

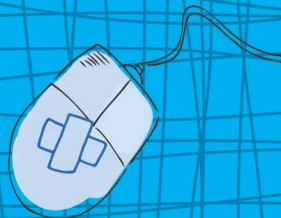
Michele Elliott



# BULLYING e Falsos AMIGOS



Confidências de Adolescentes



# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>PRIMEIRO CAPÍTULO: O que é o <i>bullying</i>?</b>	<b>9</b>
<b>SEGUNDO CAPÍTULO: O que fazer se for alvo de <i>bullying</i>?</b>	<b>35</b>
<b>TERCEIRO CAPÍTULO: Então e os <i>bullies</i>?</b>	<b>59</b>
<b>QUARTO CAPÍTULO: Assertividade</b>	<b>77</b>
<b>QUINTO CAPÍTULO: Fazer amizades</b>	<b>97</b>
<b>SEXTO CAPÍTULO: Exercícios que ajudam</b>	<b>114</b>
<b>LIVROS SOBRE <i>BULLYING</i></b>	<b>124</b>
<b>E AINDA...</b>	<b>125</b>
<b>ÍNDICE REMISSIVO</b>	<b>127</b>

# Introdução

Quase toda a gente é intimidada, ou alvo de *bullying*, em dada altura da sua vida: por parte de irmãos, vizinhos, adultos ou colegas. Se fores alvo de *bullying*, sentes-te assustado, de mãos atadas e muito sozinho, mas não tens culpa nenhuma de que isso aconteça e deves a ti próprio tentar acabar com essa situação. Nunca te esqueças: ninguém merece ser alvo de *bullying*.

Podes ficar admirado ao tomar conhecimento de que inúmeras pessoas, agora bem-sucedidas na vida adulta, foram alvo de *bullying* quando eram novas. É encorajador saber que podemos triunfar na vida apesar de termos sido intimidados nos tempos de escola.

Todas as pessoas que se seguem são excelentes na sua atividade, embora tenham confessado ter sofrido várias formas de intimidação nos anos escolares:

- Cristiano Ronaldo (futebolista)
- Tom Daley (atleta olímpico)
- Robert Pattinson (ator)
- Eminem (rapper)

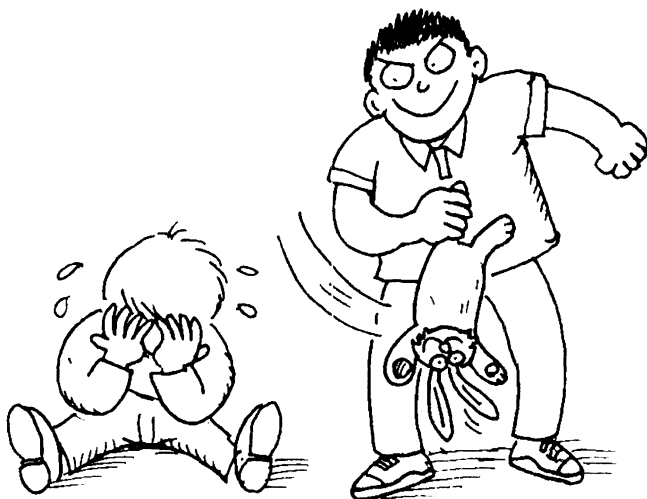
- Lewis Hamilton (campeão de Fórmula 1)
- Sandra Bullock (atriz)
- Michael Phelps (atleta olímpico)
- Rihanna (cantora)
- Kate Middleton (Duquesa de Cambridge)
- Lady Gaga (cantora)
- Victoria Beckham (estilista)
- Emma Watson (atriz)
- Nancy Tedeschi (milionária e inventora)
- Christina Aguilera (cantora)
- Barack Obama (presidente dos Estados Unidos)
- Sir Ranulph Fiennes (o maior explorador vivo no mundo inteiro)

Se consultares a Internet, verás que estas pessoas se juntaram a milhares de outras para condenar o *bullying*. Esta intimidação é errada e ridícula e não deve determinar aquilo que tu fazes na vida. Não deves tolerar *bullying* nem que seja um minuto.

