



**UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE  
BULLYING NO CONTEXTO ESCOLAR**

**A PROPOSAL OF TRAINING OF SOCIAL SKILLS IN BULLYING SITUATIONS IN THE SCHOOL  
CONTEXT**

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN EN HABILIDADES SOCIALES EN SITUACIONES DE  
ACOSO ESCOLAR EN EL CONTEXTO ESCOLAR**

Mateus Lopes de Carvalho<sup>1</sup>, Camila Luiza de Bessas<sup>2</sup>, Adriana Guimarães Rodrigues<sup>3</sup>

e453131

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i5.3131>

PUBLICADO: 05/2023

**RESUMO**

Este estudo descreve uma proposta de treinamento de algumas habilidades sociais específicas para evitar e/ou controlar as situações de *bullying* no contexto escolar. A proposta foi elaborada a partir da análise dos principais comportamentos que as pessoas envolvidas no *bullying* apresentam, segundo a literatura científica. Estudos mostram que o treinamento das habilidades sociais é eficaz em diversos contextos de interação social e, no caso do *bullying*, existe grande possibilidade de se obter a mesma eficácia, principalmente ao treinar habilidades assertivas e empáticas. O ambiente escolar é propício para o treinamento de tais habilidades. Assim, é importante que outras pesquisas sejam desenvolvidas para testar empiricamente a eficácia de treinamentos em habilidades sociais como forma de prevenção e controle de comportamentos agressivos em crianças e adolescentes.

**PALAVRAS-CHAVE:** *Bullying*. Habilidades sociais. Treinamento de habilidades sociais.

**ABSTRACT**

*This study presents a proposal of specific social skills training to avoid or control bullying situations in the school environment. The proposal was elaborated from a behavior analysis of people involved in bullying, according to the literature. The social skills training has already shown its effectiveness in several social interaction contexts, and, in the bullying case, there is a great possibility of obtaining the same effectiveness, training specific social skills, such as assertive and empathic abilities. The school environment is conducive to the training of such skills, that's why is important to develop other researches, intending to prove the effectiveness of training social skills for prevention and control of aggressive behavior observed in children and adolescents.*

**KEYWORDS:** *Bullying*. Social skills. Social skills training.

**RESUMEN**

*Este estudio describe una propuesta de entrenamiento de algunas habilidades sociales específicas para evitar y/o controlar situaciones de bullying en el contexto escolar. La propuesta fue elaborada a partir del análisis de los principales comportamientos que presentan las personas involucradas en el bullying, según la literatura científica. Los estudios demuestran que el entrenamiento de habilidades sociales es efectivo en diversos contextos de interacción social y, en el caso del bullying, existe una gran posibilidad de obtener la misma efectividad, especialmente cuando se entrenan habilidades asertivas y empáticas. El entorno escolar es propicio para la formación de tales habilidades. Por lo tanto, es importante que se desarrollen más investigaciones para probar empíricamente la efectividad*

<sup>1</sup> Graduado em Psicologia (PUC Minas); Especialista em Terapia Comportamental Cognitiva (PUC Minas); Mestre em Psicologia (UFSJ); Psicólogo clínico e professor no departamento de psicologia da faculdade Anhanguera (Kroton).

<sup>2</sup> Graduada em Psicologia (PUC MINAS); Especialista em Neuroaprendizagem (UNOPAR); Psicóloga clínica.

<sup>3</sup> Mestre e Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo; Professora no Departamento de Psicologia da Universidade Federal de São João del-Rei.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

*del entrenamiento en habilidades sociales como una forma de prevenir y controlar los comportamientos agresivos en niños y adolescentes.*

**PALABRAS CLAVE:** *Bullying. Habilidades sociales. Entrenamiento en habilidades sociales.*

### INTRODUÇÃO

O presente artigo apresenta dados de uma pesquisa que teve como objetivo fazer um levantamento, na literatura científica, dos principais comportamentos apresentados por crianças e adolescentes escolares em situações de *bullying*. A partir desse, foi elaborada uma proposta de treinamento de algumas habilidades sociais específicas para o manejo do *bullying* no contexto escolar.

O *bullying* é um termo utilizado para descrever uma situação de afirmação de poder, por meio da agressão, na relação de um estudante com outro, sendo o fenômeno, muitas vezes, ignorado pelos pais e professores (LOPES NETO, 2005). Por se tratar de uma série de comportamentos agressivos que uma criança ou adolescente apresenta em relação ao outro para a obtenção de benefícios pessoais, o *bullying* é uma forma de relação interpessoal insatisfatória, devido aos prejuízos que uma criança/adolescente causa ao outro.

Muitas vezes, crianças e adolescentes apresentam comportamentos violentos para responder a determinadas demandas sociais. Esses comportamentos demonstram que eles possuem um repertório comportamental limitado e, por isso, pouco competente socialmente (DEL PRETTE A; DEL PRETTE Z, 2005).

