

ESTE É O PRIMEIRO E-BOOK DA CERTOSABER.COM E FOI PREPARADO, COM MUITO CARINHO, ESPERAMOS QUE AS PRÁTICAS DE PREVENÇÃO DO MESMO SEJAM CONHECIDAS E PRATICADAS POR TODOS.

COMO IDENTIFICAR E PREVENIR O BULLYING

Um guia para saber como lidar com esse monstro!



CERTOSABER.COM

Autoria



Como identificar e prevenir o bullying:

Um guia para saber como lidar com esse monstro!



Índice

Sobre	5
Introdução	6
O que você vai aprender neste E-book?	7
Capítulo 1: o que é o bullying?	8
Capítulo 2: os tipos de bullyings	10
Capítulo 3: os protagonistas do bullying (bullies).....	11
Capítulo 4: O perfil da criança que sofre bullying.....	13
Capítulo 5: A influência da ambiente familiar no desenvolvimento de bullies e de vitimas deles	15
Capítulo 6: Detectando os sinais de que a criança pode estar praticando ou sofrendo bullying.....	18
Capítulo 7: As conseqüências finais para quem lida com o monstro do bullying	20
Capítulo 8: Como prevenir o bullying?.....	22
Conclusão	26
Referências bibliográficas.....	27



Sobre

A [Certosaber.com](#) tem como missão oferecer a todas as famílias brasileiras conhecimentos de qualidade no que se refere à temática do desenvolvimento infanto-juvenil, para que as mesmas possam educar seus filhos com saúde e bem-estar biopsicossocial. Para isso, contamos com uma equipe de profissionais de saúde qualificados, de diversas áreas do saber, para compartilharem temas relevantes, a fim de que a família consiga promover um processo educacional humanizado.

Sabemos que pais, mães e demais educadores do lar sofrem muitas dores por não saberem como lidar com as transformações que seus filhos vivenciam no decorrer do desenvolvimento humano e, nós da [Certosaber.com](#) queremos apoiar vocês em todos esses momentos, esclarecendo dúvidas, publicando conteúdos sobre assuntos atuais da infância e adolescência, além de promover entrevistas com profissionais da área.

Nosso objetivo é de alcançar o maior número de lares brasileiros. Portanto, estamos trabalhando para a sociedade e para promoção da cidadania. Queremos que nossas crianças e adolescentes cresçam com qualidade de vida e possam ser agentes de atitudes transformadoras.

Conte com a [Certosaber.com](#) na caminhada de educar e conscientizar para a vida!





Introdução

Este primeiro E-book de Psicologia Infantil foi preparado, com muito carinho, para que o tema do bullying na infância seja conhecido por todas as pessoas que lidam com ele em casa e, acima de tudo, que as práticas de prevenção do mesmo sejam conhecidas e praticadas por todos. Desejamos, especialmente, que os familiares estejam realmente preparados para lidar questão do bullying, em que o processo de conhecer contribua para a prevenção e resgate da saúde mental infantil.

Iremos apresentar, de maneira objetiva e com uma linguagem fácil, todos os aspectos relacionados ao bullying; oferecendo uma leitura interessante sobre o tema.





O que você vai aprender neste E-book?

Ao ler todo esse material, desejamos que você saiba:

- ✚ O que é o bullying;
- ✚ Os tipos de bullying;
- ✚ Os protagonistas do bullying (bullies);
- ✚ O perfil da criança que sofre bullying;
- ✚ A influência do ambiente familiar no desenvolvimento de bullies e de vítimas dos bullies;
- ✚ Detectar os sinais de que a criança pode estar praticando ou sofrendo bullying;
- ✚ As consequências finais para quem sofre com o monstro do bullying;
- ✚ Adotar práticas efetivas de prevenção ao bullying;

Ao conhecer sobre o bullying infantil, será possível educar com amor e empatia.

Boa leitura!





Capítulo 1: o que é o bullying?



O bullying ou intimidação sistêmica é um tipo de agressão intencional que ocorre de maneira sistematizada e repetitiva, podendo ser do tipo física ou psicológica; sendo um ato de violência praticado por uma ou mais pessoas, com o objetivo de humilhar ou descriminalizar um ou mais indivíduos. (LEI Nº 13.185, DE 6 DE NOVEMBRO DE 2015).

Um ponto intrigante no bullying é que ele não tem uma motivação explícita e não é difícil entender o quanto esses atos de violência causam dor e sofrimento nas vítimas. Outro fator importante, é que a relação estabelecida nesse fenômeno é de total desequilíbrio, o que isso significa? Bom, isso significa que a vítima não consegue desenvolver uma defesa diante dos ataques; gerando inclusive um sentimento de medo nela e, quase sempre, ela evita falar sobre o assunto com familiares e demais conhecidos.

O medo é um sentimento que surge, também, diante das ameaças que os agressores fazem à vítima, caso ela resolva falar sobre o problema com alguém e isso contribui para que toda essa situação seja mais devastadora ainda.

Imagina o quão difícil é sofrer tanto e não conseguir buscar ajuda? Muitos não aguentam a pressão e recorrem a atos extremos, como o suicídio.

Ainda segundo a **Lei nº 13.185, de 6 de novembro de 2015**, o bullying ainda abrange:

- I - Ataques físicos;
- II - Insultos pessoais;
- III - Comentários sistemáticos e apelidos pejorativos;





IV - Ameaças por quaisquer meios;

V - Grafites depreciativos;

VI - Expressões preconceituosas;

VII - Isolamento social consciente e premeditado;

VIII - Pilhérias.

