



## PROJETO “AEPAS SEM BULLYING”

### ENQUADRAMENTO

O termo *bullying* aplica-se na presença de uma relação assimétrica de poder entre pares, o que leva a comportamentos negativos tais como a agressão e intimidação (Pereira, 2008). Entende-se por comportamentos negativos aqueles que intencionalmente infligem ou tentam infligir desconforto a alguém (Olweus, 1993). Esta assimetria de poder pode estar relacionada com fatores físicos (tais como raça, estatura, peso, idade), emocionais, sociais, económicos, culturais, personalidade ou tipo de temperamento. Assim, podemos definir *bullying* como um conjunto de comportamentos de carácter agressivo, adotados entre pares, de modo intencional e repetido, podendo afetar e causar dano - a nível físico, verbal, psicológico e/ou sexual - às crianças e jovens envolvidos numa relação de desequilíbrio de poder entre o agressor e a vítima. Atualmente, existe uma nova versão de *bullying* que ocorre através da Internet (especialmente através das redes sociais), designada de *cyberbullying* (Turner, Finkelhor, Shattuck, Hamby, & Mitchell, 2015).

Construir uma escola saudável implica a adoção de práticas promotoras da aprendizagem, desenvolvimento e bem-estar dos alunos, providenciando não só a satisfação de necessidades básicas, como a alimentação, mas também segurança, suporte, desafio e oportunidades de desenvolvimento socioemocional. Requer, ainda, um clima de escola positivo e sustentado no desenvolvimento social e emocional dos alunos e da comunidade educativa (Osher & Berg, 2017). O clima de escola é entendido como um construto multidimensional, que incorpora dimensões como as relações sociais, a ordem e a segurança (respeito pelas regras da escola), as oportunidades académicas (satisfação com a escola) e a ligação à escola (sentimento de pertença) (Wang & Degol, 2015). A literatura aponta para a relevância e para o papel preditivo do clima de escola positivo no bem-estar e saúde psicológica e desenvolvimento de competências sociais e emocionais (Maxwell et al., 2017).

Pressupõe-se que o ambiente escolar deve ser propício a novas aprendizagens, seguro e confortável (Leão, 2010). A violência nas escolas é um problema que tende a aumentar, sempre que não é intervencionado por técnicos ou utilizadas estratégias adequadas para

promover o fim da mesma (Bullock, 2002). É considerado um problema de saúde pública (Neto, 2005), porém de resolução difícil devido às suas múltiplas dimensões (Kyriakides, Kaloyirou & Lindsay, 2007).

Podemos considerar o *bullying* escolar como um fator de extrema interferência negativa a dois níveis: a nível pessoal, porque interfere com a autoestima, autoimagem e autoeficácia; e a nível escolar, porque a escola deixa de ser vista como um local de aprendizagem e de segurança para passar a ser conotada negativamente (Lourenço, Pereira, Paiva & Gebara, 2009).

Apesar de alguns fatores de risco não poderem ser evitados, o treino de competências como a assertividade, as competências socioemocionais e a sensibilidade interpessoal permitem às crianças lidarem melhor com este tipo de situações, quer como espectadoras, quer como vítimas (Almeida, 1995). Assim, considera-se que a escola é a instituição social que deverá promover o desenvolvimento das competências cognitivas, emocionais e sociais através de um programa formativo próprio às necessidades da comunidade educativa (Mead, 1986).

A implementação de um programa de prevenção, sensibilização e capacitação deverá ser também um dos principais facilitadores à aquisição das regras para uma boa adaptação à cultura envolvente, através da ação do outro, que promove a busca de explicação das novas experiências por parte da criança/adolescente.

## CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA

Para a implementação deste Projeto, foi constituída uma equipa com o objetivo de prevenir, identificar, intervir e combater o fenómeno do *bullying*, em meio escolar.

Coordenadora do Projeto Ser Escola	Teresa Freitas
Psicólogo do Agrupamento	Matheus Corsete
Docente Coordenadora do Projeto PES	Sandra Fernandes
Docente Coordenador da Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola	Alexandre Trindade
Coordenadores de Diretores de Turma	António Félix Fátima Mendes
Diretores de Turma/Professor Titular das turmas envolvidas	
Docente da Coordenação de Projetos	Alcina Sousa
Docente de Informática	Francisco Pinto
Assistentes Operacionais	Madalena Vaz
Alunos de referência das turmas envolvidas	Delegados de Turma Subdelegados de Turma

## AVALIAÇÃO DAS NECESSIDADES

Com base nos dados recolhidos no Relatório da Comissão de Acompanhamento de Autoavaliação Interna no que diz respeito ao comportamento e disciplina, atas de avaliação de Conselho de Turma/Conselho de Ano/Departamento e nos Planos de Grupo/Turma, foram identificadas as seguintes incidências:

- Alunos com comportamentos perturbadores entre pares (referenciados em ata de Conselho de Turma/Ano);
- Os rapazes tendem a manifestar comportamentos mais diretos, designadamente físicos e verbais, enquanto as raparigas tendem a adotar comportamentos de *bullying* preferencialmente indiretos, muitas das vezes de natureza relacional, em que manipulam e utilizam as redes de amizade como meio para humilhar, excluir ou até agredir o outro;
- Os dados demonstram que os comportamentos de *bullying* começam a evidenciar-se no 1.º ciclo do ensino básico, aumentando ao longo do 2.º ciclo e atingindo o pico no 3º ciclo.