Alguns autores como Del Prette A e Del Prette Z (2002) alertam sobre a importância de se desenvolverem estratégias que visem melhorar a competência social, visto que, relações interpessoais deficitárias são causas de diversos problemas. Além disso, esses autores apontam que grande parte dos déficits na interação social decorre da falta de habilidades sociais específicas dos envolvidos, sendo o treinamento dessas habilidades uma estratégia apropriada para a amenização ou resolução do problema.

### **BULLYING**

O termo *bullying* é uma denominação inglesa e foi utilizado em diversos estudos. A primeira pesquisa sistematizada sobre o assunto foi realizada por Olweus na Suécia, na década de 70 e, posteriormente, outros estudos foram feitos na Noruega. Além do mais, é importante salientar que alguns países adotam outras nomenclaturas para descrever o fenômeno, como o termo *ijime* no Japão (CATINI, 2004).

De acordo com Pearce e Thompson (1998) o *bullying* é definido como a repetida exposição de alguém às ações intencionais que o prejudicam ou o ferem, sendo a principal característica a disparidade de poder entre os pares, em que um indivíduo é dominado por outro. Essas ações agressivas podem ser de caráter verbal, físico, ou mesmo, a exclusão de um grupo.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

Os aspectos do *bullying* que são comuns à maioria das definições, são: 1) a disparidade de poder entre os envolvidos, em que um domina o outro; 2) a repetição do comportamento agressivo; 3) o fato de ser um comportamento intencional; 4) e a situação de vulnerabilidade da vítima de *bullying* (MARTINS, 2005b).

O *bullying* não se restringe a um local específico, ao contrário, ele pode ocorrer em ambientes diversos, como escolar, trabalho, doméstico e outros. Na infância, o fenômeno pode ocorrer de forma aleatória, mas na adolescência e na idade adulta, os alvos são escolhidos e, geralmente, direcionados a partir de uma característica pessoal, que pode ser física ou da relação, tais como: a postura de uma pessoa; se ela é gorda; se é feia; se tem muita afinidade com o padrão no ambiente de trabalho; se anda e veste mal; se usa óculos; se fala errado; entre outras. Dito de outra forma, quando os autores de *bullying* selecionam as vítimas, eles as atacam nos pontos que mais podem constrangê-las (MIDDELTON-MOZ; ZAWADSKI, 2007).

A seguir, a tabela 1 mostra os principais comportamentos de *bullying* descritos na literatura científica, organizados por data de publicação do estudo e de acordo com as seguintes categorias: A) agressões verbais (insultar, difamar, apelidar, ridicularizar, humilhar e incriminar injustamente); B) isolamento social (ameaçar excluir alguém de um grupo ou isolar sistematicamente); C) assédio sexual (forçar comportamentos sexuais ou ameaçar a fazê-los); D) agressão física/ataques diretos (socos, tapas, pontapés, chutes e empurrões, roubo ou danos a pertences); E) exigir que alguém exerça funções além de suas obrigações; e F) *cyberbullying* (violência por meio de tecnologias de informações, como internet).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

**Tabela 1**

*Comportamentos característicos de bullying apontados pela literatura (continua)*

Pesquisas / Categorias	A	B	C	D	E	F
Farrington (1993)	x	x		x		
Olweus (1994)	x	x		x		
Dawkins (1995)	x			x		
Pearce & Thompson (1998)	x	x				
Chesson (1999)	x	x		x		
Harris, Petrie & Willoughby (2002)	x	x		x		
Catini (2004)	x	x	x	x		
Lopes Neto (2005)	x	x		x		X
Martins (2005b)	x		x	x		
Martins (2005a)	x	x	x	x		
Mascarenhas (2006)	x	x		x		
Middelton-Moz & Zawadski (2007)	x	x	x	x	x	
Albino & Terêncio (2009)	x	x	x	x		X
Calbo et al. (2009)	x	x	x	x		
Francisco & Libório (2009)	x					
Matos & Gonçalves (2009)	x	x		x		
Bandeira & Hutz (2010)	x	x		x		X

Conforme os dados da tabela anterior, percebe-se que os comportamentos das categorias: A) agressões verbais/ataques diretos, D) agressões físicas e B) isolamento Social, são citados na maioria dos estudos. A violência do tipo sexual também tem sido considerada em muitas pesquisas. Por outro lado, o tipo de violência por meio das tecnologias de informação, *cyberbullying*, como a internet, telefones e outros, são citados apenas em alguns estudos. Nota-se, também, que um dos estudos, o de Middelton-Moz e Zawadski (2007), chamou a atenção para a ocorrência de violência também no ambiente de trabalho e que pode se configurar como um tipo de *bullying*.

Enfim, parece que o *bullying*, inicialmente observado no âmbito escolar, se estende a outros contextos, envolve uma classe ampla de comportamentos agressivos e carece de estratégias de resolução ou amenização do problema.

