

Fevereiro de 2016

Conjunto de recursos ENABLE
para alunos, professores,
pais e outros participantes



Capacitar os jovens, eliminar o *bullying*

The logo for ENABLE, featuring a stylized blue cloud shape on the left and the word "enable" in a white, lowercase, rounded font on the right, all set against a blue background with a halftone dot pattern.

O projeto ENABLE (Rede Europeia Contra o Bullying em Ambientes de Aprendizagem e Lazer) pretende desenvolver competências e promover, através de uma abordagem holística, o bem-estar das crianças e dos jovens, com a ajuda de metodologias comprovadamente bem sucedidas. Os recursos apresentados nesta publicação estão também disponíveis online em: http://enable.eun.org/implementing_enable e visam apoiar o desenvolvimento de competências de aprendizagem social e emocional, bem como promover o apoio interpares. O ENABLE é um projeto cofinanciado pela UE, apoiado por um “Think Tank” de 12 peritos internacionais e implementado por seis parceiros principais em cinco países:



European Schoolnet - é um consórcio sem fins lucrativos, formado por 30 Ministérios da Educação, conta com cerca de 20 anos de experiência colaborativa, ao nível das redes educativas e é líder de projetos transnacionais de grande escala, nos domínios das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) e da colaboração europeia. No decorrer das suas atividades, a EUN está em contacto com mais de 5 milhões de escolas. Assim, a European Schoolnet encontra-se numa posição privilegiada para promover ações entre escolas, acompanhando o modo como as crianças e os jovens, os professores e os responsáveis pela implementação de projetos educativos os apreendem, através de iniciativas como o **e-Twinning**, disseminando recursos anti-bullying, a partir dos seus repositórios de conteúdos educativos. Como entidade coordenadora da rede Insafe, desde 2004, a EUN tem vindo a desenvolver um manancial de conhecimentos e experiências relacionados com o bullying, quer online quer offline.



For Adolescent Health (FAH youth-life.gr/index.php/el) - é uma ONG sediada na Grécia. A FAH é financiada e tem como objetivo a promoção da saúde dos adolescentes na Grécia, na Europa e a nível internacional. As atividades da FAH têm-se centrado nos domínios clínico, educativo e de investigação. Para além disto, esta ONG destaca-se pelo número significativo de ações de beneficência que tem vindo a implementar e que se destinam a jovens carenciados. As ações da FAH são desenvolvidas em colaboração com a **Adolescent Health Unit (AHU)**, do Segundo Departamento de Pediatria da Universidade de Atenas, com outras ONG locais e organizações europeias e internacionais.



South West Grid for Learning (SWGfL www.swgfl.org.uk) - é um fundo educativo sem fins lucrativos, especializado no apoio às escolas e na promoção de uma mudança duradoura, principalmente através da utilização construtiva das tecnologias e das TIC. Não só possui uma reputação internacional na área do desenvolvimento de ferramentas e recursos educativos para a segurança digital, que lhe granjeou já vários prémios, mas destaca-se também no fornecimento de ligações seguras e fiáveis de Internet de banda larga para as escolas. O **SWGfL**, em conjunto com os parceiros **Childnet** e **Internet Watch Foundation**, dirige o **Safer Internet Centre** no Reino Unido, que integra o programa da Comissão Europeia para a Internet Segura.



Diana Award - é uma organização de beneficência, inspirado na crença que Diana, Princesa de Gales, tinha de que os jovens têm o poder para mudar o mundo, melhorando-o. Desde 1999, mais de 45.000 jovens receberam um prémio Diana Award, por terem marcado a diferença nas suas comunidades, em todo mundo. Um dos principais programas destes prémios **Diana Award** consiste numa campanha anti-bullying (**The Diana Award Anti-Bullying Campaign**), que formou, até à presente data, mais de 18.000 jovens para se tornarem Embaixadores Anti-Bullying, em todo o Reino Unido. Através dos seus vários projetos, esta iniciativa forma crianças e jovens, pais e encarregados de educação e outros profissionais, proporcionando-lhes as condições para desenvolverem as competências, os conhecimentos e a confiança necessários para poderem lidar com todas as formas de bullying.



Partners in Learning - uma associação de professores que procura criar um ambiente positivo e de apoio, permitindo que os profissionais de educação possam partilhar experiências, obter informação atualizada e de qualidade, ser inovadores e criativos e dar continuidade ao seu desenvolvimento pessoal. A **Partners in Learning** promove um uso competente e fundamentado das tecnologias educativas em todas as áreas da educação, desde a aprendizagem ao longo da vida para professores até ao ensino e aprendizagem sobre a utilização responsável, adequada e segura da Internet.



Desde 2004 que o **Center for Digital Youth Care (CfDP)** trabalha para criar, prestar e garantir ajuda profissional, através dos meios digitais, às pessoas mais vulneráveis. Enquanto organização sem fins lucrativos, ancorada na **YMCA** dinamarquesa, este centro gere a **Cyberhus.dk**, um clube socioeducativo e um fórum online, assim como um serviço de chat para aconselhamento de crianças e jovens em risco. Este serviço é assegurado, predominantemente, por conselheiros voluntários e com uma experiência significativa na área educativa (professores, pedagogos, assistentes sociais e alunos de psicologia), tratando, ainda, questões relacionadas com o uso da Internet. Como membro integrante do programa da **UE Safer Internet** tem funcionado, na Dinamarca, como uma linha de ajuda desde 2009. Em dezembro de 2008, a **Cyberhus** ficou posicionada entre os 5 melhores sites Europeus de apoio a jovens marginalizados (**E-Inclusion**).

Secção 1 – Sobre o ENABLE

ENABLE: breve descrição	5
Benefícios gerais da implementação do ENABLE	6
Metas e objetivos do ENABLE	7
O que é a SEL / um sistema de apoio pelos pares?	8
Como pode um sistema de apoio interpares reduzir o <i>bullying</i> e modificar . . . comportamentos?	9
A implementação do ENABLE	10
Criar o ambiente favorável	11
Obstáculos ao sucesso	12

Secção 2 – Recursos para professores e líderes de apoio interpares 13

Programa ENABLE	14
10 Planos de aula para aulas ENABLE	16
Recursos para implementar um sistema de apoio interpares	39
Formação de um dia para Líderes de Apoio Interpares (um dia)	40
Sessões semanais de uma hora para Líderes de Apoio Interpares	41
Material da campanha ENABLE para os Líderes de Apoio Intrepares	65
Atividades para promover a reflexão interpares.	71

Secção 3 – Recursos para pais e encarregados de educação

Guia <i>Anti-bullying</i> para pais e encarregados de educação	73
--	----



O ENABLE - Breve Descrição



O ENABLE (European Network Against Bullying in Learning and Leisure Environments - Rede Europeia Contra o Bullying em Ambientes de Aprendizagem e Lazer) é um projeto financiado pela União Europeia que tem como objetivo não só combater o bullying, mas também contribuir para o bem-estar das crianças e dos jovens com idades entre os 11 e os 14 anos, através do desenvolvimento de competências sociais e emocionais e de formação para Líderes de Apoio Inter pares.

O ENABLE assenta numa abordagem holística e sustentável, com vista à redução do *bullying*, envolvendo alunos, professores, pais e encarregados de educação. Através da implementação de um conjunto de 10 aulas de aprendizagem social e emocional SEL ("*Social and Emotional Learning*" – Aprendizagem Social e Emocional), pretende-se modificar as atitudes dos alunos, encorajando-os a desenvolver as suas competências sociais e emocionais, fomentando uma reflexão sobre os seus próprios comportamentos e o comportamento dos seus pares. O ENABLE forma também professores, alunos, pais e encarregados de educação, esclarecendo-os acerca do que é o *bullying*. São ainda apresentadas estratégias para lidar com situações de *bullying*, bem como exemplos de medidas preventivas para o evitar e, assim, minimizar o seu impacto junto dos jovens.

O ENABLE disponibiliza materiais prontos a utilizar, durante uma formação de um dia e um conjunto de 10 aulas semanais, de uma hora, para além de outros materiais destinados à implementação de uma campanha e atividades de reflexão inter pares, facultando aos professores uma estrutura progressiva, bem como atividades que estes podem realizar com o grupo selecionado de alunos Líderes de Apoio Inter pares.

Os Líderes de Apoio Inter pares podem realizar campanhas e atividades educativas, destinadas a toda a comunidade escolar (incluindo pais e encarregados de educação) acerca do *bullying*, incentivando os alunos a refletirem sobre o seu comportamento e, em última análise, a criarem uma cultura em que estes dialoguem uns com os outros acerca do *bullying*, apoiando-se mutuamente e respeitando as diferenças de cada um.

Todos os alunos envolvidos neste projeto recebem um guia destinado aos pais e encarregados de educação, com propostas de atividades que permitem alargar os conhecimentos acerca do que é o *bullying*. Além disso, os pais e encarregados de educação são também informados acerca da forma como podem manter os seus filhos seguros, quer *online* quer *offline*.

Benefícios Gerais da Implementação do ENABLE

O psicólogo Abraham Maslow concebeu uma pirâmide de hierarquia de necessidades humanas que, segundo ele, constitui um modelo compreensivo acerca da premência que todos sentimos em estabelecer relações interpessoais. De acordo com o autor, as necessidades que se encontram no nível mais baixo dessa pirâmide, as necessidades físicas e de segurança, têm de ser satisfeitas, antes de um indivíduo se centrar nas necessidades que se encontram nos patamares acima. Assim, quando a sua segurança física e emocional são postas em causa, o indivíduo/aluno ocupa grande parte do seu tempo, energia e criatividade tentando simplesmente sobreviver, pelo que este esforço interfere com a sua aprendizagem.

Em contexto escolar, a necessidade de pertencer a um grupo é muito forte. As crianças e os jovens precisam de se sentir integrados no grupo-turma, sendo que as relações entre colegas influenciam, substancialmente, o sucesso escolar, pois é difícil aprender em turmas e em escolas onde existe um ambiente geral hostil.

O ENABLE pode contribuir para melhorar o ambiente da sala de aula, transformando-o num ambiente, onde predomina o sentimento de apoio e de pertença, proporcionando a criação de bases sólidas para a implementação de uma atmosfera de trabalho favorável à aprendizagem.

Este programa vai também ao encontro da responsabilidade que a escola e todos os professores têm na promoção de um ambiente seguro, onde as crianças e os jovens possam aprender¹. Estes terão mais sucesso escolar se se sentirem realizados, seguros e saudáveis, quer em termos físicos quer em termos emocionais.

Uma investigação levada a cabo no Reino Unido concluiu que em escolas do ensino básico e secundário, onde há uma forte implementação geral do SEL*, existe uma probabilidade significativamente maior de os alunos de 11 anos obterem melhores resultados nos testes e de os alunos de 16 anos terem melhores resultados nos exames nacionais. Existe, igualmente, uma diminuição de situações de *bullying* e de absentismo, quando comparadas com as escolas onde a implementação do SEL é mais reduzida.²

Para além da criança ou do jovem que é vítima de *bullying*, também a que instiga e participa em episódios de *bullying* apresenta maus resultados quer em termos do seu desenvolvimento físico, psicológico, social, quer académico. Como resultado da intervenção SEL,³ haverá uma redução dos comportamentos de *bullying* e de vitimização, junto dos envolvidos neste processo.

Por outro lado, têm sido relatadas associações consistentes entre o *bullying* e outros problemas comportamentais como, por exemplo, problemas de conduta⁴. A implementação do programa ENABLE permite, igualmente, uma abordagem holística para lidar com outros comportamentos para além do *bullying*.

Os alunos abrangidos por este programa aperceber-se-ão, mais rapidamente do que os adultos, de situações de *bullying* entre os seus pares, podendo assim comunicá-las, numa fase inicial, a um adulto e reduzir, desse modo, o impacto desta ação junto da vítima⁵

Foi comprovado que os programas orientados para a promoção de competências sociais e emocionais têm tido efeitos positivos no bem-estar de todos os membros da comunidade educativa. Estes programas podem ajudar a combater os elevados e crescentes níveis de stresse, contribuindo para que os alunos se mantenham na escola.⁶

“A mensagem central é a de que os programas SEAL podem ter, e têm, um impacto positivo no dia-a-dia da comunidade educativa e dos alunos na escola... Esta abordagem não é uma solução rápida, demora o seu tempo, exige tenacidade, visão e uma liderança estratégica, antes de se conseguir obter resultados” – Making secondary SEAL work - OfSTED

1 https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/447595/KCSIE_July_2015.pdf
(UK Practice Guidance)

2 http://sealcommunity.org/files/member_resources/SEAL%20and%20Ofsted%20secondary.pdf

3 <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2013.785052>

4 <http://www.drru-research.org/data/resources/96/Viding-E.-et-al.-2009.PDF>

5 <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2013.785052>

6 <http://www3.hants.gov.uk/education/hias/well-being-workforce/wow-deepen.html>

* SEL (Aprendizagem Social e Emocional, do inglês “Social and Emotional Learning”), também referida como SEAL (Aspetos Sociais e Emocionais da Aprendizagem, do inglês “Social and Emotional Aspects of Learning”)

Metas e objetivos do ENABLE



A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança prevê o direito de todas as crianças e jovens, com menos de 18 anos, a serem protegidos de violência ou maus tratos físicos ou psicológicos (art.º19.º). O projeto ENABLE também pretende reduzir a probabilidade de as crianças serem tratadas de forma cruel, desumana e degradante (art.º37º). Através do envolvimento dos alunos, pais e encarregados de educação e de outros intervenientes, a nível de escola, o ENABLE pretende combater o *bullying* e contribuir para o bem-estar das crianças ou dos jovens. O *bullying* é abordado de uma forma holística não só nas escolas, mas também noutros contextos externos, desde que estes tenham impacto no bem-estar da criança ou do jovem, através do envolvimento dos alunos, pais e encarregados de educação e de outros intervenientes a nível da escola. Para tal, baseia-se no entendimento empírico das causas e dos efeitos do *bullying* e em medidas de combate eficazes.

Recorrendo a abordagens holísticas validadas e a materiais inovadores, o ENABLE pretende capacitar e informar as crianças e os jovens, de modo a que estes controlem e reflitam sobre os seus comportamentos e aprofundem a sua compreensão acerca do impacto que alguns deles podem ter junto dos outros. Este programa é dirigido às vítimas de *bullying*, testemunhas e agressores, uma vez que, frequentemente, estes também são ou já foram vítimas.

Principais Resultados:

- revisão sistemática das metodologias *anti-bullying*, publicada em folhas de dados estruturadas;
- livro sobre o *bullying* e as metodologias *anti-bullying*;
- módulos e planos de aulas SEL, facilmente integráveis nos programas curriculares escolares;
- cursos e materiais de formação interpares para alunos, pais e encarregados de educação e outros membros da comunidade educativa;
- cursos adaptáveis e formação interpares para professores, funcionários, crianças e jovens;
- aulas de formação para pais e encarregados de educação;
- material de formação e formação específica destinada a linhas de apoio e para psicólogos escolares;
- aplicações inovadoras *online* e *offline* para ajudar os jovens a refletir acerca do que é o *bullying* e acerca de estratégias para combatê-lo.

O que é a SEL?

As aulas desenvolvidas no âmbito do projeto ENABLE foram pensadas de modo a abranger as quatro áreas da inteligência emocional – Autoconsciência – SelfA, Consciência Social – SocA, Autocontrole – SelfM e Competências de Relacionamento Interpessoal – ReIM. De forma sucinta, pode-se dizer que esta formação foi concebida com base em conhecimentos anteriores e tendo em conta as quatro áreas acima referidas.

O conceito de Inteligência Emocional é atribuído ao trabalho desenvolvido por Daniel Goleman, um psicólogo e jornalista científico americano que, em 1995, publicou um livro intitulado *Inteligência Emocional*⁷. Esta obra abriu caminho para os educadores integrarem a Aprendizagem Social e Emocional nas suas escolas e nas salas de aula, considerando-a como uma competência essencial para a vida. Para além disto, existe uma extensa investigação académica que comprova aquilo que os educadores já sabem: a SEL produz enormes benefícios, no que se refere ao desempenho académico. Simultaneamente, está comprovado que os programas SEL contribuem também para o aumento da assiduidade e promovem a adoção de comportamentos positivos, por parte dos alunos.

O que é um Programa de Apoio Interpares?

Os programas de Apoio Interpares baseiam-se no pressuposto de que um grupo de alunos presta, de algum modo, apoio aos seus colegas. Os Líderes de Apoio Interpares são alunos responsáveis, que representam a população estudantil e que querem marcar a diferença na sua escola, no que concerne a determinada causa ou problemática.

Os Líderes de Apoio Interpares recebem formação e o apoio necessários para desempenhar o seu papel de um modo eficaz. Embora a chave do sucesso do programa de Líderes de Apoio Interpares consista em garantir que este é liderado pelos alunos, é essencial que o grupo receba apoio e orientação, de forma continuada, por parte de um professor ou de um outro adulto da escola.

Em relação ao *bullying*, os Líderes de Apoio Interpares podem desempenhar um papel essencial na sua redução e prevenção através de uma das seguintes formas:

- mostrando disponibilidade para escutar, permitindo que os alunos possam falar com alguém da sua idade sobre os seus problemas;
- prestando apoio aos alunos mais vulneráveis da escola, falando com eles e ajudando-os a sentirem-se mais seguros;
- comunicando os incidentes de *bullying* a professores ou a outros funcionários da escola;
- compreendendo os problemas existentes entre os seus pares, no que se refere a questões de *bullying* e de comportamento;
- trabalhando com os alunos que são vítimas/autores de atos de *bullying*, prestando-lhes apoio;
- ajudando a rever políticas e procedimentos em matéria de *bullying* e de comportamento;
- realizando atividades e campanhas que sensibilizem e esclareçam os alunos, os pais e encarregados de educação, os professores e outros funcionários da escola em relação ao *bullying*, que promovam, ainda, comportamentos e atitudes positivas, encorajando as pessoas a assumirem uma posição contra o *bullying*;
- esclarecendo alunos, pais e encarregados de educação sobre o que fazer se eles, ou os seus filhos, forem vítimas de *bullying*;
- apoiando os alunos que estão a mudar de escola;
- atuando como porta-voz dos alunos.

Os programas de Apoio Interpares devem ter, sempre, em conta as necessidades e a estrutura do ambiente em que estão a ser implementados e, por isso, nunca são iguais. Contudo, existem vários fatores que todos os programas de Apoio Interpares devem seguir para serem eficazes. Poderá consultá-los na sua respetiva secção - página 39.

Reduzir o Bullying e Melhorar Comportamentos?

Os programas de apoio interpares têm revelado várias vantagens quer para a escola, quer para os Líderes de Apoio Interpares⁸:

- os alunos que são Líderes de Apoio Interpares desenvolvem competências fulcrais, designadamente ao nível do aumento da autoconfiança, do sentido de responsabilidade, das capacidades de escuta ativa, da empatia e das competências de comunicação⁹;
- os Líderes de Apoio Interpares proporcionam um valioso apoio aos alunos que não têm ou que têm poucos amigos¹⁰.
- de um modo geral, os Líderes de Apoio Interpares têm mais em comum com os alunos que necessitam de ajuda do que os adultos. Por essa razão, os alunos que foram vítimas de *bullying* consideram mais útil falar com um colega do que com um adulto;
- é mais frequente os alunos prestarem atenção a alguém que tenha a sua idade do que a um adulto¹¹. Por conseguinte, o programa de Apoio Interpares pode influenciar comportamentos e criar uma mudança positiva na cultura da escola¹².
- o programa de Apoio Interpares pode fomentar positivamente a cidadania na escola¹³.
- a implementação de um programa de Apoio Interpares melhora a reputação da escola na área onde esta se insere, uma vez que esta ação prova que a escola se preocupa com o bem-estar dos seus alunos⁹.



