônicos).

Como se produz? Pode ser com mensagens de texto cruéis, divulgação de falsos boatos ou mentiras por e-mail ou nas redes sociais, publicação de vídeos constrangedores para o assediado e criação de perfis falsos nas redes sociais ou sites destinados a zombar de alguém.

O **cyberbullying** se expande viralmente pela Web e pode humilhar de uma maneira muito difícil de ser detida. Por isso, é muito invasivo e danoso. As mensagens e as imagens podem ser enviadas pelo(a) agressor(a) a qualquer momento do dia e de qualquer lugar, inclusive anonimamente, e podem ser compartilhadas com muita

gente. Dessa maneira, a vítima fica exposta a receber agressões o tempo todo, mesmo estando em sua própria casa. Além disso, as agressões permanecem na Internet durante muito tempo, podendo afetar a criança ou adolescente em longo prazo.

TODOS E TODAS SÃO AFETADOS

O assédio escolar envolve uma série de consequências negativas, não somente para quem é assediado(a), mas também para o(a) assediador(a) e para as testemunhas do fato. A seguir, descrevemos algumas das consequências para os envolvidos na situação:

QUEM SOFRE O ASSÉDIO

É a criança ou adolescente **vítima de perseguição ou intimidação**.

Pode apresentar sinais de:

- Baixa autoestima ou autoimagem negativa.
- Queda no rendimento acadêmico.
- Sensações de raiva e medo.
- Fobia e absenteísmo escolar.
- Pesadelos e insônia.
- Depressão e ansiedade.
- Desconfiança nas relações sociais.
- Desconfiança dos adultos por sua intervenção inadequada.
- Sentimento de culpa por ser agredido(a).
- Problemas de saúde.
- Recorrer à violência como forma de se defender.

QUEM TESTEMUNHA

São aqueles que **fazem parte do grupo** em que se desenvolve o assédio. Não participam diretamente, mas observam e, muitas vezes, **agem passivamente** diante do *bullying*, porque não sabem como intervir. Outras vezes, também se juntam às agressões. Embora não sejam vítimas diretas, também sofrem e podem temer ser os próximos assediados(as) se expressarem seu desacordo ou compadecimento pela vítima, ou se não se aliarem aos “poderosos” ou às “poderosas” do grupo.

As testemunhas podem sofrer consequências como:

- Aprendizagem deficiente sobre como se comportar em situações injustas.
- Exposição, observação e reforço de modelos inadequados de atuação.
- Falta de sensibilidade em relação ao sofrimento dos outros, já que se produz uma dessensibilização pela frequência dos abusos.
- Desconfiança dos adultos por sua intervenção inadequada.
- Medo de se tornar vítimas.

QUEM ASSEDIA

É quem deliberadamente **faz uso da força ou do poder para maltratar outra pessoa**.

Isso pode levar a:

- Envolvimento em brigas.
- Queda no rendimento escolar.

- Aprendizagem distorcida de como obter seus objetivos.
- Atitudes precursoras de conduta delituosa.
- Transferência da agressão a outros contextos.
- Acreditar que a agressão e a violência são o caminho para a resolução dos problemas.
- Humilhar o outro para expressar as dificuldades sociais ou familiares.

É DIFERENTE ENTRE MENINOS E MENINAS?

Embora o *bullying* afete tanto as meninas quanto os meninos, é importante considerar que as formas em que se manifesta entre eles são diferentes. Estudos indicam que as meninas e adolescentes mulheres são mais propensas a se agredir verbalmente, enquanto os meninos são mais inclinados aos ataques físicos, talvez pela “cultura do machismo” que ainda persiste na América Latina. Além disso, as meninas tendem a ser perseguidas pela divulgação de boatos ou se convertem em alvo de comentários ou agressões sexuais. Todas essas formas de violência são prejudiciais e podem fazer parte do *bullying*.

PODE SER QUE MEU FILHO OU FILHA SEJA VÍTIMA DE BULLYING?

Muitas vezes, pais, mães ou responsáveis pelas vítimas são os últimos a descobrir que seu filho ou filha está sofrendo *bullying* por parte de seus colegas. Vergonha e medo são os principais motivos do silêncio da criança ou do adolescente assediado ou assediada. É possível também que se mantenham calados por não saber como agir nem a quem recorrer para pedir ajuda.