Eu não gosto de chamar às pessoas vítimas ou *bullies*. Devia ser «quem é intimidado» e «quem intimida», mas são expressões pouco práticas, pelo que neste livro uso as palavras «alvo» ou «*bullies*». Se sofreres intimidação, és um alvo

e deves recusar a ideia de que és uma vítima. Se fores tu a intimidar os outros, tenta pensar que consegues ser melhor do que isso e que não deves ter a cobardia de intimidar os outros.

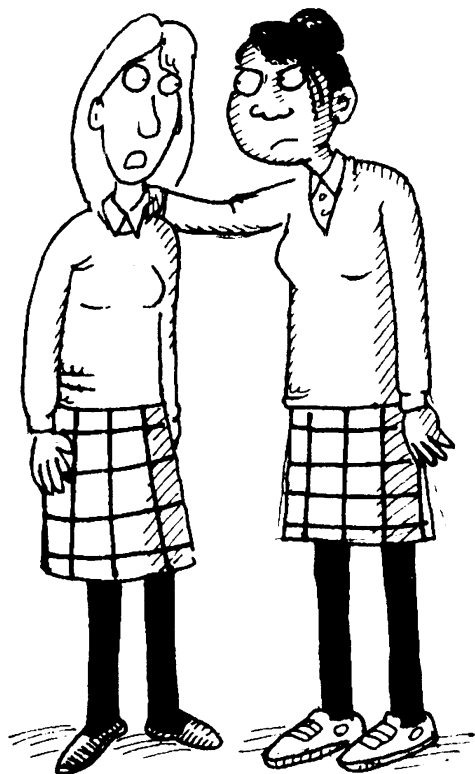
É bem possível que muitos de vocês já tenham intimidado alguém — talvez uma irmã ou um irmão mais pequeno, ou um amigo. Talvez a vossa intenção não fosse intimidar, mas tirar-lhes um brinquedo, um DVD ou não os deixar brincar convosco é uma forma de intimidação. A maioria de vocês não se consideraria um *bully* porque não agem assim normalmente. Não são *bullies*, mas já fizeram *bullying*.



Há quem esteja constantemente a ser *bully*. Fazem a vida das suas vítimas um inferno constante. Vou chamar *bullies* a essas pessoas e ter esperança de que aprendam a deixar de se portar dessa maneira. Se fores tu o *bully*, pensa bem em mudar o teu comportamento. Nunca é tarde.

Ninguém gosta de *bullies*. Até podem conseguir intimidar os outros a tratá-los bem, mas, geralmente, ninguém quer ser amigo deles e sentem-se muito sozinhos. Se acabares com o hábito de seres *bully*, verás que é muito mais fácil encontrar bons amigos.

Este livro vai dar-te muitas ideias para parares de ser vítima ou de ser *bully*. Espero sinceramente que este livro te possa ajudar.



## PRIMEIRO CAPÍTULO

# O que é o *bullying*?



«Seis raparigas da minha turma começaram de repente a ser más para mim. Não falam comigo nem se sentam perto de mim. Dizem segredinhos sobre mim e espalham boatos falsos. Todas as noites choro até adormecer.»

*Nina, 11 anos*



«Há dois rapazes mais velhos que esperam por mim todas as manhãs no portão da escola. Dizem que me batem se não lhes der dinheiro e, se eu contar a alguém, partem-me um braço. Tenho muito medo de contar a alguém.»

*Tó, 13 anos*



**A** Nina e o Tó andam a ser intimidados, são alvos de *bullying*. O *bullying* é quando alguém nos ameaça ou nos estraga a boa disposição de propósito. Quem sofre por ser alvo de *bullying* sente-se assustado e infeliz.

## Há diferentes tipos de *bullying*?

### Verbal

O *bullying* ocorre sob muitas formas. Há *bullies* que gostam de dizer coisas más, chamar às pessoas gordas ou estúpidas ou malcheirosas. A isto chama-se *bullying* verbal.

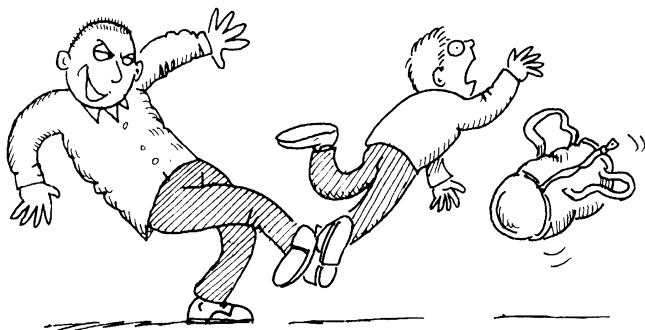


«Ela disse que eu era feia e que pareço uma porca. Fazia ruídos de porco sempre que eu passava por ela. Os outros miúdos riram-se. Só me apetecia enfiar-me num buraco no chão.»