Trazendo toda essa temática para a fase da infância, pode-se chegar à conclusão de que o espaço mais comum para a ocorrência de bullying infantil é na escola, pois é lá que a criança passar a maior parte do tempo.



Um ambiente escolar, em que crianças de culturas diferentes convivem juntas, é um campo propício para que práticas de bullying sejam estimuladas por seus protagonistas. É preciso ficar atento ao que seu filho experiêcia na escola.

O fato é que em qualquer contexto de grande sociabilidade haverá altas possibilidades de desencadear o bullying infantil, como outros exemplos têm-se os bairros residenciais e espaços de lazer.



Capítulo 2: os tipos de bullings

A intimidação sistêmica (bullying) é classificada em oito tipos e são diferenciadas conforme a ação praticada pelos bullies. Sendo descritas como:

- + Verbal: quando ocorrem insultos, xingamentos e quando colocam apelidos que denigrem a integridade da criança;
- + Moral: quando os bullies difamam a vítima e espalham boatos sobre a mesma, e até acusam-na de coisas ruins que ela não praticou;
- + Sexual: quando as crianças são assediadas ou abusadas pelo agressor;
- + Social: ignorar, isolar e excluir a criança de convívio social; impedindo-a de viver com qualidade de vida a sua infância;
- + Psicológica: essa é a agressão mais velada de todas, em que os bullies perseguem, amedrontam e aterrorizam a criança, em um jogo psicológico de abalo emocional com o objetivo de infernizar a vida dela;
- + Físico: nesse o agressor bate, chuta e machuca fisicamente a criança;
- + Material: seriam os roubos. Bullies que roubam objetos escolares e brinquedos de outras crianças ou até mesmo os destroem;
- + Virtual: esse é o famoso e monstruoso cyberbullying, uma forma de agressão covarde em que depreciar, enviar mensagens invasivas de intimidade, enviar ou adulterar fotos e dados pessoais são os atos mais praticados pelos bullies. O objetivo é criar uma atmosfera de constrangimento nas crianças expostas nas redes sociais;

Fonte: **Lei nº 13.185, de 6 de novembro de 2015.**



Capítulo 3: os protagonistas do bullying (bullies)



As pessoas que praticam bullying são denominadas, segundo a autora Barbara Coloroso, de bullies. É fundamental destacar que os bullies não possuem uma aparência definida; não há um perfil padrão para eles.

De acordo com essa mesma autora conclui-se que:

“Os bullies vêm em diferentes tamanhos e formas: alguns são grandes, outros são pequenos; alguns são inteligentes e outros nem tanto; alguns são atraentes e outros não; alguns são muito populares e outros são detestados por todo mundo. Você não pode identificar um bully pela sua aparência e sim pelo modo como eles agem.”

J. Alexander é outro autor que estuda muito sobre a temática do bullying e, em seu livro “Valentões, fofoqueiros e falsos amigos - Torne-se À Prova de Bullying.” Ele descreveu os bullies como:

- ✚ Os valentões: que batem, chutam, ameaçam, zombam, roubam o lanche da criança, detonam seus materiais escolares, etc;
- ✚ Fofoqueiros: falam mentiras sobre a criança e as espalham na escola, fazem comentários que denigrem a integridade da vítima e falam coisas grosseiras sobre ela;