Pais e mães devem estar atentos aos seguintes indícios de que seu filho ou filha pode estar sendo vítima de assédio escolar:

- Mudanças de comportamento.
- Mudanças de humor.
- Tristeza, choro ou irritabilidade.
- Pesadelos, alterações no sono e/ou apetite.
- Dores corporais, de cabeça, de estômago ou vômitos.
- Perda ou deterioração frequente de seus pertences escolares ou pessoais, como óculos, cadernos, mochilas, etc.
- Surgimento de machucados, contusões ou arranhões. Quando questionado(a) sobre o que houve, responde que caiu.
- Falta de vontade de sair ou de se relacionar com os colegas.
- Recusa em participar de excursões ou passeios da escola.
- Falta de vontade de ir à escola – pode protestar ou dizer que está doente.
- Querer ser acompanhado na saída ou na entrada da escola.

O QUE DEVO FAZER SE MEU FILHO OU FILHA SOFRE BULLYING?

- **Parabenize seu filho ou filha** pela coragem de falar com você sobre o que está acontecendo. Diga que ele ou ela não está sozinho(a) e que muitas crianças e adolescentes sofrem agressões de seus colegas em algum momento, mas que juntos vocês poderão solucionar o problema.
- **Escute com atenção os relatos de seu filho ou filha** sobre o incidente de perseguição ou intimidação. Peça que descreva quem esteve envolvido, como, quando e onde aconteceram os episódios.
- **Descubra o máximo que puder** sobre as táticas de perseguição e intimidação que estão usando contra ele ou ela. Pergunte se pode nomear outros colegas ou adultos que possivelmente testemunharam o fato.
- **Estabeleça um vínculo de empatia com o seu filho ou filha.** Diga que intimidar é errado, que não é sua culpa e que você se alegra por ele ou ela ter tido a coragem de contar o que aconteceu. Pergunte ao seu filho ou filha o que acha que você pode fazer para ajudá-lo(a). Garanta que você pensará sobre o que deve ser feito e que ele ou ela ficará sabendo como planeja agir.
- **Não culpe seu filho ou filha por ser perseguido(a).** Não suponha que ele ou ela provocaram os maus-tratos. Não diga: “O que você fez para irritar o seu colega?”.
- **Enxergue isso como uma oportunidade para refletir sobre a própria cultura familiar.** Pergunte-se: “Meu filho ou filha aprendeu a recorrer à violência ou ficar calado diante das agressões dos outros?”. Se acredita que seu filho ou filha deve mudar algumas atitudes, talvez você mesmo devesse rever certos comportamentos e valores. Seja um bom exemplo.

■ Se discordar do modo como seu filho ou filha lidou com a situação de perseguição ou intimidação, **não o(a) repreenda.**

■ **Não incentive qualquer reação ou represália física** (“devolva na mesma moeda”). Bater em um(a) colega não acaba com o problema e pode fazer com que seu filho ou filha seja responsabilizado(a) conforme as regras de convivência escolar. Responder com violência só agrava a situação.

■ **Controle suas emoções.** Os instintos protetores de um pai ou mãe provocam emoções fortes. Mesmo que seja difícil, é aconselhável tomar distância e analisar cuidadosamente os próximos passos a seguir.

■ **Comunique-se com a escola. Informe as autoridades escolares e os docentes sobre a situação e exija que o bullying seja trabalhado de forma integral no estabelecimento.**

SERÁ QUE O MEU FILHO OU FILHA É QUEM ASSEDIA?

O mais indicado para evitar que um filho ou filha se torne um(a) assediador(a) é **educá-lo(a) a sempre respeitar o outro**, especialmente quando ele ou ela é diferente em algum aspecto. Aceitar a diversidade das pessoas quanto às suas opiniões, sua classe social, raça ou religião, lugar de origem, seus vínculos, sua família, aparência física ou forma de se vestir sempre serão uma garantia de que seu filho ou filha agirá de maneira correta com os demais.

No entanto, **pode acontecer de um filho ou filha ser agressivo ou intolerante com os outros.** É difícil para um pai ou uma mãe perceber isso e muito menos se dar conta de que o faz de maneira frequente e intencional. Mas, se assim for, esse pai ou mãe tem a obrigação de encarar o problema e não “olhar para o outro lado” ou culpar os outros. A

intervenção oportuna protegerá a criança ou adolescente de consequências negativas que provavelmente ele ou ela não são capazes de prever.

