

An illustration of six diverse children of various ethnicities and ages working together to paint a large white banner. One boy is on a ladder on the left, another girl is on a stool on the right, and others are standing around the banner. The background is a light orange color with faint icons of school supplies like books, pencils, and lightbulbs.

Como superar o bullying na escola

COLÉGIO
**Divino
Salvador**

Introdução


O *bullying* é uma prática de agressão que acontece em qualquer fase da vida, independente do ambiente onde se está. A palavra *bullying* tem sua origem na língua inglesa e, seu radical – *bully* – quer dizer tirano, brigão, valentão. Quem pratica o *bullying* – pode ser uma pessoa individualmente ou, um grupo –, pratica atos violentos, intencionais e repetidos que podem causar danos físicos e psicológicos às vítimas.

Apesar de haver relatos de práticas em qualquer fase da vida, ele é muito mais comum de acontecer na infância e na adolescência, durante a vida escolar. Muitas vezes, quem pratica tais atos, se vale da presença de seu grupinho de amigos para se resguardar.



Entretanto, as violências sofridas na infância e adolescência acarretam em problemas que podem se estender para toda a vida da vítima, causando danos psicológicos e, em casos mais graves, até mesmo físicos. Por este motivo, é preciso ter uma conversa séria sobre *bullying* para que essa prática pare de acontecer.

Neste e-book, abordaremos o assunto de forma clara e queremos orientar todos os alunos sobre como superar essa violência na escola, que afeta a vítima, o agressor e as testemunhas.

A cartoon illustration of a young girl with long brown hair in a ponytail, wearing a pink dress over a dark long-sleeved shirt and orange polka-dot leggings. She is holding a paintbrush and painting a large, light-orange speech bubble. Inside the bubble, the text '# Parece brincadeira, mas não é' is written in a dark brown font.

**# Parece
brincadeira,
mas não é**

A grande desculpa usada por quem está agredindo é que é uma grande brincadeira entre os dois. Todo mundo sabe que as crianças e os adolescentes têm mais liberdade para brincar entre si do que os adultos. Todo mundo já passou por isso. Nessa fase da vida, são comuns apelidos, contato corporal e disputas, mas só é brincadeira quando os dois lados se divertem.

O que acontece no *bullying* é que uma única pessoa passa a dar apelidos, fazer brincadeiras de mau gosto com contato físico e humilhando o próximo sem motivo. Cada pessoa tem uma forma de reagir e acontece que, de vez em quando, a vítima dessa violência parece não querer reagir porque se vê em posição de desvantagem, pois quem pratica está sempre acompanhado do grupo e a vítima, sozinha.

Há ocasiões em que, aquele que sofre a violência, tenta disfarçar e finge entrar na brincadeira para não “sair por baixo”, para tentar desviar a atenção, mas, interiormente, aqueles atos estão lhe ferindo.

Por isso, é extremamente importante saber que *bullying* não é brincadeira. Quem faz a “brincadeira” deve parar e, o alvo, deve pedir que pare. Como fazer isso? O primeiro passo é pedir ajuda a quem você confia.



Existem diversos tipos de bullying

Para que fique claro, muita gente acha que *bullying* é só aquela cena clássica de filmes adolescentes em que a líder de torcida humilha a novata da escola, onde os populares se sentem maiores e melhores do que o grupo de nerds ou, ainda, a cena do menino que apanha na escola. Esse tipo de violência tem diversas características e pode ser praticada de forma bem silenciosa.

Especialistas na área do comportamento, saúde e educação enumeraram alguns tipos. São eles: físico – com empurrões, beliscões, socos, puxões de cabelo; verbal – apelidos, xingamentos, provocações; escrito – quando as agressões chegam por bilhetes, pichações e cartazes; material – quando os pertences da vítima são furtados e/ou danificados; *cyberbullying* – quando as ofensas são por meio digital e com as redes sociais, essas ofensas têm um alcance muito grande; moral – quando se intimida, difama ou inventa-se calúnias contra a vítima; social – quando a vítima é excluída do grupo e se faz pouco caso buscando deixá-la de fora do convívio; e psicológico – quando se destaca a pressão psicológica sofrida pela vítima.

**# Quem são
os personagens
do bullying?**

Para compreender o *bullying* e lutar para que isso acabe é preciso compreender quem são os personagens dessa violência:

- **O agressor:** é o autor das ofensas. Ele sabe que suas ações poderão ou irão machucar o outro, mas ele não liga para as consequências. Por praticar essa violência consciente e intencionalmente, o autor do *bullying* precisa de tanta ou, até mais atenção do que a vítima.