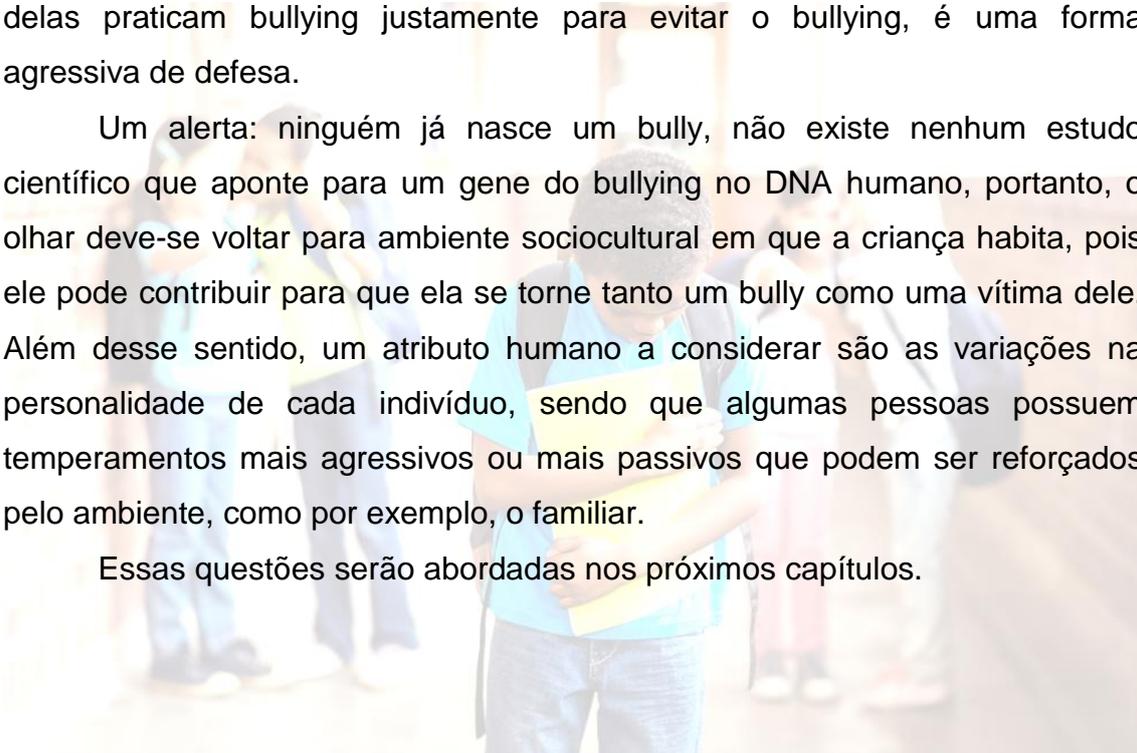


- ✚ Falsos amigos: se fazem de amigos e depois deixam a criança sozinha quando ela mais precisa; não respeitam a confiança que outra criança deposita neles e, por isso, revelam os segredos que as mesmas contam; iniciam a amizade nas redes sociais e depois bloqueiam a vítima;

Resumindo, os bullies são seres que precisam confirmar seu poder e superioridade diante de pessoas que eles julgam serem inferiores. Possuem características de personalidade como: prazer em causar violência em alguém e buscam sentir-se bem consigo mesmas por meio desses atos, além de buscarem admiração das demais crianças e, por incrível que pareça muitas delas praticam bullying justamente para evitar o bullying, é uma forma agressiva de defesa.

Um alerta: ninguém já nasce um bully, não existe nenhum estudo científico que aponte para um gene do bullying no DNA humano, portanto, o olhar deve-se voltar para ambiente sociocultural em que a criança habita, pois ele pode contribuir para que ela se torne tanto um bully como uma vítima dele. Além desse sentido, um atributo humano a considerar são as variações na personalidade de cada indivíduo, sendo que algumas pessoas possuem temperamentos mais agressivos ou mais passivos que podem ser reforçados pelo ambiente, como por exemplo, o familiar.

Essas questões serão abordadas nos próximos capítulos.



Capítulo 4: O perfil da criança que sofre bullying

Crianças vítimas de bullying são indivíduos que possuem características físicas e de personalidade ou até mesmo gostos e necessidades que são vistas como frágeis, inferiores e diferentes da maioria, segundo o olhar dos bullies.

Aspectos de personalidade como a excessiva introversão, timidez, insegurança, acabam contribuindo para que uma criança seja um potencial vítima da intimidação sistêmica, porque são seres que, geralmente, são superprotegidos ou negligenciados pelos pais e, automaticamente, se afetam intensamente quando expostas ao bullying, pois lhe faltam recursos psicológicos para lidar com o medo e a ameaça. Sem contar que um bullie vai ver nessa criança os atributos necessários para desenvolver seu comportamento violento.



Em termos físicos, crianças que possuem características que as destacam do senso comum também são alvos fáceis dos bullies, a dizer: as





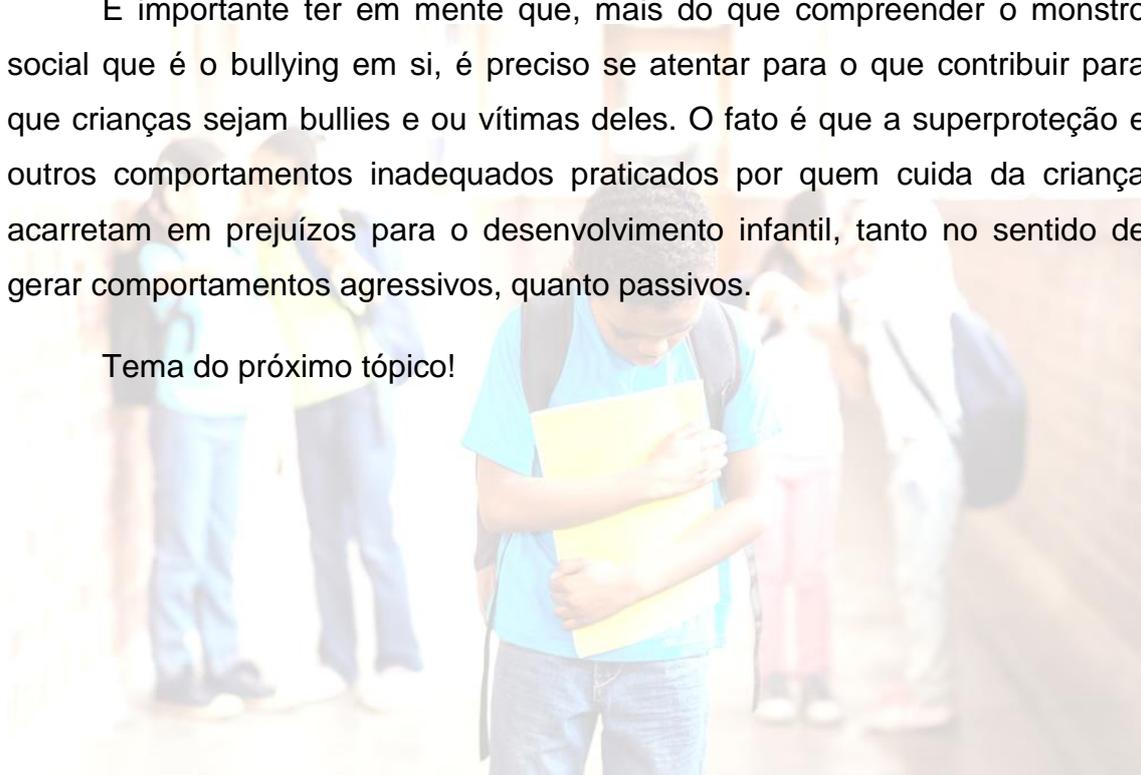
que são obesas ou muito magras, gagas, que usam óculos, negras, com necessidades especiais, dentre outras.