### OS ENVOLVIDOS NO *BULLYING* E AS CONSEQUÊNCIAS DO FENÔMENO

No ambiente escolar, crianças e adolescentes, envolvidos em situações de *bullying*, podem ser identificados como vítima, agressor ou testemunha. Não é possível prever qual papel cada aluno desempenhará, uma vez que as circunstâncias mudam e os papéis também (DAWKINS, 1995).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

Como forma de não rotular e estigmatizar os alunos envolvidos no *bullying*, a Associação Brasileira Multiprofissional de Proteção à Infância e à Adolescência (ABRAPIA) adotou os seguintes termos para identificar os envolvidos: alvo de *bullying* (vítima); autor de *bullying* (agressor); testemunha de *bullying* e alvo/autor de *bullying* (vítima/agressor) (CHESSON, 1999; LOPES NETO, 2005).

O aluno que é exposto, de forma repetida e durante certo tempo, às ações negativas executadas por um ou mais alunos é considerado alvo de *bullying*. Algumas características dos alvos são: falta de recursos ou habilidades para reagir ou por fim na situação; pouca sociabilidade; insegurança; baixa autoestima; escassez de amigos; vergonha; medo; ansiedade e, até mesmo, depressão (LOPES NETO, 2005). Uma ação agressiva, para ser caracterizada como *bullying*, deve ocorrer entre três e cinco vezes, no mínimo, com o mesmo alvo. Assim, o *bullying* se difere de outras ações agressivas corriqueiras por sua repetição (OLWEUS, 1998). O autor de *bullying*, geralmente, é um aluno popular, que se envolve em uma série de comportamentos antissociais e pode se mostrar agressivo, ver sua agressividade como qualidade, ter opiniões positivas sobre si e se sentir mais forte que o alvo. Além disso, o autor pode obter ganhos sociais e/ou materiais com seus comportamentos (PEARCE; THOMPSON, 1998).

Grande parte dos alunos que assistem situações de *bullying*, as testemunhas, na maioria das vezes, se calam por medo de se tornarem a próxima vítima, por não acreditarem nas atitudes por parte dos profissionais da escola ou por não saberem como agir. A situação de omissão delas pode reforçar as ações agressivas dos autores, na medida que eles interpretam a omissão das testemunhas como resultado da afirmação de seu poder sobre elas e sobre os alvos. Isso é uma das variáveis que contribui para a manutenção do problema (LOPES NETO, 2005).

Estudos distintos, como o de Olweus (1994) e Farrington (1993) mostram que existem diferenças de gênero na manifestação de comportamentos violentos de *bullying* visto que crianças e adolescentes do sexo masculino se envolvem mais em situações de *bullying*, nos diferentes papéis, como alvo ou autor. Contudo, não significa que as meninas não apresentem tais comportamentos violentos. Há apenas diferenças no tipo de comportamento agressivo emitido por elas, as meninas praticam mais agressões verbais indiretas, difamação ou exclusão social do outro.

No ambiente escolar, as ocorrências de *bullying* são observadas, principalmente, durante os recreios, mas muitas ocorrências do problema passam despercebidas aos olhos dos profissionais da escola. Quando percebem, podem julgar irrelevantes alguns comportamentos agressivos e não tomar nenhuma providência, caindo, assim, em uma naturalização das ações agressivas e potencializando a incidência do *bullying* (FRANCISCO; LIBÓRIO, 2009).

Em uma revisão estatística do problema nos Estados Unidos, Middleton-Moz e Zawadski (2007) identificaram que, em função do *bullying*, muitas crianças se recusam a ir para a escola, outras se tornam vítimas diariamente e muitos alunos se declararam como autores de *bullying* sem demonstrarem preocupação com as consequências de seus comportamentos agressivos. Um considerável número de tiroteios também foi registrado nas escolas americanas como uma forma de



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

vingança às perseguições provocadas por autores de *bullying*. Além do mais, o *bullying* está no topo da lista junto com outros fatores que desencadeiam ideações suicidas.

Nas situações de *bullying*, tanto os alvos como os autores precisam de ajuda. Por um lado, os alvos sofrem com a deterioração da autoestima, com a visão negativa que desenvolvem de si mesmos, podendo se tornar inseguros e infelizes. Por outro lado, os autores também precisam de atenção, pois desenvolvem valores e afetos distorcidos, percebendo o comportamento agressivo como forma de assegurar *status* diante dos outros. Com isso, podem se tornar egocêntricos, com baixo repertório de habilidades empáticas (TOGNETTA, 2005).

Enfim, o termo *bullying* tem sido amplamente utilizado para descrever interações sociais disfuncionais, marcadas pela violência. Por isso, como o problema em questão envolve interações inadequadas, a seguir será descrito alguns conceitos-chave sobre o campo das habilidades sociais para, posteriormente, correlacionar ao *bullying* e discutir como um treinamento de habilidades específicas poderia amenizar o problema.

### HABILIDADES SOCIAIS

A definição das habilidades sociais é uma tarefa complexa, pois existem contribuições teóricas diversas, porém, todas elas se assemelham ao fato de considerar que situações distintas exigem comportamentos distintos (RODRIGUES, 2010), como será mostrado a seguir.