Face às incidências expostas, justifica-se uma intervenção que contribua para um clima de escola positivo e para o bem-estar dos alunos, famílias e restante comunidade educativa. Neste sentido, destacam-se as seguintes necessidades: (i) identificar as potencialidades e áreas de melhoria da escola nas dimensões relacionadas com o clima de escola; (ii) estimular uma reflexão dos diferentes intervenientes educativos em relação ao clima de escola; (iii) promover uma atuação concertada de todos os intervenientes educativos na construção de um ambiente escolar positivo e seguro; (iii) desenvolver mecanismos de prevenção do impacto psicológico do *bullying*. Neste sentido, foram identificadas as seguintes turmas com necessidade de intervenção:

Ciclo de Ensino	Turmas
2º Ciclo	6.º A
3º Ciclo	8.º D / 8.º E / 9.º A / 9.º C

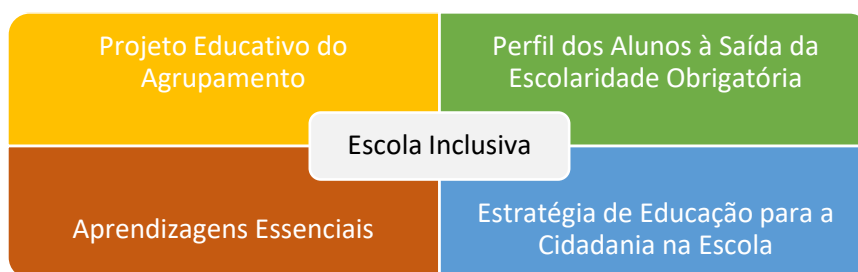
## PLANO DE AÇÃO

A escola deve assumir-se como um espaço privilegiado na prevenção e combate a todas as formas de violência. Enquadrado no trabalho que as escolas desenvolvem, no âmbito da Estratégia de Educação para a Cidadania na Escola, os docentes têm como missão preparar

os alunos para a vida, para serem cidadãos democráticos, participativos e humanistas, integrados numa época de diversidade social e cultural crescente. Essa missão passa, ainda, pela promoção da inclusão, bem como pela eliminação dos radicalismos violentos. As escolas têm, assim, na componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento, um espaço privilegiado de trabalho para o desenvolvimento de competências que contribuam para a prevenção de situações de discriminação e violência como é o caso do *bullying* e do *cyberbullying*.

O *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* configura o que se pretende que os jovens alcancem no final da escolaridade obrigatória, sendo, para tal, determinante o compromisso da escola e o empenho das famílias/encarregados de educação. As áreas de competências consideradas agregam competências entendidas como o conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes que permitem uma efetiva ação humana em contextos diversificados. Este documento visa a construção sólida de uma formação humanística e pretende que os alunos assumam a sua cidadania, garantindo o respeito pelos valores democráticos e pelos direitos humanos, tanto a nível individual como social, assumindo-se como um referencial de orientação neste projeto.

No âmbito do regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário (Decreto-Lei n.º 75/2008), o Projeto Educativo do Agrupamento faz referência ao projeto de Educação para a Saúde, que evidencia o trabalho na área da Prevenção da Violência em Meio Escolar, devendo estar previstas e descritas atividades de combate ao *bullying*, ao *cyberbullying* e a outras formas de violência. Assim, contribui-se para o incremento de um espaço privilegiado para o desenvolvimento de aprendizagens com impacto tridimensional na atitude cívica individual, no relacionamento interpessoal e no relacionamento social e intercultural, conducente ao crescimento de uma geração sem violência.



### a) Objetivos

Tendo por referência os múltiplos domínios expostos no anteriormente referido *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*, o presente projeto tenciona promover nos

alunos participantes uma maior capacidade de análise crítica e questionamento da realidade, munindo-os de múltiplas ferramentas para as tomadas de decisão eficazes e autónomas na vida diária. Pretende-se também facilitar o conhecimento e o respeito aos princípios e valores da sociedade onde estão inseridos, os quais são pautados pela valorização da dignidade humana, solidariedade, tolerância e liberdade, rejeitando quaisquer formas de discriminação, preconceito, violência e exclusão social. Para além disto, propõe-se ainda o aumento das competências socioemocionais por meio da adoção de uma comunicação e comportamento adequados, empáticos e responsáveis, estabelecendo-se consigo próprios e com os outros uma relação saudável e harmoniosa.