Acima de tudo, considere que, se seu filho ou filha está envolvido(a) em atos de perseguição ou intimidação, seguramente **precisa ser ajudado(a) e escutado(a)**. Essas condutas, embora questionáveis e não justificadas por qualquer problema que possa ter, **podem estar manifestando algum conflito pessoal e ser um chamado de atenção.** A instância do diálogo sempre deverá ser a via pela qual se pode tentar compreender um filho ou filha que se comporta agressivamente com os colegas.

É importante considerar as seguintes sugestões, se comprovar que seu filho ou filha assedia ou discrimina um(a) colega:

■ Deixe claro que você considera os atos de perseguição ou intimidação sérios e que não vai tolerar tais comportamentos.

■ Crie regras claras e coerentes para sua família, que guiem o comportamento de seus filhos e filhas. Elogie e apoie seus filhos(as) quando seguem as regras e utilize medidas disciplinares não físicas nem hostis para as violações dessas regras.

■ Passe mais tempo com seu filho(a) e supervisione cuidadosamente suas atividades.

■ Conheça os amigos e amigas de seus filhos, permita que eles e elas os convidem para vir à sua casa e preste atenção em como passam o tempo livre.

■ Promova os talentos de seu filho ou filha, estimulando a participação em atividades sociais (clubes, aulas de música, esportes em equipe, etc.)

■ Compartilhe suas preocupações com o docente, coordenador e/ou diretor da escola. Trabalhe com eles para transmitir mensagens claras sobre a importância de parar a perseguição ou intimidação.

■ Se você e/ou seu filho(a) necessitam de ajuda adicional, fale com um orientador escolar e/ou profissional de saúde mental.

■ Importante: escute seu filho ou sua filha!

VAMOS CONVERSAR SOBRE BULLYING EM CASA

Pais e mães muitas vezes não sabem como abordar temas difíceis com seus filhos e filhas. Desejam conversar e ao mesmo tempo escutá-los, mas não sabem como ou quando iniciar esse tipo de diálogo ou rapidamente o transformam em interrogatório ou sermão.

Por sua vez, filhos e filhas desejam que seus pais e mães falem com eles sobre questões delicadas. No entanto, só se aproximam buscando respostas se sentem que estão abertos às suas perguntas e necessidades. Depende de você criar um clima de confiança para que seus filhos e filhas se sintam completamente confortáveis para fazer perguntas ou comentários sobre situações que vivem ou coisas que os preocupam.

Outras sugestões a considerar se seu filho ou filha conta que é habitualmente assediado por seus colegas:

- **Tenha certeza de que, se ele ou ela veio conversar, é porque a situação o(a) afeta muito**, especialmente se é vítima de agressões verbais. Às vezes, os adultos não as consideram tão importantes e, no entanto, são as que mais dano podem causar.
- **Nunca diga a seu filho ou filha que ignore a agressão ou intimidação.** O que ele ou ela poderia realmente “ouvir” é que você vai ignorá-lo(a). Se a criança ou adolescente fosse capaz de simplesmente ignorar, não haveria dito nada a respeito. Muitas vezes, ignorar as ofensas ou intimidações permite que se tornem mais graves.
- **Inicie a conversa disposto a escutar, evite juízos de valor e deixe que seu filho ou filha fale, mesmo se ele ou ela for o(a) agressor(a).** Se decidiu falar com você, é porque sua situação o(a) preocupa e está buscando compreensão e ajuda.

- **Reserve tempo para conversar com seu filho ou filha.** Não converse logo antes de sair para a escola ou trabalho, a caminho de outros lugares ou enquanto realiza outra tarefa. Quantas vezes não escutamos nossos filhos ou filhas enquanto dobramos a roupa, nos preparamos para a reunião do dia seguinte ou empurramos o carrinho do supermercado? É compreensível que às vezes não se possa evitar, mas é importante encontrar o momento de dar a eles atenção exclusiva.

- **Escute atentamente seus filhos e filhas, isso fortalece sua autoestima, porque se dão conta do quanto são importantes para você.** Isso pode abrir portas para valiosas conversas sobre vários assuntos difíceis. Além do mais, escutar com atenção ajuda pais e mães a se informarem sobre o que seus filhos e filhas realmente querem saber e também a conhecer o quanto compreendem sobre determinado assunto.