Até mesma o fato de se ter gostos peculiares, já pode ser motivo para que a prática do bullying seja desencadeada, porque um gosto diferente de ambiente cultural vigente chama a atenção de quem busca se destacar à custa do sofrimento alheio.

Uma criança superdotada também chama a atenção dos bullies, tendo em vista que eles podem ter seu senso de superioridade ameaçado por elas.

É importante ter em mente que, mais do que compreender o monstro social que é o bullying em si, é preciso se atentar para o que contribuir para que crianças sejam bullies e ou vítimas deles. O fato é que a superproteção e outros comportamentos inadequados praticados por quem cuida da criança acarretam em prejuízos para o desenvolvimento infantil, tanto no sentido de gerar comportamentos agressivos, quanto passivos.

Tema do próximo tópico!





Capítulo 5: A influência do ambiente familiar no desenvolvimento de bullies e de vítimas deles

Por ser a família o primeiro ambiente social no qual a criança é inserida, obviamente ela se torna o berço para a manifestação de muitas questões humanas: positivas e negativas.

Antes mesmo de nascer, o ser humano recebe informações do contexto familiar, que vai desde atributos genéticos até psicológicos, tendo em vista que o bebê mesmo no útero materno é altamente sensível aos sentimentos dos pais, especialmente os da mãe. Por esses motivos, compreender o que a família transmite para a criança dentro da temática do desencadeamento do bullying é crucial.

Nesse âmbito, entramos no tema de adotar comportamentos de superproteção dos filhos, privando-os da frustração, concluindo que ele e outros são erros fatais que muitos pais cometem em seus processos educacionais, porque a vida é repleta de desafios que nós seres humanos devemos estar preparados para enfrentar com inteligência emocional, e quando se educa para não se frustrado e aprender com os erros, na verdade, os pais criam crianças inseguras e agressivas com tudo que não satisfaçam seus desejos de serem sempre servidas por tudo e por todos.

Pegando o gancho do parágrafo anterior, não podemos deixar de citar o ato de sempre mimar a criança, sendo esse outro deslize dos pais. Uma criança que não sabe o sentido do NÃO dos pais, não saberá o sentido do NÃO que a vida irá oferecer em diversos momentos. Alguém mimado é aquele que vive para ser tratado como o centro do universo, logo, esse alguém não suporta a frustração de receber um NÃO ou uma decepção, por mínima que seja. Crianças assim, com o decorrer do desenvolvimento, podem ser potenciais bullies, porque entendem que o mundo gira em torno dos seus umbigos e adotarão comportamento de agressão quando frustradas ou serão





crianças inseguranças. Ambas estarão totalmente despreparadas para enfrentar as dores inevitáveis do viver.

A ausência de um bom relacionamento sócio afetivo entre pais e filhos, mais especificamente a falta de comunicação assertiva e presença afetiva também é muito nocivo para o desenvolvimento saudável das crianças. Geralmente, pais separados ou divorciados têm muitas dificuldades em manter a qualidade do relacionamento com os filhos e um dos impactos negativos para eles é o bullying. É fácil perceber isso, pois crianças que vivem em ambientes assim possuem muitas dificuldades em falar sobre seus sentimentos. Assim, a agressão, depressão e muitos outros sintomas, são vistas como pedidos de socorro!



Por fim, pais que criam seus filhos com ensinamentos preconceituosos, nem sabem o quanto isso contribui para o problema do bullying. Dizemos isso, porque o preconceito e falta de respeito ao próximo, são ideias passadas de maneira muito inconsciente e sutil para as crianças. Por exemplo, uma mãe que faz um comentário pejorativo sobre uma pessoa de classe socioeconômica



