

## Principais dicas para pais e responsáveis

A Kidscape está aqui para ajudar crianças e famílias. Se seu filho está entrando na escola pela primeira vez ou mudando de escola e você está preocupado com bullying, ou se você está passando por uma situação de bullying e não sabe ao certo o que fazer, estamos aqui para ajudar.

A Kidscape está empenhada em apoiar diversas comunidades na Inglaterra e no País de Gales. Queremos chegar a todas as crianças e famílias vítimas de bullying. Por esta razão, nos orgulhamos em trazer-lhe estas Top Tips traduzidas para a sua língua e esperamos que lhes sejam úteis.

## Preparando seu filho para a vida escolar

### 1 Tente não ficar muito ansioso

Isso é difícil, mas a maioria das crianças se divertem na escola, conseguem lidar com desafios quando eles aparecem e viram jovens adultos felizes.



### 2 Você consegue

Se desafios surgirem você terá força e aptidão para apoiar seu filho. Se você não sabe ao certo o que fazer há muitas pessoas que podem ajudá-lo. A Kidscape também está aqui para você.

### 3 Pratique

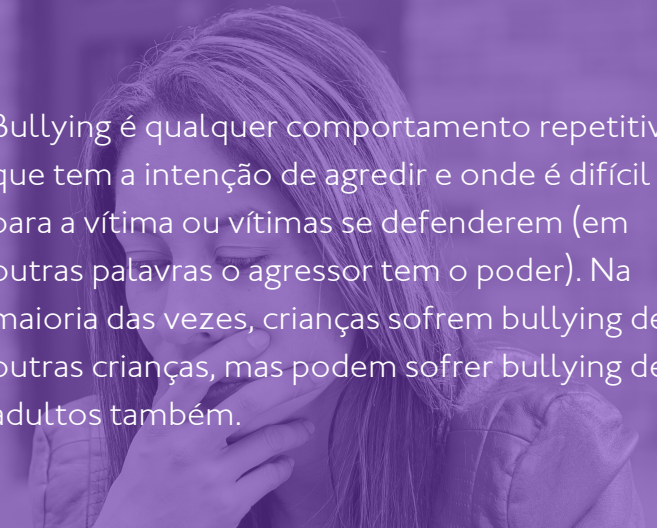
Converse com seu filho sobre como fazer amigos (por exemplo, dizer oi, fazer perguntas, ser gentil) e o que é ser um bom amigo (por exemplo, amigos não irão agredi-lo). Mostre o que você faria se alguém fizesse um comentário maldoso ou lhe agredisse. Enfatize que ele tem o poder de tomar uma atitude e diga constantemente que ele tem o seu apoio.

### 4 Ensine bondade

Seu filho observa cada movimento seu, então cuide como você fala sobre as outras pessoas. Incentive-o a ser aquela criança que defende os outros, inclui todos nas brincadeiras, ama a si mesmo e ama outras pessoas.

O que é bullying?

Bullying é qualquer comportamento repetitivo que tem a intenção de agredir e onde é difícil para a vítima ou vítimas se defenderem (em outras palavras o agressor tem o poder). Na maioria das vezes, crianças sofrem bullying de outras crianças, mas podem sofrer bullying de adultos também.



## O que é bullying?

### Como identificar bullying

Um comportamento nocivo pode assumir muitas formas, mas as crianças nos dizem que a forma mais comum de bullying são insultos (palavras podem machucar tanto quanto ou mais do que ações). Bullying também pode ser físico ou emocional e pode ocorrer pessoalmente ou online (cyberbullying). Curiosamente, as crianças nos dizem que pessoalmente é pior.

### Atacando as diferenças

Crianças que praticam bullying frequentemente atacam qualquer tipo de “diferença” perceptível. Infelizmente isso implica que crianças deficientes e aquelas com necessidades educativas especiais, crianças com algum tipo de deformação, jovens prestadores de cuidados, crianças sob proteção social, crianças pertencentes a um grupo étnico minoritário, crianças vivendo em situação de pobreza, crianças em luto, crianças com alergias e crianças que não se encaixem nas “regras” de gênero ou estejam explorando sua sexualidade sejam alvos frequentes.

