

## SOS Bullying

Por: Joana Ramos Pereira. Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta de Crianças e Adolescentes



Quando pensamos em Bullying no contexto dos mais novos, importa descortinar o que está na origem do fenómeno. A compreensão do Bullying reside, como em outros fenómenos comportamentais, nas motivações individuais da pessoa actualizadas nas circunstâncias ambientais e de grupo... mas o que levará uma determinada criança a colocar-se no epicentro de um cenário de Bullying? Mais, o que determina que essa mesma criança se coloque no papel de um agressor ou de vítima? Mais ainda. Como evitar que o meu/seu filho seja um deles.

As crianças e os adolescentes tendem a reproduzir no seu comportamento a realidade que conhecem, nomeadamente as dinâmicas de funcionamento dos mais velhos. Nesse sentido, a realidade infantil funciona como espelho do mundo dos adultos, no melhor e pior dos sentidos. Por vezes, é uma forte chamada de atenção que nem sempre sabemos ouvir porque implica pôr- (se) em causa. Que mensagem estarão então estas crianças a devolver-nos sobre a forma como, na generalidade, nos relacionamos uns com outros? E sobre a forma como resolvemos conflitos? Na fila de supermercado... no trânsito... perante alguém que está em posição mais vulnerável? Se é verdade que as crianças surgem frequentemente em consultório como “sintoma” de uma dinâmica familiar em aflições, também a um nível social alargado os mais novos estão a fazer soar um alerta gigante à geração mais velha sobre as suas responsabilidades em matéria de harmonia social. As dinâmicas violentas a que hoje assistimos e, em particular, a proliferação do Bullying vão muito para além da irreverência, pois é já matéria do campo da delinquência. É assim fundamental uma intervenção psicológica precoce para travar esse risco e efectivamente, por volta dos sete anos, conseguimos já identificar sinais de que a criança pode vir a tornar-se delinquente. Muitas das crianças que hoje recebemos em consultas de saúde mental infantil foram aquelas em que falhou uma correcta gestão dos limites e em que os pais, por dificuldades de ordem pessoal, não conseguiram delimitar regras eficazmente. Dar limites desde cedo é ajudar a criança a reconhecer psicologicamente a sua existência mas também a de um outro, com igual direito a existir; e, por via dessa aprendizagem, treinar a empatia e também o pensamento autónomo. Estes são aspectos mal consolidados quer no Bully (agressor) como no Bullied (agredido).

As dinâmicas nas grandes cidades estão cada vez mais violentas, individualistas, com níveis de competição a assumir os contornos de sobrevivência de tempos arcaicos. Ora, se nos grandes centros urbanos, e sobretudo aí, a realidade diária se aproxima de uma “selva urbana”, por que motivo a escola deveria ser diferente? Podemos mesmo culpabilizar as crianças? Encará-los como os ramos doentes da videira não será fugir ao cerne do problema?

Por este motivo, é tão importante que pais e educadores façam uma auto-reflexão honesta sobre a sua conduta, conscientes de que são os modelos comportamentais de seus filhos. Um pai que não saiba defender-se no seu dia-a-dia e se submeta passivamente a situações que o prejudicam, ou inversamente, uma mãe que humilhe outros suportada numa posição de poder, veiculam modelos parentais que podem promover, respectivamente, a vulnerabilidade para vir a ser vítima ou os mecanismos para se tornar um agressor. Porque foi isso que a criança aprendeu. Claro está, qualquer pai deseja o melhor para um filho e estas dinâmicas por vezes não são conscientes para o próprio pelo que é importante que, enquanto pais possamos reflectir, tirar dúvidas, falar com outros encarregados de educação, envolvemo-nos na comunidade escolar e, se possível até, na associação da escola. Os pais não têm de ser perfeitos nem devem exigir tal coisa de si próprios, mas devem estar conscientes dos seus pontos fortes, das suas vulnerabilidades. Uma comunicação com calor afectivo, com qualidade empática e com limites muito bem definidos promove na criança segurança em si própria, logo, protege-a.

O Bullying é grave. Acarreta consequências emocionais nefastas ao nível da auto-estima que não-poucas vezes deixa marcas para a vida.

Uma relação assertiva entre pais e filhos poderá proteger o seu filho do Bullying. É um factor altamente protector para as crianças. Confere-lhes as ferramentas necessárias para crescerem mais seguras de si, capazes de chamar a si experiências positivas e de se afastarem de situações negativas. Se esse limite não estiver bem definido para criança, é justamente nessa fronteira que ela se poderá tornar um alvo ou um agressor.

Procure ajuda se o seu(a) filho (a) revelar sintomas de isolamento, raiva incontrolada, medo, inquietude motora, dificuldade em fazer amigos ou fobia escolar.

**É Associado da APMA?** Tem agora **uma redução de 15,00€ na consulta de Psicologia clínica e Psicoterapia** (crianças, adolescentes e adultos) ao abrigo do Protocolo com a Making A Bridge. Psicólogos certificados pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, a 100 metros da Escola Básica Marquesa de Alorna, com todo o profissionalismo e confidencialidade.

Marcação de Consultas de Psicologia Clínica Infantil

965.664.833/ 963.442.926/ 218.237.644

[makingabridge@gmail.com](mailto:makingabridge@gmail.com)

[info@makingabridge.com](mailto:info@makingabridge.com)

Av. Ressano Garcia, 39 - 5ª Frente

1070-034 Lisboa – Portugal (Metro: S. Sebastião. Junto ao El Corte Inglés)

#### **Outros contactos úteis:**

Linha de apoio a vítimas de Bullying - 808 968 888

Portal Bullying - <http://www.portalbullying.com.pt/>

U.S. Department of Health & Human Services - <http://www.stopbullying.gov/>