Investigação

A mais recente publicação do projeto ENABLE, *O bullying nas escolas: resumo de um estudo sobre iniciativas anti-bullying* (*Bullying in Schools: A summary of research of anti-bullying initiatives*), reúne os resultados da investigação realizada sobre o fenómeno do *bullying*: o que é, a sua prevalência e prevenção, os programas *anti-bullying* e a sua eficácia, bem como a abordagem adotada nas atividades ENABLE: a Aprendizagem Social e Emocional e o Apoio Interpares. (<http://enable.eun.org/report>)

8 Smith, P. K., & Watson, D. (2004). Evaluation of the CHIPS (ChildLine in Partnership with Schools) programme. Research report RR570, DfES publications, PO Box 5050, Sherwood Park, Annesley, Nottingham NG15 0DJ

9 Cowie, H., Naylor, P., Talamelli, L., Chauhan, P., & Smith, P.K. (2002). Knowledge, use of and attitudes towards peer support *Journal of Adolescence*, 25, 453-467

10 Topping, K. (1996). Reaching where adults cannot: peer education and peer counselling. *Educational Psychology in Practice*, 11 (4), 23-29

11 Salmivalli, C. (1999). Participant role approach to school bullying: implications for interventions. *Journal of Adolescence*, 22, 453-459. Salmivalli, C. (2001). Peer-led intervention campaign against school bullying: who considered it useful, who benefited? *Educational Research*, 43 (3), 263-278

12 Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer Support in Action*. London: Sage

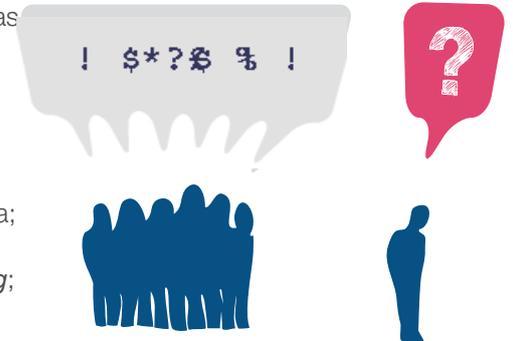
13 Cowie, H., & Smith, P.K. (2010). Peer support as a means of improving school safety and reducing bullying and violence. In B. Doll, W. Pföhl, & J. Yoon (Eds.)

Características

- abordagem orientada pela investigação
- acompanhado por peritos internacionais;
- 10 aulas SEL e todos os recursos necessários;
- programa totalmente planificado para ser usado pelos Líderes de Apoio Interpares;
- metodologia assente em técnicas e abordagens devidamente comprovadas

Vantagens

- abordagem promotora de um clima positivo, em toda a escola;
- melhoria da consciência emocional dos alunos e da comunidade educativa;
- melhores resultados nas avaliações;
- redução das taxas de absentismo e do número dos incidentes de *bullying*;
- aumento dos níveis de bem-estar, junto da comunidade educativa.



Etapas a Seguir para a Implementação do ENABLE

- Nomear o responsável pela implementação do projeto ENABLE na escola.
 - Usar as informações contidas na secção Características e Vantagens para explicar à Direção da Escola as razões para implementar o projeto ENABLE.
 - Indicar os membros da comunidade que serão responsáveis pelos Líderes de Apoio Interpares e os que serão os responsáveis pelo SEL.
 - Recrutar os alunos Líderes de Apoio Interpares (consultar a secção intitulada “Recrutar Alunos para Serem Líderes de Apoio Interpares”).
 - Planificar o programa de Apoio Interpares, com a ajuda do formador ENABLE de Líderes de Apoio Interpares.
 - Planear a implementação dos módulos SEL, com o coordenador SEL do ENABLE.
-
- Usar o Plano de Formação de um dia para os Líderes de Apoio Interpares, mencionado na secção Recursos, para iniciar a formação dos Líderes de Apoio Interpares.
 - Apresentar os módulos de Aprendizagem Social e Emocional a alunos com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos, bem como aos Líderes de Apoio Interpares.
 - Durante 10 semanas, reunir, semanalmente, uma hora, os adultos com os Líderes de Apoio Interpares para realizarem cada uma das 10 aulas de Apoio Interpares.
 - Apoiar e incentivar os Líderes de Apoio Interpares a desenvolverem algumas das atividades intituladas Sugestões, que se encontram associadas a cada uma das 10 aulas de Apoio Interpares.
 - Com base no que aprenderam e descobriram ao longo das 10 aulas, os Líderes de Apoio Interpares podem utilizar o Material para a implementação de uma Campanha (*Campaign Material*) e os Desafios de Análise Interpares (*Peer Review Challenges*), para continuar a sensibilizar os seus pares e promover uma cultura de respeito e de tolerância na escola.
 - Partilhar boas práticas de aprendizagens e de formação com uma escola próxima. Os Líderes de Apoio Interpares podem, por exemplo, visitar escolas do ensino básico próximas ou dar formação a alunos do ensino secundário.
 - Com a ajuda dos professores, os Líderes de Apoio Interpares podem formar, todos os anos, um novo grupo de Líderes de Apoio Interpares, de modo a assegurarem a sustentabilidade desta iniciativa.

Criar o ambiente favorável

Gerir a divulgação de informação confidencial

As aulas nas quais se abordam aspetos sociais e emocionais podem, em virtude da sua natureza, levar as crianças e os jovens a divulgar algum tipo de informação pessoal e do foro privado, sobretudo se tiver sido criado um ambiente favorável. Por vezes, pode ser partilhada informação de foro privado que suscite alguma preocupação em relação à segurança e ao bem-estar da criança. Nestes casos, o adulto tem a obrigação profissional de intervir e de apoiar a criança.

A “divulgação de informação do foro privado” pode ser um indicador de uma situação de risco iminente e, tal como em relação a qualquer outra questão de segurança, tem de ser devidamente acompanhada, não só para proteger a criança ou o jovem, mas também para garantir que a escola cumpre o seu dever de proteção.

O procedimento a seguir pode variar consoante o país ou a região. No entanto, a lista que se segue apresenta alguns conselhos acerca de como se deve gerir a divulgação de uma informação, do foro privado, transmitida por uma criança ou um jovem (adaptado do **Kent CC UK**)¹⁴.

- A.** Lembre-se de que o bem-estar e os interesses da criança ou do jovem devem ser sempre a sua principal preocupação.
- B.** Escute a criança, de forma ativa e atenta. Nesta fase, não há necessidade de fazer perguntas. Deixe a criança marcar o ritmo.
- C.** Não se mostre chocado com o que ouve. A criança ou o jovem pode sentir-se desencorajado a prosseguir com a partilha da informação de foro privado.
- D.** Não tente investigar. Se precisar de esclarecer alguma coisa que foi dita, e averiguar se a criança se encontra, ou não, em risco, faça perguntas abertas, mas apenas para clarificar o estritamente necessário. Evite perguntar *Porquê?*, pois poderá fazer com que a criança se sinta culpada/responsável.
- E.** Mantenha-se calmo e tranquilize a criança dizendo-lhe que, ao falar consigo, está a proceder de forma correta.
- F.** Nunca prometa manter segredo ou confidencialidade, pois tem o dever de assegurar que a informação é transmitida às autoridades competentes, de modo a manter a segurança da criança. Certifique-se de que esta compreende o que acontecerá com essa informação.
- G.** Registe os factos/as suas observações o mais rapidamente possível.
- H.** Se observou alguma nódoa negra ou ferimento, trace a forma de um corpo e registe esses pormenores.
- I.** Informe o Diretor da sua escola ou a autoridade de Proteção de Menores, o mais depressa possível.
- J.** Todas as informações devem manter-se confidenciais, sendo partilhadas apenas com quem “necessita saber”.
- K.** Mantenha o contato com a criança ou o jovem, pois este confiou em si para lhe contar algo do foro privado e precisa de saber que não será rejeitado. Além disso, poderá necessitar de um apoio continuado.
- L.** Certifique-se de que tem apoio para lidar com a informação que foi partilhada consigo.

14 <https://goo.gl/XJ6T8Q>

Obstáculos ao sucesso

Tal como acontece com todos os novos programas e processos de mudança, é inevitável que surjam obstáculos a uma implementação bem-sucedida do ENABLE. De seguida, apresentamos uma lista dos possíveis entraves ao sucesso e algumas sugestões para lidar com eles.

- **Envolvimento da comunidade escolar (professores, funcionários, etc.)**
 - Comece com um grupo pequeno e empenhado – os que não quiserem envolver-se poderão vir a fazê-lo, se observarem a facilidade com que os envolvidos desenvolvem o seu trabalho e obtêm resultados.
- **Comprometimento dos professores coordenadores**
 - Este documento apresenta várias vantagens que justificam a adoção do ENABLE. Disponibiliza, igualmente, uma grande variedade de links de trabalhos de investigação, que podem ser partilhados, de modo a convencer a Direção acerca dos benefícios que o ENABLE vai trazer à escola.
- **Envolvimento dos alunos**
 - Tal como ocorreu com os professores e funcionários, o processo deve começar com um pequeno grupo de alunos dedicados e depois o grupo deve ser alargado, a pouco e pouco. A criação de um clima certo, por parte dos professores, constitui a chave para o sucesso.
- **Apoio dos pais**
 - Em muitas escolas, pode ser difícil envolver os pais. Devem ser identificados os pais dispostos a colaborar e, inicialmente, concentre-se nesse pequeno grupo.
- **Apoio da Direção**
 - O envolvimento dos professores coordenadores na implementação do ENABLE é fundamental para assegurar o envolvimento da Direção. O Diretor, enquanto parte integrante do grupo de professores coordenadores, desempenha um papel importante na definição de um clima favorável na escola.
- **Quadro de Inspeções**
 - Consulte os programas de inspeção mais pertinentes, para identificar as áreas relacionadas com os aspetos sociais como, por exemplo, a área da saúde e a do bem-estar. Poderá encontrar aí argumentos que reforcem a necessidade de implementar o projeto ENABLE na escola.
- **Timing e Recursos**
 - Se a Direção da sua escola estiver empenhada em implementar o projeto ENABLE, será mais fácil definir o timing e identificar os recursos

Recursos do ENABLE

(note que estão disponíveis online mais materiais, incluindo webinars em:

http://enable.eun.org/implementing_enable)

- **Bullying nas escolas: um breve relatório da investigação sobre iniciativas anti-bullying** (*Bullying in schools: a summary research report on anti-bullying initiatives* (2015)) Esta publicação suporta a combinação da aprendizagem social e emocional (SEL, do inglês “*Social-Emotional Learning*”) e a abordagem do apoio pelos pares, na qual assentam as atividades do ENABLE. A publicação apresenta os resultados da pesquisa sobre o fenómeno do *bullying* – o que é, prevalência e prevenção, programas *anti-bullying* implementados em todo o mundo e qual é a sua eficácia. (<http://enable.eun.org/report>)
- **10 planos de aulas para os módulos SEL** - concebidos para os professores usarem nas aulas que vão desenvolver, são acompanhados por apresentações de diapositivos e fichas. As aulas SEL devem ser implementadas ao longo de um período de 10 semanas, com alunos entre os 11 e os 14 anos de idade, embora possam igualmente ser adaptadas a outros grupos etários. Foram concebidas para terem lugar em paralelo com o Sistema de Apoio Interpares e são um elemento fulcral da abordagem holística no combate ao *bullying*. Os Líderes de Apoio Interpares podem ajudar os professores a implementar parte das aulas SEL.
- **Plano de formação para os Alunos Líderes de Apoio Interpares** – trata-se um plano de formação por etapas, para implementar numa aula de um dia (ou de dois meios dias consecutivos), em que o professor responsável pelo Apoio Interpares (habitualmente um professor da escola) forma os alunos para se tornarem Líderes de Apoio Interpares. Para garantir o sucesso do papel que irão desempenhar, é importante oferecer aos alunos uma formação sólida, de modo a que estes possam estabelecer as ligações entre as atividades propostas.
- **10 Aulas para os Líderes de Apoio Interpares** - cada uma com a duração aproximada de uma hora. Baseiam-se na formação inicial dos Líderes de Apoio Interpares e aprofundam as competências e o conhecimento que os alunos necessitam de ter para desempenhar esta função. Cada aula termina com uma secção intitulada “Sugestões”, a ser utilizada por professores, alunos e pais e encarregados de educação. Esta secção disponibiliza exemplos de atividades e campanhas que os Líderes de Apoio Interpares e o professor responsável pelo Apoio Interpares podem utilizar nas suas escolas para combater o *bullying*. Sugere-se a realização de uma aula semanal, preferencialmente durante a hora de almoço ou depois das aulas.
- **Material para desenvolver uma campanha de Líderes de Apoio Interpares** – recomendamos que seja entregue, a cada Líder de Apoio Interpares, uma cópia deste material, o qual inclui uma lista das campanhas e atividades que podem ser realizadas a nível da escola, sobre temas específicos, tais como racismo, homofobia, etc.
- **Atividades de Reflexão Interpares** - trata-se uma compilação de ideias e atividades que procuram estimular a reflexão entre os jovens sobre o seu próprio comportamento. Podem ser utilizadas pelos Líderes de Apoio Interpares, professores e, em alguns casos até mesmo por pais, para promover debates sobre alguns aspetos da vida diária dos jovens.
- **Guia Anti-Bullying para Pais/Encarregados de Educação** – o ENABLE reconhece o papel vital que os pais e encarregados de educação desempenham na formação do comportamento dos filhos e no apoio às crianças e jovens que foram vítimas ou autores de *bullying*. O guia para pais e encarregados de educação inclui conselhos sobre o *bullying online* e *offline* e atividades que os pais podem realizar com os seus filhos para desenvolver as suas competências sociais e emocionais.
- **Certificados de Nível 1 e 2 para Líderes de Apoio Interpares** – O ENABLE recomenda a entrega de um certificado de Nível 1 aos Líderes de Apoio Interpares, após a conclusão da formação inicial de um dia e a entrega de um certificado de Nível 2, logo que tenham sido concluídas todas as 10 aulas para Líderes de Apoio Interpares. A decisão sobre quais são os alunos que devem receber um certificado fica ao critério de cada escola.
- **Certificado de Escola Embaixadora ENABLE** - este certificado poderá ser afixado numa zona visível, na escola, para mostrar que o *bullying*, ali, não é tolerado. Os alunos e restantes membros da comunidade escolar devem garantir que a escola é um local seguro para todos.

Programa ENABLE - resumo

O *Bullying* nas escolas

Para os Líderes que
vão implementar o
programa ENABLE

Operacionalizar o ENABLE

Webinars - como implementar o
ENABLE

Kit de avaliação – impacto do
ENABLE

(contacte info-enable@eun.org)

Para professores

Apresentação dos planos das aulas

PLANOS DE AULA	Apresentação em Powerpoint	Recursos
1. Quem sou eu?	1	L1R1 L1R2 (L9R1) L1R3
2. Como te sentes? A sériaio?	1	L1R1 L2R2
3. A natureza do <i>bullying</i>	1	L3R1 L3R2
4. Ler emoções em situações de interação social	1	L4R1
5. Isto não é <i>bullying</i> é apenas...	1	L5R1 L5R2 L5R3
6. Gerir emoções	1	L6R1 L6R2 L6R3
7. Plantar a semente	1	L7R1
8. Marcar a diferença	1	
9. Bases para a mudança	1	L9R1 L9R2
10. E depois?	1	L10R1 L10R2



Resumo dos trabalhos de investigação

<http://enable.eun.org/report>

Para o adulto responsável que, na escola, vai apoiar os Líderes de Apoio Inter pares

Formação de um dia para
alunos Líderes de Apoio
Inter pares + conjunto de
diapositivos

Resumo das aulas semanais
destinadas aos Líderes de
Apoio Inter pares

Programa detalhado das 10
aulas semanais, destinadas
aos Líderes de Apoio Inter pares

Certificados

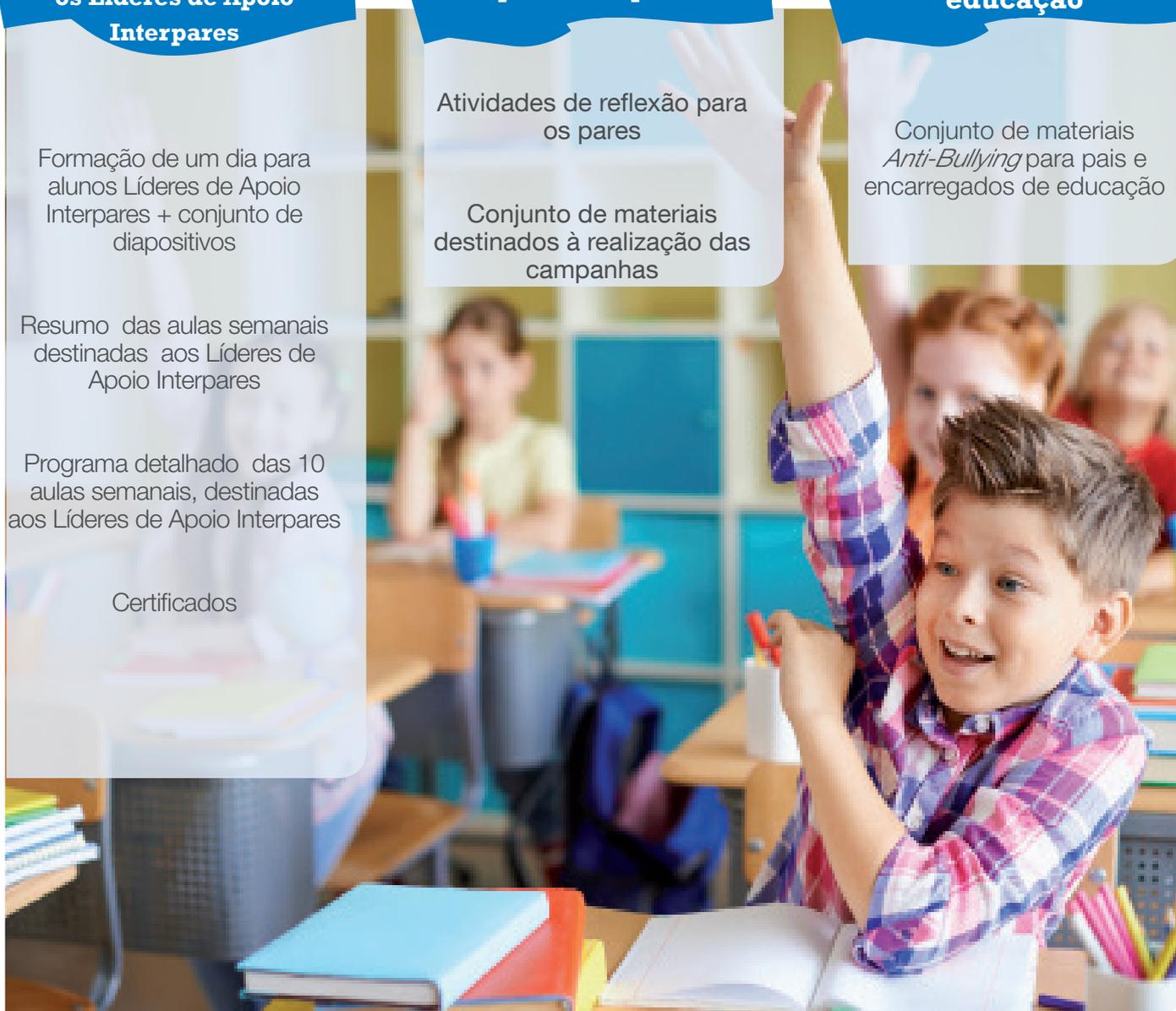
Para os líderes de Apoio Inter pares

Atividades de reflexão para
os pares

Conjunto de materiais
destinados à realização das
campanhas

Para pais e encarregados de educação

Conjunto de materiais
Anti-Bullying para pais e
encarregados de educação



10 Planos de aulas ENABLE



Apresentação dos planos das aulas

Estas aulas exploram uma variedade de aspetos sociais e emocionais da aprendizagem SEL e o impacto que uma maior consciencialização sobre os mesmos pode ter no combate ao *bullying*. Dependendo do tipo de aula a ser ministrada, as áreas SEL a abordar podem incluir: *Consciência de Si* (SelfA), *Autoconsciência* (SocA), *Autocontrolo* (SelfM) e *Gestão de Relações Interpessoais* (RelM). Cada plano de aula contempla a seguinte informação:

Plano geral da aula

Cada uma das 10 aulas encontra-se devidamente numerada e inclui um esboço das diferentes atividades a realizar. É disponibilizada uma orientação sobre a duração de cada aula.

Objetivos de aprendizagem

Cada aula tem objetivos claros de aprendizagem e uma pergunta-chave. Estas informações serão partilhadas com os alunos, no início de cada uma das aulas.

No final do programa, os alunos deverão ser capazes de:

- ▶ compreender as emoções e o lugar que elas ocupam na vida social e emocional;
- ▶ compreender o impacto que as emoções podem ter neles próprios e nos outros;
- ▶ perceber melhor como podem gerir as suas relações interpessoais.