Deste modo, como **objetivos gerais**, destaca-se a melhoria do clima de escola, a prevenção do impacto psicológico do *bullying* e a promoção do bem-estar psicológico dos alunos e da comunidade educativa.

Os **objetivos específicos** focam-se em promover a atuação concertada de todos os intervenientes educativos no sentido de garantir um ambiente positivo e seguro; estimular a participação, envolvimento e responsabilidade dos alunos relativamente ao clima de escola; identificar os alunos em situação de maior vulnerabilidade psicológica associada ao *bullying* e planear intervenções que respondam às necessidades psicológicas dos alunos, famílias e comunidade educativa.

#### **b) Atividades a desenvolver**

Como atividades a serem desenvolvidas ao longo do projeto destaca-se, numa etapa inicial, a administração de um questionário aos alunos das turmas que serão alvo de intervenção (mediante o consentimento prévio dos encarregados de educação para tal), a fim de conhecer a realidade da prática do *bullying* no Agrupamento em termos de incidência e tipos de condutas negativas praticadas, bem como a forma como os discentes a percebem. Para além disto, procurar-se-á estabelecer tais questionários como medida pré-teste, a fim de comparar os efeitos das intervenções implementadas numa fase posterior do projeto.

As intervenções decorrerão através de 8 sessões de grupo, as quais abordarão diferentes temáticas relacionadas ao *bullying*: a sua definição, os diferentes formatos, as consequências em diversos níveis, os participantes envolvidos e as alternativas ao problema. Ao fim de cada sessão, irá ser aplicado aos alunos um inquérito para a avaliação dos conteúdos apresentados, de modo a obter-se opiniões e sugestões relativamente ao programa.

Tendo em conta que, no âmbito desta problemática, os contextos familiar e social também exercem um impacto considerável na identificação e prevenção do *bullying*, planeia-se ainda a realização de duas sessões informativas abertas aos encarregados de educação dos alunos do agrupamento, visando suscitar um espaço para o debate de ideias, estratégias e, sobretudo, consciencialização da importância do combate a este fenómeno.

#### **c) Intervenientes**

O presente plano de ação insere-se no âmbito das atividades do Agrupamento de Escolas. Este projeto conta com uma equipa de trabalho responsável pela dinamização, acompanhamento e monitorização das ações. Esta equipa é constituída pelo psicólogo escolar (coordenador do projeto), professores de diferentes ciclos de ensino do agrupamento, assistentes operacionais e alunos. Desta forma, propõe-se que esta equipa assuma a responsabilidade por este plano de ação, com as seguintes funções: (i) capacitação dos intervenientes educativos; (ii) apoio e acompanhamento de projetos; (iii) monitorização regular; (iv) articulação com outros serviços; (v) divulgação de ações e respetivos resultados.

A organização, implementação e monitorização do plano implica a elaboração de materiais específicos ao funcionamento das atividades previstas, que deverá ser assegurado pela equipa em colaboração com a comunidade escolar. Algumas das ações propostas, pela especificidade associada, implicam competências e conhecimentos técnicos no domínio da Psicologia, pelo que só podem ser asseguradas pelo psicólogo escolar.

#### **d) Plano de Sessões**

O plano de sessão contém sistematizados os principais conteúdos e passos a seguir para desenvolver uma sessão em torno da temática do *bullying* e da discriminação. Este plano organiza-se para o 2º e 3º ciclo, em duas sessões mensais, em cada uma das turmas selecionadas, com a duração de 45 minutos, e decorrerá nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento presencial e nas aulas de DT/AT de sessão síncrona. Relativamente ao 1º ciclo, as sessões organizam-se em duas sessões mensais presenciais, a definir com o Professor Titular de Turma. Segue, em anexo, a planificação das mesmas.

### **MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO**

O projeto implica a organização de mecanismos de avaliação e monitorização dos progressos, dos resultados finais e das atividades desenvolvidas. Os dados de monitorização serão analisados em reunião de Conselho Pedagógico e servirão de base à tomada de decisões.

A avaliação das atividades desenvolvidas pressupõe o recurso a instrumentos de avaliação diversos, como grelhas de registo e atas de reuniões.

A avaliação final do projeto implica a realização de uma análise SWOT, que servirá de base à elaboração do relatório anual de execução do projeto.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, A. T. (1995). Aspetos psicológicos da vitimação na escola: contributos para a identificação do problema. *Avaliação Psicológica: formas e contextos*, 3, 525-540.

Amnistia Internacional Portugal. (2016). *STOP Bullying – Um recurso educativo baseado nos direitos humanos para combater a discriminação*. Lisboa: Amnistia Internacional Portugal.