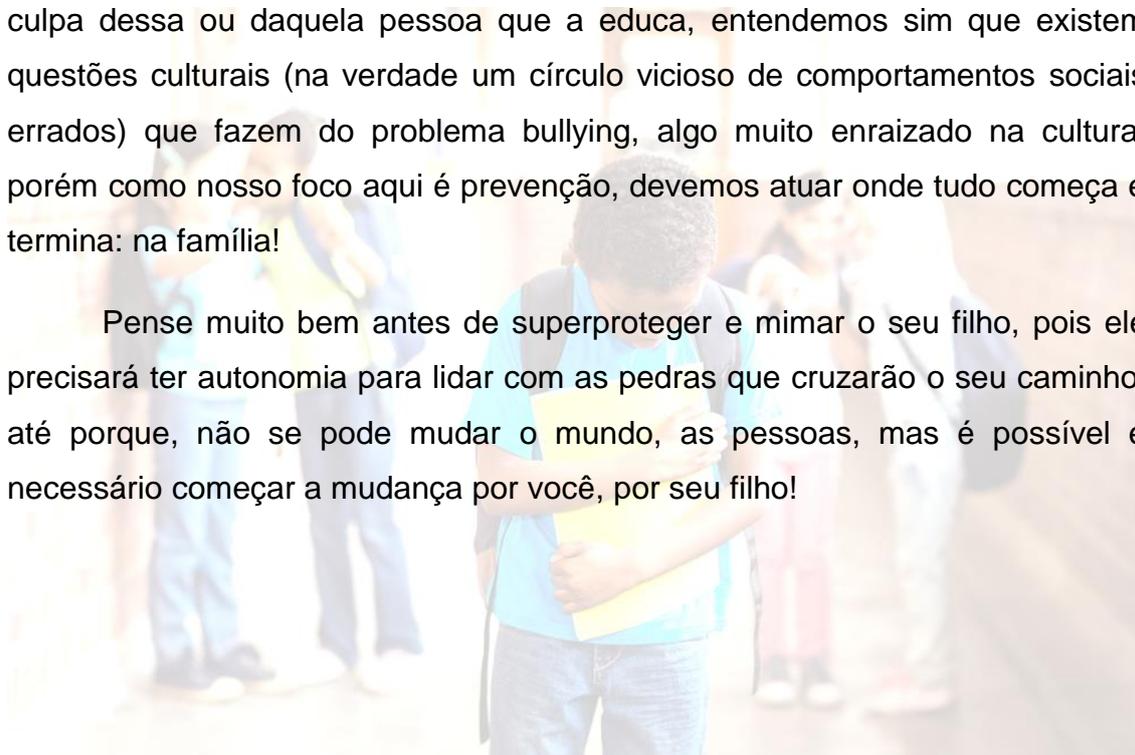


baixa perto de seus filhos, ajuda para que ele introjete na mente concepções ruins sobre esses indivíduos.

Agora temos que dizer: educar para a vida e com amor não significa fazer da criança uma bonequinha de porcelana que não pode ser tocada e, sim, compreender que a educação de seres autônomos e com inteligência emocional é um direito garantido a todo e qualquer ser. Logo, educar com superproteção, mimo total e etc, é um ato de desrespeito, mesmo que inconsciente, dos pais para com seus filhos.

Não estamos dizendo que tudo de ruim que ocorre com a criança é culpa dessa ou daquela pessoa que a educa, entendemos sim que existem questões culturais (na verdade um círculo vicioso de comportamentos sociais errados) que fazem do problema bullying, algo muito enraizado na cultura, porém como nosso foco aqui é prevenção, devemos atuar onde tudo começa e termina: na família!

Pense muito bem antes de superproteger e mimar o seu filho, pois ele precisará ter autonomia para lidar com as pedras que cruzarão o seu caminho, até porque, não se pode mudar o mundo, as pessoas, mas é possível e necessário começar a mudança por você, por seu filho!



Capítulo 6: Detectando os sinais de que a criança pode estar praticando ou sofrendo bullying

Quando a criança é um bully, ela pode apresentar alguns dos seguintes sintomas:

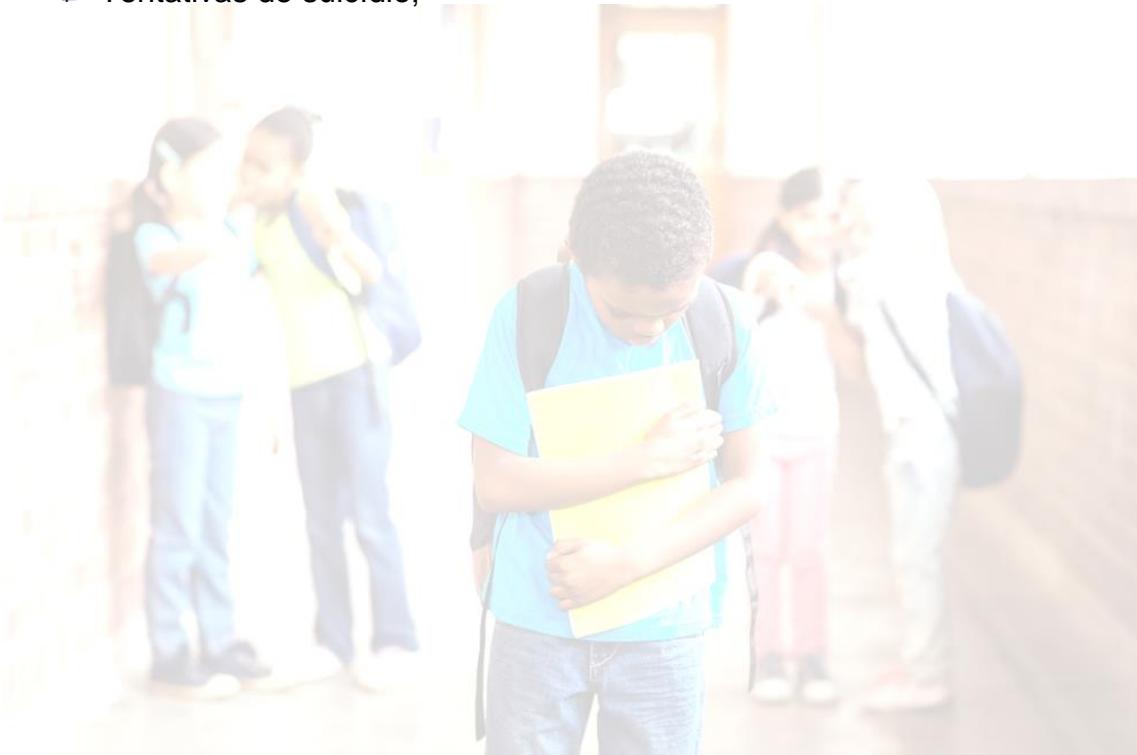
- ✚ Comportamentos agressivos;
- ✚ Problemas na escola;
- ✚ Se sentir melhor que os outros;
- ✚ São agressivas verbalmente;
- ✚ Quando fazem algo ruim para o coleguinha costumam dizer: estava apenas brincando;
- ✚ Costumam andar com outras crianças agressivas que gostam de apelidar pejorativamente os colegas;
- ✚ Têm dificuldades de assumirem os erros: a culpa é sempre do outro;
- ✚ Querem ser o centro do universo: querem mandar em todo mundo;
- ✚ Intolerância a frustração: querem ganhar sempre;