De acordo com Caballo (2003), as habilidades sociais são comportamentos adequados para determinadas circunstâncias. Esses comportamentos podem ser avaliados em termos de sua função, isto é, do objetivo que se pretende atingir, e por meio do seu conteúdo ou topografia, isto é, a forma como se apresenta. Em síntese, espera-se que um comportamento socialmente habilidoso produza mais reforço do que punição.

Para Del Prette A e Del Prette Z (2005), as habilidades sociais são consideradas um conjunto de comportamentos apropriados para responder a uma demanda interpessoal, ou seja, a uma situação específica que exija do indivíduo a emissão de comportamentos apropriados para aquele contexto. Entretanto, não é sempre que essas demandas são respondidas adequadamente pelo indivíduo, pois algumas habilidades podem não fazer parte do seu repertório ou, quando fazem, podem ser inibidas por autorregras muito rígidas acerca de relacionamentos interpessoais, supondo consequências punitivas provenientes da interação, dentre outros.

Os diversos estudos sobre as habilidades sociais, como os de Del Prette A e Del Prette Z (1999, 2002, 2003, 2005) e Caballo (2003), concordam que o desenvolvimento delas é fruto da interação do indivíduo com o meio. Por outro lado, considera-se também que variáveis genéticas, com base nos estudos sobre a empatia e a timidez, favoreçam a aquisição de habilidades sociais (DEL PRETTE A; DEL PRETTE Z, 1999). O temperamento também, conforme Caballo (2003), é um fator genético que pode favorecer a expressividade emocional e, conseqüentemente, facilitar o desenvolvimento de habilidades sociais.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

De acordo com Del Prette A e Del Prette Z (2002), as habilidades sociais são comumente confundidas com desempenho e competência sociais. O desempenho social inclui todos os comportamentos ou classe de comportamentos emitidos por uma pessoa, independentemente se são comportamentos habilidosos ou não. Já a competência social tem sentido avaliativo e se refere à capacidade do indivíduo de articular pensamentos, sentimentos, ações, respondendo, assim, adequadamente às demandas sociais e atingindo seus objetivos, sem causar danos ou prejuízos aos outros.

### CLASSIFICAÇÃO DAS HABILIDADES SOCIAIS

Segundo Del Prette A e Del Prette Z (2002), as demandas interpessoais são diversas e exigem habilidades variadas. Nesse sentido, as habilidades sociais podem ser divididas em função de suas complexidades. As mais complexas são consideradas molares e as classes ou subclasses específicas são os comportamentos moleculares. Quanto maior for a complexidade de uma classe de habilidades sociais, mais subdivisões ocorrem.

Desta forma, alguns pesquisadores, como Falcone (2001), Del Prette A e Del Prette Z (2002) e Caballo (2003) propuseram sistemas de classificação das habilidades sociais, mas neste trabalho, é abordado apenas o sistema de Del Prette A e Del Prette Z (2002) devido o vasto número de trabalhos produzidos por estes autores e pela necessidade de se optar por um sistema para balizar a elaboração de um treinamento das habilidades sociais, como será mostrado posteriormente.

O sistema de classificação das habilidades sociais, proposto por Del Prette A e Del Prette Z (2002), é dividido em classes mais amplas (molares), como: habilidades sociais de comunicação; de civilidade; assertivas (direitos e cidadania); empáticas; de trabalho; e as habilidades sociais de expressão de sentimento positivo. Essas classes molares foram divididas em subclasses (moleculares) como é representado na tabela 2, abaixo.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

**Tabela 2**

Classes molares e moleculares das habilidades sociais, conforme o modelo de Del Prette e Del Prette

Classes molares	Classes moleculares
Habilidades comunicativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar, manter e encerrar conversação;</li> <li>- Fazer e responder perguntas;</li> <li>- Gratificar e elogiar;</li> <li>- Dar e receber <i>feedback</i>.</li> </ul>
Habilidades de civilidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentar-se;</li> <li>- Cumprimentar;</li> <li>- Despedir;</li> <li>- Agradecer.</li> </ul>
Habilidades assertivas (direito e cidadania)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expressar opinião;</li> <li>- Concordar;</li> <li>- Discordar;</li> <li>- Fazer, aceitar e recusar pedidos;</li> <li>- Desculpar-se e admitir erros;</li> <li>- Interagir com autoridade;</li> <li>- Estabelecer relações afetivas/sexuais;</li> <li>- Encerrar relacionamentos;</li> <li>- Expressar raiva/desagrado;</li> <li>- Pedir mudança de comportamento;</li> <li>- Fazer e receber críticas.</li> </ul>
Habilidades empáticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parafrasear;</li> <li>- Refletir sentimentos;</li> <li>- Expressar apoio.</li> </ul>
Habilidades de trabalho	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenar grupo;</li> <li>- Falar em público;</li> <li>- Resolver problemas;</li> <li>- Tomar decisões;</li> <li>- Mediar conflitos.</li> </ul>
Habilidades de expressão de sentimento positivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazer amizade;</li> <li>- Expressar solidariedade;</li> <li>- Cultivar o amor.</li> </ul>

Nota. Fonte: Del Prette, A.; Del Prette, Z. A. P. (2002). *Psicologia das Relações Interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo*. 2. Ed. Petrópolis, RJ: Vozes.