- Muitas vezes, pode levar tempo antes que os filhos e filhas tomem coragem para compartilhar suas histórias. Como adultos e adultas, nos vemos tentados a completar as palavras e frases de nossos filhos para chegar mais rapidamente ao ponto. Evite fazer isso. **Ao escutar nossos filhos e filhas pacientemente, permitimos que eles pensem de acordo com seu próprio ritmo e fazemos com que sintam que investir nosso tempo escutando o que têm para contar vale a pena.**

COMO COMEÇAR UMA CONVERSA?

Falar do problema do *bullying* é importante, independentemente de seu filho ou filha estar envolvido(a) ou não. É uma forma de prevenir situações negativas; de abrir espaços de diálogo para que ele ou ela saiba que, se confrontado(a) com uma situação desse tipo, pode falar com você; e também de gerar confiança para que ele ou ela conte se algo está acontecendo, mas não pôde falar até agora.

Embora qualquer pai e mãe deseje que seus filhos e filhas se sintam suficientemente confortáveis para vir até eles com suas dúvidas e preocupações, a verdade é que nem sempre é assim. **Muitas vezes, é necessário que os pais iniciem a conversa.**

Algumas sugestões:

■ **Aproveite alguma notícia que tenha saído nos jornais, na televisão ou nas redes sociais para comentá-la em família.**

Fale e opine sobre o tema. Dessa maneira, seu filho ou filha saberá que você é sensível ao problema e encontrará a oportunidade de falar, se quiser. Não pressione seu filho ou filha para que fale ou conte sua experiência pessoal, comente a notícia com naturalidade, introduza o tema, mas não insista. Se ele ou ela decidir falar, escute o que tem a dizer com calma. Para dar opiniões e conselhos haverá tempo, primeiro é preciso ouvir.

■ **A hora do jantar é um bom momento para que cada membro da família conte como foi seu dia.** Você também pode contar um problema que teve e perguntar aos seus filhos e filhas se tiveram algum conflito na escola.

■ **Se percebe alguma mudança de comportamento ou um sinal físico (lesão, contusão, etc.)** em seu filho ou filha, faça um comentário e pergunte o que aconteceu de maneira tranquila, sem expressar de imediato suas suspeitas sobre a causa.

Se o menino ou menina é pequeno(a), além do diálogo, você pode seguir as sugestões abaixo, principalmente se perceber que ele ou ela está tendo dificuldades de relacionamento com os colegas:

■ Convide seus colegas para brincar em casa. Trate de incluir diversas crianças, não só aquelas que já têm vínculos com ele ou ela.

■ Estimule a participação em atividades em grupo (atividades recreativas, esportivas ou sociais).

■ Quando comemorar um aniversário, tente convidar toda a turma da sala, sem discriminar ninguém. Todos são colegas, embora nem todos sejam amigos e amigas.

■ Fale sobre a diferença entre colegas e “melhores amigos e amigas”, sempre ressaltando a importância de ser educado e se dar bem com todo o grupo.

■ Em casa, não estimule atitudes de competitividade entre as crianças.

■ É necessário que as orientações sobre não discriminação e respeito pelas diferenças sejam valores compartilhados pela família para que a criança os assuma também como valores próprios.

O QUE FAZER SOBRE O CYBERBULLYING?

O *cyberbullying* é o assédio virtual. **Em vez de ocorrer cara a cara, acontece por meio do uso da tecnologia e da Web** (computadores, celulares e outros dispositivos eletrônicos). O *cyberbullying* é muito diferente, porque as mensagens e as imagens podem ser enviadas a qualquer momento do dia, de qualquer lugar, inclusive anonimamente, e compartilhadas com muitas pessoas ao mesmo tempo.

Pais e mães podem ajudar filhos ou filhas a usar as tecnologias de maneira responsável, respeitando os demais e evitando alguns riscos. Nesse sentido, é importante que pais e mães conheçam as novas tecnologias de informação e comunicação que as crianças e adolescentes usam. E ainda que eles dominem melhor seu uso, pais e mães devem cumprir o papel de guia para que seus filhos e filhas utilizem as tecnologias baseados em valores positivos, respeitando os direitos dos demais, sem discriminar ninguém e cuidando de sua privacidade.