Materiais e preparação

O professor responsável deve:

▶ **AO NÍVEL DOS CONHECIMENTOS:** estar familiarizado com os materiais de formação que acompanham o programa e compreender a importância do conceito de literacia emocional.

▶ **AO NÍVEL DAS COMPETÊNCIAS:** incentivar todos os alunos a participar, inculcar-lhes confiança para discutirem, debaterem e questionarem-se, num ambiente seguro de aprendizagem.

Cada plano de aula incluirá uma lista de recursos. Cada aula é acompanhada de uma apresentação.

Introdução - Atividade - Conclusão

Cada aula está dividida em diferentes secções, com uma introdução, contendo os objetivos da aula, um conjunto de atividades e uma atividade de conclusão que inclui uma reflexão sobre a aprendizagem realizada.

Progressão

Cada aula termina com uma pequena introdução à aula seguinte.

Tarefas complementares

Em casa, os alunos podem aprofundar os temas abordados na aula. Estas tarefas são facultativas.

Atividades de apoio e *links*

Atividades de apoio

Embora as aulas se baseiem em atividades estruturadas, são, igualmente, propostas atividades adicionais de caráter transdisciplinar e que apelam à utilização dos Media.

Links

Nesta secção, encontram-se os *links* mais relevantes que podem ajudar o professor e facilitar a aprendizagem.

1ª Aula**Quem sou eu?**

Áreas SEL: **SelfA SocA SelfM ReIM**  Tempo previsto: **60 a 90 minutos**

Plano geral da aula

Introdução, questionário, debate em grupo atividade de grupo e *feedback*.

Objetivos de aprendizagem

Que emoções sentimos e de que forma estas nos tornam naquilo que somos?
Os alunos deverão ser capazes de:

- ▶ compreender os fundamentos do programa;
- ▶ começar a perceber de que forma as nossas emoções influenciam quem somos e o modo como somos vistos pelos outros.

Materiais e preparação**Os líderes irão necessitar de:**

- ▶ questionário sobre competências sociais e emocionais - (L9R1);
- ▶ Contrato de Aprendizagem - L1R1;
- ▶ ficha de recursos L1R2
- ▶ ficha de recursos L1R3 - uma cópia do diapositivo 7 da apresentação.
- ▶ Folhas de papel A3 para registar as conclusões do debate;
- ▶ um espaço adequado à realização do trabalho de grupo;
- ▶ acesso a uma *App* acerca do estado de humor, "Mood-app" e um dispositivo para partilhar os resultados obtidos (Quadro Interativo -QI- ou ecrã).

Introdução (10 minutos)

Apresente o programa e explique os seus objetivos.
Partilhe o Contrato de Aprendizagem (L1R1) com o grupo, garantindo que todos o entendem e aceitam cumpri-lo. (Poderá ser consultado o *link* abaixo, para obter mais informações sobre como elaborar Contratos de Aprendizagem).
Partilhe e explique as regras fundamentais necessárias a uma participação ativa.
Apresente exemplos de situações, envolvendo informação confidencial.
Certifique-se de que os alunos sabem como procurar ajuda ou apoio, se necessário.

Pergunte

O que são sentimentos ou emoções?
É importante entender os nossos próprios sentimentos e os sentimentos dos outros? Porquê?

Atividade Um (20 minutos) Questionário (opcional)

- ▶ Apresente o questionário (no QI/ecrã, sempre que possível)
- ▶ Certifique-se de que os alunos percebem que o questionário é anónimo e que o professor não tem acesso às respostas individuais.
- ▶ Mostre como é que o questionário deve ser preenchido. Saliente que o objetivo desta atividade não é que os alunos atribuam "5" a tudo, mas que sejam honestos nas suas respostas.
- ▶ Pergunte se todos compreenderam o questionário e, se necessário, ajude-os na leitura das diferentes questões.
- ▶ Explique aos alunos como é que o questionário vai ser "avaliado". Consulte a secção sobre avaliação deste documento em: "*Implementar o ENABLE*".
- ▶ Peça aos alunos para preencherem o questionário

1ª Aula - Quem sou eu?

Atividade Um A (20/30 minutos) Debate acerca do questionário

- ▶ Divida os alunos em pares.
- ▶ Entregue uma cópia do questionário aos alunos.
- ▶ Permita que os pares leiam e debatam entre si o questionário.
- ▶ Incentive os pares a preencher o questionário.
- ▶ Peça o *feedback* dos alunos acerca do questionário.

Ou - se não distribuir um questionário por aluno, deve usar a Atividade Um A, conforme é abaixo descrita.

Atividade Dois (20 minutos) Trabalho de grupo

Introduza o conceito de literacia social e emocional (SEL)

- ▶ Apresente aos alunos as 4 áreas da SEL – autoconsciência, consciência social, gestão de si e gestão das relações interpessoais.
- ▶ Divida os alunos em grupos de 4. Entregue uma cartolina a cada grupo e uma seleção de 10 questões (questionário L1R2) e a ficha recurso L1R3. Cada grupo deverá identificar a que área pertence cada questão.
- ▶ Peça o *feedback* a um membro de cada grupo.

Conclusão (5 minutos) Rever o que se aprendeu

O que aprenderam hoje?
Gostaram da aula?
Porque é que as competências sociais e emocionais são importantes?
Com que frequência pensas sobre o modo como te sentes?
E de seguida? Explique aos alunos que as emoções influenciam o nosso bem-estar.

Progressão

Apresente o tema a abordar na próxima aula - Compreender as nossas emoções.

Tarefa complementar

Partilhe com os alunos as diferentes *Mood-Apps*, disponíveis nas lojas virtuais. Incentive os alunos a explorar uma dessas *Apps*, antes da próxima aula. Tenha em atenção que algumas delas são pagas.

Atividades de apoio

TECNOLOGIA - Filme com uma *app* ou use dispositivos móveis para registar o *feedback* da turma, crie videoclipes de 5-10 segundos que mencionem as ideias-chave e publique-os.

Registe as ideias-chave em cerca de 140 caracteres e publique-as para todo o grupo, utilizando uma App como, por exemplo, o *Twitter*.

MEDIA - Volte a apresentar o Contrato de Aprendizagem num formato que possa ser usado, ao longo do projeto. Pode recorrer a cartazes, imagens, tecnologias de apresentação (por exemplo, *Videoscribe*, *PowToon*, *HaikuDeck*).

Ligações

Contratos de aprendizagem. Um recurso muito útil produzido pelo *National Children's Bureau*. Disponibiliza boas ideias para estimular o debate. http://www.ncb.org.uk/media/444059/posa_final.pdf

Apps: veja a tabela contendo o *kit* de ferramentas de implementação, a nível nacional.

ENABLE: <http://enable.eun.org/>



Áreas SEL: **SelfA SocA SelfM ReIM**Tempo previsto: **60 a 90 minutos****Plano geral da aula**

Introdução, identificar palavras que associamos a emoções, trabalho de grupo - livro de palavras e *feedback*, debate, plenário.

Objetivos de aprendizagem

Como descrevo o modo como me sinto?

Os alunos deverão ser capazes de:

- ▶ compreender as características, causas e consequências das emoções, identificá-las e agrupá-las.

Materiais e preparação**O professor responsável vai precisar de:**

ficha de recursos L2R1 + L2R2

acesso a uma *MoodApp* (exemplo - *MoodMeter*) e ter a possibilidade de partilhar (QI/ecrã).

Introdução (10 minutos)

Inicie a aula, explicando os seus objetivos. Lembre os alunos acerca do Contrato de Aprendizagem e dos mecanismos de ajuda e apoio.

Pergunte

Usaste uma *MoodApp*? O que é que pensaste?

Como te sentes hoje?

O que queremos dizer quando fazemos esta pergunta?

**Atividade Um (20 minutos)
Descobrir palavras emotivas**

- ▶ Peça aos alunos para dizerem palavras que traduzam emoções.
- ▶ Registe-as no quadro/QI. À medida que as vai registando, divida-as em “grupos”, tais como: positivas/negativas (mas não o revele ainda aos alunos).
- ▶ Debata o conceito de palavras positivas e negativas, adicionando novas palavras às listas, se for necessário. Identifique algumas das palavras associadas a energia alta e outras de energia baixa. Este é um conceito do MoodMeter, consulte o recurso L2T1 e aceda a www.moodmeterapp.com
- ▶ Partilhe e debata com os grupos inicialmente formados, à medida que os alunos lhe fornecerem as primeiras palavras.

**Atividade Dois (20 minutos)
Trabalho de grupo: produção de um livro de palavras**

- ▶ Divida os alunos em grupos/pares.
- ▶ Distribua as fichas L2R1 + L2R2 por grupo/par.
- ▶ Peça aos alunos para escreverem as palavras da ficha L2R2 no campo indicado da ficha L2R1.
- ▶ Dê algum tempo aos alunos para discutirem e fazerem os comentários (as respostas corretas encontram-se na apresentação).
- ▶ O que faz mudar as vossas emoções, ao longo do dia? E quando não estão na escola?

2ª Aula - Como te sentes? A sério?



Atividade Três (20 minutos) Ensinar

- ▶ Explique aos alunos o significado da palavra “gatilho”. Peça-lhes para darem exemplos e registe-os no quadro “O que pode deixar-te...?”
- ▶ O que te faz mudar de humor? O que te deixa feliz ou triste?
- ▶ Peça aos alunos para debaterem com um colega, e elabore uma lista de possíveis fatores que podem influenciar o seu humor (música, atividade física, solidão, etc).

Conclusão (5 minutos) Rever o que se aprendeu Pergunte

- ▶ O que aprendeste hoje?
- ▶ Gostaste da aula?
- ▶ Achas que as emoções são importantes em situações de *bullying*?
- ▶ Se sim, de que forma?
- ▶ Com que frequência pensas nas tuas emoções?

Progressão

E agora, o que se segue? Tenta identificar a intensidade das tuas emoções em diferentes situações. Para poder entender o *bullying*, é importante saber reconhecer as emoções. Apresente o conteúdo da próxima aula – A natureza do *bullying*.

Tarefa Complementares

Se ainda não usaram uma *Mood-App* experimentem uma e falem acerca disso com amigos ou com os pais/familiares.

Atividades de apoio

TECNOLOGIA - Relembre os alunos acerca dos conceitos das quatro áreas do quadro *MoodMeter (Mood-App)*. Use a App *MoodMeter* para lhes mostrar de que modo se pode passar de uma emoção para outra.

ESCRITA - Explore o modelo da poesia *Haikai (Haiku poetry)*. Escolha uma das quatro cores associadas a um estado de humor e, com o vocabulário correspondente, escreva uma poesia *Haikai* na cor que expresse essas emoções.

ARTE - Crie uma representação abstrata de cada grupo de emoções, focando-se na forma, fluxo e tons de cada cor associada a estas emoções (por exemplo, tons de vermelho para uma emoção negativa de alta energia). Use a arte como pano de fundo para o *Haikai*. Reúna os trabalhos num portefólio de turma.

LÍNGUAS ESTRANGEIRAS - Explore palavras que descrevam emoções, em várias línguas, e compare o seu significado e sonoridade (*Tradutor Google*).

MÚSICA - Explore exemplos de músicas que reflitam emoções e que podem afetar o humor na sala de aula, por exemplo, música clássica, hard rock ou jazz, etc. (pode encontrar músicas gratuitas em *Competech*).

Links

Combater o Bullying / aula anti-bullying TES 2012 <https://www.tes.co.uk/teaching-resource/beatbullying--tes-live-lesson-plan-6303305>



Áreas SEL: **SelA, SocA**Tempo previsto: **60 a 90 minutos****Plano geral da aula**

Introdução, trabalho de grupo, debate, cenário, plenário.

Objetivos de aprendizagemQuestão-chave: Serei capaz de reconhecer uma situação de *bullying* e identificar os papéis desempenhados pelos diferentes intervenientes?

Os alunos deverão ser capazes de:

- ▶ compreender o que é o *bullying*, porque acontece e os papéis desempenhados pelos diferentes intervenientes, em situações de *bullying*.

Materiais e preparação**O professor responsável vai precisar de:**

- ▶ ficha de recursos L3R1;
- ▶ cenários L3R2.

Introdução (10 minutos)

Inicie a aula e explique os seus objetivos.

PergunteUsaste uma *Mood-App*?

O que achaste?

As nossas mudanças de humor afetam a forma como interagimos com as pessoas à nossa volta?

O teu humor já te conduziu a situações negativas? Isso terá alguma ligação com o *bullying*?**Atividade Um (10 minutos)**
Trabalho de grupo:
Explorar o *bullying*

- ▶ Distribua a ficha de recurso L3R1.
- ▶ Peça aos alunos para trocarem ideias e para que as registem na ficha.
- ▶ Apresente as fichas preenchidas pelos alunos e discuta as ideias aí apresentadas.

Atividade Dois (10 minutos)
Debate de turma

- ▶ Peça aos alunos para pensarem numa definição de *bullying*. Chegue a um consenso quanto a uma definição, apresente-a no quadro e registre-a para futura utilização.

Atividade Três (10 minutos)
Explore os diferentes papéis nas situações de *bullying*

- ▶ Explique o significado da expressão “papel “ e estabeleça a ligação com as pessoas que desempenham papéis numa peça de teatro, os atores. Peça aos alunos para apresentarem ideias sobre os comportamentos de cada interveniente, num episódio de *bullying* (para mais informações sobre estes papéis, consultar os *links*).
- ▶ Registe os comportamentos no quadro (como é que os diferentes intervenientes se comportam?).
- ▶ Apresente os descritores dos diferentes papéis para poder usá-los na atividade seguinte.

Atividade Quatro (15 minutos)
Cenário

- ▶ Apresente o cenário escolhido (L3R2) ecrã/quadro.
- ▶ Os grupos trabalham em conjunto para debater o comportamento de cada pessoa no cenário.
- ▶ Identifique os intervenientes em cada cenário.
- ▶ Convide os alunos a comentar o que cada ator faz e incentive-os a reconhecê-los.
- ▶ Associe cada interveniente às características registadas no quadro.

3ª Aula - A natureza do *bullying*



Conclusão (5 minutos) Rever o que se aprendeu Pergunte

O que aprenderam hoje?
Sentiste que foste colocado à prova nesta aula? Consegues identificar-te com algum ator em particular, nos episódios de *bullying*?
Representaste um papel diferente, em função da situação?

Progressão

E a seguir, para onde vamos?
É possível compreender as emoções das diferentes pessoas envolvidas numa situação de *bullying*?
Apresente a próxima aula – Ler emoções em situações de interação social.

Tarefas complementares

Antes da próxima aula, pensa nas situações de *bullying* que viste em programas de televisão ou em filmes.
Consegues identificar os papéis desempenhados pelos diferentes atores?
Regista alguns exemplos.

Atividades de apoio

TECNOLOGIA - Use um motor de busca e procure “desenho sobre *bullying*”. Reúna e apresente uma seleção de imagens. Recolha as perceções comuns e peça aos alunos para avaliarem criticamente se estas imagens representam, ou não, as suas próprias experiências.

ESCRITA - Reúna definições de *bullying* num único ficheiro de texto, por exemplo, no Google Docs. Criar uma nuvem de texto, por exemplo no *Google Docs*.

Crie uma nuvem de palavras (através do *Wordle* ou do *WorditOut*). Há termos comuns que se destacam? Estas palavras poderão ajudar a criar uma nova definição?

DRAMATIZAÇÃO - Para a atividade de grupo, use um cenário do plano de aula, em que cada membro do grupo desempenha um papel. Grave em vídeo e junte ao portefólio da turma.

DRAMATIZAÇÃO - Use sites de partilha de vídeos *online* (por exemplo, o *YouTube*) ou pesquise imagens para recolher exemplos de imagens, filmes, peças de teatro ou de programas de TV que retratem o cenário escolhido.

Ligações

Atividade *RespectMe* sobre o respeito e o medo - http://www.respectme.org.uk/_literature_120924/Andy's_Story_-_Practical_Exercise_-_Exploring_fear_and_respect

Recursos TES – Quem quer ser milionário? – apresentação *Anti-bullying* - <https://www.tes.co.uk/teaching-resource/who-wants-to-be-a-millionaire-anti-bullying-ppt-6135881>

Anti-Bullying Alliance - school gate scenario <http://www.anti-bullyingalliance.org.uk/media/7494/bullying-roles-activity-2014-key-stage-2.pdf>

Definições dos papéis (Austrália): <http://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/roles.aspx>

Rosalind Wiseman realizou uma pesquisa e criou diferentes papéis no seu livro (leia um extrato em: <http://rosalindwiseman.com/rwpublications/masterminds-and-wingmen/>)

Áreas SEL: **SocA**Tempo previsto: **60 a 90 minutos**

Plano geral da aula

Introdução, debate, plenário.

Objetivos de aprendizagem

Pergunta-chave:

Como é que reconheço as emoções das outras pessoas?

Os alunos deverão ser capazes de:

- ▶ identificar emoções das outras pessoas;
- ▶ desenvolver um vocabulário para identificar e descrever emoções em diferentes situações.

Materiais e preparação

O professor responsável vai precisar de:

- ▶ L4R1 cenários fotográficos (apresentação/impressão/versão *web*).

Introdução (10 minutos)

Apresente a aula e explique os seus objetivos. Lembre os alunos acerca do Contrato de Aprendizagem e dos mecanismos de ajuda e apoio.

Pergunte

Porque é que o nosso comportamento se altera, dependendo do sítio onde estamos e das pessoas com quem estamos?

Atividade Um (20-30 minutos): Debate

Discuta o motivo da mudança de comportamento em diferentes situações, tais como:

- ▶ na escola;
- ▶ em casa;
- ▶ na fila para o almoço;
- ▶ nos vestiários;
- ▶ *online* ou *offline*

Poderá perguntar:

- ▶ Qual o teu comportamento na escola? É diferente do teu comportamento em casa?
- ▶ De que modo é que o teu comportamento na fila para o almoço é diferente do que tens durante o resto do dia na escola?
- ▶ Existe alguma diferença entre o nosso comportamento *online* e *offline*?

Tenha em conta as situações que podem surgir com uma grande variedade de grupos, tais como amigos, família, desconhecidos. Quais as diferenças no seu comportamento nos diferentes grupos? Com qual das situações acima descritas pode ser mais difícil de lidar?

- ▶ Quem se sente intimidado/ansioso?
- ▶ Que papéis desempenham as diferentes pessoas?



4ª Aula - Ler emoções em situações de interação social

Atividade 2 (20-30 minutos) Debate – Ler as emoções em situações de interação social

Proposta 1

- ▶ Divida os alunos em grupos de 4 e:
 - ▶ forneça a cada grupo cópias das fotos (impressão L4R1), ou
 - ▶ mostre as fotos na apresentação (L4R1)
- ▶ Peça aos alunos para identificarem quais as emoções que as pessoas das imagens estão a vivenciar.
- ▶ Peça aos alunos para classificarem cada emoção como positiva ou negativa
- ▶ Discuta com toda a turma as respostas – até que ponto é bom a identificar as emoções dos outros?

Proposta 2

- ▶ Apresente à turma toda o Questionário de Linguagem Corporal de http://greatergood.berkeley.edu/ei_quiz/
- ▶ Peça aos alunos para escreverem, individualmente, as suas respostas numa folha de papel (ou usem um sistema de votos para a turma) e tome nota se as respostas estão corretas.
- ▶ Anote a resposta mais repetida, para cada diapositivo.
- ▶ Terminadas as 20 perguntas, pergunte aos alunos: “Sentes-te capaz para identificar as emoções das outras pessoas?”

Conclusão (5 minutos) Rever o que se aprendeu Pergunte

O que aprenderam hoje?
Gostaram da aula?
O que aprenderam os alunos sobre como as suas emoções podem afetar o comportamento dos outros?

Progressão

E a seguir, para onde vamos?
Informe os alunos de que, na próxima aula, se irão debruçar especificamente sobre as emoções e o bullying. Iremos debater a razões apresentadas pelas pessoas para justificar/desculpar o seu comportamento.

Tarefas complementares

Utilizando o teu formato preferido (*Apps*, bloco de notas, papel, blogues), cria um diário e regista situações que tenhas vivido, as tuas emoções e as emoções das outras pessoas envolvidas. Devem ser honestos e tentar registar o impacto que o vosso estado de humor pode ter nas outras pessoas. Algumas *Apps* úteis para usar em dispositivos móveis pessoais: *Evernote, Padlet, Socrative, TitanPad ou StickyMoose*.