Como mostra a tabela 2, o sistema de classificação das habilidades sociais de Del Prette A e Del Prette Z (2002) é amplo, envolvendo uma série de habilidades que podem ser utilizadas em



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

situações sociais diversas. A seguir, será discutido quais destas habilidades recebem destaque ao se formular um programa de treinamento das habilidades sociais para possivelmente solucionar ou amenizar situações de *bullying*.

### INTERVENÇÃO NAS HABILIDADES SOCIAIS

As intervenções, como as que serão descritas abaixo, são realizadas por meio de programas de treinamento, os quais focalizam habilidades específicas, conforme a necessidade identificada na avaliação. De acordo com Caballo (2003), em um formato básico do treinamento de habilidades sociais (THS), o primeiro passo é delinear a natureza do problema do cliente para depois analisar quais são os fatores que o impedem de emitir comportamentos socialmente hábeis. É importante lhe informar sobre a natureza do THS, especificando os objetivos, bem como os papéis a serem adotados pelo cliente e terapeuta. Outros passos importantes, salientados pelo autor, consistem em suscitar o entendimento do cliente sobre comportamentos hábeis e não hábeis; promover reestruturação cognitiva e, por fim, realizar o ensaio comportamental das habilidades sociais em situações determinadas.

Os programas de treinamento de habilidades sociais podem acontecer em formato individual ou grupal, cada um apresenta vantagens e desvantagens. A literatura aponta mais estudos do treinamento com grupos, mas isso não comprova que esta modalidade é mais efetiva que a outra (DEL PRETTE A & DEL PRETTE Z, 1999).

As técnicas utilizadas no treinamento são, em sua maioria, comportamentais ou cognitivo-comportamentais, como: ensaio de comportamento; modelação; reforço; retroalimentação; instruções; ensino; tarefas para casa; elaborar um diário; reestruturação cognitiva; exercício de solução de problemas; autoinstruções; detenção do pensamento; relaxamento; dessensibilização; inundação; discussão em pequenos grupos; exercício de esclarecimento de valores; exercícios não-verbais; autoavaliação; contratos; leituras selecionadas; filmes; autocontrole; psicodrama e outras. Dentre essas, destaca-se instruções; modelação; ensaio de comportamento; retroalimentação e reforço, pois tais técnicas são comuns aos programas de treinamento de habilidades sociais (CABALLO, 2003).

Sobre as habilidades passíveis de treinamento, considerando os comportamentos característicos do *bullying*, sugere-se que as habilidades sociais empáticas, as comunicativas e as assertivas recebam destaque em um treinamento de habilidades sociais com crianças e adolescentes em situação de *bullying*, como será mais bem argumentado a seguir.

### TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS E *BULLYING*

Considerando que o *bullying* ocorre, principalmente, no ambiente escolar, acredita-se que o THS pode ser efetivo nesses locais de ensino, tanto no sentido remediativo, ou seja, para os envolvidos em situações de *bullying*, como no preventivo para os alunos não envolvidos e por se adequar ao Projeto de Lei 6504/2013 que propõe campanhas anti-*bullying* nas escolas da rede



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

pública e privada de todo o Brasil e também pela Campanha Chega de *Bullying*: Não Fique Calado, iniciativa da Secretaria Estadual de São Paulo em 2011 (CÂMARA DOS DEPUTADOS, 2016; SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2016).

Mascarenhas (2006) afirma que o relativo controle das situações de *bullying* pode ser alcançado se trabalhos forem desenvolvidos dentro da própria escola, visando um processo de autoeducação e autorregulação dos comportamentos de cada envolvido em situações de *bullying* e salienta, ainda, a importância de relações interpessoais em que há respeito mútuo.

Por isso, o treinamento de habilidades sociais pode favorecer as crianças e adolescentes que presenciam ou vivenciam situações de violência, como o *bullying*, sendo o ambiente escolar, por sua vez, propício para tais intervenções (DEL PRETTE A; DEL PRETTE Z, 2003; WILLIAMS; PEREIRA, 2008).

### O FORMATO DO TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS PARA O *BULLYING*

Todos os envolvidos em situação de *bullying* podem contribuir para a propagação desse fenômeno. Por isso, faz-se necessário planejar um programa de treinamento de habilidades sociais que incluam todos eles: alvos, autores, alvos/autores, testemunhas e os não envolvidos diretamente. Desta forma, o problema terá mais chances de ser solucionado ou amenizado.

