

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## BULLYING

### BRINCADEIRA OU AGRESSÃO?



A Escola e a comunidade escolar proporcionam um contexto e um ambiente importante na formação de TODOS nós!

- ◇ Fomentam aprendizagem, crescimento, socialização, auto e heteroconhecimento.
- ◇ Desenvolvem estilos, gostos e pensamentos diversificados.
- ◇ Cada elemento procura inserir-se em grupos de pertença, nos quais mais se identifica e tem maior afinidade.
- ◇ Para muitos(as) a sala de aula é um espaço formal, de aprendizagem. Para outros(as) trata-se de um contexto informal, uma vez que estão presentes os(as) colegas/amigos (as) com quem passam a maior parte do tempo.

#### CONTUDO, EXISTEM EXCEÇÕES!

Ao mesmo tempo que a sala de aula une também é capaz de separar, excluir, discriminar...



Poderás questionar as atitudes e comportamentos de determinados colegas...

Serão brincadeiras ou ofensas/agressões?

Estas situações podem desencadear episódios de BULLYING.



Quando as partes divertem-se na brincadeira e esta é aceite por TODOS, não há agressão!  
Quando uma parte diverte-se à custa de outra, que sofre, não é brincadeira e sim violência!

Cofinanciado por:

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## BULLYING

### BRINCADEIRA OU AGRESSÃO?



BULLYING...

Consiste em comportamentos agressivos (verbais, físicos, maus tratos violentos) a crianças e jovens (rapazes e raparigas - colegas da mesma turma, da mesma escola ou entre pessoas que tenham alguma característica em comum), perpetuados no tempo e com um propósito (assustar, magoar, humilhar e intimidar a vítima).

#### **BULLIES = AGRESSOR(ES)**

- ⇒ São as pessoas que praticam o bullying;
- ⇒ Recorrem ao facto de terem mais poder do que a vítima (físico ou social) ou por serem em maior número, para a maltratarem;
- ⇒ Implicam com alguém por uma razão específica ou por nada em particular;
- ⇒ Nem sempre são extrovertidos e agressivos, por vezes podem ser reservados embora Manipuladores (subtilmente);
- ⇒ Parecem ter poucas competências sociais - não se importam com os sentimentos dos outros e em focam-se em si próprios;
- ⇒ Fazem bullying para obterem o que querem e por considerarem, que este é o caminho para tornarem-se populares.

#### **VITIMAS**

- ⇒ Por norma têm alguma característica física que as torna diferentes - mais baixas ou mais altas; muito gordas ou muito magras; óculos e/ou aparelho nos dentes; sardas; outra nacionalidade, etc.);
- ⇒ Parecem ser mais frágeis, inseguras, caladas e/ou isoladas. Podem ser passivas, pouco assertivas, mais introvertidas e incapazes de se defenderem;
- ⇒ Podem ter problemas de saúde; dificuldades de aprendizagem; serem novos elementos na turma e/ou na escola; destacarem-se dos restantes por serem bons alunos.

Estas situações nem sempre são percecionadas pelos Pais ou outros responsáveis ou até mesmo pelos Professores, que não têm noção do impacto que estes episódios podem ter na vida presente e futura das vítimas.

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## BULLYING

### BRINCADEIRA OU AGRESSÃO?



EM SITUAÇÃO DE DESCONFINAMENTO...

PERANTE UMA SITUAÇÃO SEMELHANTE, É NORMAL SENTIRES-TE:

- Magoado(a)
- Rejeitado(a)
- Ansioso(a)
- Sozinho(a)
- Envergonhado(a)
- Stressado(a)
- Com medo
- Desmotivado(a)
- Triste
- Desconcentrado(a)

O **Bullyng** não acontece apenas na e dentro da Escola, também pode acontecer fora da Escola (a caminho de casa, no autocarro e/ou através das redes sociais (*Facebook, Instagram, entre outras*)).

### TIPOS DE BULLYING

**FÍSICO**- empurrar, amarrar, bater, rasgar roupa, roubar dinheiro ou outros pertences pessoais;

**Sexual** - insultar ou fazer comentários de cariz sexual; ato de violência sexual;

**Verbal** - chamar nomes, gritar, gozar, ameaçar, criticar de forma a humilhar;

**Social** - inventar mentiras, espalhar rumores, boatos negativos e humilhantes, excluir a vítima dos trabalhos de grupo e/ou de atividades em grupo;

**Ciberbullying** - espalhar informação falsa, assediar/perseguir, incomodar e/ou insultar através de SMS, MMS, e-mail, websites, chats, redes sociais;

**Bullying Homofóbico** - surge pelo preconceito relativamente à orientação sexual ou identidade de género de outra pessoa (homossexual, heterossexual, bissexual ou transsexual).



# GABINETE DE PSICOLOGIA

## BULLYING

### BRINCADEIRA OU AGRESSÃO?



#### COMO LIDAR COM O BULLYING?

- 1 - Fala com alguém - p. ex. com um adulto de confiança (importa pedir ajuda e denunciar o bullie, para que o ato de bullying não perdure);
- 2 - O adulto deverá ocupar uma posição de autoridade (pais, professor, psicólogo, algum membro da comunidade escolar) - se necessário contacta a PSP!
- 3 - Evita andar sozinho.

#### OUTRAS ESTRATÉGIAS

- a) Ignorar o bullie e não dar importância** - sempre que consigas ignora as ameaças do agressor (finge que não estás a ouvi-lo, continua a andar para um local onde estejam mais colegas e/ou adultos).  
Ao provocar, o agressor procura uma reação por parte da vítima - perante a inexistência de reação pode perder mais facilmente o interesse e não perpetuar com o comportamento;
- b) Não revelar sentimentos** - os agressores pretendem controlar as tuas emoções, uma forma de escape é distraíres-te de ti próprio (conta até 100, diz uma palavra ao contrário, p. ex. amarelo, pensa numa piada, etc.). Procura manter a mente ocupada com outra coisa até encontrares-te num local seguro. Nessa altura, poderás procurar um amigo ou alguém de confiança para falar sobre o que sentes;
- c) Não manifestar o mesmo tipo de comportamento** - não reajas à situação de Bullying a praticar os mesmos atos, pois a satisfação está presente apenas no bullie e não na vítima.  
Procura outros amigos e adota outras estratégias que não fomentem ainda mais a violência.
- d) Adota uma postura confiante e assertiva** - se necessário, finge seres confiante perante o bullie. Ao seres assertivo, poderás sentir-te mais confiante/seguro.
- e) Conversa sobre o Bullying** - poderá ajudar a sentires-te melhor e compreendido, menos ansioso e frustrado.

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## BULLYING

### BRINCADEIRA OU AGRESSÃO?



EM SITUAÇÃO DE DESCONFINAMENTO...

#### **LEMBREM-SE:**

**O Bullying não é uma brincadeira e não é um problema só nosso.  
É um problema da escola inteira, pois pode transformar a escola num local de medo e  
violência.**

**Quando assistirem a situações de Bullying, façam alguma coisa para ajudar!  
Em vez de serem espetadores de comportamentos de Bullying por parte de um  
agressor, ajudem a proteger o(a) colega e a evitar que a situação se repita no  
futuro...denunciei-no!**

<https://youtu.be/jP0SeZU-UiQ>

A Psicóloga  
Cátia Moreira