- **A vítima:** é a pessoa que é ofendida. Não existe um perfil para essa vítima e, infelizmente, qualquer um pode ser o alvo das ofensas. É preciso estar atento ao comportamento dos colegas para perceber se houve alguma mudança ou, se determinada situação ou grupo deixa ele desestabilizado. O grande problema no *bullying* é que a violência sofrida na infância ou adolescência pode gerar prejuízos para toda a vida da vítima, causando, por exemplo, um complexo de inferioridade ou despertando atos violentos.

- **As testemunhas:** são as pessoas que presenciam a violência e não fazem nada. Este grupo pode ser considerado tão agressor quanto o próprio autor. Quando a violência é praticada na escola, por um determinado grupo de alunos contra alguém específico, é comum que haja testemunhas. Essas pessoas, ao mesmo tempo que encorajam o agressor, intimidam a vítima. Há muitos que não reagem e não reprovam as atitudes com medo de tornarem-se a próxima vítima.



Então, como superar isso?

O primeiro passo, caso você tenha sido vítima de bullying na escola ou fora dela, é procurar alguém de sua confiança. Não enfrente isso sozinho! Você pode se abrir com um amigo, com seus pais, com alguém da escola. Sempre que você se sentir vítima de alguma dessas formas de violência, busque ajuda.

Como o bullying geralmente acontece de um grupo contra uma pessoa, não é fácil e nem indicado que você, sozinho, se levante e tente dar um basta nisso. Discutir na hora da agressão, por exemplo, pode piorar a situação, terminando até em agressão física.

Portanto, na hora da agressão, a primeira atitude deve ser agir com paciência, engolir a situação no momento e procurar ajuda logo em seguida. É importante também, evitar cenários em que o agressor se sinta confortável para lhe agredir. Busque ficar com seu grupo, perto de pessoas que você confia e aja com paciência.

Quando é uma situação dentro da escola, a equipe pedagógica deve buscar meios de evitar novas agressões e ajudar as vítimas a superarem a violência sofrida. Quando é fora da escola, faça do mesmo jeito. Algumas práticas do bullying são crimes – como agressão, calúnia e difamação. Portanto, busque ajuda para resolver o problema da maneira mais serena possível.

A cartoon illustration of a person with dark curly hair, wearing a purple and white striped long-sleeved shirt and blue pants, standing on a wooden ladder. They are holding a paintbrush and painting a large, light brown speech bubble. The speech bubble contains the text '# Reagir nunca é a solução'.

Reagir nunca é a solução

Reagir violentamente a uma situação de violência nunca é a solução. Por exemplo, todos os dias, especialistas falam que não se deve reagir a um assalto. Reagir a uma agressão verbal ou física na mesma moeda, não te faz melhor, só igual ao agressor.

Por esse motivo, não adianta bater boca ou brigar. A melhor solução é buscar se afastar do ambiente e da situação desagradável e, com cabeça fria, procurar ajuda de terceiros.

A infância e adolescência são fases que guardam ainda certo grau de pureza nas ações. Pode ser que, inocentemente, o agressor esteja somente brincando com a vítima. Pode ser que, dentro do grupo, todos tenham criado apelidos uns para os outros, mas que, ao criar um apelido para uma pessoa de fora, aquela brincadeira não tenha graça.

Há possibilidade ainda, de que dentro do próprio grupo alguém se sinta ofendido por alguma situação, algum apelido que tenha sido criado entre os participantes. Entretanto, aquilo, em algum momento se tornou ofensivo.

Por isso, é importante que a primeira reação da vítima, após o momento passar, seja procurar aquele que lhe agrediu para deixar claro que aquilo foi ofensivo. Explicar que você não gostou de tal situação é importante para que se defina o que é brincadeira e o que é *bullying*. Se for somente brincadeira, o agressor, mesmo que seja uma criança ou adolescente, deve parar para não ferir o próximo.

Como foi dito, *bullying* é um ato de violência intencional e repetitivo.

**# Pode ser
que seja
só por
brincadeira
mesmo**

Existem situações em que a vítima do *bullying* quer entrar na “onda” e passa a ofender a si mesmo para disfarçar o seu desgosto na situação. Essa é uma conduta muito prejudicial e que não vai resolver o problema.