Por meio de estudos a respeito do *bullying* e suas consequências é possível delinear uma proposta de treinamento de habilidades sociais para trabalhar os principais déficits e excessos comportamentais apresentados, como a agressividade (percebida, principalmente, nos autores de *bullying*); passividade (principalmente nos alvos e nas testemunhas); distorções cognitivas (observado em todos os envolvidos); entre outros.

Cabe ressaltar que na proposta tradicional do THS, é necessária a avaliação do desempenho social de cada indivíduo envolvido. No entanto, no ambiente escolar, há uma variedade de alunos e, para atender melhor a demanda, a modalidade grupal de treinamento mostra-se mais viável.

Algumas vantagens do THS em grupo são: a) permitir que os participantes aprendam e optem por diferentes tipos de respostas socialmente habilidosas propostas pelo grupo, não limitando apenas as alternativas sugeridas pelo terapeuta; b) é na situação grupal que ocorrem situações semelhantes às da vida real, permitindo aos participantes a prática de variações diante dos contatos sociais; c) os integrantes do grupo possuem acesso a diferentes *feedbacks* e reforçamentos, sendo que esses podem, por sua vez, partir do terapeuta ou de outros membros do grupo; d) a situação grupal também facilita a execução de técnicas que exigem a cooperação de outros personagens, como os ensaios comportamentais e modelação (DEL PRETTE A; DEL PRETTE Z, 1999).

Assim, pode-se compor grupos com crianças e adolescentes que apresentam uma homogeneidade em relação às dificuldades, o que favorecerá a aprendizagem do grupo, uma vez que as habilidades sociais ensinadas serão as mesmas. Por outro lado, um grupo heterogêneo também possui vantagens, pois favorece a modelação de outros comportamentos. A divisão de grupos favorecerá o treinamento, pois no ambiente escolar há um número grande de alunos. De



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

acordo com Del Prette A e Del Prette Z (1999) um número adequado de pessoas para a realização de um THS é entre oito e 22 participantes. Portanto, o THS poderia ser direcionado para grupos homogêneos em relação ao gênero e em relação aos papéis em que se classificam no *bullying*, isto é, autores, alvos, alvos/autores e testemunhas.

Quanto à determinação do público-alvo para as intervenções, alguns critérios poderiam ser adotados: 1) avaliação das possíveis ocorrências registradas na escola, que envolvam agressões ou outras características que podem ser indícios de *bullying*; 2) observação direta nos intervalos das aulas e em sala de aula para verificar possíveis interações disfuncionais entre os alunos; 3) e aplicação de instrumentos de medida em habilidades sociais.

As técnicas utilizadas no THS poderiam ser as mesmas citadas acima neste trabalho, destacando as técnicas de *role-play* ou ensaio comportamental que se mostram muito eficazes no trabalho com grupos. Não é possível determinar quantas sessões serão necessárias para atingir os objetivos propostos no THS para o *bullying*, pois dependerá da demanda encontrada no ambiente em que o programa será implementado. Contudo, as aplicações de treinamento de habilidades sociais no contexto clínico acontecem em uma média de 12 a 20 sessões para obtenção de resultados satisfatórios (DEL PRETTE A; DEL PRETTE Z, 1999).

### **HABILIDADES A SEREM TRABALHADAS COM OS ALVOS E ALVOS/AUTORES DO *BULLYING***

Uma característica do *bullying* é a disparidade de poder entre as crianças e adolescentes e isso se mantém, muitas das vezes, pelas vítimas se sentirem incapazes de reagir contra o agressor ou por serem influenciadas por crenças disfuncionais a respeito de si mesmas, dentre outros. Neste ponto, o THS pode contribuir a partir de estratégias de reestruturação cognitiva. Afinal, se os alvos ou vítimas cultivarem uma visão mais positiva de si, provavelmente não serão tão afetados pelas agressões verbais produzidas pelos autores, ou, ainda, se o alvo de *bullying* não apresenta níveis baixos de autoestima, ele consegue lidar melhor com as críticas feitas pelos demais alunos.

Outro aspecto dos alvos é a incapacidade de lidar com o problema ou não saber solicitar ajuda. Portanto, o treino de habilidades sociais assertivas e as de trabalho, especificamente as que envolvem solução de problemas e interação com autoridades, mostra-se viável.

Cabe ressaltar que nem todas as crianças e adolescentes alvos se mostram passivos neste processo, pois alguns incitam os ataques, provavelmente por meio de insultos ou outras atitudes semelhantes. Desta forma, a contribuição do THS se relaciona com a promoção das habilidades empáticas, principalmente, a habilidade de se colocar no lugar do outro. Já com os alvos/autores, que são as crianças ou adolescentes que sofreram agressões e, conseqüentemente, passaram a emitir comportamentos agressivos, a reestruturação cognitiva mostra-se viável e o treino de habilidades assertivas.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

### **HABILIDADES A SEREM TRABALHADAS COM AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES AUTORES DO *BULLYING***

Em relação aos autores de *bullying*, semelhante aos alvos, também possuem uma visão distorcida da realidade, pois se veem como perigosos ou intimidadores e percebem a agressividade como um atributo valorizado, se sentem mais populares, reconhecidos e poderosos. Assim, este grupo pode se beneficiar também com a parte do THS que envolve a reestruturação cognitiva para que uma visão mais realista de si e dos outros possa ser desenvolvida.