Já para as que sofrem bullying, podemos mencionar:

- ✚ Falta de vontade de ir para a escola;
- ✚ Isolamento social;
- ✚ Problemas com o desempenho na escola;
- ✚ Às vezes, como um mecanismo de defesa, podem ter ataques de fúria;
- ✚ Ter problemas com a qualidade do sono;
- ✚ Falta de apetite;
- ✚ A criança pode apresentar hematomas, dores de cabeça e na barriga;
- ✚ Podem apresentar choro e tristeza recorrente (sintomas depressivos);
- ✚ Tentativas de suicídio;



Capítulo 7: As consequências finais para quem sofre com o monstro do bullying

Com base em tudo que foi exposto nos capítulos anteriores, pode-se constatar que as consequências tanto para quem pratica o bullying quanto para quem é vítima dele são devastadoras quando os principais atores sociais envolvidos nesse cenário (família e escola) não tomam uma atitude de combate e prevenção do mesmo.

O capítulo anterior já destacou algumas das consequências imediatas bullying, entretanto aqui iremos destacar alguns danos em longo prazo que esse problema social pode ocasionar. Assim, destacamos:

- ✚ Desenvolvimento de depressão crônica;
- ✚ Podem desenvolver problemas de sociabilidade;
- ✚ Comportamento de transgressão das regras sociais de boa convivência;
- ✚ Tendência ao uso de álcool, drogas e atos de crimes como fuga da dor;
- ✚ Fracasso e evasão escolar;
- ✚ Desenvolvimento de transtorno de pânico;
- ✚ Stress crônico;
- ✚ Problemas de desenvolvimento da autoestima;
- ✚ A criança pode se tornar um adolescente que irá concluir o ato de suicídio;
- ✚ Conclusão de atos de extrema violência, como por exemplo, adolescente que portam armas e atiram nos colegas de sala como forma de vingança;

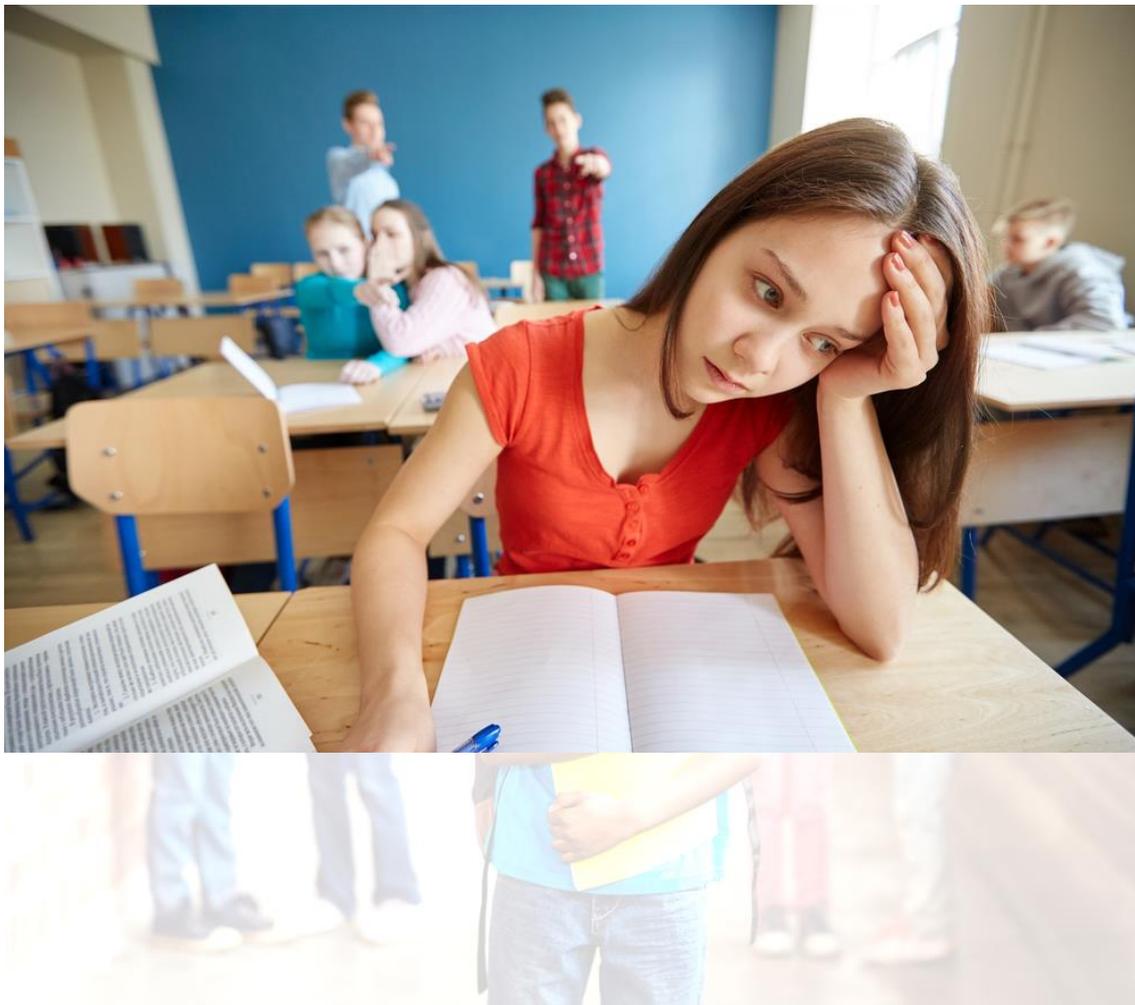
Dado o exposto, somos levados a acreditar que as sequelas do bullying não afetam somente quem o faz ou quem é vítima dele: toda a sociedade sofre por causa desse monstro!





