

tir-se. Quando as crianças têm um círculo de amigos, muitas vezes sentem-se mais seguras e essa proteção faz com que as crianças maldosas pensem duas vezes antes de se meter com ele.

- 👍 Criar uma nova imagem mental. Leve o seu filho a pensar em todas as palavras que o magoam e costuma ouvir acerca de si próprio. Depois peça-lhe que imagine uma forma engraçada e ridícula do outro a proferir essas mesmas palavras, por exemplo, imaginar a criança agressora a gritar “és gordo” vestido de galinha com olhos tortos! Levar a criança a utilizar o humor e a imaginação poderá não resultar com todas as crianças mas se esta técnica resultar com o seu filho fará com que ele sorria e se sinta bem e, mais cedo ou mais tarde, as pessoas que o insultam perceberão que as suas palavras não têm efeito e deixam de as utilizar.

- 👍 Entender por que é que os outros insultam. Explique ao seu filho que as crianças que insultam fazem-no com o objetivo escondido de chamar a atenção do outro, de provocar alguma reação, principalmente negativa.

Quanto mais o seu filho sentir que os pais o acompanham e apoiam nestes acontecimentos da sua vida mais seguro e confiante se sentirá para seguir os conselhos que lhe transmitem e se proteger contra aqueles que por infortúnio não tiveram a mesma sorte.



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



*Sílvia Caraça (Assistente Social/Coordenadora)*  
*Gonçalo Coelho Arromba (Psicólogo Clínico)*  
*Ana Miriam Barradas (Psicóloga Clínica)*



**INOVA CÁRITAS CORUCHE**

**WWW.CARITASCORUCHE.PT**

APOIO NA REPRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO



# cafap

**CENTRO DE APOIO FAMILIAR E  
ACONSELHAMENTO PARENTAL**

## VENCER OS INSULTOS



**PRÓXIMO TEMA:**

***QUANDO O MUITO É DEMAIS***

**88** COLEÇÃO  
DESENVOLVIMENTO

**SETEMBRO - OUTUBRO 2017**

As crianças são sem dúvida o melhor do mundo mas podem ser muito cruéis, especialmente quando provocam outras da mesma idade! Muitas comportam-se dessa maneira porque não desenvolveram totalmente a capacidade de sentir empatia, de se colocar no lugar do outro.

Na verdade, as crianças nascem a precisar de cuidado e atenção e a achar que o mundo gira à sua volta e só mais tarde vão desenvolvendo a capacidade de entender as necessidades dos outros que as rodeiam. Para além de uma educação que garanta à criança essa capacidade, devemos também ajudar o nosso filho a conseguir enfrentar as adversidades e provocações que irão surgir na sua vida sem recorrer à violência. Desta forma, ajudaremos a criar uma espécie de armadura emocional que lhe protegerá a auto-estima e o tornará mais resiliente.

Um estudo recente realizado por investigadores da Universidade de Amesterdão revelou que as feridas provenientes da humilhação são muito profundas. Nesta pesquisa, publicada na revista “Neuroscience Social”, os cientistas estudaram o cérebro de pessoas enquanto experimentavam diferentes emoções. Para gerar esses estados emocionais eles liam histórias diferentes e pediam que tentassem assumir o lugar do protagonista. Assim, constataram que a humilhação provocava uma reação muito mais intensa a nível cerebral do que a alegria ou até mesmo a raiva. Este estudo descobriu também que a humilhação desperta áreas cerebrais relacionadas com a dor. Portanto, o que os investigadores quiseram provar e alertar é que a humilhação não é apenas um sentimento muito negativo mas que também é codificada no cérebro como dor. Exatamente por isso, as consequências podem manter-se evidentes durante a fase adulta,

fazendo com que o indivíduo se torne inseguro ou, o extremo oposto, alguém cujo impulso inicial seja sempre a agressividade.

### O PODER DAS PALAVRAS

As palavras têm um tipo de poder que podem afetar todas as pessoas, sem importar a idade que tenham. Os insultos são habituais nos corredores e pátios das escolas, onde muitas crianças que não são capazes de expressar adequadamente as suas emoções usam o insulto como a forma mais rápida (embora negativa) de chamar a atenção do outro.

Os adultos, ou a grande maioria, têm estratégias suficientes para poder fazer frente a este tipo de palavras ofensivas mas as crianças podem ficar paralisadas perante estas situações. É importante que aprendam novas habilidades sociais e comunicativas para poder fazer frente ao chamado *Bullying* e não dar poder a estas palavras ou comportamentos agressivos e humilhantes.

Existem métodos eficazes de fazer frente aos insultos e de reduzir o poder que essas palavras têm para quem as recebe. O principal é reduzir a conexão emocional dessas palavras (aquilo que implicam e significam para nós), pois quando lhes retiramos esse poder elas deixam de nos controlar e de nos causar danos. As crianças – e também adultos – podem ter alguma dificuldade em aprender este tipo de habilidade mas aprendê-lo pode mudar a vida de uma forma significativa: não podemos deixar que os outros controlem os nossos comportamentos.

### COMO OS PAIS PODEM AJUDAR?

- 👉 Investigue o que está a acontecer. Qual a razão do *bullying*? Em que locais ocorre? Como o seu filho reagiu? É importante verificar se o seu filho está a provocar essa situação ou se ocorrem de forma regular.

- 👉 Ignorar o *bullying* pode fazer com que o problema acabe. Explique ao seu filho que quando as crianças percebem que as suas piadas são eficazes, que causam raiva ou vergonha, elas ficam mais encorajadas ainda. Portanto, a melhor estratégia é, na maior parte das vezes, ignorar as piadas/insultos. Os provocadores querem se divertir e quando não conseguem desistem ou procuram outro alvo.
- 👉 Ensine-o a responder com rapidez. Em alguns casos, uma resposta rápida e espirituosa, desarma o provocador. No entanto, deve deixar claro para o seu filho que ele não está a responder com outra piada ou com violência mas sim com inteligência, para confundir o outro e fazê-lo ver que a sua piada não surtiu efeito. Por exemplo, se alguém ri do tamanho das suas orelhas, ensine-o a dizer algo como “olha assim consigo ouvir melhor!”. Desta forma a outra criança entende que a vítima não vai entrar no jogo da humilhação.
- 👉 Mostre ao seu filho o seu lado mais compreensivo. Às vezes os pais não reagem bem quando o filho diz que alguém está a gozar com ele na escola. Alguns pais, em vez de apoiar a criança e mostrar empatia, chamam-nos de “cobardes” e “chorões”, na tentativa de os “fortificarem e endurecerem”. No entanto, a melhor estratégia é a de transmitir amor e ser compreensivo. Por exemplo, pode partilhar com o seu filho alguma situação que se tenha passado consigo na infância e onde se tenha sentido assim.
- 👉 Para evitar abalar os alicerces da autoestima do seu filho estimule amizades positivas. Deixe-o passar tempo com os verdadeiros amigos e diver-