Atividades de apoio

MEDIA - Os alunos criam as suas próprias imagens digitais que refletem o seu estado de humor. Use estas imagens para criar um jogo ou um questionário para aplicar a outros alunos. Exemplos de *Apps* de imagem adequadas: *Enlight, SnapSeed, Google Image Edit, Brushstroke*

ARTE - Crie uma colagem para acrescentar ao portefólio de turma. Para a criação de colagens digitais, poderão usar as seguintes *Apps*: *Capcam, PhotoCollage, Fotor*.

TECNOLOGIA - Use várias fotos de perfil obtidas a partir de num motor de pesquisa (por exemplo, Google search: foto de perfil) e explore as emoções expressas nessas imagens.

ESCRITA. Crie um poema em forma de diamante com imagens e palavras (*Poesia Diamante*)

Links

Para *Apps*, consultar a tabela no *kit* de ferramentas de implementação nacional L4R1, alternativa para falantes da língua inglesa:
http://greatergood.berkeley.edu/ei_quiz/
ENABLE: <http://enable.eun.org/>



Inclui as áreas da SEL: **SelfA, SocA, SelfM**Tempo previsto: **60 a 90 minutos**

Plano geral da aula

Introdução, debate 1, debate 2, alargamento do vocabulário emocional, plenário.

Objetivos de aprendizagem

Pergunta-chave:

De que forma os outros justificam o seu comportamento?

Os alunos serão capazes de:

- ▶ compreender as estratégias usadas para desculpar, justificar ou esconder o *bullying* e o impacto que este tem nos outros.

Materiais e preparação

O professor responsável vai precisar de:

- ▶ ficha L5R1 com expressões passíveis de má interpretação;
- ▶ ficha de recurso L5R2 sobre normas de comportamento;
- ▶ ficha de recursos L5R3 sobre situações de interação social;

Introdução (10 minutos)

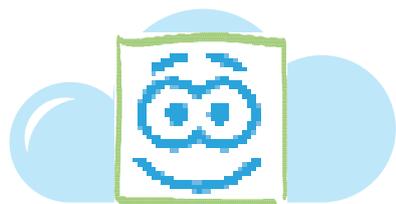
Apresente os objetivos da aula e reveja o Contrato de Aprendizagem partilhado na 1ª aula. Debata com os alunos o conceito de respeito. Relembre-os acerca dos conteúdos da última aula. Recorde a definição de *bullying* criada na 3ª aula.

Pergunte

Porque é que o nosso comportamento é diferente, dependendo do sítio onde estamos e das pessoas com quem estamos?

Atividade Um (20 minutos): Debate:

- ▶ Quando é que se trata de bullying? Promova um debate com os alunos em torno das desculpas usadas pelas pessoas, para justificarem o seu comportamento de bullying. Proponha as seguintes desculpas possíveis, mas permita que os alunos desenvolvam as suas próprias ideias.



- ▶ Ridicularização
- ▶ Gozo
- ▶ Implicação
- ▶ Culpabilização dos outros/a situação
- ▶ O contexto
- ▶ Todos o fazem!...
- ▶ Isso é um estereótipo

- ▶ Pergunte: Pensa numa situação que tenhas vivido na qual alguém tenha usado uma destas desculpas – como te fez sentir? Partilha as tuas experiências com um colega.

5ª Aula - Isto não é *bullying*, é apenas...

Atividade Dois (20 minutos) Trabalho de grupo - Debater frases passíveis de serem “*mal interpretadas*”

- ▶ Divida os alunos em grupos de 4 e forneça a cada grupo um conjunto de 5 frases (L5R1).
- ▶ Peça aos alunos para lerem as 5 frases que lhes foram atribuídas e para as classificarem por ordem de “impacto negativo” (qual delas provoca a pior reação quando é dita a alguém).
- ▶ Fomente a discussão e o debate.
- ▶ Peça aos grupos para escolherem a pior das suas frases e para a passarem a outro grupo; depois peça aos grupos para debaterem e colocarem a nova frase na sua lista ordenada.
- ▶ Repita este exercício, se tiver tempo.
- ▶ Reúna, novamente, o grande grupo e debata a classificação efetuada pelos alunos.
- ▶ Peça aos alunos para dizerem uma das frases em voz alta.
- ▶ Que emoções sentes, se esta frase te for dirigida?
- ▶ Como pensas que os outros se sentem?



Atividade Três (20 minutos) Trabalho de grupo – Normas de comportamento

- ▶ Pergunte aos alunos como se comportariam se chegassem a uma fila, ao mesmo tempo que outra pessoa. Tentariam, ostensivamente, passar à frente, permitiriam que a outra pessoa passasse à sua frente ou acusá-la-iam de passar à frente?
- ▶ Explique aos alunos que a forma como interagimos com o mundo é definida por normas sociais ou comportamentais. Partilhe esta definição com os alunos:

As Normas conferem ordem à sociedade. As normas sociais são regras não escritas sobre o modo como nos devemos comportar. Permitem-nos ter uma ideia ou expectativa de como nos devemos comportar num determinado grupo social ou cultura. Por exemplo, esperamos que os alunos sejam pontuais e realizem o seu trabalho. As normas sociais são os padrões de comportamento aceites no seio de grupos sociais. Estes grupos vão de simples amigas a grupos de trabalho ou até a estados ou nações. Existem normas que definem o comportamento adequado para cada grupo social. Ao mudarmos de um grupo para outro, o nosso comportamento muda em conformidade com o grupo em que nos encontramos.

- ▶ Divida os alunos em grupos de 3.
- ▶ Peça-lhes para enumerarem uma série de normas sociais que tenham de respeitar.
- ▶ Usando a ficha de recursos L5R2, peça aos alunos para selecionarem as normas mais importantes que usariam em qualquer situação.
- ▶ De seguida, discutam em que medida é que as normas podem mudar em função da cultura, fé, género ou da situação social (cf. exemplos em L5R3).
- ▶ Pergunte aos alunos se eles conseguem enunciar regras ou regulamentos que ajudem a definir normas comportamentais/sociais, às quais devem obedecer (leis, normas de funcionamento da escola, etc).

5ª Aula - Isto não é *bullying*, é apenas...



Conclusão (5 minutos)

Rever o que se aprendeu
Pergunte

- ▶ O que acharam da aula de hoje?
- ▶ Analise com os alunos as MoodApps de avaliação de estados humorais que estes utilizaram e convide-os a experimentar uma outra.
- ▶ Apresente a próxima aula e o conceito de pensamento positivo.
- ▶ Introduza o conceito de **metamomento** como estratégia de suporte ou como processo metacognitivo

As emoções podem ajudar ou prejudicar as relações e todos momentos que exigem o melhor de nós. O **metamomento** ajuda os alunos e os educadores a lidarem com emoções fortes, de forma a poderem tomar as melhores decisões para si e para a sua comunidade.

O **metamomento** funciona como um breve distanciamento da situação, em que fazemos uma pausa e pensamos antes de agir. Perguntamo-nos: “*De que modo reagiria o “melhor de mim” a esta situação? Que estratégia devo usar para que as minhas ações espelhem o melhor de mim?*” Com o passar do tempo e com a prática, alunos e educadores irão substituir as respostas mais ineficazes por respostas produtivas e, perante situações de desafio, farão melhores escolhas, construirão relações mais saudáveis e sentirão um maior bem-estar¹.

¹ <http://ei.yale.edu/ruler/the-anchors-of-emotional-intelligence/>

Progressão

E agora? Para onde seguimos? Informe os alunos de que a próxima aula será sobre as emoções e acerca do modo como podemos usar um raciocínio positivo para alterar as nossas emoções.

Tarefa complementares

Incentive o maior número possível de alunos a usar uma *MoodApp*, para registarem o seu estado de humor.

Atividades de apoio

TECNOLOGIA - crie uma série de trechos sonoras/vídeos, de 5-10 segundos, de alunos a pronunciarem em voz alta as suas “justificações”. Compare a forma como os alunos se expressam e peça uma reações às “justificações” apresentadas.

ESCRITA - Crie poemas ao estilo *Kennings* (linhas de duas palavras) para sintetizar as “desculpas apresentadas”. Registe/ publique os poemas na página da Internet/página da rede social da escola.

DRAMATIZAÇÃO - Representação de papéis, usando as “justificações”. Filme um pequeno vídeo de alguém a apresentar uma desculpa. Poderão consultar exemplos na página *SWGfL With Friends Like These*.

ESCRITA - Apresente as normas comportamentais aceites pela turma como sendo importantes. Crie um mapa de ideias temático numa cartolina, a fim de reunir e organizar ideias. Se recorrer à tecnologia, as seguintes *Apps* poderão ser úteis: *Mindmeister, Coggle, MindMap*.

Links

Publicação *Respect Me* (Respeita-Me) para jovens “O que é o *bullying*?”
<http://www.respectme.org.uk/LiteratureRetrieve.aspx?ID=119857>

Apps: ver a tabela em Pôr o ENABLE em ação, na página 21

Inclui as áreas da SEL: **SelfA, SocA, SelfM**



Tempo previsto: **60 a 90 minutos**

Plano geral da aula

Introdução, trabalho de pares, trabalho de grupo, escrita, plenário.

Objetivos de aprendizagem

O que desencadeia as nossas emoções? Podemos alterar o modo como nos sentimos?

Os alunos serão capazes de:

- ▶ compreender que um estado de espírito positivo pode influenciar as nossas respostas e sentimentos e que poderão modificar a sua resposta emocional.
- ▶ Identificar as emoções que eles próprios conseguem influenciar e mudar.
- ▶ compreender os mecanismos que podem desencadear a mudança.

Materiais e preparação

O professor responsável vai precisar de:

- ▶ foto do pequeno cachorrinho triste (L6R1);
- ▶ vídeo com Bungee Jumping (L6R2);
- ▶ documento L6R3 (fica ao critério do professor).

Introdução (10 minutos)

Inicie a aula explicando os seus objetivos aos alunos. Relembre os alunos acerca do Contrato de Aprendizagem, bem como dos mecanismos de ajuda e apoios existentes. Peça-lhes para pensarem em ideias que podem conduzir a estados de espírito positivos e negativos. Registe as ideias no quadro ou no ecrã.

Debata com os alunos o significado de metamomento. O metamomento é um ligeiro passo atrás numa situação em que paramos e pensamos antes de agir. Perguntamos a nós mesmos: “Como é que o meu melhor eu iria reagir nesta situação?” Que estratégia posso usar, de forma a que as minhas ações sejam o reflexo do “meu melhor eu”? Ao fim de algum tempo e com alguma prática, os alunos e os professores irão substituir respostas pouco eficientes por respostas produtivas e tomar decisões ponderadas em situações desafiantes. Farão melhores escolhas, construirão relacionamentos mais saudáveis e sentirão um maior bem-estar (<http://ei.yale.edu/ruler/the-anchors-of-emotional-intelligence/>)

Pergunte

O que desencadeia as nossas emoções?

Atividade Um (20 minutos)

- ▶ Mostre aos alunos a imagem do cachorrinho triste (L6R1).
- ▶ Peça reações, em relação à imagem. Que emoções sentes, ao ver esta imagem?
- ▶ Divida os alunos em pares – apresente-lhes o vídeo Bungee Jumping (L6R2).
- ▶ Peça aos alunos para falarem uns com os outros sobre a mudança emocional que experienciaram.

6ª Aula - Como orientar as minhas emoções no sentido de um pensamento positivo



Atividade Dois

(20 minutos)

Debate –

Desencadeadores

- ▶ Debata o conceito de desencadeador.
- ▶ Peça aos alunos exemplos daquilo que os positiva, por exemplo uma imagem mental (praia, montanhas, etc) ou uma ação que desencadeie algo positivo, (metamomento, respirar profundamente, pensar numa recordação feliz, etc).
- ▶ No quadro branco ou numa folha de papel branca, reúna uma lista

Atividade Três

(20 minutos)

Desencadear a reação

- ▶ Divida os alunos em grupo e entregue a cada um uma imagem de um desastre humanitário recente (inundações, tremor de terra, crianças a vasculhar numa lixeira) (L6R3).
- ▶ Peça aos alunos para descreverem aquilo que sentem, ao observarem o conteúdo da imagem.
- ▶ Como reagiram ao conteúdo da foto? Lidaram com esse conteúdo sozinhos ou algum elemento do seu grupo o ajudou?

Atividade Quatro

(5 minutos)

Tarefa de produção escrita - individual

- ▶ Peça aos alunos para escreverem 5 estratégias que podem usar para lidar com sentimentos negativos. Consulte o *link* abaixo, onde apresentam estratégias para lidar com sentimentos negativos.

Conclusão

(5 minutos)

Rever o que se aprendeu
Pergunte

- ▶ O que aprendeste hoje?
- ▶ Foi fácil mudar a tua perceção acerca das coisas?
- ▶ Porque é tão importante adotar um estado de espírito positivo?

Progressão

- ▶ E a seguir? Informe os alunos de que na próxima aula vão abordar a forma de influenciar as emoções dos outros.

Tarefa

complementares

Usando um formato à escolha (*Apps*, papel, *blogs*) regista algumas situações negativas que te aconteceram e diz como lidaste com isso. Mudarias o modo como geriste essas situações? Qual é o teu melhor metamomento?

MÚSICA - Cria uma mensagem curta, num estilo rap, que apresente uma estratégia positiva para lidar com sentimentos negativos; escolhe uma música adequada. Uma *App* útil para realizar esta atividade é a *AutoRap by Smule* que grava o seu discurso e cria automaticamente uma faixa rap.

MÉDIA - Cria um recurso pessoal que ajude a estimular o teu metamomento (por ex. um pequeno cartão contendo uma imagem, uma frase, uma foto e/ou uma cor que ajude a “recluir”).

Se usarem um dispositivo móvel, poderão incluir som, um vídeo ou um curto trecho musical. Poderão usar o *Photo Grid Collage Maker*. Partilha as ideias com os outros. Crie uma caixa de recursos do metamomento para incluir no portefólio da turma.

Mais direcionado para pais, mas apresentando boas estratégias de para lidar com as situações:
https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping_eBook.pdf

Inclui as áreas da SEL: **SocA, ReIM**Tempo previsto: **60 a 90 minutos**

Plano geral da aula

Introdução, debate, trabalho de grupo, plenário

Objetivos de aprendizagem

Pergunta-chave:

Como se consegue transitar de uma situação má para um resultado positivo?

Os alunos deverão ser capazes de:

- ▶ identificar as pessoas cujo comportamento possa ser influenciado e utilizado, de forma positiva em situações de *bullying*;
- ▶ desenvolver estratégias para alterar a dinâmica e direcionar a situação para um resultado positivo.

Material e preparação

O professor responsável vai precisar de:

- ▶ Imagens de “cenários de *bullying*” (L7R1).

Introdução (10 minutos)

Explique, de novo, aos alunos qual é o objetivo do projeto. Enfatize que esta aula irá abordar o *bullying* e as responsabilidades de todos os envolvidos. Relembre aos alunos de que todos os envolvidos desempenham um papel, quando ocorre uma situação de *bullying*.

Pergunte

És um agente de mudança?

Atividade Um (15 minutos) Debate - “Agentes”, agentes secretos James Bond

Ajude a turma a conceber um mapa de ideias (*mindmap*) ou uma tempestade de ideias (*brainstorm*). No centro do quadro interativo, ou da folha de papel, escreva: “Quais são as características de um agente secreto?” De seguida, incentive os alunos a enumerarem as suas características. Nesta fase, registre todas respostas no mapa de ideias. Depois, comece a salientar ou a acrescentar as características abaixo indicadas:

- ▶ capacidade de disfarce;
- ▶ conhecimentos;
- ▶ competências;
- ▶ boa compreensão do alvo.

Acrescentar a pergunta: “Que competências deve ter um agente secreto? Adicione uma nova zona ao mapa de ideias e convide alunos a sugerirem o conjunto de competências que um agente deverá possuir.

- | | | |
|--|--------------------------------------|--|
| ▶ Saber onde e quando intervir | ▶ Linguagem | ▶ Autodefesa |
| ▶ Sentido de oportunidade
(<i>Timing</i>) | ▶ Competências de comunicação | ▶ Resiliência e saber lidar com adversidades |
| ▶ Foco | ▶ Capacidade para avaliar a situação | |
| ▶ Coragem | ▶ Estratégias de fuga | |

7ª Aula - Plantar a semente



Por fim, convide os alunos a refletir acerca da questão: Como é que os agentes atuam e sobrevivem? Tente obter a seguinte informação:

- ▶ plano de ação;
- ▶ sistema de apoio;

Explique aos alunos que esta aula tem como objetivo permitir-lhes aprender, através dos exemplos dos agentes, a compreenderem como podem impedir que uma situação de bullying se agrave. Deixe o mapa de ideias no quadro.

Questões a colocar: Como podem intervir, quando presenciam uma situação de *bullying*?

Relembre o conceito dos “papéis” desempenhados e liste-os no Quadro



- o aluno agressor (*bully*)
- o aluno agredido (vítima)
- o admirador
- a testemunha neutra
- a testemunha defensora (alguém que se insurge contra o agressore)
- o instigador
- o seguidor
- o gozão

Atividade Dois (15 minutos) Debate – Contributos

- Existem contributos positivos e negativos, por parte dos diferentes intervenientes?
- Pergunte aos alunos se conseguem identificar os diferentes papéis que eles próprios podem desempenhar nas diferentes situações.
 - ▶ Como responsável pelos trabalhos nesta aula, ajude os alunos a compreender que eles podem influenciar o que acontece numa situação de *bullying*. Incentive-os a debater e ajude-os a identificar uma série de ações apropriadas para a escola e para situação. Não se esqueça de que o objetivo desta parte da aula é apoiar os seus alunos, de modo a que estes compreendam que têm nas suas mãos o poder para influenciar positivamente as consequências resultantes de uma situação de *bullying*.
 - ▶ Pergunte: Como sabes que algo não está a correr bem?
 - Confia nas tuas emoções.
 - Avalia a situação.
 - Que estratégia usarias para alterar as consequências dessa situação?
 - O que podes dizer ou fazer?
 - Quando o deves fazes?
 - ▶ Entregue aos alunos a ficha de recurso L7R1 – Fotos – O líder do grupo deve escolher um cenário de entre os apresentados.
 - ▶ Pergunte: O que está a acontecer?

7ª Aula - Plantar a semente

Atividade Três

(20 minutos)

Cenários - trabalho de grupo

(L7R1)

- ▶ Os alunos analisam os papéis e definem estratégias de intervenção que podem alterar os comportamentos das várias pessoas identificadas.
 - Partilha dos exemplos com o grupo.
 - Dramatização a partir de algumas das sugestões para analisá-las melhor e avaliar as respostas.
 - Escolha das frases/ações mais eficazes.
- ▶ Pergunte: Como implementariam a vossa estratégia?
 - Identifica o teu alvo (o ofensor é sempre o alvo da tua intervenção?)
 - Passa à ação.
 - Distancia-te (metamomento) e observa.
- ▶ Pergunte: O que aconteceu durante o teu metamomento?
Foste bem sucedido ou necessitavas de usar uma estratégia de fuga?

Conclusão

(5 minutos)

Rever o que se aprendeu

Pergunte

Quais os agentes de mudança que contribuíram para melhorar a situação?

Achas que poderias usar esta estratégia?

Quais são os obstáculos à sua implementação?

Progressão

Apresente os objetivos da próxima aula - ultrapassar barreiras, contribuir para que a situação evolua positivamente, identificar os fatores de sucesso.

Atividades de apoio

MEIOS / DRAMATIZAÇÃO / ESCRITA .
Tu és o chefe da agência BIA (Agência de Informação *Anti-Bullying*). Conhecem-te por “B”. Escolhe um dos cenários da 3ª aula e organiza uma reunião informativa (*briefing*) com os teus agentes (caso eles aceitem a missão). Apresenta-lhes a planificação, os mapas, e as estratégias para resolver a situação de modo eficaz. Podem utilizar um *flipcharts*, software de apresentação (ex. *powerpoint*). Boa sorte!

Links

Software de mapeamento mental digital

www.mindmup.com

www.mindmeister.com

<https://bubbl.us/>

ENABLE <http://enable.eun.org/>



Faz a diferença

Inclui as áreas da SEL: **SelfA, SocA, ReIM**Tempo previsto: **60 a 90 minutos**

Plano geral da aula

Introdução, reflexão, escrita, debate, trabalho de grupo, plenário

Objetivos de aprendizagem

Pergunta-chave: Que estratégias usar para ultrapassar obstáculos ? Como reconhecer se as medidas adotadas são eficazes?