### Sinais de que seu filho possa estar sofrendo bullying

Os sinais podem incluir uma mudança no comportamento de seu filho (mais barulhento, mais quieto), medo de ir à escola ou de participar nas atividades de costume, mal-estar sem explicação como dor de estômago ou dor de cabeça, sono perturbado, fazer xixi na cama, lesões e pertences perdidos ou roubados.

## O que fazer se você acha que seu filho esteja sofrendo bullying

### 1 Não entre em pânico

É horrível suspeitar que seu filho esteja sofrendo bullying, mas com o devido apoio você conseguirá superar isso. Seu filho precisa que você fique calmo, então seja como um guerreiro tranquilo e capaz.

### 2 Abra espaço para conversa

Nós todos temos uma vida ocupada e agitada, mas as crianças precisam que você esteja presente quando elas quiserem lhe dizer o que está acontecendo. Às vezes fazer uma pergunta direta funciona, mas em outros momentos pode ser vantajoso sair para uma caminhada, dar uma volta de carro ou comer fora juntos e cuidadosamente perguntar como ele está se sentindo em relação à vida e à escola. Ouça atentamente. Preste atenção em sua linguagem corporal e se seu filho não se abrir nessa ocasião continue criando oportunidades até que ele esteja pronto.

### 3 Pergunte a outras pessoas

Pode ser útil perguntar à amigos ou outras crianças se eles estão observando alguma coisa. Isso precisa ser conduzido com cuidado para não virar fofoca de playground, mas outras crianças podem ser a melhor fonte de informação. Pergunte aos professores. Veja se eles estão percebendo alguma mudança em seu filho.



## Meu filho está sofrendo bullying. O que eu faço?



### 1 Tranquelize-o

Diga a seu filho que a culpa não é dele e que vocês irão resolver isso juntos.

### 2 Faça um registro

Anote o que aconteceu onde, com quem e desde quando. Mantenha um diário de acontecimentos.

### 3 Pergunte a seu filho do que ele precisa.

Pergunte como ele está se sentindo com isso e o que ele mais precisa de você. É importante que seu filho se sinta no controle da situação. Ele pode ficar com medo das consequências de contar aos outros (ser chamado de dedo-duro, por exemplo), então pense na melhor forma de resolverem isso juntos.

### 4 Comunique a escola

Seu filho pode ficar com muito receio quanto a isso, então entrem em um acordo sobre com quem conversar e o que essa pessoa precisa fazer. O foco deve estar em certificar-se de que o bullying pare.

### 5 Mantenha seu filho seguro

Se ele tiver sido agredido de algum modo ou está correndo o risco de ser agredido não o coloque em uma situação onde ele não esteja seguro. A segurança dele vem em primeiro lugar. A escola tem a obrigação legal de mantê-lo seguro e precisa colaborar com você. Se ele tiver sido agredido ou ameaçado de agressão você também pode entrar em contato com o Conselho Tutelar (serviços à criança) mais próximo de sua casa e/ou a polícia.

## Meu filho está sofrendo bullying. O que eu faço?

### 6 **Pense em quem mais pode ajudar**

Seu filho precisa de apoio nessa hora, então ajude-o a pensar em pessoas que estão do lado dele na escola e que possam ajudá-lo. Pode ser outras crianças e professores de quem ele goste e em quem confie. Incentive-o a participar de atividades que o faça sentir-se bem consigo mesmo e a fazer amigos fora da escola.

### 7 **Não tenha receio de procurar o seu médico**

Se o bullying estiver impactando a saúde física ou mental de seu filho (por exemplo, se ele estiver com muito medo ou ansioso), fale com o médico de sua família.