Algumas dicas para explicar às crianças e aos adolescentes os riscos aos quais podem ser expostos ao usar tecnologias:

- Converse com seu filho ou filha sobre as atividades que ele ou ela realiza na Internet. Conheça os sites e as redes sociais que utiliza e os programas e jogos que costuma usar.
- Defina regras claras sobre o uso da tecnologia. Estabeleça horários, tempos de utilização e modos de se comportar.
- Se possível, coloque o computador/laptop em uma área comum, não no quarto dele ou dela.
- Se ele ou ela é pequeno(a), entrem juntos nos sites em que navega. Esclareça que deve proteger sua privacidade, que não pode dar dados pessoais ou bater papo com desconhecidos. Peça para ser informado se receber uma solicitação de amizade de algum programa de *chat* e diga que você deve autorizar ou não o pedido.
- Se seu filho ou filha é adolescente, também é importante que tenha claras as regras para proteger sua privacidade e que conheça os riscos de se comunicar com desconhecidos. Estabeleçam juntos os critérios para decidir quais fotos publicar e quais expõem tanto ele ou ela quanto seus amigos.
- Abra sempre o diálogo para que seu filho ou sua filha possa contar se acontecer algo incômodo ou arriscado na Internet.
- Se seu filho ou filha usa a Internet em lugares públicos, é importante que você conheça o lugar e que dê instruções claras sobre os sites que pode visitar e os cuidados que deve ter ao fechar sua sessão em um computador que não lhe pertence.
- Explique ao seu filho ou filha que os menores de 13 anos não podem se registrar nas redes sociais e que os riscos existem também para os maiores, se não souberem como se proteger. Compartilhe com eles as políticas e ferramentas das redes sociais sobre privacidade e segurança dos usuários e assegure o seu cumprimento.

- Ensine seu filho ou filha como agir e aconselhe denunciar se ocorrer algum incidente ou assédio online persistente (não responder a provocações, guardar as provas, abandonar a conexão, pedir ajuda).

EM CONTATO COM A ESCOLA

Diante de situações difíceis, pais, mães e escola geralmente iniciam uma troca de acusações. Comentários como esses são habituais por parte de pais e mães: “Na escola não fazem nada”, “Onde estava o professor quando isso acontecia?”, “Não é a primeira vez que acontece”, entre outras queixas semelhantes. Por outro lado, dos integrantes da escola geralmente se ouve: “A família é problemática”, “Os pais e mães trabalham o dia todo”, “Não temos com quem falar”, “Os pais e as mães desta escola não colaboram”, “Os pais e mães são extremamente permissivos”, e assim por diante.

É importante ter claro que **escola e família devem constituir uma aliança para educar e acompanhar as crianças e adolescentes**. Todos trabalham para o desenvolvimento integral desse menino, menina ou adolescente, e jogar a culpa um no outro não ajudará a solucionar o problema.

Se detectar que seu filho ou filha está sendo vítima de assédio escolar, **é fundamental recorrer à escola**. Para informar e ser informado sobre o que está acontecendo, para conhecer as estratégias utilizadas para resolver o problema, para acordar maneiras de acompanhar a criança ou adolescente e para formar uma rede de apoio para seu filho ou filha.

- Comunique-se com o docente ou direção da escola **para abordarem o problema juntos. Vá à escola se receber um convite da direção ou dos docentes para conversar.**
- Muitas vezes, pais e mães resistem em relatar os incidentes de agressão ou intimidação aos docentes, mas **esses incidentes não cessarão sem a ajuda dos adultos.**
- Controle suas emoções. **Dê informações concretas** sobre a experiência de seu filho ou filha agredido(a) ou intimidado(a): relate quem, o que, quando, onde e como.
- Enfatize que deseja trabalhar com a equipe da escola para encontrar uma solução e deter a perseguição ou intimidação pelo bem de seu filho ou filha e para o bem do resto dos estudantes.
- **Não entre em contato com o pai ou mãe do estudante que agrediu ou intimidou** seu filho ou filha. Essa é geralmente a primeira reação de um pai ou mãe, mas pode piorar as coisas. Os docentes ou diretores deveriam se comunicar com os pais e mães dos agressores.
- **Não descuide do assunto uma vez que o tenha relatado à escola.** Siga os acontecimentos de perto e observe as mudanças de humor do seu filho ou filha.
- Espere que as agressões ou intimidações cessem. Fale regularmente com seu filho ou filha e equipe da escola para ver se as perseguições cessaram ou não.
- Incentive soluções baseadas na **reparação do dano e não na vingança.** Não exija punições para os estudantes que perseguem seu filho ou filha. As políticas de tolerância zero não trabalham a raiz do problema. Deve-se trabalhar de perto com todos os estudantes envolvidos para mudar comportamentos e lidar com as origens da questão.