Os alunos deverão ser capazes de:

- ▶ identificar estratégias que permitirão alterar a dinâmica e fazer com que a situação evolua positivamente;
- ▶ determinar quais são as medidas eficazes e como adaptar estratégias que conduzam ao sucesso;
- ▶ reconhecer que podem contribuir para fazer a diferença.

Materiais e preparação

O professor responsável vai precisar de:

- ▶ *post-it* ou do acesso a *App*, por parte dos alunos, (ex. aplicações/sites web “*flipped classroom*”/ *webinars*)
- ▶ Cenários da aula/aula 7 (L7R1)

Introdução (10 minutos)

Reveja a aula anterior e destaque o conceito do agente de mudança.

Pergunte

- ▶ Quais são as características de uma pessoa capaz de provocar mudanças?
- ▶ Registe as características no quadro/ecrã.
- ▶ Debate em pares – Que características tens e quais delas consideras mais desafiantes?
- ▶ Reveja as 4 áreas SEL no ecrã/quadro.

Atividade Um (20 minutos) Reflexão – Ultrapassar obstáculos

- ▶ Peça aos alunos para refletirem sobre uma área que considerem mais desafiante (por exemplo competências de comunicação, medo ou falta de confiança).
- ▶ Peça-lhes para escrever num *post-it/App* por que razão essa é uma área difícil para eles.
- ▶ Os alunos afixam as notas anonimamente.
- ▶ Reveja algumas das afirmações, com todo o grupo.
- ▶ Peça à turma para ordenar as notas por temas ou com características semelhantes. Identifique por exemplo:
 - Competências de comunicação/linguagem corporal;
 - Sentido de oportunidade (*Timing*) /enfoque;
 - Defesa pessoal / capacidade de fuga;
 - Coragem/resiliência/confiança.

Atividade Dois (20 minutos) Trabalho de grupo – ultrapassar obstáculos

- ▶ Os alunos trabalham em grupo – converse com eles acerca dos diferentes métodos que nos permitem ultrapassar obstáculos. Tente obter as seguintes respostas:
 - discutir o assunto com um amigo;
 - pedir ajuda a um adulto;
 - falar individualmente com uma pessoa e não em grupo;
 - comunicar, de forma positiva, através do seu próprio comportamento ou da linguagem corporal;
 - recorrer às tecnologias, em vez de interagir presencialmente.
- ▶ Peça *feedback* aos grupos



8ª Aula **Faz a diferença**



Atividade Três (20 minutos) Demonstração e debate

- ▶ Pergunte: Como sabes se o que estás a fazer é eficaz?
Tente obter as seguintes respostas:
 - os alunos que são vítimas de bullying sentem-se mais apoiados;
 - o aluno agressor tem menos apoiantes;
 - tu sentes-te melhor;
 - o ambiente no grupo é mais positivo;
 - o aluno agressor tem menos impacto.
- ▶ Pergunte: E se isto não resultar?
Explique a noção de estratégia de fuga.
- ▶ Trabalho de grupo – debate com base em exemplos tais como: uso do sentido de humor, afastar-se, debater o assunto com um adulto, mudar de assunto, bloquear (*online*).
- ▶ Tenha em conta os cenários da lição 7 (L7R1) – Sucesso ou fuga?

Conclusão (5 minutos) Rever o que aprendeu Pergunte

Sentes-te confiante para experimentar alguma destas estratégias?
Conseguimos alterar a situação? De que forma isto poderá alterar o dia-a-dia, na na escola, se todos nos envolvermos?

Progressão

Apresente os objetivos da próxima aula.

Tarefa complementares

Falar com os outros, por exemplo membros da família/amigos e perguntar-lhes quais as as estratégias que usam.

Atividades de apoio

ESCRITA - Crie uma série de títulos de jornal, num estilo sensacionalista (informal e sensacionalista) que anunciem o sucesso na redução do *bullying*. Por exemplo: “Este é um sítio muito bom para estar - dizem os miúdos” ou “Os *bullies* não têm sucesso aqui”; “É uma escola onde o *bullying* atingiu os seus níveis mais baixos de sempre”. Junte os títulos numa colagem com letra de imprensa. Pode encontrar ferramentas úteis em [Newspaper headlines](#) e [Newspaper Generator](#)

MEDIA - Filme uma aula sobre linguagem corporal ou sobre competências de comunicação, onde alguns alunos desempenham o papel de “peritos” e outros desempenham o papel de apresentadores/repórteres. Publique o vídeo e partilhe-o no site da escola.

Links

Combate o *Bullying* – O meu pedido de desculpas
<https://www.tes.co.uk/teaching-resource/my-apology-letter-6299469>

Inclui as áreas da SEL: **SocA ReIM**Tempo previsto: **60 a 90 minutos****Plano geral da sessão**

Introdução, debate, trabalho de grupo, trabalho a pares, reflexão, escrita, plenário

Objetivos de aprendizagem**Pergunta-chave**

Como podemos identificar o nosso progresso?

Os alunos deverão ser capazes de:

- ▶ identificar o que é o progresso;
- ▶ rever os progressos realizados;
- ▶ começar a estabelecer objetivos.

Materiais e preparação**O professor responsável vai precisar de:**

- ▶ questionário sobre Competências Emocionais L9R1.

Introdução (10 minutos)

Relembre a intenção deste projeto.
Trace os objetivos da aula.

Pergunte

Quais são as quatro áreas das competências sociais e emocionais?

- ▶ Partilhe o recurso L2R1. Assegure-se de que os alunos Entendem os conceitos de autoconsciência, consciência social, gestão de si e gestão das relações interpessoais.
- ▶ Peça aos alunos para sugerirem uma definição para cada uma delas.

Atividade Um (20-30 minutos) Debate de turma

Como se pode representar o progresso registado? Se possível, disponha os alunos em círculo e realize esta atividade no sentido dos ponteiros de um relógio (para obter uma lista detalhada de outras diferentes disposições da sala, consulte "Operacionalizar o ENABLE").

O objetivo desta atividade é o de conduzir a um debate acerca das noções abaixo apresentadas, sugerindo palavras ligadas ao conceito de "progresso" e pedir aos alunos para, em conjunto, refletirem sobre elas. Conduza o debate a partir das seguintes noções :

- ▶ Melhoria do conhecimento e da compreensão
- ▶ Enriquecimento do vocabulário usado para descrever as nossas emoções e as dos outros
- ▶ Estratégias baseadas em competências emocionais mais elaboradas
- ▶ Reforço de competências para lidar com incidentes de natureza social
- ▶ Melhores resultados no plano social (menos incidentes negativos?)
- ▶ Melhoria do ambiente em sala de aula
- ▶ Melhor interação
- ▶ Melhoria das estruturas de apoio
- ▶ Diálogo mais transparente e aberto
- ▶ Contributo positivo para a saúde emocional positiva do indivíduo
- ▶ Melhoria a nível da compreensão dos direitos do indivíduo

9ª Aula - Bases para a mudança



No quadro/ quadro interativo registre palavras associadas a melhoria tais como:

- melhorado • melhor • compreender • mais • ainda melhor • bom • mudado • alterado
- mais saudável • diminuição

De seguida e ao lado, registre uma lista de palavras-chave tais como:

- emoções • problemas • papéis • comportamento • amigos • colegas de turma • ambiente de turma • bullying • ajuda • conversa • ouvir • direitos • felicidade • estratégias • bem-estar emocional



De seguida, peça aos alunos para formarem frases que usem uma palavra-chave e uma palavra que evoque melhoria.

Registe algumas afirmações que descrevam o modo como os alunos veem o progresso.

Peça aos alunos para descreverem que tipo de ambiente gostariam de ter, na sala de aula, e de que modo o seu próprio comportamento contribui para a mudança do sistema.

Atividade Dois (20 minutos) Tarefa de pares

- ▶ Sugira aos alunos que trabalhem a pares.
- ▶ Entregue-lhes uma cópia do questionário e explique-lhes o sistema de cotações (L9R1).
- ▶ Peça-lhes para:
 - ▶ Escolher uma afirmação de cada uma das secções do questionário que:
 - ▶ lhes apresente boas estratégias de inteligência emocional;
 - ▶ eles compreendam melhor, enquanto resultado da aprendizagem;
 - ▶ mais os tenha desafiado;
 - ▶ mais contribuiu para a sua mudança.

Conclusão (5 minutos) Rever o que se aprendeu

Explique os objetivos da última aula - estabelecer objetivos pessoais para construir sobre as bases.

Tarefa complementares (Opcional)

Completar o questionário individual, se isto for vantajoso para os seus alunos

Atividades de apoio

PESQUISA - Procure, online, exemplos de questionários sobre competências emocionais e analise-os. Estes facultam ideias orientações ou informações sobre o modo de melhorar a inteligência emocional dos alunos emocionais dos alunos? Exemplos: [TEmotional Intelligence test1](#) ou [Goleman's EQ Test](#). Os resultados destes testes são fiáveis? Promova um debate em torno deste assunto.

ESCRITA/MÚSICA/ARTE - Crie uma lista das expectativas, no que se refere ao ambiente na sala de aula e apresente-a num formato criativo (por exemplo através de um mural, poesia, rap, poster, nuvem de palavras, banda desenhada). (Recorra aos [links](#) sugeridos na aula anterior).

Links

Questionário pessoal e *feedback* individual

Inclui as áreas da SEL: **SelfA, SocA, SelfM, ReIM**Tempo previsto: **60 a 70 minutos****Plano geral da sessão**

Introdução, escrita, debate, trabalho de grupo, plenário.

Objetivos de aprendizagem**Pergunta-chave:** Como é que consigo continuar a melhorar as minhas competências sociais e emocionais e contribuir, de forma positiva, para a escola?**Os alunos deverão ser capazes de:**

- ▶ identificar as áreas de desenvolvimento pessoal e estabelecer objetivos;
- ▶ planear estratégias para alcançar esses objetivos;
- ▶ compreender o impacto das suas ações, no clima geral da turma/escola.

Materiais e preparação**O professor responsável vai precisar de:**

- ▶ recurso - banco de palavras L10R1;
- ▶ *template* do certificado de compromisso L10R2

Introdução (10 minutos)

Apresente os objetivos da aula. Revisite o Contrato de Aprendizagem. Mostre o banco de 100 palavras e peça aos Alunos para criarem o seu próprio Cartão de Bingo no formato 3x3, escrevendo uma palavra em cada espaço. (consulte os *links* para mais informações sobre como jogar o Bingo numa sala de aula). Diga, em voz alta, palavras da lista e peça aos alunos para riscarem as que tiverem. O primeiro a conseguir riscar todas as palavras de uma linha, ganha o jogo. Pode jogar, usando apenas palavras de um segmento SEL.

Atividade Um (20 minutos) Debate de turma

- ▶ Pergunte aos alunos por que motivo traçamos objetivos e, de seguida, registre no quadro/quadro interativo:
 - os objetivos ajudam-nos a melhorar;
 - dão enfoque à atividade;
 - fazem-nos sentir como parte integrante da escola;
 - motivam-nos e dão-nos energia;
 - ajudam-nos a tomar decisões;
 - têm impacto em toda a escola.
- ▶ Informe os alunos de que a maioria dos objetivos segue as regras S.M.A.R.T. que, provavelmente, eles já conhecem:
 - S - Específico (do inglês *specify*)
 - M - Mensurável
 - A - Alcançável ou orientado para a ação (por exemplo “fazer” e não apenas “desejar”)
 - R - Realista
 - T - Tempo oportuno (do inglês *timely*)
- ▶ Partilhe com os alunos um exemplo de um objetivo SMART
- ▶ Ideia inicial: Eu quero ser melhor a resolver conflitos.

10ª Aula - E a seguir?



- ▶ Torna - te SMART:
 - S – conflitos com a minha família
 - M – limitar-me a três conflitos por semana
 - A – metamomentos, diálogo com a família
 - R – influenciar, de forma positiva, um conflito por semana
 - T – até ao fim do mês
- ▶ Objetivo final: vou reduzir o número de situações de conflito que tenho com a minha família a um máximo de três por semana. Irei fazê-lo recorrendo aos metamomentos e falando com a minha família, quando todos estivermos mais calmos. Até ao final do mês, conseguirei reduzir, no mínimo, um conflito por semana.
- ▶ Junte os alunos em grupos ou pares e peça-lhes para definirem quatro objetivos SMART para combater o bullying, um de cada área de competência social e emocional.

Atividade Dois (20 minutos) Debate

- ▶ Reúna a turma e promova um debate.
- ▶ Recolha os objetivos.
- ▶ Promova um debate acerca das ações:
 - mais fáceis de concretizar;
 - mais difíceis
 - mais bem sucedidas;
 - que têm maior impacto a nível individual;
 - que têm maior impacto no grupo.

Atividade Três (10 minutos) Definir uma meta pessoal

- ▶ Das estratégias que observaste, quais são as que vais escolher (10 minutos) para trabalhares pessoalmente? Estas serão os teus objetivos pessoais.
- ▶ Para cada ação, redige uma lista de ações que irás realizar, de modo a alcançar o teu objetivo pessoal.

Conclusão (5 minutos) Revisão do que se aprendeu Pergunte

Será que conseguimos marcar a diferença?
Qual seria o impacto no quotidiano da escola, se todos nos envolvêssemos?

De que tipo de apoio necessitas para conseguires alcançar os teus objetivos com sucesso?

Que melhorias introduzirias nestas aulas?

Atividades de apoio

Poderá considerar a possibilidade de usar uma técnica de visualização com os alunos mais velhos. Visite a página: <https://blog.udemy.com/goal-setting-activities/>

Poderá considerar a possibilidade de criar um Juramento Pessoal semelhante ao apresentado no recurso L10 R2. Esta poderá ser uma tarefa adicional, a realizar numa outra aula.

Links

Guia para a utilização do Bingo na sala de aula <https://www.bookwidgets.com/blog/2014/11/fun-classroom-activity-bingo>

Recursos para implementar um programa de Apoio Interpares

O Papel do Professor Responsável pelo Apoio Interpares

- Garantir que a equipa responsável está empenhada em implementar o programa de Apoio Interpares e em lecionar os 10 módulos SEL.
- Organizar o processo de seleção dos Líderes de Apoio Interpares.
- Organizar uma aula de formação de 1 dia para formar os alunos escolhidos para serem Líderes de Apoio Interpares.
- Implementar as 10 aulas semanais para Líderes de Apoio Interpares.
- Apoiar o trabalho dos Líderes de Apoio Interpares, nomeadamente as atividades complementares, garantindo que estas são implementadas através de um modelo interpares.
- Envolver pais / encarregados de educação e outros elementos da comunidade educativa no trabalho dos Líderes de Apoio Interpares, garantindo que o programa ENABLE envolve toda a escola.
- Estar disponível para ouvir os Líderes de Apoio Interpares, quando estes precisarem de falar com alguém sobre algum aspeto do programa.



O Papel dos Líderes de Apoio Interpares

- Apoiar-se mutuamente. Os Líderes de Apoio Interpares podem funcionar como base de apoio para os alunos do grupo que tenham sido vítimas de *bullying*.
- Apoiar alunos agressores/vítimas de *bullying*.
- Promover atividades e campanhas com os seus pares, professores e pais e encarregados de educação com vista a reduzir as situações de *bullying* e promover um clima escolar, onde a diferença seja reconhecida e respeitada.
- Envolver-se na análise e revisão de políticas e procedimentos relacionados com o *bullying* e com comportamentos, de modo a garantir que esses procedimentos são eficazes e bem recebidos pelos alunos.
- Observar a experiência dos alunos na escola, comunicar qualquer problema aos professores e sugerir soluções eficazes para esses problemas.
- Incrementar a visibilidade das suas atividades *anti-bullying*, em toda a escola.

Recrutar alunos para serem Líderes de Apoio Interpares

- Na escola, promover a sensibilização acerca da função do Líder de Apoio Interpares, através de posters e do envio de cartas aos pais e encarregados de educação para auscultar acerca do interesse dos alunos.
- Pedir aos alunos interessados em se tornarem Líderes de Apoio Interpares para preencherem um formulário de candidatura.
- Rever os formulários de candidatura e garantir que alunos e professores são envolvidos no processo final de seleção.
- Um grupo de Apoio Interpares eficaz deve incluir diversos alunos: os que foram vítimas de *bullying*, os que já foram agressores e modificaram o seu comportamento, bem como os alunos que nunca estiveram envolvidos em situações de *bullying*. Todos os Líderes de Apoio Interpares devem:
 - ser dedicados no apoio aos seus pares e no combate às situações de *bullying*;
 - demonstrar qualidades de liderança e ser bons modelos de comportamento para os outros;
 - ser considerados como acessíveis e amistosos pelos seus colegas;
 - ser representativos de todos os anos de escolaridade e de grupos de pares;
 - revelar um nível elevado de competências sociais emocionais, incluindo a empatia;
 - ser proativos, responsáveis e comprometidos com a causa.

O tamanho do grupo de Apoio Interpares dependerá do tamanho da escola. Normalmente, este tipo de grupo é formado por cerca de 20 a 30 alunos.

Formação de um dia para Líderes de Apoio Interpares

Formação de um dia para os Líderes de Apoio Interpares

Uma formação de um dia para os professores que vão formar alunos para serem Líderes de Apoio Interpares. Mais informação sobre estas aulas disponível em http://enable.eun.org/implementing_enable



Proposta de programa e da gestão do tempo

08:30 – 08:45	Apresentação do dia de trabalho (15 minutos)	
08:45 – 09:00	Atividade de “Quebra Gelo” (15 minutos)	
09:00 – 09:10	1ª Sessão	Elaboração de um acordo para os Líderes de Apoio Interpares (10 minutos)
09:10 – 09:30	2ª Sessão	O que é o <i>bullying</i> ? (20 minutos)
09:30 – 09:45	3ª Sessão	Os diferentes tipos de <i>bullying</i> (15 minutos)
09:45 – 10:05	4ª Sessão	Porque é que as pessoas são vítimas de <i>bullying</i> ? (20 minutos)
10:05 – 10:20	5ª Sessão	É aceitável praticar o <i>bullying</i> ? (15 minutos)
10:20 – 10:40	INTERVALO (20 minutos)	
10:40 – 11:10	6ª Sessão	Porque é que as pessoas praticam <i>bullying</i> contra as outras? (30 minutos)
11:10 – 11:30	7ª Sessão	O jogo das semelhanças e das diferenças (20 minutos)
11:30 – 11:40	8ª Sessão	O impacto do <i>bullying</i> (10 minutos)
11:40 - 12:40	9ª Sessão	Mitos e conceções erradas sobre o <i>bullying</i> (1 hora)
12:40 – 01:30	ALMOÇO (50 minutos)	
01:30 – 01:45	10ª Sessão	Identificar uma pessoa que está a ser vítima de <i>bullying</i> (15 minutos)
01:45 – 02:25	11ª Sessão	O papel dos Líderes de Apoio Interpares (40 minutos)
02:25 – 02:45	12ª Sessão	Características que um Líder de Apoio Interpares deve possuir (20 minutos)
02:45 – 03:25	13ª Sessão	A nossa escola (40 minutos)
03:25 – 03:45	14ª Sessão	Próximos passos (20 minutos)
03:45 - 03:50	15ª Sessão	Comemorar as conquistas deste dia (5 minutos)

Recursos para o formador

- Uma impressão dos diapositivos do PowerPoint “Bom dia, Líderes de Apoio Interpares”, disponibilizados em http://enable.eun.org/implementing_enable
- As definições de *bullying* apresentadas no diapositivo 5, escritas em diferentes folhas para utilizar na 2ª Aula.
- Cópias de artigos de jornal/estudos caso para a 8ª Aula
- Impressão do Certificado de Nível 1 para os Líderes de Apoio Interpares, para a 15ª Aula.
- Os alunos devem trazer os seus próprios diários/planos de trabalho.
- Papel e canetas para todos os alunos (pode valer a pena criar um caderno onde os alunos possam reunir as notas sobre esta formação).
- *Flip chart*, papel e canetas, *bostik*, notas *post-its*

Sessões semanais de uma hora para os Líderes de Apoio Interpares

Continuação da formação de um dia com aulas semanais de uma hora, moderadas por um professor

Aula	Título	Objetivo da sessão
1ª Sessão	Seguimos o exemplo dos Líderes de Apoio Interpares	Definir o papel do Líder de Apoio Interpares e do Professor Responsável pelo Apoio Interpares e identificar as qualidades e capacidades necessárias para desempenhar estas funções.
2ª Sessão	Sabemos quem são os Líderes de Apoio Interpares	Estabelecer a forma como os Líderes de Apoio Interpares podem divulgar o perfil da sua campanha <i>anti-bullying</i> , nas suas escolas, de modo a que comunidade escolar compreenda qual é o seu papel.
3ª Sessão (1ª Parte)	Compreendemos as experiências dos alunos na escola	Planear a forma como os Líderes de Apoio Interpares podem descobrir as diferentes experiências escolares dos alunos, no que se refere ao <i>bullying</i> e aos comportamentos.
3ª Sessão (2ª Parte)	Apresentamos soluções eficazes para os problemas dos alunos	Usando os dados recolhidos na 3ª Aula – 1ª Parte, os Líderes de Apoio Interpares destacarão os problemas existentes na escola, no que se refere ao <i>bullying</i> e a comportamentos disruptivos, de modo a propor soluções adequadas às necessidades dos alunos.
4ª Sessão	Promovemos uma cultura de comportamentos pró- sociais	Avaliar o modo como a escola promove comportamentos pró- sociais e conceber uma campanha completa que incentive todos os alunos da escola, professores e pais a tratarem-se mutuamente com respeito.
5ª Sessão	Incentivamos os alunos a denunciar o bullying	Identificar os mecanismos que os alunos têm ao ser dispor para denunciar situações de <i>bullying</i> na escola e confirmar se são eficazes. Planeie atividades para promover a utilização destes mecanismos e incentive os alunos a denunciar situações de <i>bullying</i> .
6ª Sessão	Apoiamos os alunos mais vulneráveis, de forma eficaz	Debater a forma como os Líderes de Apoio Interpares devem proceder se alguém lhes relatar uma situação de <i>bullying</i> ou de um problema de comportamento.
7ª Sessão	Reconhecemos a individualidade	Refletir sobre a forma como um agressor/ vítima de <i>bullying</i> se pode sentir, para poder-lhe dar o apoio necessário e incentivar essas pessoas a aceitarem-se como são.
8ª Sessão	Protegemo-nos uns aos outros	Explorar o conceito de testemunha passiva e de testemunha ativa e determinar se, e quando, é adequada a intervenção de um Líder de Apoio Interpares em situações de <i>bullying</i> na escola.
9ª Sessão	Somos testemunhas ativas e não passivas do bullying	Analisar como é que, através de uma campanha global de escola, os Líderes de Apoio Interpares podem promover uma cultura de escola em que todos assumam uma posição contra o <i>bullying</i> e se apoiem mutuamente.
10ª Sessão	Reconhecemos o contributo dos alunos para a comunidade educativa	Refletir sobre o impacto que os Líderes de Apoio têm tido, destacando as áreas que eles devem abordar nos próximos meses.

