

# 25 a 50% da classe estudantil portuguesa é vítima de *Bullying*<sup>(\*)</sup>

(\*) dados revelados pela a UNESCO, 2009

«BULLYING É A VIOLÊNCIA FÍSICA E/OU PSICOLÓGICA CONSCIENTE E INTENCIONAL EXERCIDA POR UM INDIVÍDUO OU UM GRUPO SOBRE OUTRO INDIVÍDUO, OU GRUPO, INCAPAZ DE SE DEFENDER E QUE, EM CONSEQUÊNCIA DE TAL AGRESSÃO, FICA INTIMIDADO, PODENDO VER AFECTADAS AS RESPECTIVAS SEGURANÇA, AUTO-ESTIMA E PERSONALIDADE.» (ALEXANDRE VENTURA, DO DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE AVEIRO)

TEXTO: ANA BASTO

O fenómeno da violência escolar, tendencialmente apelidada de *Bullying*, é, sem dúvida, um termo que está na ordem do dia e representa uma questão deveras preocupante para todo o sistema de ensino, com consequências futuras demasiadamente nefastas para ser ignorado.

Actualmente, temos assistido a um aumento considerável de casos de violência nas nossas escolas. Muitos deles amplamente discutidos e trazidos a público pelos média, questão que nos remete consequentemente para um exercício de reflexão. Desta forma, como poderemos compreender que uma criança de 10 anos mate outra, como pode um jovem suicidar-

se por se sentir tão humilhado, isolado e incompreendido? Tendo em conta estes comportamentos extremos, levantam-se muitas dúvidas, sendo óbvia a necessidade de organizar programas de intervenção para apoiar crianças em risco. Risco de serem vítimas e risco de se tornarem agressores.

O silêncio da vítima dificulta o diagnóstico e dificulta a acção dos pais e da escola. O silêncio abafa, prende, amarra e alastra-se. Este silêncio perpetua-se no tempo e encara a violência como normalidade, aceitando-a como consequência da interacção com os pares. As nódoas negras não desaparecem e permanecem no tempo e na memória. Já os comportamentos agressivos são, na generalidade, encarados como →



normais, sendo frequentemente ignorados ou não valorizados quer pelos pais, quer pelos professores.

E se fosse o seu filho?

Enquanto coach de PNL, recebo jovens e adultos nas sessões que desenvolvo, que passaram por este fenómeno durante a sua infância e/ou adolescência. Pela experiência que tenho vindo a adquirir, as vítimas são, por norma, as crianças mais tímidas e as mais isoladas, e os agressores são aqueles que têm dificuldade em respeitar regras, regularmente vivem em ambientes familiares demasiado permissivos ou sem controlo, são também frequentemente vítimas de violência noutros contextos apresentando, por sua vez, baixos níveis de auto-estima e respeito por si e pelos outros. Nunca esqueçamos que as crianças aprendem pelo exemplo. Assim, se uma criança vê no seu seio familiar, a agressão verbal ou física como uma forma natural de convivência, irá modelar este comportamento sem que tenha consciência

O João Pedro (QUADRO 1) é apenas uma entre muitas pessoas que todos conhecemos e lidamos todos os dias e nem sequer pensamos se aquela timidez, aquela atitude ou comportamento poderá ter escondida, algures no tempo, uma criança com medo, triste e solitária. A Programação Neurolinguística tem vindo a demonstrar-se uma abordagem eficaz no sentido de prevenir e reabilitar os danos causados por estas experiências traumáticas. Nos jovens ou adultos que procuram este tipo de sessões, uma ferramenta que tem demonstrado resultados absolutamente extraordinários é 'A Linha do Tempo', este exercício permite chegar à origem do problema e resgatar a criança que ficou para trás, dotando-a de competências reais que o adulto adquiriu ao longo da sua vida, em diversos momentos agradáveis que todos temos, mas que nem sempre reconhecemos. Outra técnica bastante eficiente é a criação de novas 'Submodalidades', conferindo um novo estado de espírito perante o momento traumático. Entre muitas outras que a Programação Neurolinguística é dotada.

No caso das crianças, é comum pensar-se que as soluções para o bullying devem provir do ambiente mais propício para o

### SAIBA SE O SEU FILHO É VÍTIMA DE BULLYING

RESPONDA ÀS SEGUINTEs QUESTÕES:

- Tem uma alcunha na escola que pode ser desprestigiante?
- É frequentemente alvo de brincadeiras ofensivas?
- Há alguma característica na sua personalidade ou fisionomia que o poderá colocar numa situação de fragilidade perante os colegas?
- Parece não ter amigos?
- Recusa-se com frequência a ir à escola e nota-o desmotivado?
- Reage de forma sensível às suas brincadeiras?
- Tem comportamentos agressivos com os familiares mais novos?