É crucial que percebamos o efeito dominó que esse monstro causa na vida humana; desde o sofrimento físico e psíquico chegando até o sociocultural.

Dessa forma, a prevenção torna-se emergente diante desse cenário de dor e angústia!



Capítulo 8: Como prevenir o bullying?

A prevenção do bullying, conforme todas as informações ditas aqui, deve passar, primeiramente, pelo contexto da família e da escola, dado que esses são os dois principais ambientes em que as crianças passam a maior parte do tempo.

À família cabe a tarefa mais difícil nesse processo de prevenção, por ela ser o berço do desenvolvimento infantil, ela é base das primeiras relações sócio afetivas da criança.

A família deve:

- ✚ Evitar as condutas de superproteção de seus filhos, porque as crianças devem, desde pequenas, serem preparadas para o desenvolvimento da autonomia e iniciativa perante os desafios da vida e crianças superprotegidas são desprovidas da capacidade de lidar com a frustração;
- ✚ Evitar as condutas de mimar a criança, pois dessa forma ela também não terá recursos psicológicos para lidar com a frustração, tendo a ilusão de que o mundo gira totalmente ao seu redor e não saberá encontrar alternativas saudáveis para superar os fracassos do cotidiano;
- ✚ Criar um ambiente familiar de boa comunicação e afeto com os filhos, a fim de que os mesmos se sintam livres e confortáveis para falarem sobre suas angústias, medos, dores. Assim, os filhos poderiam receber apoio e incentivo dos pais para superar quaisquer desafios. Lembrem-se: educar pelo amor começar pelo diálogo sincero;
- ✚ Ensinar os filhos que errar faz parte da vida e que o erro nada mais é do que a oportunidade que temos para fazer melhor da próxima vez. Com isso, os filhos crescerão com autoestima e confiança para alcançarem





seus sonhos e lidar com as pedras que vierem nos seus caminhos;



- ✚ Ensinar os filhos o respeito ao próximo e às diferenças: é fundamental que as crianças sejam educadas para não avaliar seu próximo com melhor ou pior. Que elas não discriminem as pessoas com base em nada e, e muito menos, pela cor da pele, condição socioeconômica, físico-psicológica, pelos gostos e estilo pessoal, etc. Elas devem entender que todas as pessoas são capazes e únicas;
- ✚ Não ignorem as queixas dos seus filhos, nunca digam que a dor deles é frescura e que não tem relevância. Nesses casos, a criança pode sentir no próprio lar e desde pequena que seus sentimentos são insignificantes e, assim, já pode começar a desenvolver tanto um perfil para a prática do bullying quanto para vítima;
- ✚ Tenham interesse pelo que seus filhos vivenciam na escola e em outros espaços sociais. Estejam por dentro de seus gostos, hobbies e sonhos; incentivando e reforçando o que há de melhor em tudo isso;





- ✚ Estejam atentos aos acessos das crianças nas redes sociais e televisão, saibam com quem seus filhos interagem e quais tipos de entretenimento eles buscam; para evitar o acesso a práticas de violência e abuso;
- ✚ Não incentivem a violência: se seu filho disser que o coleguinha da escola bateu nele, jamais oriente que ele o agredia de volta ou o questione se ele não teve capacidade para retrucar. Essa atitude além de incitar a violência, irá fazer com que seu filho se sinta inferior por não saber o que faz. Lembre-se: a criança precisa de uma orientação decente, pois ela é um ser em desenvolvimento. Portanto, diga ao seu filho que fale para o professor(a) sobre o ocorrido e o ensine a orientar o coleguinha sobre o fato de que a violência só gerar violência e que ele não convive dessa forma, que prefere sempre conversar em vez de brigar e agredir;

Um adendo relevante no que tange à família é que os pais devem ser questionar sobre suas atitudes educacionais: Alguns tópicos que devem ser refletidos são: porque eu sinto a necessidade de superproteger ou mimar demais meu filho? O que na minha história de vida contribui para eu pense que mimar ou superproteger é bom para meu filho? Estou tentando oferecer a ele aquilo que eu nunca tive de uma maneira compulsiva? Esses são apenas alguns exemplos de temas a se pensar!