Bullock, J.R. (2002). *Bullying among childrens*. *Childhood Education Spring*, 78(3), 130-133.

Coolabora. (2018). *Coolbox – Jogos para a igualdade de género e a não-violência*. Covilhã: Coolabora, CRL.

Kyriakides, L., Kaloyirou, C. & Lindsay, G. (2007). An analysis of the Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire using the Rasch Measurement Mode. *British Journal of Educational Psychology*, 76(4), 781-801.

Leão, L. G. R. (2010). O fenómeno *bullying* no ambiente escolar. *Revista FaceVV*, 4, 119-135.

Lourenço, L. M., Pereira, B., Paiva, D. P. & Gebara, C. A. (2009). A gestão educacional e o *bullying*: um estudo em escolas portuguesas. *Interações*, 13, 208-228.

Maxwell, S., Reynolds, K. J., Lee, E., Subasic, E., & Bromhead, D. (2017). The Impact of School Climate and School Identification on Academic Achievement: Multilevel Modeling with Student and Teacher Data. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-21. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02069.

Mead, G.H. (1896). The relation of play to education. *University Records*, 8, 141-145.

Neto, A. (2005). *Bullying – Comportamento agressivo entre estudantes*. *Jornal de Pediatria da Sociedade Brasileira de Pediatria*, 5, 164-172.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school*. Oxford e Cambridge: Blackwell.

Osher, D., & Berg, J. (2017). *School Climate and Social and Emotional Learning: The Integration of Two Approaches*. Edna Bennet Pierce Prevention Research Center, Pennsylvania State University.

Pereira, B. (2008). *Para uma escola sem violência. Estudo e prevenção das práticas agressivas entre crianças* (2ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian e Ministério da Ciência e Tecnologia (MTC).

Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho.

Projeto Educativo AEPAS 2022/2023 a 2024/2025.

Turner, H. A., Finkelhor, D., Shattuck, A., Hamby, S. & Mitchell, K., (2015). Beyond *Bullying*: Aggravating Elements of Peer Victimization Episodes. *School Psychology Quarterly*, 30 (3), 366-384.

Wang, M. T., & Degol, J. L. (2015). School Climate: A Review of the Construct, Measurement, and Impact on Student Outcomes. *Educational Psychology Review*, 28, 315-352. DOI 10.1007/s10648-015-9319-1.

## **ANEXOS**

Anexo 1. Plano de 8 sessões a serem realizadas.



### Anexo 1. Plano de 8 sessões a serem realizadas

SESSÃO 1	<b>BULLYING – O QUE É?</b>
<b>OBJETIVO</b>	<p>“<i>Bullying</i>” é uma palavra muito utilizada no cotidiano, mas nem sempre é interpretada na sua plenitude. Esta sessão explora os diferentes tipos de <i>bullying</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutir as diferentes formas de <i>bullying</i>;</li> <li>• Quais são as suas consequências;</li> <li>• Chegar a uma definição de <i>bullying</i>.</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedacos de folhas ou <i>post-its</i>;</li> <li>• Ficha “<i>Bullying: o que é?</i>”</li> </ul>
<b>PASSOS DA SESSÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divida o grupo de participantes em subgrupos;</li> <li>• Por cada subgrupo distribua diferentes pedacos de folhas ou <i>post-its</i>;</li> <li>• De seguida peça a cada elemento do subgrupo para encontrar, no máximo de três palavras, o maior número possível de motivos que levam as pessoas a serem vítimas de <i>bullying</i>. Devem escrever cada um dos motivos em cada pedaco de papel ou <i>post-it</i>;</li> <li>• Solicite a cada membro do pequeno grupo para partilhar as palavras que escreveu com os colegas;</li> <li>• Distribua o anexo “<i>Bullying: o que é?</i>” por cada subgrupo. Peça aos seus elementos para preencher cada um dos espaços correspondente aos diferentes tipos de <i>bullying</i> – físico, verbal, sócioemocional e <i>cyberbullying</i> – com as palavras mais importantes que escreveram nos <i>post-its</i>;</li> <li>• Depois de terem preenchido cada categoria, peça ao grupo para criar uma definição de <i>bullying</i>, no espaço “Então o <i>bullying</i> é...”;</li> <li>• Abrindo ao grande grupo, peça aos subgrupos para encontrarem um porta-voz e partilharem os diferentes tipos de <i>bullying</i> que encontraram em cada categoria e a frase que acordaram para descrever este fenómeno.</li> </ul>

