

Pais e Mães

O que faço se o/a meu/minha filho/a é vítima de Bullying?

- **Escute** o/a seu/sua filho/a sem tirar conclusões precipitadas. Deixe o seu mal-estar de lado e escute o que ele/a tem para lhe contar. Gradualmente, ao falar com ele/a, e à medida que forem falando, vá repetindo o que ele/a disse e pergunte se o que tem ouvido e lido está correcto.
- **Converse** com ele/a sobre a maneira como querem levar adiante esta questão. Faça com que ele/a participe para que não se sinta excluído/a, mas deixe que ele/a assuma a responsabilidade para que não se sinta pressionado/a.
- **Procure ajuda** de um profissional se vê que o/a seu/sua filho/a está a apresentar um mal-estar maior do que o habitual.
- **Se decidir queixar-se na escola**, aponte tudo o que quer conversar com o/a professor/a. Mantenha a calma e leve escrito exemplos das agressões de que o/a seu/sua filho/a tem sido vítima:
 - O que se passou?
 - Quem estava envolvido?
 - Quando ocorreu?
 - Quem presenciou tudo?
 - O que aconteceu que poderá ter causado o incidente?
- **Não apareça de surpresa** na escola, liceu ou colégio. Peça uma reunião com a pessoa com quem quer conversar.
- **Não culpe o/a professor/a** e não discuta com os pais dos/as colega/s que insultaram/agrediram o/a seu/sua filho/a.
- **Dialogue com** o/a professor/a e planeie, de forma calma, a resolução desta problemática nas reuniões de pais, se necessário. Mostre que está preocupado/a com o que se está a passar com o/a seu/sua filho/a e que é necessária uma solução urgente.
- **Nunca diga ao/à seu/sua filho/a** que resolve a situação a bater ou a insultar os responsáveis. Se o/a seu/sua filho/a está preocupado/a, inseguro/a, esta solução só aumentará a sua preocupação e angústia.
- **Nunca** subestime o problema do/a seu/sua filho/a, nem lhe diga que “é apenas uma fase do crescimento”.