

E SE O MEU FILHO/A É BULLY?

E se for o nosso filho o causador de danos físicos e/ou psicológicos a outra criança ou jovem?



Se o/a seu filho/a faz bullying, nunca desvalorize a questão!

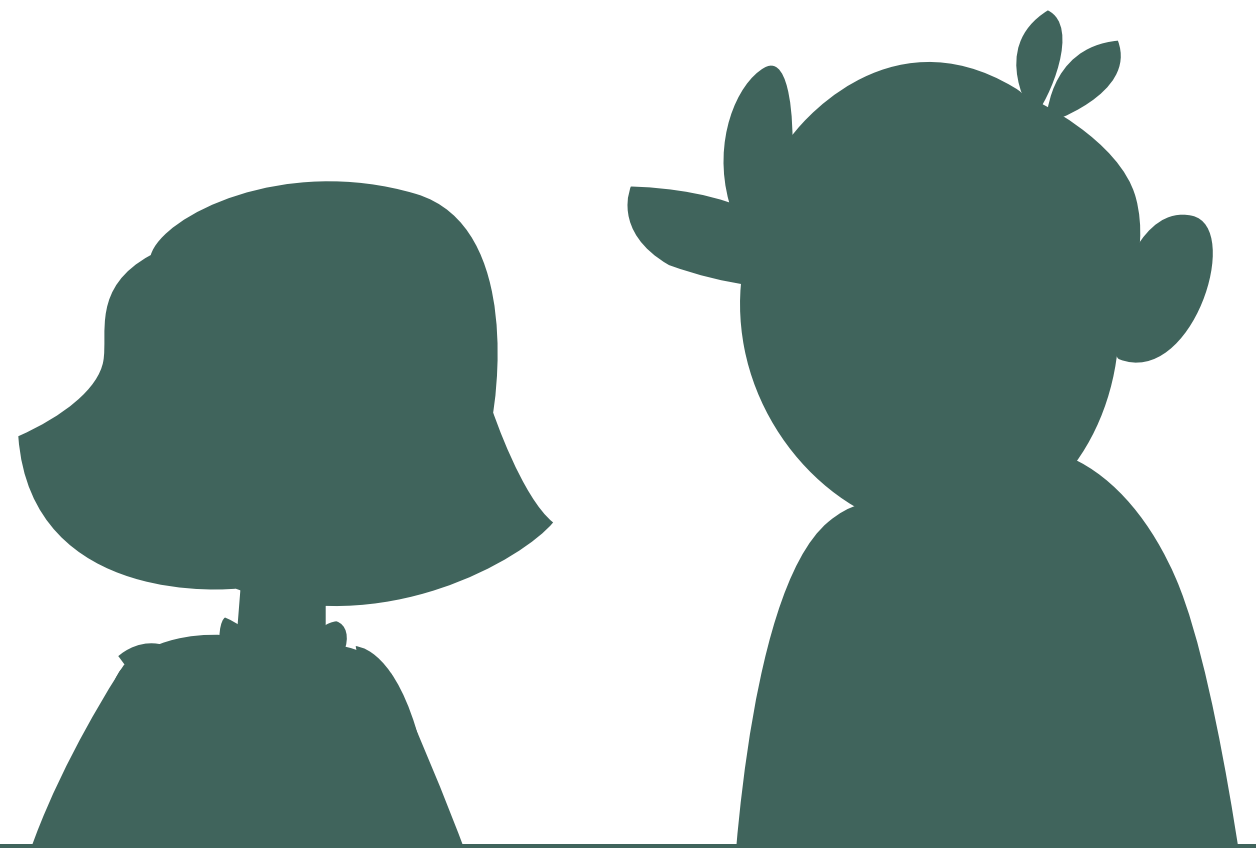
Enfrente-a de forma proativa, tendo sempre em conta que poderá estar a passar por um período conturbado emocionalmente e que precisa de regras e de ajuda.

São múltiplas as razões que podem fazer com que uma criança seja agressiva para com os seus colegas.



Exemplos:

Baixa autoestima; falta de empatia; tentativa de se impor perante os outros; já foi ela própria vítima das mesmas práticas. Pode também querer chamar a atenção sobre si, por achar que isso lhe traz popularidade.



Se o seu filho é agressivo para os colegas, o que deve fazer?

- Ajude a criança/jovem a perceber que agredir física ou psicologicamente provoca sofrimento nos outros e que isso nunca é aceitável.
- Fale dos fortes impactos negativos do bullying para todos os envolvidos, não só as vítimas diretas, como a própria família, com quem pode contar para superar o problema.
- Deixe claro que violência nunca é solução para o que quer que seja.
- Converse e tente perceber o que o leva a ter atitudes agressivas e ofensivas.
- Ajude a lidar com as emoções e a perceber como comunicar positivamente com quem convive, sem recurso a qualquer tipo de agressividade.

- Dê o exemplo com as suas próprias atitudes.
- Incentive a pedir desculpa. Isso mostra humildade, respeito e reconhecimento pelo erro cometido.
- Promova o desenvolvimento da empatia, sugerindo que se coloque no lugar dos outros.
- Reforce a ideia de que, juntos, vão ultrapassar esse difícil capítulo.
- Explique que há consequências para este tipo de comportamentos.

- Não recorra a castigos físicos; não é isso que ajuda a resolver conflitos, podendo até agravar.
- Partilhe e viva tempo de qualidade e esteja presente nas atividades da criança, fazendo-a sentir que é a pessoa mais importante para si.
- Defina regras claras a cumprir, valorize e incentive comportamentos pela positiva, realçando a importância dos afetos para a convivência social.
- Se necessário, procure apoio de psicólogo ou profissional de saúde mental.