SESSÃO 2	<b>TEMPERATURA DO BULLYING</b>
<b>OBJETIVO</b>	<p>Existem vários tipos de <i>bullying</i>. Como avaliar qual o mais prejudicial? Este exercício explora os diferentes comportamentos de <i>bullying</i> e incentiva os e as participantes a discutir o seu significado e o seu impacto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber identificar os diferentes tipos de <i>bullying</i>;</li> <li>• Discutir o impacto do <i>bullying</i> a nível pessoal e coletivo;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutir como as diferenças (e.g., género, opinião, religião, etc.) podem afetar a perceção de comportamentos de <i>bullying</i>.</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conjunto de cartões para a atividade “Temperatura do <i>Bullying</i>” (um conjunto de cartas por subgrupo, que segue em anexo para ser impresso).</li> </ul>
<b>PASSOS DA SESSÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No grande grupo, o facilitador deve conduzir uma discussão introdutória, sem aprofundar, utilizando as seguintes perguntas chave: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O que entendem ser <i>bullying</i>?</li> <li>2. Existem diferentes tipos de <i>bullying</i>?</li> <li>3. Será que todos os tipos de <i>bullying</i> afetam as pessoas da mesma maneira?</li> </ol> </li> <li>• Divida o grupo de participantes em subgrupos;</li> <li>• Distribua por cada pequeno grupo um conjunto de cartões da atividade “Temperatura do <i>Bullying</i>”, que contém palavras relacionadas com diferentes tipos de <i>bullying</i>;</li> <li>• Solicite a cada grupo para ler o que está escrito em cada um dos cartões e que posteriormente os distribuam sobre uma mesa;</li> <li>• Depois de todos analisarem as diferentes palavras representadas, solicite aos participantes para ordenar cada um dos cartões, desde o tipo de <i>bullying</i> menos prejudicial, ou considerado o mais frio, até ao cartão que tenha representado o tipo de <i>bullying</i> que o grupo considera ser o mais prejudicial, ou seja, o mais quente;</li> <li>• Peça a cada grupo para partilhar a ordem dos seus cartões com os e as restantes participantes, apresentando os argumentos e as experiências mais relevantes que justificaram essa organização das palavras. Podem apresentar em formato de plenário ou os grupos podem ir a cada grupo ver a organização encontrada;</li> <li>• Faça o resumo da sessão salientando os tópicos “mais quentes” que foram discutidos pelos alunos. Será mais fácil realizar uma ligação com as características mais relevantes do fenómeno do <i>bullying</i> partindo das histórias e argumentos apresentados pelos jovens.</li> </ul>
<b>DICAS DE FACILITAÇÃO</b>	<p>Fomente a partilha de argumentos e histórias que promovam momentos de discórdia equilibrados e conseqüentemente o debate de ideias. Dessa discórdia surgem vários pontos de vista sobre o fenómeno do <i>bullying</i> e da discriminação, sobre os quais muitas vezes os e as jovens não se questionam ou apercebem.</p>

SESSÃO 3	PAPEL AMARROTADO
<b>OBJETIVO</b>	<p>Este exercício explora os diferentes relatos de <i>bullying</i> que os jovens experienciam, tanto como vítimas, agressores ou testemunhas. Por outro lado, analisa a forma como estas experiências, normalmente traumáticas, transformam e deixam marcas em todos os intervenientes para sempre, mas principalmente nas vítimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutir o impacto do <i>bullying</i> a nível pessoal e coletivo;</li> <li>• Discutir as transformações emocionais e psíquicas nos intervenientes;</li> <li>• Analisar as formas de evitar esta forma de agressão, perseguição e humilhação.</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folhas A4 com boneco/a;</li> <li>• Marcadores;</li> <li>• Fita-cola.</li> </ul>
<b>PASSOS DA SESSÃO</b>	<p><b>PARTE 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Divida o grupo de participantes em subgrupos (5/6 pessoas);</li> <li>• Distribua uma folha A4 com um boneco (previamente preparado para o efeito) por cada participante. A folha tem um lado liso e o outro lado tem a figura do boneco/a impressa a tracejado; <i>Nota: Quando distribuir as folhas pelos e pelas participantes dê a folha com o boneco a tracejado virada para baixo, para que os/ as participantes não vejam a figura.</i></li> <li>• Peça a cada participante para preencher, com letra perceptível e por toda a folha, expressões desagradáveis ou ações agressivas que já tenham manifestado contra si, que o participante já tenha assistido ou que já tenha expressado contra alguém;</li> <li>• Depois de cada participante ter preenchido a folha, peça-lhe para amarrotar essa folha, formando uma bola de papel. Peça ao pequeno grupo que juntem todas as bolas de papel no centro da mesa, ou num cesto, e depois que as misturem;</li> <li>• Cada participante irá posteriormente tirar uma bola de papel aleatoriamente, desembrulhar e ler o que está escrito, partilhando com o pequeno ou o grande grupo;</li> <li>• Promova o debate em torno das principais palavras ou frases que foram escritas pelos e pelas participantes e se possível faça apontamentos num quadro ou <i>flip-chart</i>.</li> </ul>

