

# BULLYING

## O papel da família na prevenção e na promoção de relações saudáveis

O bullying é um fenómeno complexo, intencional e repetido, que envolve desequilíbrio de poder e que pode assumir formas físicas, verbais, sociais ou digitais. Embora se manifeste frequentemente em contexto escolar, a sua compreensão e prevenção começam muito antes - no contexto familiar.

A investigação em Psicologia da Educação demonstra que a qualidade das interações familiares, a clareza das regras e o modelo educativo adotado em casa têm um impacto direto na forma como a criança se relaciona com os outros.

A investigação científica é consistente: o ambiente familiar é um dos principais fatores de proteção — ou de risco - no desenvolvimento de comportamentos de intimidação ou exclusão.

### REGRAS:

#### ORIENTAR, NÃO CONTROLAR

As regras são fundamentais para o desenvolvimento emocional e social. Existem para orientar, estruturar e proteger.

Quando claras, coerentes e ajustadas à idade, permitem:

- Desenvolver autocontrolo
- Aprender a lidar com a frustração
- Compreender limites sociais
- Respeitar o outro
- Assumir responsabilidade pelos próprios comportamentos

A ausência de limites consistentes pode dificultar a regulação emocional e a consciência do impacto das ações nos pares.



### A FAMÍLIA

#### COMO PRIMEIRA ESCOLA DE RELAÇÕES

É no seio familiar que a criança aprende a:

- Comunicar de forma respeitadora
- Resolver conflitos com diálogo
- Expressar emoções de forma ajustada
- Aceitar diferenças
- Pedir desculpa e reparar erros

Quando existe diálogo aberto, afeto consistente e consequências adequadas, a criança desenvolve maior empatia e competências sociais mais sólidas - fatores protetores face a comportamentos de agressividade e exclusão.

## EDUCAÇÃO FAMILIAR

### E A PREVENÇÃO DO BULLYING

O bullying não surge de forma isolada. Frequentemente está associado a dificuldades na gestão emocional, na empatia e na resolução de conflitos.

Modelos educativos excessivamente punitivos ou, pelo contrário, demasiado permissivos, podem comprometer o desenvolvimento de:



- Responsabilidade
- Consciência do impacto das próprias ações
- Capacidade de reparação

Por outro lado, crianças que crescem num ambiente onde aprendem que todos merecem respeito e que os conflitos se resolvem com diálogo apresentam menor probabilidade de recorrer à intimidação.

## PARA OS PAIS

### 8 ESTRATÉGIAS PRÁTICAS

- Estabelecer regras claras e consistentes;
- Explicar o propósito das regras;
- Aplicar consequências proporcionais;
- Modelar comportamentos respeitadores;
- Incentivar a empatia (“Como achas que o outro se sentiu?”);
- Ensinar estratégias de resolução de conflitos;
- Supervisionar o uso das tecnologias e redes sociais;
- Reforçar comportamentos positivos.
- 

As crianças aprendem sobretudo pelo exemplo.

A forma como os adultos gerem conflitos e comunicam torna-se o principal modelo relacional.

#### BIBLIOGRAFIA:

- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.
- Salmivalli, C. (2010). *Bullying and the peer group: A review*. *Aggression and Violent Behavior*, 15, 112-120.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2011). *A social-ecological model for bullying prevention*. *American Psychologist*, 66(1), 51-64.
- UNESCO (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. Paris: UNESCO.
- American Psychological Association (2022). *Bullying and children*.



## FIRMEZA E AFETO:

### O EQUILÍBRIO NECESSÁRIO

O desenvolvimento saudável exige equilíbrio entre firmeza e afeto.

- Regras sem afeto geram medo.
- Afeto sem regras gera insegurança.
- Regras com afeto geram segurança.

Uma criança que se sente segura, compreendida e orientada desenvolve maior capacidade de autorregulação, empatia e construção de relações saudáveis.

## MENSAGEM FINAL:

Educar é um processo contínuo. Não existem pais perfeitos, existem pais disponíveis, conscientes e comprometidos!

Investir na educação emocional e na consistência das regras no contexto familiar é investir na prevenção do bullying e na construção de uma comunidade escolar mais segura e respeitadora para todos.

*Cécilia Henriques*

PSICÓLOGA

CÉDULA PROFISSIONAL N.º 019781



EXTERNATO  
PAULO VI

COLÉGIOS ESSE  
PORTUGAL