

Pais e Mães

O que faço se o meu filho ou filha é vítima de Bullying?

Adaptado de: <http://www.bullying.co.uk/>

- **Escute** o seu filho ou filha sem se “enojar”. Trate de deixar o seu mal-estar de lado e escute o que o/a seu filho ou filha têm para contar, com calma. Gradualmente ao falar com ele ou ela, vá repetindo o que ele ou ela disse e pergunte se o que tem ouvido está correto.
- **Converse** com ele ou ela sobre a maneira como querem levar adiante o problema. Faça com que ele ou ela participe para que não se sinta excluído/a, mas deixe que ele ou ela assuma a responsabilidade para que não se sinta pressionado/a.
- **Procure ajuda** de um profissional se vê que o seu filho ou filha está a apresentar um mau estar maior do que o habitual.
- Se decidir queixar-se na escola, aponte tudo o que quer conversar com o Professor ou Professora. Mantenha a calma e leve escrito exemplos das agressões de que o seu filho ou filha 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 Professor ou Professora** e não vá discutir com os pais do(a) colega que insultaram/agrediram o seu filho ou filha.
- **Dialogue com a escola**, liceu ou colégio, com os Professores e planeie, de forma calma, a resolução da situação nas reuniões de pais se necessário. Mostre que está preocupado(a) com o que se está a passar na escola e que é necessária uma solução.
- **Nunca diga ao seu filho ou filha** que resolve a situação batendo e insultando de volta. Se o seu filho ou filha está preocupado(a), inseguro(a), a anterior solução só aumentará a sua preocupação e angústia.
- **Nunca** subestime o problema do seu filho ou filha, nem lhe diga que “é apenas uma fase do crescimento”.