Os comportamentos característicos de *bullying* se mantêm por serem reforçados. Os meios utilizados pelos autores visam a obtenção de bens materiais ou outros reforçadores, como a sensação de superioridade e de poder. Entretanto, os meios de obtenção desses reforçadores, no caso do *bullying*, são comportamentos agressivos. Nesse ponto, faltam habilidades de comunicação, de civilidade, de assertividade e habilidades empáticas.

Assim, as principais habilidades específicas que poderiam ser desenvolvidas por meio do THS, seriam as habilidades de iniciar, manter e encerrar uma conversa de forma adequada; a habilidade de pedir favores; desculpar e admitir falhas; e colocar-se na perspectiva do outro.

### **HABILIDADES A SEREM TRABALHADAS COM AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES TESTEMUNHAS DO *BULLYING***

Os comportamentos agressivos por parte dos autores de *bullying* são mantidos, também, pelas atitudes de omissão por parte das testemunhas, que muitas vezes não sabem como agir ou sentem medo de serem as próximas vítimas. Diante disso, as principais habilidades que podem ser trabalhadas com as testemunhas, são as habilidades de resolução de problemas, assertivas e de trabalho, especialmente, as habilidades específicas de interação com autoridades e solicitar ajuda.

Outro aspecto relevante do *bullying* a ser trabalhado por um THS se refere às agressões físicas que, geralmente, são mais recorrentes entre os meninos. Esse fato pode estar relacionado com aspectos culturais que valorizam esses comportamentos nos homens, como indicativos de virilidade e poder. Assim, o foco do THS pode ser direcionado a essas crenças que contribuem para o desenvolvimento da autoimagem.

Enfim, justifica-se a realização de um treinamento de habilidades sociais com todos os envolvidos em situação de *bullying*, uma vez que eles apresentam déficits em habilidades sociais que mantêm essa forma de violência dentro do ambiente escolar e contribui para o estabelecimento de relações interpessoais insatisfatórias, pautadas na violência e no medo. Não era objetivo deste trabalho, estruturar detalhadamente um programa de treinamento de habilidades sociais, pois para isso seriam necessários alguns dados e informações obtidas somente por meio de uma avaliação individual dos envolvidos, com o uso, por exemplo, de observações e medidas sistematizadas.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

### CONSIDERAÇÕES

Este trabalho argumentou que o treinamento de habilidades sociais pode se tornar um recurso na amenização dos efeitos negativos, decorrentes do *bullying*, a partir da identificação de habilidades sociais, que são deficitárias, ou excessivas no repertório comportamental dos envolvidos, sejam eles autores, alvo/autores, alvos ou testemunhas de *bullying*.

Entre as principais habilidades sociais que precisam ser treinadas, destacam-se as habilidades empáticas e as assertivas de direito e cidadania. Quando se reconhece os próprios direitos, os direitos dos outros, bem como se adquire a capacidade de se colocar na perspectiva do outro, há melhores interações sociais e, conseqüentemente, evita-se problemas para si e para os outros.

Esta pesquisa também chamou a atenção para a importância de se inovar o ambiente humano da escola. Afinal de contas, as escolas, de rede pública ou privada, raramente dispõem de métodos que visem o bom relacionamento entre os alunos. Focam nos métodos de ensino/aprendizagem que, por sua vez, sofrem uma série de impasses, incluindo os impasses de ordem disciplinar. Por isso, se houvessem recursos, como programas de treinamento de habilidades sociais nesse contexto, os problemas de relacionamento e de disciplina dos alunos poderiam ser amenizados.

Algumas limitações desta pesquisa se devem ao fato de as habilidades sociais sugeridas para treinamento terem sido identificadas a partir de uma análise dos comportamentos característicos de *bullying* descritos na literatura. Somente uma avaliação com instrumentos padronizados e validados demonstrarão, com mais clareza, as habilidades deficitárias e, conseqüentemente, passíveis de treinamento.

Por fim, espera-se que este trabalho tenha suscitado o interesse pela realização de novos estudos acerca do tema com pesquisas que possam comprovar empiricamente a eficácia de um programa de treinamento de habilidades sociais na amenização do *bullying* e, conseqüentemente, fazer com que a escola se torne um ambiente mais seguro, promovendo a preservação dos direitos humanos e a qualidade das relações interpessoais.

### REFERÊNCIAS

ALBINO, P. L.; TERÊNCIO, M. G. Considerações críticas sobre o fenômeno do bullying: do conceito ao combate e à prevenção. **Atuação – Revista Jurídica do Ministério Público Catarinense**, v. 15, p. 169-195, 2009.

BANDEIRA, C. M.; HUTZ, C. S. As implicações do bullying na autoestima de adolescentes. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 131-138, 2010.