### 8 **Socorro! A escola não está tomando nenhuma medida**

Tente não se irritar. Deixe claro que vocês precisam trabalhar juntos até que o bullying pare. Se precisar levar isso adiante, siga o processo de reclamações da escola e entre em contato com o Conselho Tutelar mais próximo de sua casa. A escola e o conselho têm a obrigação legal de manter seu filho fora de perigo. O Departamento de Educação também tem detalhes em como prosseguir com uma reclamação dependendo do tipo de escola que seu filho frequenta. Pode ser útil fazer referência aos documentos “Preventing and Tackling Bullying in Schools” e “Keeping Children Safe in Education”, publicados pelo Departamento de Educação, para mostrar que você conhece os direitos de seu filho.

## Passos práticos

A Kidscape ajuda crianças e famílias passando por uma situação de bullying a desenvolver a confiança e a auto-estima. Crianças que praticam bullying procuram o que consideram ser fraquezas em outras crianças. Isso significa que elas irão frequentemente atacar uma criança tímida ou insegura.

Nós ensinamos assertividade às crianças como manter uma postura forte, fazer contato visual e aprender a dizer não com segurança, recusando-se assim a reagir da maneira que o agressor espera.

Nós oferecemos workshops ZAP gratuitos em todo o país que ensinam essas habilidades. Veja mais detalhes no link [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap).



## E se meu filho estiver praticando bullying?

### **Novamente, não entre em pânico**

As crianças praticam bullying por diversos motivos. Às vezes, é porque são populares e benquistos e querem manter essa posição ou pode ser o contrário — se sentem magoados e inseguros e desconfiam disso nos outros. Às vezes crianças que sofrem bullying praticam bullying depois. Todos somos capazes de praticar bullying.

Ajude seu filho a entender o dano que ele causou e deixe claro que isso precisa parar. Converse com ele sobre o porquê de ele estar fazendo isso e sobre formas positivas de fazer amigos e mantê-los sem precisar agredir outras pessoas. Incentive-o a reverter essa situação sendo a pessoa que defende aqueles que se sentem tristes ou sozinhos. Ele pode usar sua popularidade para fazer o bem!



# Socorro! O bullying é online

Se seu filho está sofrendo bullying nas redes sociais, games ou websites, isso pode ser uma situação difícil de se lidar. Talvez você não conheça os sites que ele usa ou os games que ele joga e não sabe ao certo o que fazer.

## 1 Fique atento aos sinais

Se seu filho parece ansioso ou aborrecido depois de estar online pode ser um sinal de que ele esteja sofrendo cyberbullying.

## 2 Converse com ele...

... sobre o que é cyberbullying (pessoas lhe fazendo mal propositalmente) e incentive seu filho a não retaliar. Isso pode implicar sair de conversas ou dar um tempo antes de entrar na internet novamente.

## 3 Tranquilize, registre e comunique

Assegure seu filho de que tudo vai dar certo e de que vocês irão resolver isso juntos. Tente não se irritar se seu filho tenha postado ou compartilhado algo que levou ao bullying. Todos nós cometemos erros e essa é uma oportunidade para reforçar como é importante pensar com cuidado antes de compartilhar algo. Se as crianças que estiverem praticando cyberbullying são da escola de seu filho é importante manter um registro dos acontecimentos e comunicar a escola.

## 4 Denuncie online

A maioria das plataformas permite que você denuncie comportamento de bullying. Para conselhos e dicas em como denunciar bullying ou comportamento nocivo online visite [www.internetmatters.org](http://www.internetmatters.org) ou [www.childnet.com](http://www.childnet.com)



## Mais informações

Essas organizações oferecem aconselhamento e ajudam crianças e adolescentes que estão passando por uma situação de bullying:

Kidscape: [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

Childline: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

TheMix: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (para menores de 25 anos)

YoungMinds: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

Para mais informações sobre os workshops ZAP da Kidscape e aconselhamento e orientação para pais e filhos visite [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap)

A Kidscape também disponibiliza uma linha de telefone de aconselhamento aos pais. Visite [www.kidscape.org.uk/parentsupport](http://www.kidscape.org.uk/parentsupport) para mais detalhes.