

O bullying é um termo utilizado para classificar um comportamento agressivo repetitivo praticado contra uma pessoa de qualquer idade. Esse comportamento é bastante frequente em grupos de crianças e adolescentes, que escolhem um indivíduo para fazer agressões verbais ou até mesmo físicas com o intuito de menosprezá-lo, satisfazendo os próprios egos.

## *Como Ajudar Meu Filho A Superar o Bullying?*





Fonte/Reprodução: original

Como o bullying é uma situação que toda criança ou adolescente, eventualmente, vai vivenciar, é preciso que seu filho esteja preparado para enfrentá-la e superá-la.

O papel dos pais nessa superação é extremamente importante para que elas tenham apoio o suficiente para conseguir passar por essa fase difícil. Mas como é possível ajudá-los?

## Tipos de bullying

Para saber como ajudar seu filho a superar o bullying é preciso saber identificar esses comportamentos agressivos. O bullying é classificado em três tipos diferentes de agressão:

- Física: agressões como socos, chutes, mordidas, puxões de cabelo e atitudes como roubo, estragar um objeto pessoal de alguém e a obrigação de se fazer algo que não deseja;
- Verbal: uso de apelidos ou termos chulos para se referenciar a alguém, ou usar insultos verbais para agredir ou abusar de uma pessoa;
- De relacionamento: [exclusão social](#), fofocas, humilhações e assédios frequentes.

## Identifique as situações de bullying

O primeiro passo para ajudar seu filho a superar o bullying é ensiná-lo a identificar o comportamento problemático. É comum que crianças e adolescentes tenham amigos que gostam de dar apelidos ou que brincam de maneira mais rude com atitudes que são similares ao bullying, mas que não apresentam as características frequentes e humilhantes desse comportamento. O problema é quando essas brincadeiras se tornam dolorosas, insistentes e não divertidas, passando dos limites do bom relacionamento.

Seu filho precisa aprender a identificar essas situações e tomar a iniciativa para que elas cessem, mesmo que seja contando para os pais ou [professores](#).



## Fique atento aos sinais

A grande maioria das crianças e dos adolescentes não relatam aos pais, amigos e professores que estão sofrendo algum tipo de bullying, por isso é importante conhecer alguns sinais típicos dessa situação.

Quando seus filhos se aparentam mais ansiosos e com o comportamento bastante diferente do usual (mais agressivos, dormindo mal, comendo pouco ou evitando algumas situações de convívio social) é sinal de que algo pode estar errado.

Se seu filho resiste em conversar com você sobre esse assunto, tente abordar o tema com outras opções de orientação, como assistindo a programas de TV sobre o bullying, ou simplesmente tratando do tema em uma conversa informal com a família.

Lembre-se de reforçar sempre que você também já passou por situações semelhantes e teve que enfrentar esses comportamentos para que eles não se repetissem.

## Escute sempre as queixas do seu filho sem julgar

Se o seu filho se sentir confortável para falar desse assunto, essa é a hora para você dedicar todo o seu tempo e paciência para ouvi-lo e compreendê-lo sem julgar.

Ofereça apoio e carinho, deixando claro que está não é uma situação de vergonha ou **medo** e que você está disponível para ajudá-lo da maneira que ele se sentir mais confortável.

Em muitas situações a criança sente que a culpa do comportamento agressivo é dela, mas você deve deixar claro que quem sofre o bullying não é o culpado, mas sim a vítima.



## **Fale com alguém da escola sobre a situação**

Quando a situação passar dos limites e não cessar, mesmo após você conversar com seu filho, talvez a melhor solução seja procurar a ajuda de um professor, diretor ou coordenador da escola, ou colégio em que ele estuda.

Quando esses profissionais estão cientes sobre o assunto, eles conseguem intervir melhor para evitar que o quadro comportamental se agrave.

## **Oriente seu filho sobre o que ele pode fazer nessas situações**

Uma boa maneira de superar o bullying é aprender a conviver com ele, para que o comportamento cesse rapidamente. Ensine a seu filho algumas atitudes que ele pode tomar para evitar que o bullying seja agravado:

- Evite encontrar com as pessoas que estão provocando essas agressões (use outros banheiros, outras salas e conviva com outras turmas);
- Segure a raiva e evite chorar ou se chatear com a atitude: quanto menos você ligar, mais sem graça a atitude agressiva será para o agressor;
- Ignore: essa é a melhor maneira de mostrar que o ato do bullying não tem importância para você;
- Procure a ajuda de um adulto, quando necessário;
- Sempre converse com alguém sobre isto: vai ajudar a superar o problema e fazer com que a criança ou o adolescente se sinta menos solitário.

## **Ajude seu filho a recuperar a confiança em**



## si próprio

O último passo para ajudar seu filho a superar o bullying é fazê-lo recuperar a confiança em si próprio. Mostre a ele que você acredita no seu potencial e na sua capacidade de enfrentar essas situações sozinho, deixando claro que você sempre estará disponível para auxiliá-lo quando precisar.

Seu filho já enfrentou alguma situação de bullying antes? O que você fez para ajudá-lo a superar esses comportamentos agressivos dos colegas? Deixe sua opinião sobre o assunto!