CABALLO, V. E. **Manual de Avaliação e Treinamento das Habilidades Sociais**. São Paulo: Santos, 2003.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE BULLYING NO CONTEXTO ESCOLAR  
Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

- CALBO, A. S. *et al.* Bullying na escola: comportamento agressivo, vitimização e conduta pró-social entre pares. **Contextos Clínicos**, v. 2, n. 2, p. 73-80, 2009.
- CÂMARA DOS DEPUTADOS. **Projeto de Lei 6504/2013**. [S. l.]: Câmara dos Deputados, 2016. Disponível em: <http://www2.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=595262>
- CATINI, N. **Problematizando o “Bullying” para a realidade brasileira**. 2004. Tese (Doutorado) - Centro de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas – SP, 2004.
- CHESSON, R. Bullying: the need for an interagency response — bullying is a social as well as an individual problem. **BMJ**, v. 7, n. 319, p. 330-31, 1999.
- DAWKINS, J. Bullying in school: doctor's responsibilities. **BMJ**, v. 310, p. 274-5, 1995.
- DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. No contexto da travessia para o ambiente de trabalho: treinamento de habilidades sociais com universitários. **Estudos de Psicologia**, v. 8, n. 3, p. 413-420, 2003.
- DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das Habilidades Sociais: Terapia e Educação**. 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.
- DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das Habilidades Sociais na Infância: Teoria e Prática**. 2 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2005.
- DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das Relações Interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo**. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.
- FALCONE, E. M. Uma proposta de um sistema de classificação das habilidades sociais. *In*: GUILHARDI, H. J. *et al.* (Orgs.). **Sobre comportamento e cognição: expondo a variabilidade**. Santo André, SP: Esetec, 2001. p. 195-209.
- FARRINGTON, D. P. Understanding and preventing bullying. *In*: TONRY, M. Crime and justice. Chicago: The University of Chicago Press, 1993. p. 381-459.
- FRANCISCO, M. V.; LIBÓRIO, R. M. C. Um estudo sobre bullying entre escolares do ensino fundamental. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 200-207, 2009.
- HARRIS, S.; PETRIE, G.; WILLOUGHBY, W. Bullying among 9th graders: An exploratory study. **National Association of Secondary School Principals**, v. 86, p. 3-14, 2002.
- LOPES NETO, A. A. Bullying – comportamento agressivo entre estudantes. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 81, n. 5, 2005.
- MARTINS, M. J. D. Agressão e vitimização entre adolescentes, em contexto escolar: Um estudo empírico. **Análise Psicológica**, v. 13, n. 4, p. 401-425, 2005a.
- MARTINS, M. J. D. O problema da violência escolar: uma clarificação e diferenciação de vários conceitos relacionados. **Revista Portuguesa de Educação**, Braga - Portugal, v. 18, n. 1, p. 93-115, 2005b.
- MASCARENHAS, S. Gestão do bullying e da indisciplina e qualidade do bem-estar psicossocial de docentes e discentes do Brasil (Rondônia). **Psicologia, Saúde e Doenças**, Porto Velho – Rondônia, v. 7, n. 1, p. 95-107, 2006.
- MATOS, M. G.; GONÇALVES, S. M. P. Bullying nas escolas: comportamentos e percepções. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 10, n. 1, p. 3-15, 2009.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

UMA PROPOSTA DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS EM SITUAÇÕES DE *BULLYING* NO CONTEXTO ESCOLAR  
 Mateus Lopes de Carvalho, Camila Luiza de Bessas, Adriana Guimarães Rodrigues

MIDDELTON-MOZ, J.; ZAWADSKI, M. L. **Bullying**: estratégias de sobrevivência para crianças e adultos. Tradução: Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2007.

OLWEUS, D. Annotation: Bullying at school: Basic facts and effects of a school-based intervention program. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 35, p. 1171-1190, 1994.

OLWEUS, D. **Conductas de acoso y amenaza entre escolares**. Madrid: Morata, 1998.

PEARCE, J. B.; THOMPSON, A. C. Practical approaches to reduce the impact of bullying. **Arch Dis Child**, v. 79, p. 528-31, 1998.

RODRIGUES, A. G. **Habilidades comunicativas e a rede social de apoio de idosos institucionalizados**. 2010. Tese (doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO. **Chega de Bullying**: Não Fique Calado. [S. l.: s. n.], 2016. Disponível em: <http://www.educacao.sp.gov.br/cheга-bullying>

TOGNETTA, L. R. P. Violência na escola: os sinais de bullying e o olhar necessário aos sentimentos. *In*: PONTES, A.; LIMA, V. S. (Orgs.). **Construindo saberes em educação**. Porto Alegre: Zouk, 2005.

WILLIAMS, L. C. A.; PEREIRA, A. C. S. A Associação entre Violência Doméstica e Violência Escolar: uma análise preliminar. **Educação: Teoria e Prática**, v. 18, n. 30, p. 25-35, 2008.