	<p><b>PARTE 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em seguida os participantes preenchem uma nova folha, mas desta vez devem escrever tantos comentários ou ações positivas quanto possíveis. Frases como, “Fizeste um trabalho tão bom!” ou “Eu aprecio a tua amizade!”;</li> <li>• Depois de terminarem de escrever, peça aos participantes para juntarem e misturarem todas as folhas no centro da mesa, com as palavras que escreveram voltadas para baixo;</li> <li>• Cada participante deverá posteriormente tirar uma folha aleatoriamente, ler o que está escrito e partilhar com o pequeno ou grande grupo;</li> </ul> <p><b>PARTE 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada participante terá agora uma folha amarrotada, das ações negativas, e uma folha lisa, das ações positivas, à sua frente. Peça a cada participante para virar cada folha ao contrário e com um marcador desenhar o contorno do boneco a tracejado que está no verso da parte escrita;</li> <li>• Depois de desenharem o contorno da figura, peça-lhes para dobrarem cada folha ao meio, pelo eixo vertical (ao alto) e que posteriormente a abram um pouco de forma a que possa ficar de pé sobre a mesa;</li> <li>• Depois de todas as folhas estarem de pé, com o contorno das figuras desenhadas, promova o debate através da seguinte questão-chave: “Qual a diferença entre as duas folhas?”.</li> </ul>
<p><b>DICAS DE FACILITAÇÃO</b></p>	<p>Depois de lerem o que está na folha promova o debate de ideias, colocando algumas perguntas-chave como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Já viste algum colega teu/tua a gozar com outro colega?</li> <li>• Aconteceu só uma vez ou várias vezes?</li> <li>• O que achaste da situação? Merecia? Não merecia?</li> <li>• Fizeste alguma coisa?</li> <li>• O que sentiste?</li> </ul> <p>Em relação à forma da folha e na relação com o estado emocional da vítima, agressor ou testemunha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que aconteceu quando abriram a folha? Voltou a ser como era?</li> <li>• E acham que há colegas vossos/as que ficam como a bola de papel? Nunca se abrem?</li> <li>• E o que pode acontecer se nunca se abrirem?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Já que a folha nunca mais volta à sua forma original, o que podemos fazer para ficar o melhor possível?</li> <li>• Qual a diferença entre as duas folhas?</li> </ul> <p>Os comentários depreciativos e continuados característicos em situações de <i>bullying</i> podem destruir a autoestima dos jovens, que normalmente conduzem a uma linguagem corporal derrotada na vítima. Devem igualmente levar os alunos a observar o facto de o papel nunca voltar à sua forma original, que tal como os alunos que são vítimas de <i>bullying</i>, nunca esquecem o sofrimento a que foram sujeitos enquanto vítimas de provocações ou agressões contínuas (<i>bullying</i>). Pode criar a analogia das marcas enrugadas deixadas no papel com cicatrizes.</p>
--	---

SESSÃO 4	RETRATOS DE VIOLÊNCIA
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar os participantes a criarem empatia pelas pessoas que são vítimas de <i>bullying</i> e a desenharem estratégias para intervirem ativamente na prevenção e combate deste problema;</li> <li>• Promover o debate coletivo como forma de reforçar uma postura de não-aceitação da violência.</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotos tiradas da Internet/revistas/jornais que apresentem situações de abuso emocional, negligência e abuso físico;</li> <li>• <i>Post-its</i> de diferentes cores;</li> <li>• Marcadores;</li> <li>• <i>Flip-chart</i>.</li> </ul>
<b>PASSOS DA SESSÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comece por introduzir o tema da violência/<i>bullying</i>: O que é isso? Quais são as diferentes formas de violência? Por que é que as pessoas são agressoras (<i>bullies</i>)? Como é que isso afeta a sociedade?</li> <li>• A seguir divida os participantes em grupos em número igual que não deve exceder 5 pessoas;</li> <li>• Cada grupo recebe um conjunto de fotos, onde diferentes tipos de violência são apresentados;</li> <li>• Explique-lhes que cada grupo tem um conjunto de fotografias diferentes e que a sua tarefa é discutir dentro de cada grupo quais os tipos de violência representada em cada foto, podendo imaginar, com base nas imagens, que consequências a pessoa está a sofrer. Depois, em grupo, devem pensar quem e como se pode ajudar as pessoas nas fotos (ex. amigo, pai/mãe,</li> </ul>