*Vitória, 10 anos*

### Físico

O *bullying* pode ser físico como, por exemplo, empurrar, bater, dar pontapés ou murros.





«Quando eu saía das aulas, havia sempre um rapaz que me seguia até casa. Aparecia por trás de mim e empurrava-me ou tentava pregar-me rasteiras. Empurrava-me para dentro dos arbustos e, uma vez, deu-me um soco na cara. Eu mal o conhecia e só tentava sair do seu caminho. Fiquei tão em baixo que até fingi estar doente para não ir à escola.»

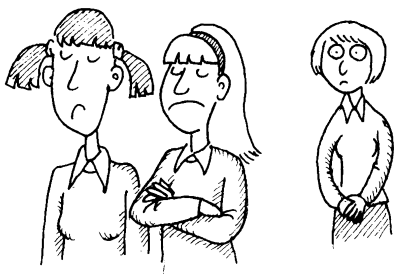
*Bruno, 12 anos*



## Silencioso

Por vezes o *bullying* significa não ligar nenhuma a ninguém, ou garantir que essa pessoa nunca faz parte de atividade nenhuma. O *bully* vira costas ou vai-se embora se tentares falar com ele, ou faz um gesto mal-educado.

Chama-se a este comportamento *bullying* silencioso — tentar que te sintas mal, mas sem te dizer nada.



«As outras miúdas deixaram simplesmente de falar comigo. Sempre que eu entrava nalgum sítio, elas iam-se embora. Era o tratamento silencioso. Chamavam a isso “chá de sumiço”. Já que ninguém falava comigo, eu nem sequer conseguia descobrir porque é que elas eram tão horríveis. Eu não lhes tinha feito mal nenhum. Aquilo não se fazia a ninguém.»

*Catarina, 13 anos*



## **Bullying emocional**



Este é o tipo de *bullying* mais difícil de apanhar. É mais difícil provar que os *bullies* disseram coisas, porque eles podem simplesmente negar. Os *bullies* metem-se com as pessoas por causa da sua raça, cultura, deficiência, aspeto ou orientação sexual. Não importa se é ou não verdade o que dizem, eles procuram aquilo que possa transtornar os outros e gostam de inventar motivos para justificar a intimidação.

Em todos os casos de *bullying*, tenta encontrar um adulto de confiança e conta-lhe o que está a acontecer. É difícil lidar com o *bullying* sozinho, mas lembra-te de que não fizeste mal nenhum para mereceres isso. Os *bullies* precisam ou querem que os seus alvos sejam *vítimas*, e tu podes recusar-te a que te façam uma coisa dessas. Diz a ti próprio que és boa pessoa, que ninguém tem o direito de te fazer mal só por ter problemas por resolver. Podes ligar para os números telefónicos de certas instituições, caso não consigas conversar com alguém teu conhecido. Esses especialistas escutam-te e tentam ajudar. Podes encontrar mais informações no capítulo dedicado aos Recursos deste livro.

«Um gangue de miúdos cercou-me e começou a chamar-me nomes racistas horrorosos — nem quero repeti-los aqui. Perguntaram-me porque é que não voltava para a selva e fizeram gestos e ruídos de macaco. Depois foram-se embora a rir. Eu nunca os tinha visto antes.»

*Edilson, 10 anos*



«Quando comecei as aulas na escola nova, uma rapariga olhou para mim e desatou à gargalhada. Eu tenho de usar óculos com lentes muito grossas porque vejo muito mal. Ela achou divertidíssimo gozar comigo a semicerrar os olhos e a fingir que embatia nas paredes.»