Muito do que os pais ensinam para seus filhos tem relação direta e inconsciente com questões mal resolvidas em suas próprias vidas emocionais, por isso é sempre bom procurar ajuda de um profissional capacitado da área de saúde mental (psicólogos, psicoterapeutas) quando essas questões interferirem na educação de seus filhos.

À escola cabe:

- ✚ Repudiar quaisquer atos de violência;
- ✚ Capacitar à equipe de professores e demais profissionais, por meio de treinamento atualizado, para o adequado manejo e prevenção, pelo diálogo, de quaisquer atos de violência praticados pelos alunos;
- ✚ Incentivar os alunos a denunciarem práticas de violência;





- + Ensinar sobre o respeito à diversidade de modo geral;
- + Incluir em seus projetos políticos pedagógicos o tema do bullying, respeito à diversidade, pois esses tópicos nunca devem ser ignorados;



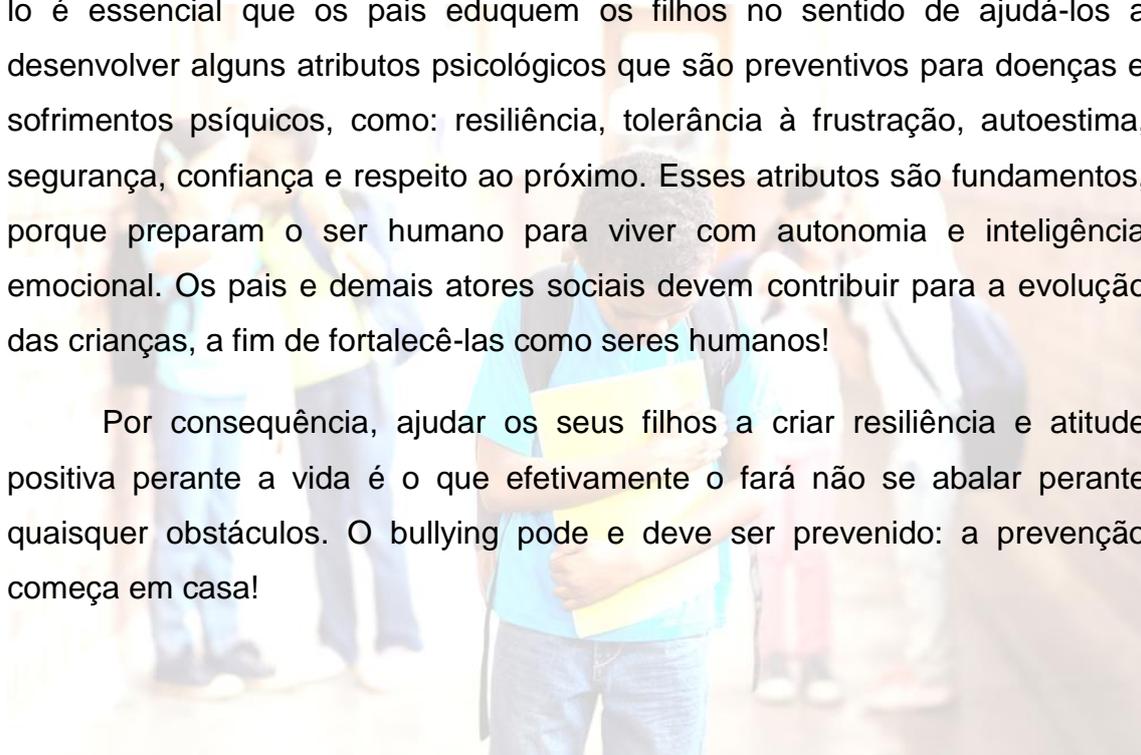


Conclusão

Com esse E-Book sobre como prevenir e combater o monstro do bullying espera-se que todos os pais e pessoas sintam-se realmente preparadas e dispostas a encarar esse desafio de combatê-lo de maneira eficaz.

Assim, temos a visão que mais do saber identificar o bullying e combatê-lo é essencial que os pais eduquem os filhos no sentido de ajudá-los a desenvolver alguns atributos psicológicos que são preventivos para doenças e sofrimentos psíquicos, como: resiliência, tolerância à frustração, autoestima, segurança, confiança e respeito ao próximo. Esses atributos são fundamentos, porque preparam o ser humano para viver com autonomia e inteligência emocional. Os pais e demais atores sociais devem contribuir para a evolução das crianças, a fim de fortalecê-las como seres humanos!

Por consequência, ajudar os seus filhos a criar resiliência e atitude positiva perante a vida é o que efetivamente o fará não se abalar perante quaisquer obstáculos. O bullying pode e deve ser prevenido: a prevenção começa em casa!





Referências bibliográficas

COLOROSO, Barbara. The Bully, the Bullied, and the Bystander: From Preschool to Highschool--How Parents and Teachers Can Help Break the Cycle of Violence. Hardcover, 2002.

JENNY, Alexander. Valentões, Fofoqueiros e Falsos Amigos - Torne-se À Prova de Bullying. Rocco Jovens Leitores, 2009.

LEI Nº 13.185, DE 6 DE NOVEMBRO DE 2015 - http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2015-2018/2015/lei/l13185.htm.