	<p>professor, polícia, etc.) Devem escrever essas ideias numa folha de <i>flip-chart</i>, onde também devem colar as fotografias;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No final peça aos grupos que apresentem as imagens, o tipo de violência que identificaram, as consequências para a vítima e as soluções que encontraram.</li> </ul>
<b>DICAS DE FACILITAÇÃO</b>	<p>Questões para debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• As situações identificadas nas fotos foram difíceis para vocês? Se sim, quais e por quê?</li> <li>• As pessoas que são ameaçadas/agredidas precisam de ajuda e apoio? Se sim, por quê?</li> <li>• Que razões levam as pessoas a agredirem/perseguirem as outras?</li> <li>• O que devemos fazer se estivermos a ser agredidos ou ameaçados?</li> <li>• A quem se deve pedir ajuda e apoio?</li> <li>• O que podemos fazer para ajudar pessoas que são agressoras a mudar o seu comportamento?</li> </ul>

<b>SESSÃO 5</b>	<b>TRIBUNAL DA INCÓGNITA</b>
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover atitudes colaborativas, criativas e a capacidade de improvisação, tendo em vista o treino de competências para a resolução não-violenta de conflitos através de um exercício de debate entre dois grupos com intermediação de um terceiro.</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folhas de papel;</li> <li>• Canetas;</li> <li>• Cronómetro.</li> </ul>
<b>PASSOS DA SESSÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispor as cadeiras em U de modo a que os dois grupos que vão debater os pontos de vista sobre alguns subtópicos do tema do <i>bullying</i> fiquem frente a frente. O grupo de juizes fica sempre na parte inferior do U;</li> <li>• Dividir aleatoriamente os participantes em 3 grupos e definir qual será o grupo que argumentará a favor do tema, o grupo que estará contra e o grupo de juizes;</li> <li>• Escrever em papéis os subtópicos do <i>bullying</i> a serem debatidos (e.g., racismo, negligência, agressão física, <i>cyberbullying</i>, defesa da vítima, etc.);</li> <li>• Pedir a um dos juizes para tirar aleatoriamente um dos papeis com os temas e mostrar/informar os restantes participantes;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante cerca de 5 minutos (a gestão do tempo deve ser flexível) os grupos “a favor” e “contra” devem dialogar internamente e registar numa folha os pontos de vista a favor ou contra, consoante o grupo. O grupo “a favor” só registará argumentos a favor e o grupo contra só registará motivos pelos quais está em desacordo;</li> <li>• Passado o tempo de diálogo e registo escrito, um porta-voz (nomeado pelo grupo) vai apresentar formalmente aos juízes as opiniões do seu grupo durante um tempo definido (e.g., 5 minutos). A apresentação deve assumir alguma formalidade como se se estivesse em tribunal. Os juízes decidem que grupo apresenta primeiro os seus argumentos e depois passam a palavra ao outro grupo que faz a mesma coisa;</li> <li>• No final das apresentações os juízes dialogam e decidem qual o grupo que melhor apresentou os seus argumentos. Os juízes devem ser imparciais e não devem decidir de acordo com as suas opiniões pessoais, mas sim baseando-se na forma como cada grupo conseguiu apresentar com clareza as suas opiniões;</li> <li>• A seguir rodam os grupos (juízes passam a grupo contra, contra passam a favor e a favor passam a juízes), mudam o tema e mudam os porta-vozes. Repete-se o processo até todos/as terem passado por todos os lugares.</li> </ul>
<b>DICAS DE FACILITAÇÃO</b>	Explicar bem os objetivos do jogo e dinamizar o debate. Por vezes, os participantes mostram alguma dificuldade em encontrar argumentos para ideias que não defendem mas o/a dinamizador deve incentivar este exercício de nos colocarmos no lugar de outras pessoas.

<b>SESSÃO 6</b>	<b>TU TENS O PODER! – CYBERBULLYING</b>
<b>OBJETIVO</b>	Incentivar os participantes a pensar de forma mais aprofundada sobre o <i>bullying</i> – Quem participa? Qual o papel que eles/elas desempenham? Qual o seu poder?
<b>MATERIAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel com a descrição de uma situação de <i>cyberbullying</i>;</li> <li>• Marcadores;</li> <li>• <i>Flip-chart</i>.</li> </ul>
<b>PASSOS DA SESSÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O dinamizador deve dividir os participantes em grupos;</li> <li>• A seguir pede aos participantes para discutirem como cada pessoa nesta situação relatada poderia sentir-se: o agressor (Bernardo), a vítima do <i>bullying</i> (Diana), os amigos/testemunhas (Tiago);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em seguida, pede que se discuta a ideia/conceito de poder nos relacionamentos. Cada pessoa numa situação de <i>bullying</i> tem um certo grau de poder – o que torna o <i>bullying</i> "intimidador" é que o agressor tem mais poder do que o alvo (por exemplo, mais amigos, é fisicamente maior, é percebido como mais esperto, etc.);</li> <li>• O seguinte tema a debater é o poder do espectador; os espectadores podem ser poderosos numa situação de intimidação – as suas reações e comportamento podem encorajar ou desencorajar o agressor;</li> <li>• Por fim, o dinamizador deve pedir aos grupos participantes que apresentem duas formas diferentes de comportamento por parte do espectador que levasse à interrupção do <i>bullying</i>;</li> <li>• Ao fim de 10 minutos os grupos partilham as ideias que surgiram das discussões.</li> </ul>
--	---