Se respondeu afirmativamente a 3 ou mais questões acima enunciadas, o seu filho pode estar a ser vítima de *bullying*.

### TESTEMUNHO DE JOÃO PEDRO, 26 ANOS, PORTO - QUADRO 1

«Sempre que faço um esforço para recordar aqueles tempos, a memória tende a desfocar... Sempre fui um rapaz tímido. Sempre cumpri as regras, tanto as impostas pelos meus pais, como aquelas que me eram impostas pela escola. Não era gordo, nem era magro, não era alto nem era baixo, poderia considerar-me um rapaz normal, não fosse a minha enorme timidez perante os meus colegas. No primeiro dia de aulas com 7 anos de idade fui presenteado com um grupo de 26 colegas, todos mais ou menos parecidos comigo, pareciam todos potenciais amigos e recordo-me que foi um dia feliz, mas o pesadelo tinha começado. Nunca tive jeito para fazer amizades, nunca me senti muito relaxado na presença de pessoas desconhecidas e, por norma, remetia-me ao silêncio nos intervalos, isolando-me em brincadeiras individuais. Levei o primeiro estalo, não consigo precisar quando exactamente, no recreio de um colega de turma que se aproximou de mim e me disse que eu tinha um ar estúpido. Levei a mão à cara e chorei. Não estava habituado a punições físicas, nunca ninguém me tinha batido, e chorei até não ter mais lágrimas. Julgo que foi um erro, porque até ao final do ano esses meus novos colegas aproveitaram-se dessa minha timidez e incapacidade de resposta e fizeram de mim a mascote da chacota da turma e depois de toda a escola. Nunca ninguém reparou, nunca ninguém advertiu e o medo calou-me. Esse medo perseguiu-me por toda a vida. Os momentos bons que posso ter vivido foram sempre toldados por esse medo que se alastrou por toda a infância e adolescência.

Hoje tenho 26 anos e continuo tímido. Tenho 26 anos mas sinto-me aprisionado naquela imagem de criança frágil... Hoje sinto-me incapaz de socializar, incapaz de criar raízes nalgum lugar, incapaz de receber afecto e, acima de tudo, incapaz de aceitar que possa haver bondade naqueles que se aproximam de mim.» QUADRO 1

acontecimento – a escola. Contudo, se os pais tiverem um olhar atento sobre o comportamento dos seus filhos em casa, poderão por um lado prevenir que este tipo de acontecimento tenha lugar e por outro reabilitar o seu filho de confiança e auto-estima para que este consiga conviver de forma saudável e sem medo no seu tecido social. O que acontece maioritariamente é que as vítimas de violência mantêm-se em silêncio, pelo medo, não dando a conhecer os problemas que 'enfrentam' diariamente. Uma das formas de fazer com que o seu filho converse consigo, é adoptando uma postura de, como é apelidada na PNL, 'Espelhamento'. Converse utilizando a linguagem dele, adopte as posturas do seu filho para que ele reveja em si um amigo confidente e não apenas uma figura de autoridade. É também muito eficaz a utilização da linguagem do 'modelo Milton' e do 'Meta modelo'. Ou seja, pode dizer-lhe

algo do género: «Todas as crianças, em algum momento da sua vida passaram por situações semelhantes», para que ele se sinta à vontade para falar. Ou, se ele estiver a ser demasiado vago, como por exemplo: «Os meninos são maus na escola», poderá questioná-lo da seguinte forma: «Todos os meninos são maus? Não existe nenhum que não seja?» Desta forma irá fazer com que ele vá especificando e assim poderá compreender melhor o ambiente que o rodeia, recolhendo dados concretos, compreendo da melhor forma a realidade que o envolve e qual o melhor caminho a percorrer para o apoiar. ●

#### CONTACTOS DE APOIO:

Linha SOS Criança – 116 111 ou 217 93 16 17  
APAV – 707 20 00 77

#### CONTACTOS DRª ANA BASTO:

Empresa – Rosa Basto, saúde e formação, Lda  
e-mail: [ana@rosabasto.com](mailto:ana@rosabasto.com) ou Tlf: 934626896 /  
916299580 [www.sppnl.com](http://www.sppnl.com) ou [www.rosabasto.com](http://www.rosabasto.com)



#### Ana Basto

Licenciada em Gestão e Administração de Marketing pelo IPAM. Coach em Programação Neurolinguística. Master Practitioner, pela Sociedade Portuguesa de Programação