ENABLE 10 sessões para Líderes de Apoio Interpares



Conjunto de 10 sessões de 1 hora para implementar a formação inicial de um dia para Líderes de Apoio Interpares, com o propósito de continuar a desenvolver as competências e os conhecimentos de que os alunos precisam, no âmbito das suas novas funções. As sessões devem ser orientadas pelo Professor Responsável pelo Apoio Interpares.

Seguimos o exemplo dos Líderes de Apoio Interpares



Duração previsto: 1 hora, incluindo as atividades sugeridas

Plano geral da sessão

Ao estabelecer as funções do Líder de Apoio Interpares, os Líderes irão definir não só o seu papel e as suas responsabilidades na escola, mas também as qualidades e comportamentos que devem demonstrar, enquanto Líderes de Apoio Interpares. O professor responsável pelo Apoio Interpares *anti-bullying* também deverá apresentar as suas funções, referindo o modo como vai apoiar o trabalho dos Líderes de Apoio Interpares.

Objetivos da sessão

- Reconhecer que um Líder de Apoio Interpares desempenha um papel importante na escola que implica várias responsabilidades. O comportamento destes alunos deve refletir esse sentido de responsabilidade e constituir um modelo de referência para os outros.
- Identificar os comportamentos e as qualidades que os Líderes de Apoio Interpares devem demonstrar no seio do grupo e na escola.
- Definir e compreender o papel do Líder de Apoio Interpares e do Professor Responsável pelo Apoio Interpares.

Materiais e preparação

- Papel e canetas de diferentes cores para distribuir a todos os Líderes de Apoio Interpares.
- Duas cartolinas coladas uma à outra, onde os alunos poderão desenhar a forma de um corpo humano.
- Informar os alunos de que quem estiver interessado em ser Presidente ou Vice-presidente do grupo de Apoio Interpares deve escrever o seu nome numa folha de papel



Introdução (5 minutos)

Apresente a sessão e explicita os seus objetivos.

Atividade 1 (5 minutos) Recapitulação

- ▾ Recapitule o que foi abordado na formação inicial dos alunos, acerca do papel desempenhado pelos Líderes de Apoio Interpares.

Atividade 2 (35 minutos) O Líder de Apoio Interpares Ideal

- ▾ Os Líderes de Apoio Interpares desenharam o contorno do corpo de um colega.
- ▾ Peça aos alunos para escreverem, dentro do contorno do corpo desenhado, as funções e responsabilidades de um Líder de Apoio Interpares. Peça-lhes que escrevam, do lado de fora do contorno, todas as qualidades e competências que um Líder de Apoio Interpares perfeito necessita ter (10 minutos).
- ▾ Converse com os alunos acerca dos dados registados e as razões pelas quais o grupo os considerou importantes (5 minutos).
- ▾ Usando uma caneta, peça ao grupo para fazer um círculo à volta das 5 tarefas e responsabilidades que considera mais importantes para alguém desempenhar esta função. Usando uma outra cor, peça-lhes para assinalarem as 10 qualidades e competências que é preciso possuir, para concretizar as 5 responsabilidades assinaladas (10 minutos).

Conjunto de 10 aulas sobre Aprendizagem Social e Emocional (SEL, do inglês "Social and Emotional Learning") com o objetivo de combater o bullying em contexto escolar através do desenvolvimento das competências sociais e emocionais dos jovens com idades entre os 11-14 anos.

Sessão 1



- ▶ Neste fase, os alunos já poderão redigir uma descrição da função do Líder de Apoio Interpares, baseando-se nas responsabilidades, qualidades e competências que tinham assinalado (10 minutos).
- ▶ O professor responsável pelo Apoio Interpares *anti-bullying* deverá realizar a mesma atividade para delinear a forma como vai acompanhar o trabalho dos Líderes

Atividade 3 (5 minutos) Votação para os cargos no grupo de Apoio Interpares

- ▶ Peça aos alunos para votarem no nome de quem querem eleger para presidente e vice-presidente. Os alunos escrevem o nome do aluno escolhido, num papel, e entregam-no ao professor responsável pelo Apoio Interpares. Poderão ainda ser atribuídas outras funções aos alunos, tais como a de secretário, de controlador do tempo das atividades, de encarregado de planear eventos, etc., de modo a que todos assumam uma responsabilidade, de acordo com as suas competências.

Atividade 4 (15 minutos) Planificação

- ▶ Recorrendo à secção “*Sugestões*”, os Líderes podem começar a planificar o modo como se irão apresentar aos professores, aos pais e encarregados de educação e aos restantes alunos.



Sugestões para os Líderes de Apoio Interpares

- ▶ Transformem a descrição da função do Líder de Apoio Interpares num documento cativante e afixem-no na escola, incluam-no igualmente na *Newsletter* da escola, no site e nas redes sociais, de modo a que alunos, professores, pais e encarregados de educação compreendam melhor esta função.
- ▶ Ao longo de cada semana, vão registando num diário o modo como sentem que aplicaram todas as competências e características enumeradas na descrição de funções.
- ▶ Construam um cartaz para afixar num local de destaque na escola, para que os outros alunos possam saber o que é um Líder de Apoio Interpares, qual é o seu papel, onde se podem encontrar e de que modo podem ser identificados na escola.

Sugestões para o Professor Responsável pelo Apoio Interpares



- ▶ Implemente um sistema de certificados para os seus Líderes de Apoio Interpares, para mantê-los motivados e para recompensar o seu esforço. Poderá atribuir certificados aos Líderes que, no final das 10 sessões, se tenham destacado pela sua dedicação e empenho (veja a sugestão de certificado na secção de recursos).
- ▶ Elabore um questionário para aplicar aos Líderes de Apoio Interpares para conhecê-los melhor, individualmente, para conhecer as razões que os levaram a querer Líderes e, ainda, o que esperam alcançar ao desempenharem esta função.
- ▶ Envie um *e-mail* a todos os professores com um esclarecimento acerca do que são os Líderes de Apoio Interpares, informando-os sobre o modo como podem apoiar este programa.

Sugestões para envolver pais e encarregados de educação



- ▶ Envie aos pais e encarregados de educação uma descrição da função de um Líder de Apoio Interpares, acompanhada por uma cópia do documento ENABLE kit para pais e encarregados de educação. Apresente aquilo que os Líderes de Apoio Interpares vão fazer, ao longo das próximas 10 sessões, e pergunte aos pais e encarregados de educação se estão, de algum modo, disponíveis para desempenhar um papel ativo nas aulas ou no programa de apoio.
- ▶ Os Líderes de apoio interpares irão apresentar-se numa reunião de pais e encarregados de educação.

Links para outros materiais e recursos

Material para a realização de uma campanha ENABLE – O que é o *bullying*?
Ficha de Atividades Multimodal ENABLE



Sessão 2

Sabemos quem são os Líderes de Apoio Interpares



Duração prevista: 1 hora, incluindo as atividades sugeridas.

Plano geral da sessão

Os Líderes de Apoio Interpares deverão escolher uma campanha publicitária bem-sucedida, no seu país, e determinar por que motivo esta foi tão eficaz. Para isso deverão aplicar aquilo que aprenderam durante os debates sobre a campanha modelo e pensar como podem apresentar a sua campanha anti-bullying e torná-la num sucesso, na escola.

Objetivos da sessão

- Planificar o modo como os Líderes de Apoio Interpares podem lançar a sua campanha e chamar à atenção para esta causa.
- Definir como podem, a nível da escola, colaborar com outros grupos também dinamizados por alunos e trabalhar em conjunto
- Criar uma identidade para os Líderes de Apoio Interpares.

Materiais e preparação

- Papel e canetas para distribuir a todos os Líderes de Apoio Interpares.
- Escolha uma campanha publicitária ou um anúncio que seja interessante, eficaz e que todos os alunos Líderes de Apoio Interpares tenham visto. Poderá, inclusivamente, escolher uma campanha bem sucedida, já realizada a nível da escola. Com a orientação do professor responsável pelo grupo, os alunos Líderes de Apoio Interpares podem fazer esta pesquisa e trazer os exemplos para a sessão.
- O calendário escolar onde constam os eventos-chave a realizar.
- Para melhor implementar esta sessão, poderá convidar um professor da área dos Media ou da Gestão para estar na sessão e dinamizar uma parte desta.

Apresentação (5 minutos)

Apresente a aula e explicita os objetivos da mesma.

Atividade 1 (15 minutos) O que contribui para o sucesso de uma campanha?

- ▼ Apresente aos Líderes de Apoio Interpares a campanha publicitária /o anúncio selecionado ou peça-lhes para partilharem o que encontraram
- ▼ Pergunte se todos o viram. Promova uma discussão acerca dos aspetos que contribuíram para que esta campanha tenha sido um sucesso. Pergunte-lhes onde a viram e de que modo se pode reconhecer a marca/ organização. Assegure-se de que os alunos registam pontos principais.

Atividade 2 (25 minutos) O que contribui para o sucesso de uma campanha desenvolvida pelos Líderes de Apoio Interpares?

- ▼ Baseando-se na atividade anterior, os Líderes de Apoio Interpares começam a pensar no modo como vão promover e lançar a sua campanha *anti-bullying*, na escola. De seguida, na secção Sugestões, será apresentada uma lista com algumas ideias para auxiliar na realização desta tarefa. Peça aos alunos para sugerirem ideias, no que se refere aos seguintes pontos:
 - Como é que os alunos podem reconhecer os Líderes de Apoio Interpares na escola? Como é que estes irão criar uma identidade própria?
 - Quais são os outros grupos liderados por alunos, na escola? Como é que estes podem trabalhar em conjunto?
 - Como é que os Líderes de Apoio Interpares podem lançar a sua campanha na escola e assegurar-se de que esta é inovadora, interessante e criativa?

Sessão 2



Atividade 3 (15 minutos) Planificação

- Depois de debaterem e apresentarem ideias para as questões acima enunciadas, os Líderes de Apoio Inter pares deverão ordenar as atividades por ordem de prioridades e partilhar as tarefas.



Sugestões para os Líderes de Apoio Inter pares

- Criem um vídeo/anúncio acerca de quem são os Líderes de Apoio Inter pares. Este vídeo pode ser projetado e publicado na página *web* da escola.
- Incluam um artigo sobre os Líderes de Apoio Inter pares no jornal e na página *web* da escola.
- Proponham as vossas ideias à direção da escola e apresentem-se na próxima reunião de professores.
- Vão às salas de aula de cada turma da escola, para se apresentarem aos colegas e explicarem o modo como os poderão apoiar.
- Organizem um dia do pensamento “positivo” ou um concurso para toda a escola. Por exemplo, um concurso para a produção de um slogan ou de um logótipo para o grupo dos Líderes de Apoio Inter pares.
- Procurem sensibilizar a comunidade escolar para o problema do *bullying* durante reuniões gerais de escola.
- Promovam esta causa, organizando uma atividade de debate retirada da formação de um dia, sobre *bullying*, com toda a escola. Podem selecionar alunos de cada ano escolar para participarem no debate e convidar os professores, alunos e pais e encarregados de educação.



Sugestões para o Professor Responsável pelo Apoio Inter pares

- Organize uma reunião com os professores, a fim de lhes apresentar a função dos Líderes de Apoio Inter pares e perguntar se alguém estará interessado em ajudar na campanha.
- Faça o *download* do certificado de escola ENABLE, imprima-o e afixe-o num lugar de destaque da escola, para esclarecer que a sua escola não tolera o *bullying* e que colocou em prática medidas preventivas para evitá-lo.



Sugestões para envolver pais/encarregados de educação

- Pesquise no calendário escolar quais são os eventos que contam com a presença dos pais e encarregados de educação, de modo a que os Líderes de Apoio Inter pares possam dinamizar uma sessão ou organizar um debate para ajudar a sensibilizar os pais, relativamente ao *bullying*.



Links para outros materiais e recursos:

Material para a realização de uma campanha ENABLE: secção - O que é o *bullying*?
Ficha ENABLE com atividades multimodais.

3ª Sessão - 1ª Parte

Compreendemos as experiências dos alunos na escola



Duração prevista: 1 hora, incluindo as atividades sugeridas

Plano geral da sessão

Esta sessão é composta por duas partes. A 1ª diz respeito à planificação e à implementação de atividades, por parte dos alunos na escola. Isto ajudá-los-á a compreender as diferentes experiências dos seus colegas na escola, no que concerne determinados assuntos como relacionamentos, segurança, comportamentos e bullying. Na 2ª parte, os Líderes de Apoio Interpares analisarão os resultados obtidos, para poderem identificar as problemáticas existentes na escolas e planificar o modo como vão trabalhar para melhorar estas questões.

Objetivos da sessão

- Os Líderes de Apoio Interpares deverão reconhecer a importância de compreender as diferentes experiências dos seus colegas na escola, a fim de conseguirem apoiar e contribuir para a formação dos seus pares, de forma eficaz.
- Planificar o modo como os Líderes de Apoio Interpares vão observar as experiências dos alunos na escola, antes da próxima sessão.
- O professor responsável pelo Apoio Interpares deverá reunir mais informação sobre as diferentes experiências dos alunos na escola.

Materiais e preparação

- Papel e canetas para distribuir a todos os Líderes de Apoio Interpares.

Apresentação (5 minutos)

Apresente a sessão e explicita os objetivos da mesma.

Atividade 1 (10 minutos) A experiência dos Líderes de Apoio Interpares na escola

- ▼ Os Líderes de Apoio Interpares dão início à sessão, debatendo, entre si, ideias sobre o que veem acontecer entre os alunos, na escola, a caminho da escola e *online*.

Atividade 2 (25 minutos) Planear o estudo dos Líderes de Apoio Interpares

- ▼ Recorrendo à secção *Sugestões*, os Líderes de Apoio Interpares planificam o modo como vão realizar uma pesquisa na escola, na próxima semana, de modo a conseguir responder às seguintes questões ou outras que considerem importantes:
 - A) O *bullying* é um problema na vossa escola?
 - B) Se os alunos foram vítimas de *bullying*, de que tipo de *bullying* se tratou? Foi reportado? A questão ficou resolvida?
 - C) Há problemas específicos, consoante as diferentes turmas ou anos de escolaridade?
 - D) Em que zonas da escola se sentem os alunos mais e menos seguros?
 - E) O que deveriam fazer os alunos, se testemunhassem um episódio de *bullying*, na escola?
 - F) Os alunos sentem-se bem integrados na escola?

3ª Sessão - 1ª Parte



Ideias brilhantes para os Líderes de Apoio Interpares

- ▼ **Questionários:** Elaborem e distribuam questionários, ou realizem um pequeno inquérito *online* que os alunos devem preencher durante a sessão. Poderá ser elaborado um outro questionário destinado a pais e professores.
- ▼ **Caixa de correio com sugestões:** Disponibilizem uma caixa de correio fechada que se possa trancar, onde os alunos poderão colocar, de forma anónima, os relatos da sua experiência e dar sugestões acerca do modo como a escola pode ser melhorada.
- ▼ **Desafio:** Dinamizem, em cada turma, uma sessão durante a qual solicita a cada aluno que escreva num *post-it* as preocupações ou receios que sintam, quando vão para a escola ou quando aí estão. Os Líderes de Apoio Interpares irão recolher os *post-its* junto dos alunos e afixá-los na parede, mas garantindo o anonimato. Os Líderes e o professor vão lendo, em voz alta, as preocupações/receios e debatem com os alunos possíveis soluções para estas preocupações.
- ▼ **A minha escola “ideal”:** Entreguem uma folha de papel com três colunas. Na coluna da direita, os alunos deverão escrever como é que a sua escola é hoje e na coluna da esquerda como seria a sua escola ideal. Na coluna do meio, deverão registar sugestões para transformar a sua escola atual sua escola ideal.
- ▼ **Diário do aluno:** Entreguem um diário a dois alunos de cada ano de escolaridade. Peçam-lhes para registarem situações que viram acontecer entre os seus colegas (positivas e negativas), ao longo dessa semana. Assegurem-se de que eles não escrevem os nomes dos colegas envolvidos e que devolvem os diários ao professor responsável pelo Apoio Interpares.



Sugestões para o Professor Responsável pelo Apoio Interpares

- ▼ O professor responsável pelo Apoio Interpares debate com os restantes professores acerca daqueles que poderão ser principais problemas existentes entre os alunos, no que diz respeito ao *bullying*, a comportamentos inadequados, amizades e segurança.



Sugestões para envolver pais/encarregados de educação

- ▼ Os Líderes de Apoio Interpares realizam uma sessão com os pais e encarregados de educação, para obter mais informação acerca daquilo que estes conhecem acerca da escola.



Links para outros materiais e recursos

Ficha ENABLE de Atividades Multimodais

Apresentamos soluções eficazes para os problemas dos alunos



Duração prevista: 1 hora, incluindo as atividades sugeridas

Plano geral da sessão

Esta sessão é composta por duas partes. A 1ª diz respeito à planificação e à implementação de atividades, por parte dos alunos na escola. Isto ajudá-los-á a compreender as diferentes experiências dos seus colegas na escola, no que concerne a determinados assuntos como relacionamentos, segurança, comportamentos e bullying. Na 2ª parte, os Líderes de Apoio Interpares analisarão os resultados obtidos para poderem identificar as problemáticas existentes na escolas e planificar o modo como vão trabalhar, para melhorar estas questões.

Objetivos da sessão

- Compreender como selecionar e utilizar os dados recolhidos.
- Compreender melhor as experiências dos alunos na escola.
- Definir os principais problemas existentes entre os alunos, realçando os problemas específicos de cada ano de escolaridade.
- Elaborar um plano de ação, estabelecendo a forma de abordar e de resolver estes problemas.

Materiais e preparação

- Canetas e papel para o *flip chart*, para distribuir a todos os Líderes de Apoio Interpares.
- Trazer para a aula todos os dados recolhidos pelos Líderes de Apoio Interpares.

