



DICAS PARA PREVENIR E ENFRENTAR O BULLYING DE CRIANÇAS COM ALERGIA ALIMENTAR



As alergias alimentares afetam 1 em cada 20 crianças, aproximadamente 1 a 2 em cada sala de aula. Infelizmente, cerca de um terço dessas crianças são vítimas de bullying devido a suas alergias e, na metade das vezes, elas não contam aos seus pais. O bullying, por alergia alimentar, além de estar associado à angústia e a uma piora na qualidade de vida das crianças e dos seus responsáveis legais, pode ser fisicamente perigoso por poder induzir uma reação anafilática.

Veja como pais, professores, amigos ou vizinhos, podem ajudar a prevenir e combater o bullying por alergia alimentar:

- Incentive a comunicação aberta. Certifique-se de que as crianças entendam o que é bullying e o que fazer se eles ou um amigo, ou colega de classe são intimidados. Enfatize a importância de denunciar o bullying para um adulto de confiança.
- Reconheça os sinais de bullying. Estes podem incluir roupas rasgadas ou livros danificados; reações ou lesões inexplicáveis; queixas físicas, como dores de cabeça ou dores de estômago; pesadelos recorrentes; notas mais baixas e perda de interesse pela escola; isolamento social; mudanças de comportamento, como tristeza ou irritabilidade em excesso.
- Se seu filho estiver sofrendo bullying, fique calmo e assegure-lhe que você irá ajudá-lo. Não incentive a retaliação ou confronte o agressor você mesmo. Isso pode piorar o problema. Em vez disso, fale com o pessoal apropriado na escola ou em atividades do seu filho fora da escola.
- Crie uma rede de amigos. Em situações de alto risco como no refeitório, recreio ou ao voltar da escola para casa, incentive as crianças que sofrem bullying a permanecer com amigos ou um grupo de pessoas de confiança.
- Ensine às crianças as habilidades necessárias para enfrentar os agressores, incluindo dizer, com confiança, “pare”, “me deixe sozinho”, “me deixe em paz”, usando humor e indo embora.
- Incentivar professores, administradores, enfermeiras escolares ou conselheiros a oferecer treinamento educacional sobre alergias alimentares e bullying.
- Converse com os administradores da escola sobre estabelecer políticas e planos que protejam, não só as crianças com alergias alimentares, bem como todas as crianças contra o bullying.