Pais, mães e toda a equipe da escola têm a responsabilidade de se unir para fazer das escolas lugares livres de violência e de *bullying*. Um caso de *bullying* não se resolve somente com a abordagem de um conflito em particular ou com punições e castigos. É importante que os pais reconheçam como é complexo para docentes e gestores zelar pela conduta e pelos valores de toda a comunidade escolar. Da mesma forma, é fundamental que a escola aborde o *bullying* de modo integral e preventivamente, com a participação das famílias no programa de convivência escolar, mantendo-as informadas sobre o trabalho realizado para que acompanhem a iniciativa também em suas casas.

CONCLUSÃO

Como vimos nestas páginas, os pais e mães podem fazer muito para **ajudar a prevenir e a deter o *bullying***. Parar o *bullying* depende de adultos que se envolvam, que estejam abertos ao diálogo, que aprendam estratégias efetivas, que estabeleçam regras claras e que estejam muito atentos. **As crianças e adolescentes precisam saber que os adultos responsáveis estão presentes para guiá-los e protegê-los.** Eles e elas necessitam que esses adultos possam reconhecer rapidamente o *bullying* e intervir com segurança e coerência.

Pais, mães, crianças e adolescentes têm direito a escolas seguras, nas quais exista respeito mútuo. Os adultos devem assumir a responsabilidade de proteger nossos meninos e meninas.

Para recordar:

- O *bullying* é um problema que afeta milhões de estudantes em todo o mundo e prejudica todos os envolvidos: quem é perseguido ou intimidado, quem intimida e quem presencia as situações de assédio e muitas vezes não sabe o que fazer.
- É possível atuar frente a este problema formando uma aliança entre escola e família, com o objetivo de cuidar, proteger e desenvolver ferramentas para prevenir e deter o assédio entre pares.
- O diálogo é a ferramenta fundamental para que os adultos acompanhem e orientem as crianças e adolescentes a terem relações baseadas no respeito pelo outro e na valorização das diferenças.

COMPROMISSO CHEGA DE BULLYING PARA ADULTOS

Para assinar este compromisso online, acesse chegadebullying.com.br

Propomos a você assinar o seguinte compromisso para dizer **CHEGA DE BULLYING!** Compartilhe-o com outros pais e mães para difundir a temática e incentivar que ela seja trabalhada em suas escolas. Convencer toda a comunidade escolar a assumir o compromisso significa ser uma “Escola 100% Comprometida”, merecedora de reconhecimento por parte do Cartoon Network e dos demais parceiros desta campanha.

O *bullying* não é “brincadeira de criança”. Ele pode ter consequências prejudiciais para elas, suas famílias e a comunidade. Como adulto, sei que posso ajudar de várias formas. Este é o meu compromisso:

- **Não ficarei calado.** Reconheço que, como adulto, sou responsável e devo assumir uma posição em relação ao problema, mesmo antes de ele atingir meus familiares e amigos. Vou mostrar a todos que ajo de maneira responsável diante de uma situação de *bullying*, evitando combater a violência com mais violência.
- **Serei um defensor.** Vou defender as crianças que precisam de ajuda, tanto as minhas quanto outras que necessitem do meu apoio. Incentivarei a prevenção do *bullying* por meio da capacitação de toda a equipe da escola, para que todos conheçam formas efetivas de proteger nossas crianças.
- **Serei um exemplo.** Tendo um comportamento exemplar, ajudarei as crianças a lidar com os conflitos. Sei que posso fazer isso pacificamente, tanto dentro da minha família quanto na escola e na minha comunidade.
- **Serei um aliado.** Vou me comprometer com as ações implementadas na minha escola. Trabalharei com pais e mães, educadores e outras pessoas que se esforçam para acabar com o *bullying*, especialmente se souber que meu filho está envolvido.

O *bullying* faz com que as crianças queiram ser invisíveis. E nós podemos mostrar a elas, por meio de nossas ações, que as vemos, as escutamos e, o mais importante de tudo, que elas podem contar conosco para melhorar suas vidas. Assumir este compromisso é o primeiro passo para formar uma comunidade que pensa: chega de *bullying*.
Não vou ficar calado.

ASSINATURA: _____

NOME: _____

DATA: _____



**CHEGA DE
BULLYING**

**NÃO
FIQUE
CALADO**

CHEGADEBULLYING.COM.BR



Coordenação de conteúdo: Plan Internacional e Cartoon Network