Introdução (5 minutos)

Apresente a aula e explicita os seus objetivos.

Atividade 1 (30 minutos) - Como é ser aluno desta escola?

- ▼ Os Líderes de Apoio Interpares recebem folhas de papel para o *flip chart*, incluindo uma para cada grupo da escola, uma para os professores e outra para os pais e encarregados de educação.
- ▼ Os Líderes de Apoio Interpares debatem acerca das observações realizadas, na semana anterior, e analisam os dados recolhidos, nomeadamente as respostas dos questionários.
- ▼ Com base nos resultados obtidos e no debate, os Líderes de Apoio Interpares registam, em cada uma das folhas de papel, os principais problemas que surgiram em cada grupo, por ano de escolaridade, no grupo dos pais e encarregados de educação e no dos professores.
- ▼ A partir dessa lista, os Líderes de Apoio Interpares estabelecem prioridades em relação às questões sobre as quais pretendem centrar a sua atenção. Podem realizar um *brainstorming* de atividades que possam implementar na escola, de modo a reduzir os problemas identificados.

3ª Sessão - 2ª Parte



Atividade 2 (20 minutos) - Planificação

- Os Líderes de Apoio Interpares calendarizam as atividades/tópicos que pretendem abordar em cada mês. O professor responsável pelo Apoio Interpares deve assegurar-se de que esta calendarização é adequada ao tema das sessões semanais.



Sugestões para os Líderes de Apoio Interpares

- Afixem a calendarização de atividades num local visível da escola, para que os alunos se possam inteirar acerca daquilo que os Líderes de Apoio Interpares estão a organizar e possam envolver-se voluntariamente em atividades do seu interesse.
- Se recolheram dados estatísticos importantes durante a pesquisa realizada, poderão realizar uma atividade de tratamento de dados com o objetivo de chamar à atenção para a questão do *bullying* e informar os alunos sobre os seus resultados. Entreguem aos alunos pequenos cartões com as estatísticas e uma folha de papel, contendo as afirmações correspondentes. Peçam-lhes para fazerem corresponder cada afirmação a um resultado estatístico. Poderão, igualmente, realizar esta tarefa com grandes grupos de alunos, recorrendo à votação eletrónica ou através de votação braço no ar.



Sugestões para o Professor Responsável pelo Apoio Interpares

- O professor responsável pelo Apoio Interpares debate com os restantes professores acerca de quais poderão ser os principais problemas existentes entre os alunos, no que se refere ao *bullying*, a comportamentos (inadequados), a amizades.
- Numa reunião de professores, partilhe os dados recolhidos pelos Líderes da Apoio Interpares. Baseando-se nas questões destacadas, identifique as áreas, relativamente às quais considera que os alunos e os professores deveriam ter mais formação.



Links para outros materiais e recursos

Ficha ENABLE de Atividades Multimodais

Promovemos uma cultura de comportamentos pró-sociais



Duração prevista: 1 hora, incluindo as atividades sugeridas.

Plano geral da sessão

Os Líderes de Apoio Inter pares irão analisar o modo como a escola comunica o tipo de comportamento que é esperado, por parte dos alunos, bem como o modo como reforça os comportamentos positivos. Irão organizar uma atividade, a realizar a nível de escola, que promova e encoraje uma cultura de cordialidade.

Objetivos da sessão

- Os Líderes de Apoio Inter pares analisam as políticas existentes relacionadas com o *bullying*, de modo a assegurar que estas respondem às necessidades dos alunos, são motivadoras e acessíveis a todos.
- Os alunos destacam os pontos fortes e as qualidades de cada um.
- Os alunos reconhecem a importância de serem cordiais uns com os outros.
- Os Líderes de Apoio Inter pares irão trabalhar com o professor responsável pelos Líderes de Apoio Inter pares para planificar uma campanha, a realizar em toda a escola, que promova a adoção de comportamentos positivos.

Materiais e preparação

- O professor responsável pelos Líderes de Apoio Inter pares precisará de um envelope para cada Líder de Apoio Inter pares e de uma folha de papel.
- Cópias de algumas medidas ou documentos que mencionem o *bullying* e questões de comportamento.

Apresentação (5 minutos)

Apresente a sessão e explicita os objetivos da mesma.

Atividade 1 (15 minutos) - Elogios

- ▶ Disponha os Líderes de Apoio Inter pares em círculo e dê-lhes um envelope e duas folhas de papel.
- ▶ Peça-lhes para cortarem um pedaço de papel e colocar num envelope um elogio à pessoa que se encontra à sua direita, à sua esquerda, em frente e mais uma outra pessoa do grupo, à sua escolha.
- ▶ Dê-lhes um minuto para lerem os elogios e pergunte-lhes como se sentiram ao receber um elogio. Pergunte-lhes se a escola seria um lugar melhor, se as pessoas agissem assim umas para com as outras, todos os dias.

Atividade 2 (20 minutos) - Promover comportamentos positivos na escola.

- ▶ Debata com os alunos o modo como eles pensam que a escola promove o tipo de comportamento que deles é esperado e de que forma isto poderia ser melhorado.
- ▶ Mostre aos Líderes de Apoio Inter pares os documentos que mencionem o *bullying* e questões de comportamento. Peça-lhes que os revejam e que apresentem sugestões de melhoria.
- ▶ Peça aos Líderes de Apoio Inter pares para apresentarem ideias sobre a forma como estes documentos podem ser divulgados aos outros alunos da escola. Recorra à secção Sugestões para o ajudar nesta atividade.

4ª Sessão



Atividade 3 (20 minutos) – Planificação de uma campanha sobre respeito mútuo

- Conceba uma campanha destinada a toda a escola, que encoraje os alunos a serem cordiais uns para com os outros, a respeitarem-se mutuamente e que lhes transmita tipo de comportamento que é esperado deles. Consulte a seção Sugestões para obter alguns exemplos.



Sugestões para os Líderes de Apoio Interpares

- Elaborem um regulamento para toda a escola que defina o modo como os alunos se devem comportar. Peçam a cada turma ou grupo, por ano de escolaridade, para escrever uma linha a incluir no regulamento geral da escola. Os Líderes de Apoio Interpares deverão selecionar as linhas que, segundo eles, devem constar deste compromisso. Quando este ficar completo, peçam aos alunos, pais e encarregados de educação e professores para o assinarem.
- Promovam um concurso para toda a escola com o objetivo de encontrar uma forma criativa de divulgar o compromisso, num local visível, na escola (vídeo, screensaver, poster, canção, etc). Afixem uma cópia do compromisso, na receção da escola para ajudar as pessoas a compreenderem a cultura e o ethos do estabelecimento de ensino.
- Organizem uma atividade de “ultrapassar a linha”, para ajudar os alunos a entender que tipo de comportamento é aceitável e inaceitável. Tracem uma linha comprida no chão. Leiam, em voz alta, as diferentes afirmações que os alunos dizem acerca uns dos outros e peçam-lhes para indicarem se o comportamento mencionado é aceitável (colocando-se do lado esquerdo da linha) ou se é inaceitável para alguém (na linha) ou se for um comportamento inaceitável (colocando-se no lado direito da linha).
- Os Líderes de Apoio Interpares registam, a cada semana, o nome dos alunos que foram cordiais para com os outros. No final da semana, esses alunos recebem uma Condecoração de Amizade ou são reconhecidos, de algum modo.
- Organizem uma semana de “bondade em cadeia”. Esta atividade envolve alunos, pais e encarregados de educação que são convidados a realizar, ao acaso, uma boa ação e a registá-la num papel. Se uma pessoa é contemplada com uma boa ação, esta deve realizar uma outra que envolva duas pessoas. No final da semana, junte todos os registos de boas ações e apresente-as sob a forma de cartaz. Poderá ser atribuído um prémio à turma que mais se destacou na realização destas ações.



Sugestões para o Professor Responsável pelo Apoio Interpares

- Se um aluno se portar mal, lembre-lhe o compromisso e recorde-o de que o assinou.
- Convença todos os professores a assinar o compromisso.



Ideias brilhantes que envolvem os pais/encarregados de educação

- Envie o compromisso para casa para ser também assinado pelos pais e encarregados de educação.
- Incentive os pais e encarregados de educação a participarem na semana de “bondade em cadeia”, pois o seu ato pode ser um bom contributo para a escola.



Links para outros materiais e recursos

Material para desenvolver uma campanha ENABLE: secção - “Celebrar a diferença”
Greater Good Project, Universidade de Berkeley: “Fomentar a bondade nos jovens”
(Encouraging Kindness in Kids), páginas 53 e 54
Pay it Forward (*Bondade em cadeia*):: <http://payitforwardday.com/>

Incentivamos os alunos a falarem abertamente



Duração prevista: 1 hora, incluindo as atividades sugeridas

Plano geral da sessão

Os Líderes de Apoio Interpares vão analisar o modo como podem melhorar as formas de comunicação ao dispor dos alunos para denunciar um episódio de *bullying* vão incentivá-los a usá-las, se precisarem de falar com alguém.

Objetivos da sessão

- Identificar as pessoas com quem os Líderes de Apoio Interpares podem falar, dentro e fora da escola, se tiverem um problema.
- Compreender os fatores que podem dissuadir um aluno a não reportar uma situação de *bullying*.
- Analisar as vias de comunicação disponíveis, para os alunos poderem denunciar o *bullying* na escola e apresentar ideias para as melhorar.
- Planificar atividades que os Líderes de Apoio Interpares possam realizar na escola para promover, junto dos Alunos, as formas de comunicação disponíveis para denunciar o *bullying* e encorajá-los a falar claramente sobre isso.

Materiais e preparação

- Canetas e papel para todos os Líderes de Apoio Interpares.
- Informação detalhada sobre o sistema de referenciação de casos existente na escola.

Apresentação (5 minutos)

Apresente a sessão e explicita os objetivos da mesma.

Atividade 1 (15 minutos) Redes de Apoio

- ▶ Peça aos alunos para desenharem o contorno da sua mão, numa folha de papel.
- ▶ De seguida, os alunos podem escrever nos dedos da mão o nome de três pessoas com quem podem falar, na escola, e de duas com quem podem falar fora da escola, se tiverem algum problema.
- ▶ Explique-lhes que esta é a sua rede de apoio.
- ▶ Diga aos Líderes de Apoio Interpares para realizarem esta mesma atividade, mas para se colocarem na posição de um aluno que é vítima de *bullying* e pensarem nas redes de apoio que a escola coloca ao seu dispor.
- ▶ Pergunte aos alunos qual foi o grau de dificuldade de cada atividade e debata com eles acerca do que pode ser feito para divulgar o nome das pessoas com quem os alunos podem falar, na escola.

Atividade 2 (20 minutos) - Referenciar é apoiar

- ▶ Separe os Líderes de Apoio Interpares em grupos de três e entregue uma folha de papel a cada um.
- ▶ Desenhe uma cruz na folha de papel para dividir a página em quatro secções.
- ▶ Peça aos Líderes de Apoio Interpares para se colocarem na pele de uma pessoa vítima de *bullying* para escreverem na parte superior esquerda todas as razões que os podem levar a não denunciar o *bullying*.
- ▶ Relembre o conceito de testemunha passiva.

5ª Sessão



- ▼ Os Líderes de Apoio Interpares realizam a mesma atividade, mas colocam-se no papel de uma testemunha passiva. Peça-lhes que, no quadrado inferior esquerdo da folha de papel, façam uma lista com todas as razões que os podem levar a não a reportar uma situação de *bullying*.
- ▼ Os Líderes de Apoio Interpares partilham as suas ideias com os outros grupos.
- ▼ Peça aos alunos para realizarem um *brainstorm* de ideias acerca do modo como podem encorajar os alunos e as testemunhas passivas a reportarem o *bullying*.

3ª Atividade (20 minutos) - Planificação

- ▼ Recorrendo à seção Sugestões, sugira aos Líderes de Apoio Interpares que planifiquem uma atividade para toda a escola, com o objetivo de incentivar os alunos a falarem claramente sobre o assunto e a apoiarem-se uns aos outros.



Sugestões para os Líderes de Apoio Interpares

- ▼ Pesquisem o nome de celebridades que foram vítimas de *bullying* online e *offline* e que falaram sobre essa experiência pessoal. Partilhe as suas histórias numa reunião geral de escola ou num expositor, para encorajar e inspirar os alunos a falarem claramente sobre o *bullying*.
- ▼ Relembrem os alunos acerca dos meios através dos quais podem relatar uma situação de *bullying* na escola, incluindo as novas medias que os Líderes de Apoio Interpares estejam a implementar.
- ▼ Dirijam-se a outras turmas e solicitem aos alunos para realizarem o exercício sobre a rede de apoio.
- ▼ Realizem uma reunião, alargada a toda a escola, para explicar aos alunos aquilo que podem fazer, caso considerem que um amigo está a ser vítima de *bullying* ou tem um problema.
- ▼ Desenvolvam uma campanha centrada no que significa “ser um bom amigo”, salientando a importância de apoiar os outros.
- ▼ Distribuam cartões-de-visita aos alunos novos na escola, onde estes possam encontrar informação sobre quem são os Líderes de Apoio Interpares, como estes os podem ajudar e com quem podem falar dentro e fora da escola, se tiverem um problema.



Sugestões para o Professor Responsável pelo Apoio Interpares

- ▼ Realize uma reunião com outros professores, de modo a assegurar que existe uma abordagem consistente na escola, quando um aluno reporta um episódio de *bullying*. Insista na necessidade de encaminhar cada caso sinalizado. Os professores podem falar sobre os diferentes cenários e refletir acerca do modo como reagem a cada um deles.
- ▼ Partilhe com os professores aquilo que os Líderes da Apoio Interpares consideraram que pode impedir o relato de um episódio de *bullying* e discuta acerca das ações que os professores podem desencadear para ultrapassar estes obstáculos.



Links para outros materiais e recursos

Ficha ENABLE de Atividades Multimodais

Apoiamos os alunos mais vulneráveis, de forma eficaz



Duração prevista: 1 hora, incluindo as atividades sugeridas.

Plano geral da sessão

Os Líderes de Apoio Interpares irão recorrer à dramatização para promover um debate sobre o que devem fazer, quando um aluno lhes relata uma situação de *bullying*. Vão debater acerca da melhor resposta, acerca de questões de confidencialidade, linguagem corporal e ainda sobre o processo de denúncia.

Objetivos da sessão

- Debater o tipo de situações que os alunos poderão reportar a um Líder de Apoio Interpares.
- Os Líderes de Apoio Interpares vão compreender o que é uma resposta adequada e eficaz para os diferentes tipos de questões reportadas pelos alunos.
- Criar um organigrama com o processo de reflexão, de modo a ajudar os Líderes de Apoio Interpares a determinarem como e quando devem reportar uma situação a um professor, bem como os procedimentos que devem adotar.

Materiais e preparação

O professor responsável pelos Líderes de Apoio Interpares deverá construir três cenários que envolvam alunos a relatar diferentes tipos de informação aos Líderes de Apoio Interpares. Os cenários devem incluir:

- um aluno que relata uma situação menos grave, que não envolve informação confidencial e que pode ser resolvida por um Líder de Apoio Interpares, sem a intervenção de um adulto.
- um aluno que relata um problema, divulgando informações de foro privado e que é resolvida por um Líder de Apoio Interpares e por um professor responsável.
- um aluno que relata um problema grave que envolve a divulgação de informação altamente confidencial e que, se não for transmitida, pode comprometer a segurança do aluno e de terceiros.

Definição: Informação confidencial – informação pessoal que pertence à esfera privada, que é extremamente sensível e que pode causar stresse emocional ou afetar um indivíduo, se for tornada pública.

Apresentação (5 minutos)

- Apresente a sessão e explique os seus objetivos.
- Explique o significado de informação confidencial aos Líderes de Apoio Interpares.

Atividade 1 (5 minutos) - Relatos aos Líderes de Apoio Interpares

- ▾ Sem mencionar nomes, os alunos debatem se alguém os procurou e mencionou algum episódio de *bullying*.

6ª Sessão



Atividade 2 (35 minutos) – Apoiar os alunos de forma eficaz

- ▶ Selecione seis alunos que estejam dispostos a participar numa situação de *role play*.
- ▶ Divida o grupo de seis em dois grupos de três alunos e atribua-lhe o nome de Grupo A e Grupo B. Entregue a cada aluno do Grupo A um dos cenários e peça-lhes para não o partilharem com ninguém.
- ▶ Informe os alunos de que os do Grupo A vão desempenhar o papel de um aluno vítima de *bullying* e que vai reportá-lo. Os alunos do Grupo B vão desempenhar o papel de Líderes de Apoio Inter pares a quem os alunos do Grupo A vão denunciar o que se passou. Junte em pares, os alunos do Grupo A e B.
- ▶ Explique aos alunos, que vão atuar em pares, que o aluno do Grupo A vai interpretar o seu papel e que o aluno do grupo B vai reagir à situação com a resposta que sente ser a adequada.
- ▶ Diga aos alunos do Grupo B que, quando estiverem a reagir à situação, devem ter em conta:
 - o efeito imediato da sua resposta ao aluno;
 - se o cenário envolve alguma informação que deva ser transmitida a um adulto responsável e de que modo o podem fazer;
 - que linguagem corporal devem usar (exemplo – estabelecer contacto visual, revelar uma linguagem corporal que transmita disponibilidade, honestidade e envolvimento).
- ▶ Peça a cada par que represente o seu papel e, no final, discuta os aspetos positivos da reação do aluno do Grupo B, acerca daquilo que deveria, efetivamente, ser alterado ou melhorado (de acordo com os aspetos referidos acima). Certifique-se de que as sugestões são um incentivo para os alunos do Grupo B.
- ▶ Certifique-se de que todos os alunos, no final da sessão, compreenderam bem o que é uma reação adequada e de que forma devem transmitir e sinalizar uma situação, junto de um elemento da escola.

Atividade 3 (10 minutos)

- ▶ Se no final da sessão, houver tempo, peça aos Líderes de Apoio Inter pares para listarem os fatores que devem ter em conta, quando um aluno lhes relata um episódio de *bullying*, de modo a darem a melhor resposta possível.



Sugestões para os Líderes de Apoio Inter pares

- ▶ Pensem em algumas das preocupações/questões que foram levantadas pelos alunos na 3ª sessão. Usando algumas dessas preocupações/questões, escrevam um conselho dos Líderes de Apoio Inter pares para publicar na Newsletter da escola, afixar num expositor, publicar no site ou nas redes sociais da escola.
- ▶ Criem uma lista com as frases que os Líderes de Apoio Inter pares e outros alunos possam usar, na escola, para se aproximarem de alguém que esteja sozinho.
- ▶ Elaborem um folheto destinado a alunos pais e encarregados de educação para os informar das vias disponíveis que podem usar para relatar situações de *bullying*.



Sugestões para o Professor Responsável pelo Apoio Inter pares

- ▶ Para garantir que a reação é adequada ao relato de um caso de *bullying*, peça aos alunos que façam uma pequena lista com exemplos de respostas adequadas e menos adequadas para o aluno que relata o caso de *bullying*, ex. O professor ouviu-me, acreditou em mim e deu seguimento à queixa. O professor continua a preocupar-se comigo. Afixe esses exemplos na sala dos professores e discuta-os com outros colegas para esclarecer quais são os elementos relevantes de uma resposta eficaz e de que modo esta corresponde às normas e valores da escola.

Links para outros materiais e recursos



Sumário Executivo do ENABLE

Aula SEL do ENABLE: 4ª Aula – Ler emoções em situações de interação social.

Material para campanha: Material para uma campanha do Prémio Diana (*Diana Award*)

Greater Good Project, da Universidade de Berkeley: “Escuta ativa e linguagem corporal”, páginas 23-24 (*Active Listening and Body Language*)

Reconhecemos a individualidade



Duração prevista: 1 hora, incluindo as atividades sugeridas.

Plano geral da sessão

Os Líderes de Apoio Interpares irão colocar-se na posição de alguém que está a ser vítima de *bullying*, para perceber o impacto que este pode ter numa pessoa e nas suas emoções. Irão debater os tipos de apoio que podem proporcionar aos alunos, incluindo a criação de uma lista de atividades que podem desenvolver para combater/reduzir o impacto do *bullying* e encorajá-los a sentirem-se orgulhosos de si próprios.