Novamente, é preciso repetir que a situação só será resolvida quando a vítima procurar ajuda e deixar claro ao agressor que aquilo foi ofensivo. É compreensível que, eventualmente, um aluno se sinta sozinho no ambiente escolar por ser novo e que não queira envolver os pais ou professores para resolver uma situação, mas, alimentar a violência contra si só deixará tudo mais doloroso. É preciso ter coragem para pedir ajuda!

**# Não ofenda
a si mesmo**



E como superar, então?

O primeiro passo para superar uma situação é fazer com que ela cesse. É preciso parar com os atos de violência. Podem ser semanas, meses ou anos, enquanto houver a violência ela estará reprimida e enfraquecida para superar. Por isso, é importante não lutar sozinho.

Cessando a situação, é hora de levantar a cabeça, respirar fundo e seguir em frente. Cada caso é um caso! Não dá para dizer que é, simplesmente só seguir em frente. É preciso avaliar os danos que aquela violência causou no alvo das agressões. Nem sempre é simples.

É preciso o apoio dos amigos, da família e da escola. Criar um ambiente seguro em que a vítima se sinta forte para recomeçar, onde ela não precise ficar com medo de ser novamente alvo de ofensas e agressões é fundamental! Num primeiro momento, é necessário separar fisicamente a vítima do agressor, para que não haja nenhum tipo de contato.

O acompanhamento de um profissional é importante para que ele possa orientar a vítima a superar seus medos, vencer as dificuldades e olhar pra frente. Fazer terapia com um psicólogo é muito importante, pois o profissional saberá ouvir, responder e silenciar quando é o momento. O que se quer, é superar o *bullying* e não dar forças para que a vítima se transforme em um agressor no futuro. Por isso, só dizer que a pessoa deve ter mais coragem e enfrentar, pode não ajudar muito.

O homem é um ser social. Sabendo disso, é importante que haja relacionamento entre as pessoas. Ninguém vive sozinho. Na escola, abra-se à possibilidade de ter um grupinho ou mais de um. Não se feche às pessoas. Seja sociável. Seja amigo de todos, mesmo que seja mais próximo de alguns. Isso ajuda a superar uma violência sofrida. A amizade dá forças.

Quando passar a época da escola, continue aberto às amizades. Cultive as amizades iniciadas lá. Crie novos amigos.

O enfrentamento ao *bullying* é um dever de todos: dos alunos, dos pais e da escola. Cada um tem sua parcela de responsabilidade no combate a esta violência. Como já foi dito, o maior prejuízo do *bullying* pode não ser visto na idade escolar, mas em forma de traumas, medos e comportamentos desencadeados na vida adulta. Esses comportamentos podem ser extremamente opostos, como tornar-se uma pessoa retraída e com baixa autoestima ou, tornar a vítima violenta para descontar o que sofreu no passado.

Aqui no Colégio Divino Salvador, a nossa equipe está atenta e preparada para enfrentar as situações de *bullying* que possam ocorrer. Toda nossa equipe, por meio do Serviço de Orientação Escolar, o SOE, observa os comportamentos e características de cada aluno. Quando há uma mudança, buscamos compreender o que a motivou.

O estreito relacionamento família x escola é uma das características de nossa metodologia. Com a análise e observações do SOE, além do relacionamento entre família e escola, é possível compreender de onde partiu a mudança de comportamento do aluno.

Quando identificamos alguma situação de *bullying*, a equipe multidisciplinar intervém e ajuda todos os envolvidos.



**# A luta contra
o bullying é
de todos**



**Faça do mundo
um lugar melhor.
Viva à luz do Divino!**



Quer conhecer mais sobre o nosso colégio?

Conheça nossas instituições
em Jundiaí e em Itu. Estamos te
esperando para uma visita!

[Clique aqui](#)





Em nosso blog, temos muito mais conteúdo para você e sua família, sobre o espaço educacional, rotina escolar, dia a dia com a família e aprendizagem.

[Acessar o blog](#)



Unidade Jundiaí

11 4588-1365

divino@divinojundiai.com.br

R. Gen. Carneiro, 105 / Vila Arens II
Jundiaí/SP



Unidade Itu

11 4013-6570 / 4022-7161

colegio@divinoitu.com.br

Praça Divino Salvador / Jd Paraíso I
Itu/SP

Produzido por: 
AGÊNCIA
arcanjo