<b>SESSÃO 7</b>	<b>TEMOS ALTERNATIVA! [PARTE 1]</b>
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar a compreensão sobre as causas e as consequências do <i>bullying</i>;</li> <li>• Investigar formas de enfrentar o problema;</li> <li>• Criar empatia com as vítimas de <i>bullying</i>.</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotocópias das cenas a serem representadas – “Ficha de Dramatização” (uma cena por grupo).</li> </ul>
<b>PASSOS DA SESSÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divida o grupo de participantes em 4 subgrupos;</li> <li>• Introduza o tema com uma “chuva de ideias” em torno da identificação de atos de <i>bullying</i>;</li> <li>• Distribua uma das cenas a serem representadas pelos diferentes subgrupos. Explique-lhes que terão 15 minutos para preparar uma dramatização da cena que lhes foi distribuída. Convém que a preparação da dramatização seja feita em espaços diferentes, para ser mais surpreendente para quem vai assistir.</li> <li>• Pela ordem que considerar a mais conveniente, peça aos subgrupos para realizarem as apresentações das suas dramatizações. Entre cada apresentação promova o debate de ideias com algumas questões-chave: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ O que é que gostaram mais e o que é que gostaram menos? Porquê?</li> <li>○ As cenas são realistas? Em que é que se basearam para as representar?</li> <li>○ Na cena 1, o que fariam se fossem vocês a estar no papel da vítima?</li> <li>○ Na cena 2, o que é que foi feito para melhorar a situação?</li> </ul> </li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Na cena 3, como se sentiram a falar com um/a agressor/a de <i>bullying</i>? Que técnicas poderão ter um efeito mais positivo? E mais negativo?</li> <li>○ Em relação à cena 4, como se deverá abordar uma pessoa que está a ser vítima de <i>bullying</i>? Como se poderão encontrar soluções que sejam aceitáveis para a vítima?</li> <li>○ Que formas de <i>bullying</i> foram aqui representadas?</li> <li>○ O <i>bullying</i> manifesta-se quando há algum desequilíbrio de poder. Como pudemos ver esse desequilíbrio nas cenas representadas?</li> </ul>
--	---

SESSÃO 8	TEMOS ALTERNATIVA! [PARTE 2]
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar a compreensão sobre as causas e as consequências do <i>bullying</i>;</li> <li>• Investigar formas de enfrentar o problema;</li> <li>• Criar empatia com as vítimas de <i>bullying</i>.</li> </ul>
<b>MATERIAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotocópias das cenas a serem representadas – “Histórias de <i>Bullying</i>” (uma cena por grupo).</li> </ul>
<b>PASSOS DA SESSÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divida o grupo de participantes em 4 subgrupos;</li> <li>• Distribua as histórias de <i>bullying</i> pelos subgrupos e peça-lhes para prepararem uma nova dramatização. Esta dramatização será diferente, pois um dos membros do subgrupo irá ler a história que foi distribuída em ritmo lento, enquanto os/as restantes colegas irão dramatizar a situação relatada em mimica, apenas através de movimentos;</li> <li>• Depois de todas as dramatizações apresentadas, promover um debate com algumas questões-chave: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Como é que as vítimas de <i>bullying</i> se sentem?</li> <li>○ A vítima de <i>bullying</i> é responsável pela violência de que está a ser alvo?</li> <li>○ Os/as agressores/as de <i>bullying</i> estarão a tentar provar alguma coisa ao abusarem dos outros?</li> <li>○ O <i>bullying</i> é uma questão de poder?</li> <li>○ Acham que o <i>bullying</i> é inevitável?</li> <li>○ O que é que um amigo ou amiga de uma vítima de <i>bullying</i> poderá fazer? Se tiverem amigos/as que estão a ser vítimas de <i>bullying</i>, acham que devem pedir ajuda a alguém, mesmo quando o/a vosso/a</li> </ul> </li> </ul>

	<p>amigo/a que vos contou o problema e vos pediu para o manter em segredo?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Quais são os preconceitos mais comuns contra as pessoas que são agressores/as? E em relação às vítimas?</li><li>○ Quem pode ser responsável por controlar um problema de <i>bullying</i>?</li><li>○ De que forma é que cada um/a de nós pode contribuir para ajudar a resolver este problema?</li></ul> <p><i>Nota: esclareça aos e às jovens que as histórias relatadas são reais e partiram de experiências de alunos/as portugueses/as que participaram num projeto relacionado com bullying, e que decidiram deixar o seu relato pessoal sobre os episódios de humilhação que testemunharam ou em que participaram. Os nomes apresentados são fictícios.</i></p>
--	---