*Madalena, 11 anos*



### **Se estiveres a ser intimidado emocionalmente:**

- 1.** Respira fundo e mantém a calma. Diz a ti próprio que o *bully* é um ignorante, um invejoso ou um sacana e que não merece sequer que percas tempo a pensar nele.
- 2.** Faz uma lista de todas as tuas qualidades e dos teus sonhos e convence-te de que vais conseguir tudo o que desejares. Não te esqueças daquelas pessoas referidas no início do livro que não deixaram que os *bullies* as travassem no seu sucesso.
- 3.** Não liguês aos comentários e, na tua cabeça, vai para um sítio onde te sintas feliz.
- 4.** Se o *bullying* continuar, tira apontamentos do que dizem, do que fazem, quem diz ou faz e quando. Guarda cópias

de tudo o que te enviarem pela Internet ou por SMS para que, se decidires apresentar queixa do *bullying*, teres provas de que aconteceu. Se deixarmos os *bullies* safarem-se, eles só ganham mais poder e só vão intimidar mais gente — não és só tu.

**5.** Conta a alguém — não tentes lidar com isso sozinho.

### ***Bullying* homofóbico**

Este é um tipo de *bullying* emocional. O alvo do *bully* pode ser uma lésbica, um gay, um bissexual ou um transsexual, ou então não. Os *bullies* gostam de chamar «gay» a toda a gente para serem negativos. Como os *bullies* fazem comentários malvados, conseguem afetar os alvos seja qual for a sua orientação sexual. O alvo até pode ser alguém com bom aspeto ou com muitos amigos do mesmo sexo, ou então ser realmente gay. Sejam quais forem as razões que os *bullies* congeminaram, devem estar a repetir comentários ou ideias estúpidas que ouviram a pessoas com opiniões ignorantes.

Pensemos agora nos jovens que ainda não decidiram qual é a sua orientação sexual. Talvez sintam que não podem pedir ajuda ou conselhos a ninguém por terem medo. Há instituições e contactos telefónicos disponíveis para não te sentires sozinho se fores alvo de *bullying* homofóbico. Contacta-os sem demora. Tu és como és e é positivo e importante que sejas verdadeiro contigo mesmo.

«Um dia, recebi 30 SMS de uns rapazes da escola a chamarem-me maricas e a dizerem que me iam enfiar uma coisa e que eu devia morrer. Eu acho que sou gay, mas ainda não



*contei à minha mãe nem a mais ninguém; por isso, a quem é que posso falar sobre estes SMS? No dia seguinte, na escola, puseram-se todos a rir e a apontar para mim, e só me apeteceu fugir. Tenho pavor de que me batam e estou sempre a tentar faltar às aulas fingindo-me de doente. Acho que até me sinto realmente doente.»*

*Henrique, 14 anos*

### **Se fores alvo de *bullying* homofóbico:**

- 1.** Não lrigues aos comentários ou encara-os como uma piada.
- 2.** Mantém a calma — não reajas, senão os *bullies* continuam.
- 3.** Se continuarem, aponta as horas, as datas e os locais, quem foi testemunha do incidente e o que é que se disse. Se for na Internet ou por SMS, não apagues os textos e guarda cópias em papel. O *bullying* homofóbico é um crime de ódio e poderás apresentar queixa na polícia e precisar de provas.
- 4.** Tens mesmo de contar a alguém, de preferência a um adulto de confiança que conheças, ou contacta uma instituição especializada que possa ajudar (encontras uma lista no fim deste livro).
- 5.** Lembra-te de que ninguém tem o direito de fazer comentários sobre a orientação sexual de ninguém. Se não fores tu o alvo da intimidação mas souberes de alguém que seja, dá o teu apoio a essa pessoa e leva-a a procurar ajuda.

# BULLYING



# e Falsos AMIGOS



Existirão dicas e técnicas que possas usar para evitares ser vítima de bullying — em casa, na escola ou online?  
O que são falsas amizades e como deverás lidar com elas?  
Como poderás aprender a fazer amigos e ser respeitado?  
Se fores um bully, como poderás alterar o teu comportamento?

Este guia essencial irá ajudar-te a enfrentar os bullies. Explica-te o que é o bullying, onde ocorre e o que poderás fazer em relação a uma situação deste tipo. Com ele aprenderás técnicas de assertividade e a aumentar a tua autoestima, o que melhorará certamente o teu dia a dia.

Descobre o outro livro da coleção:



Vê o vídeo de apresentação deste livro.

[www.booksmile.pt](http://www.booksmile.pt)

**booksmile**  
livros que saltam à vista

20 23 001014

ISBN 978-989-8491-92-3

10+



9 789898 491923

Conhecimento Juvenil