

Oficina de Bullying

DURAÇÃO	60 minutos
OBJETIVOS	alertar para as diferentes formas de bullying, sinais de sofrimento e como agir; entender o bem-estar do outro como uma responsabilidade coletiva
VALORES	liberdade; responsabilidade; integridade; cidadania
COMPETÊNCIAS	relacionamento interpessoal; empatia; pensamento crítico; pensamento criativo
MATERIAIS	quadro e marcador; 1 cartão de cenário por grupo; 1 cartaz apenas com o título “Agir Contra o <i>Bullying</i> ”; bloco de post-its; canetas

PLANO DA ATIVIDADE



Introdução: o que é bullying?

Pedir aos/às participantes que digam o que lhes vêm à cabeça quando se fala em bullying. Escrever no quadro todas as ideias sem filtrar nem comentar, apenas reformulando se necessário. No final, ler em voz alta todas as sugestões.

Atividade principal: situações de bullying

Começar por atribuir a cada participante um número de 1 a 3, da seguinte forma: “1,2,3, 1,2,3, 1...”, pedindo-lhes que memorizem o número que lhes foi atribuído. Pedir ao/às participantes com o mesmo número que se agrupem e atribuir uma parte da sala para cada grupo. Uma vez separados, dar a cada grupo um cartão com uma situação de bullying e pedir-lhes que

preparem discretamente uma encenação não verbal de 15 segundos que a represente. Atribuir 10 minutos para esta tarefa. Terminado o tempo, pedir a todo/as que se sentem em roda e aos grupos que apresentem as suas encenações por ordem, seguidamente, sem comentar entre elas.

Reflexão de grupo

No final das três encenações, ainda em roda, perguntar ao/às participantes o que cada uma representou, se reconhecem esse tipo de situação na sua vivência quotidiana e os pontos comuns entre elas. Promover a partilha e debate de ideias. Seguem-se algumas questões a abordar:

- há violência física (corporal, roubo, destruição de propriedade) e psicológica (a ameaça, a humilhação, o insulto, a difamação, a alienação social, exposição a conteúdos inadequados ou indesejados, etc.);
- o bullying é uma forma continuada de violência, que implica a perseguição e a repetição desses comportamentos;
- não controlamos o que nos acontece, mas controlamos como (re)agimos, podendo assumir comportamentos mais construtivos;
- a empatia é a capacidade de nos pormos no lugar do outro e imaginar como se sente; quando percebemos que alguém é alvo de maus-tratos, podemos procurar maneiras de ajudá-lo/a;
- cidadania é procurarmos viver bem em grupo, sendo responsáveis pelo nosso bem-estar e também pelo bem-estar dos outros (responsabilidade individual e coletiva).

Elaboração de cartaz

Entregar post-its e uma caneta a cada participante. Pedir-lhes para refletirem em formas de ação contra o bullying, escreverem uma por papel e colarem-no no cartaz disponibilizado. No final, se necessário, acrescentar as seguintes soluções:

- aprender a dizer NÃO quando nos tentam agredir ou manipular;
- acolher colegas que estejam excluído/as ou aparentemente em sofrimento (não querer ir à escola, ter falta de apetite, andar sozinho/a, esconder-se nos intervalos ou refugiar-se junto de um adulto, etc.)
- falar com um/a amigo/a, mas também com um adulto, tal como um/a professor/a, o/a diretor/a de turma, e com os pais, quando se é alvo de violência ou se testemunha uma situação de violência;
- educar o/as colegas para a presença destas situações na escola;
- não ser indiferente ao sofrimento dos outros.

Informação relacionada

- Em todo o mundo, metade dos jovens entre os 13 e os 15 anos (150 milhões) já sofreu violência entre pares. O/as adolescentes, dos 12 aos 15 anos, são as principais vítimas e agressores.
- O Dia Mundial de Combate ao Bullying celebra-se a 20 de outubro. Contudo, a ONU determinou o dia 4 de maio o Dia Anti-Bullying.
- Sugestão de filme para educadore/as: “Playground” (2021)

Imprimir

Cartões de cenários:

1: O/as colegas estão no balneário a tomar banho depois de Educação Física. Um/a ameaça outro/a colega de tirar fotos/vídeo da sua nudez e publicar nas redes sociais.

2: Um/a colega é fisicamente ameaçador/a para outro/a, que se tenta proteger.

3: Um/a colega afasta-se e leva consigo outro/a, de modo a isolar socialmente um/a terceiro/a colega.



Financiado pela
União Europeia