Objetivos da sessão

- Os Líderes de Apoio Interpares devem desenvolver um sentimento de empatia para com as pessoas que foram ou estão a ser vítimas de *bullying*.
- Fazer uma lista das repercussões que o *bullying* pode ter numa pessoa, para ajudar os alunos a compreenderem de que modo podem apoiar, de forma eficaz, os alunos que estão a ser vítimas de *bullying*.
- Identificar as repercussões e as emoções associadas ao *bullying* que os Líderes de Apoio Interpares podem ajudar a combater.
- Criar uma lista de atividades que os Líderes de Apoio Interpares podem realizar com os alunos vítimas de *bullying* ou os agressores, para apoiá-los a reduzir o impacto do *bullying* e a encorajá-los a sentirem-se orgulhosos de si próprios.

Materiais e preparação

- Bloco de *post-its*, canetas e papel.

Apresentação (5 minutos)

Apresente a sessão e explique os objetivos da mesma.

Atividade 1 (15 minutos) - O impacto do *bullying*

- ▶ Peça a um aluno que se voluntarie para avançar para o centro e a ficar coberto com *post-it* autocolantes, contendo notas sobre o impacto do *bullying*.
- ▶ Entregue dois *post-it* e uma caneta a cada aluno.
- ▶ Divida o grupo em dois, formando o Grupo A e o Grupo B. Diga aos alunos do Grupo A que devem escrever nos seus *post-it* os impactos do *bullying* que não tenham a ver com emoções dos alunos (por exemplo, o impacto no seu rendimento escolar, na assiduidade, na falta de autoconfiança, etc). O Grupo B deverá escrever sobre o impacto que o *bullying* tem nos sentimentos de uma pessoa (medo, solidão, isolamento).
- ▶ Peça ao Grupo A para colar os seus *post-it* no lado esquerdo do voluntário e ao Grupo B para colar as suas do lado direito.
- ▶ Convide o grupo a colocar-se à volta do voluntário e a ler em voz alta o que foi escrito nos *post-its*.

7ª Sessão



Atividade 2 (20 minutos) - Reduzir o impacto do *bullying*

- ▶ Disponha folhas de papel sobre uma mesa perto do aluno que se voluntariou.
- ▶ Peça aos alunos para selecionarem, dos *post-it*, os impactos do *bullying*, incluindo emoções, em relação aos quais eles sentem que poderiam ajudar a atenuar, por exemplo a solidão, baixa autoestima. Cole cada um dos *post-it* nas folhas de papel que se encontram sobre a mesa, um *post-it* por folha.
- ▶ Divida, novamente, os alunos em dois grupos e distribua as folhas de papel entre eles. No grupo, os alunos devem fazer uma lista das atividades que poderiam realizar com um aluno vítima de *bullying*, para ajudar a combater/reduzir o seu impacto. Partilhe alguns exemplos retirados da secção Sugestões, abaixo apresentada.



Sugestões para os Líderes de Apoio Inter pares

- ▶ Implementem um programa de tutoria, durante o qual conseguem reunir, semanalmente, com os alunos que estão a ser vítimas de *bullying* e estejam atentos a eles.
- ▶ Peçam ao aluno para desenhar o contorno do seu corpo numa folha de papel. No interior do contorno, devem listar três coisas das quais tenha orgulho, três competências que considera possuir, três atividades que o façam feliz e três coisas de que goste na sua aparência.
- ▶ Estabeleçam um “sinal secreto” com alunos que estejam a ter problemas na escola, para poderem saber se estes estão a ter um dia bom ou se precisam de falar. Pode ser um sinal tão simples como levantar o polegar ou baixá-lo.
- ▶ Usando imagens e palavras de uma revista, peçam aos alunos para criarem uma colagem com as características que os tornam especiais e únicos, baseando-se no que são e nos seus interesses. Os Líderes de Apoio Inter pares podem acrescentar outros aspetos, de modo a ajudar a melhorar a confiança do aluno.
- ▶ Entreguem uma folha de papel aos alunos, dividida em quatro partes. Em cima, à esquerda, peçam para escreverem as atividades da escola que não gostam de fazer. Em baixo, à esquerda, peçam para escreverem como estas atividades os fazem sentir. Em cima, à direita, os alunos devem escrever atividades de que gostem. Em baixo à direita, peça-lhes para escreverem como se sentem ao realizarem estas atividades. Peçam aos alunos para associarem as atividades de que gostam e que podem fazer, nos momentos em que estiverem a sentir as emoções negativas, registadas no lado esquerdo do papel.
- ▶ Iniciem um clube à hora de almoço ou à tarde, depois das aulas acabarem, aberto a todos, e que envolva diferentes atividades. Assegurem-se de que aí estarão presentes Líderes de Apoio Inter pares e um professor de apoio. Os alunos que se sentem sós poderão, assim, encontrar pessoas novas e falar com um Líder de Apoio Inter pares, caso sintam necessidade.
- ▶ Questionem os alunos acerca das técnicas ou das atividades a que costumam recorrer para melhorar o humor, quando se sentem deprimidos (por exemplo ouvir música, praticar desporto, conversar com um amigo ou um elemento da família, etc.). Registe estas técnicas num cartaz e afixe-o na escola.

Links para outros materiais e recursos

Aula SEL do ENABLE: 6ª Aula – Como ler as emoções

Material para a campanha: secção – Celebrar a diferença, *Great Good Project, Berkeley University: Best Possible Future*, pp.35-35. *Shared Identity*, pp. 104-105

Protegemo-nos uns aos outros



Duração prevista: 1 hora, incluindo as atividades sugeridas.

Plano geral da sessão

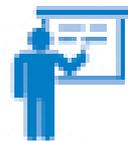
Os Líderes de Apoio Interpares irão utilizar os cenários de *bullying* em grupo, disponibilizados, anteriormente, para analisarem quando é ou não adequado intervir numa. Irão produzir uma lista de fatores a ter em conta para decidirem se devem ou não intervir. Os Líderes de Apoio Interpares irão também criar uma lista de ações diretas ou indiretas que eles, ou outros alunos, podem realizar, na escola, para se tornarem testemunhas ativas e não passivas do *bullying*.

Objetivos da sessão

- Debater os diferentes tipos de cenários existentes de *bullying* em grupo.
- Analisar e reconhecer quando é apropriado que os Líderes de Apoio Interpares intervenham numa situação de *bullying* em grupo e reconhecer alguns dos desafios relacionados com uma intervenção direta.
- Ser capaz de reconhecer as ações diretas ou indiretas que podem desenvolver, a fim de apoiar outros alunos na escola.
- Elaborar uma lista de fatores que os ajudem a verificar se é ou não apropriado que eles se envolvam numa situação de *bullying* em grupo.
- Reconhecer aquilo que os vários alunos, envolvidos numa situação de *bullying*, podem sentir.

Materiais e preparação

- Com base na pesquisa efetuada pelos Líderes de Apoio Interpares, construa dois cenários realistas de *bullying* em grupo, que sejam passíveis de ocorrer na escola. O primeiro deverá ser um cenário adequado, para que os Líderes de Apoio Interpares intervenham, por exemplo testemunhar uma situação em que um grupo exclui um colega. O segundo deverá apresentar um cenário que implique que os Líderes de Apoio Interpares chamem um adulto responsável, por exemplo um caso de agressão física. É possível encontrar vídeos na Internet que representem este tipo de situações
- Poderá ser convidado um professor de teatro que possa dar algumas sugestões ou que modere uma parte da sessão.
 - Definição de imagem congelada – Os alunos utilizam os seus corpos para criar uma imagem parada e silenciosa que represente um determinado cenário.
 - Definição de testemunha passiva - Alguém que testemunha ou sabe de uma situação de *bullying*, mas que nada faz para ajudar a vítima.
 - Definição de testemunha ativa - Alguém que testemunha ou sabe de uma situação de *bullying* e que age, ajudando a vítima, direta ou indiretamente



Apresentação (5 minutos)

Apresente a sessão e explicita os objetivos da mesma.

8ª Sessão

**Atividade 1 (55 minutos) Imagens congeladas**

- ▶ Peça aos alunos para se voluntariarem para realizar a atividade da “imagem congelada”. O número de alunos voluntários depende do número de personagens de cada um dos dois cenários preparados.
- ▶ Distribua os diferentes papéis pelos alunos que se voluntariaram.
- ▶ Explique o que são ações diretas e indiretas.
- ▶ Leia cada um dos cenários em voz alta. Depois disso, peça aos alunos para criarem uma imagem congelada que represente o cenário descrito pela leitura.
- ▶ Circule por entre os alunos e peça-lhes para descreverem a forma como a sua personagem se poderá estar a sentir naquele cenário.
- ▶ Peça aos Líderes de Apoio Inter pares, não envolvidos na imagem congelada, para entrarem no cenário e discutirem que ações, diretas e indiretas, poderiam tomar para tentar ultrapassar a situação. Incentive-os a pensar nos possíveis perigos/desafios associados a uma intervenção.
- ▶ Com base nesta discussão, elabore uma lista de situações em relação às quais é adequada ou não a intervenção dos Líderes de Apoio Inter pares, bem como os aspetos que devem ter em conta antes de intervir.
- ▶ Elabore uma lista de ações diretas e indiretas que os Líderes de Apoio Inter pares e os restantes alunos podem adotar se observarem uma situação de *bullying* na escola. Use a secção Sugestões para desenvolver esta atividade.

**Sugestões para os Líderes de Apoio Inter pares****Ações diretas de uma testemunha ativa de *bullying***

- ▶ Tentar dissipar a situação, através do uso de linguagem positiva ou do humor.
- ▶ Dialogar com o agressor. Ajudá-lo a compreender os sentimentos que seus comportamentos poderão desencadear junto da vítima. Esta medida não é adequada, se isso fizer com que se sinta vulnerável.

Ações indiretas para ser uma testemunha ativa de *bullying*

- ▶ Oferecer a sua amizade. Fazer com que a vítima perceba que compreende aquilo por que está a passar. Poderá ser algo tão simples como perguntar se está tudo bem e mostrar-se disponível para conversar.
- ▶ Denunciar sempre a um Líder de Apoio Inter pares ou a um professor todas as situações de *bullying*, *online* e *offline*, a que assista, tendo em conta os passos enunciados na 6ª Aula.
- ▶ Tornar-se amigo da vítima. Se esta lhe parecer solitária, convida-a a vir ter contigo. É menos provável que os alunos que façam parte de um grupo, ou estejam acompanhados por alguém, se tornem alvo de *bullying*.
- ▶ Não se associar ao *bullying*. Basta assistir e rir da situação, para que isso seja visto como um incentivo ao *bullying* e para que o agressor sinta que tem público.
- ▶ Respeitar as diferenças dos outros. Não julgues alguém só porque tem um aspeto diferente do teu ou porque tem outros interesses.
- ▶ Pensar sobre como te sentirias se fosses a vítima e sobre o modo como gostarias de ser tratado.
- ▶ Encorajar os teus amigos e quem estiver a assistir à situação a afastar-se. Se os agressores não tiverem espectadores, é menos provável que estes exerçam o *bullying*.
- ▶ Tentar compreender que o agressor, às vezes, também precisa de apoio. Tentar descobrir as razões pelas quais os agressores praticam *bullying* e ajudá-los a tentarem ultrapassá-las.

Partilhe estas ações com os restantes alunos e professores da escola, a fim de os incentivar a serem também testemunhas ativas do *bullying*.

**Links para outros materiais e recursos**

7ª Aula SEL do ENABLE – Plantar a semente

Projeto *Greater Good*, da Universidade de Berkeley: “Sentir-se apoiado”, páginas 60-61

Somos testemunhas ativas e não passivas em relação ao *bullying*.



Duração prevista: 1 hora, incluindo as atividades sugeridas.

Plano geral da sessão

Os Líderes de Apoio Interpares analisarão os cenários de *bullying*, em grupo. Classificarão os diferentes papéis das testemunhas passivas e vão analisar de que modo estes papéis contribuem para o *bullying*.

Usando esta informação, vão planificar uma campanha, a implementar em toda a escola, que incentivará toda a comunidade educativa a mobilizar-se contra o *bullying*.

Objetivos da sessão

- Compreender as dinâmicas do *bullying* em grupo e identificar os diferentes papéis das testemunhas.
- Os Líderes de Apoio Interpares deverão ser capazes de reconhecer a importância de influenciar o comportamento das testemunhas passivas no combate ao *bullying*.
- Planear uma campanha global, a nível de escola, que ajude a escola a distinguir uma testemunha ativa de testemunha passiva e que saliente a importância de tomar uma posição contra o *bullying*.

Materiais e preparação

- Prepare um cenário de *bullying* de grupo que inclua cada um dos papéis de testemunha, abaixo apresentados; entregue papel e canetas a cada Líder de Apoio Interpares. Poderá usar um vídeo *online* para representar este cenário.

Definição de papéis de testemunha ativa: defensor – apoia e defende ativamente as vítimas.

Apoiante - associa-se ao agressor na agressão à vítima.

Encorajador - apoia o bullying encorajando-o ou rindo-se.

Observador passivo - alguém que não reage nem se envolve no bullying.

Apresentação (5 minutos)

- Apresente a sessão e explicita os objetivos da mesma.

Atividade 1 (35 minutos) – O papel da testemunha passiva

- ▶ Entregue uma folha de papel e uma caneta a cada aluno.
- ▶ Peça-lhes para criarem quatro colunas, na folha de papel, e para escreverem em cada coluna os seguintes papéis, desempenhados pelas testemunhas: apoiante, encorajador, observador passivo, defensor. Peça-lhes para escreverem as definições em cada coluna e verifique se perceberam o significado de cada um dos papéis.
- ▶ Relembre, resumidamente, a ideia de testemunha ativa e passiva. Os alunos podem escrever as definições destas palavras nas suas folhas de papel.
- ▶ Explique que irá ler, em voz alta, o cenário de *bullying* de grupo aos Líderes de Apoio Interpares. Este inclui cada um dos papéis que registaram nas suas folhas de papel. Os Líderes de Apoio Interpares deverão registar o nome que corresponde a cada um dos papéis e as razões que os levaram a escolhê-lo. Ou seja: X é o encorajador no cenário, porque estava a incentivar o autor do *bullying* e partilhou um vídeo que fez dessa situação, nas redes sociais.
- ▶ Debata com os alunos acerca dos nomes que eles associaram a cada papel e as razões da sua escolha.
- ▶ De seguida, os alunos devem classificar as pessoas que, no cenário, desempenharam o papel de testemunhas ativas e passivas.
- ▶ Pergunte aos alunos de que modo este cenário seria diferente se o apoiante, o encorajador, o observador passivo se comportassem de um modo diferente. Acham que o ofensor continuaria a exercer *bullying* sobre a vítima?

9ª Sessão

**Atividade 2 (20 minutos) – Transformar testemunhas passivas em testemunhas ativas**

Desafie os Líderes de Apoio Interpares a implementarem uma campanha, com a duração de uma semana a fim de explicar aos seus pares, pais ou encarregados de educação e outros membros da comunidade educativa, sobre a importância das testemunhas ativas na redução do *bullying* e mostrar de que forma podemos ser testemunhas passivas/ativas de situações de *bullying*. Para ajudar o grupo, partilhe algumas Sugestões, abaixo apresentadas.

**Sugestões para os Líderes de Apoio Interpares**

- ▶ Usando a lista de ações diretas e indiretas que foram criadas pelos Líderes de Apoio Interpares, na 8ª sessão, organize uma assembleia ou uma exposição sobre as ações que os alunos podem empreender, para serem testemunhas ativas de *bullying*, quer *online* quer *offline*.
- ▶ Criem um compromisso que os alunos deverão assinar para serem testemunhas ativas. Isto pode ser feito em formato de vídeo, através da criação de um mural de testemunhas ativas, a colocar na portaria da escola, para que os pais, encarregados de educação e os visitantes também o assinem.
- ▶ Peçam aos alunos para partilharem exemplos de situações em que foram testemunhas ativas de *bullying*, quer dentro quer fora da escola e exponham-nas. Assegurem-se de que estes exemplos são anónimos

Experiência social

- ▶ Organizem uma experiência social na escola, para fazer com que os alunos pensem e reflitam acerca daquilo que, habitualmente, fazem, quando presenciam uma situação de *bullying* ou quando veem alguém numa situação vulnerável. O objetivo é o de promover uma cultura de apoio na escola. Os alunos são, depois, informados sobre a experiência social, por exemplo, numa assembleia, numa reunião de escola ou no jornal escolar, e ser-lhes-á pedido para pensarem sobre o que fizeram, quando essa situação acontecer. Os que ajudaram ou foram testemunhas ativas recebem um certificado de cordialidade. Os exemplos de experiência social devem incluir situações como:
 - Alguém está sentado sozinho ao almoço e parece abalado. Observe se alguém se vai sentar perto dele ou lhe pergunta se está bem.
 - Um professor deixa cair os seus papéis no chão do corredor; algum aluno o ajudou a apanhá-los?
 - Num ambiente controlado, simule alguém a empurrar um aluno, na fila para o almoço ou a caminho de uma aula, e observe se alguém intervém. Estas situações só podem ser recriadas com a autorização do professor e dos alunos envolvidos.

**Sugestões para o Professor Responsável pelo Apoio Interpares**

- ▶ Pergunte aos seus colegas se eles possuem os conhecimentos, as competências e a confiança necessárias para serem testemunhas ativas numa situação de *bullying* na sala de aula e se conseguem lidar, de um modo eficaz, com incidentes comportamentais ou de *bullying*.
- ▶ Encoraje todos os seus colegas a assinarem o compromisso de testemunha ativa.

**Sugestões para envolver pais/encarregados de educação**

- ▶ Peça aos seus colegas para desafiar os alunos para, em casa, perguntarem aos seus pais /encarregados se a) alguma vez alguém os defendeu, numa situação delicada; b) se foram testemunhas ativas de uma situação de *bullying* ou defenderam alguém.
- ▶ Envie aos pais e encarregados de educação uma cópia do compromisso de testemunha ativa, a explicar o conceito. Se os Líderes de Apoio Interpares deixaram este compromisso na portaria da escola, encoraje os pais e encarregados de educação a assiná-lo.

**Links para outros materiais e recursos**

Aula SEL ENABLE Aula 8 – Descrição e táticas:

Ficha de Atividades Multimodal ENABLE

Reconhecemos o contributo dos alunos para a comunidade educativa



Duração prevista: 1 hora, incluindo as atividades sugeridas.

Plano geral da sessão

Os Líderes de Apoio Inter pares vão rever e refletir sobre aquilo que alcançaram, ao longo das nove sessões, e analisar o impacto que tiveram na escola. Vão também rever o que aprenderam sobre a escola e identificar os vários aspetos relacionados com o *bullying* e comportamentos que ainda precisam de ser trabalhados.

Objetivos da sessão

- Os Líderes de Apoio Inter pares serão capazes de reconhecer as competências, qualidades e o conhecimento que adquiriram ao longo das 9 sessões.
- Sublinhar o impacto que os Líderes de Apoio Inter pares tiveram na escola e as áreas que ainda precisam de ser trabalhadas.
- Elaborar um plano de ação para as reuniões e para o trabalho a realizar pelos Líderes de Apoio Inter pares, ao longo dos dois meses seguintes.

Materiais e preparação

- Certificados de Nível 2 para os Líderes de Apoio Inter pares
- Papel e canetas para o *Flip Chart*

Apresentação (5 minutos)

Apresente a sessão e explique os seus objetivos

Atividade 1 (20 minutos) – Reflexão sobre as sessões para Líderes de Apoio Inter pares

- ▼ Explique ao grupo que esta é a última sessão, mas que o seu trabalho como Líderes de Apoio Inter pares irá continuar.
- ▼ Peça ao grupo de Líderes de Apoio Inter pares para se sentarem em círculo. Peça-lhes para darem um exemplo sobre a forma como ajudaram alguém, na qualidade de Líderes de Apoio Inter pares, uma competência ou conhecimento que tenham adquirido, enquanto tal e qual foi a iniciativa com mais sucesso que realizaram até à data. O professor encarregue da formação dos Líderes de Apoio Inter pares pode ajudar.
- ▼ Peça aos Líderes de Apoio Inter pares para debaterem o seguinte:
 - a) O que aprenderam sobre a escola, durante as últimas nove sessões;
 - b) O que alcançaram enquanto equipa. Elabore duas listas separadas, em duas folhas do bloco *flip chart*.

10ª Sessão



Atividade 2 (30 minutos) – Planificação das próximas atividades

- ▶ Partilhe com os Líderes de Apoio Interpares a lista abaixo e peça-lhes para colocarem um visto ou uma cruz ao lado das afirmações com as quais concordam:
 - 1 Os Líderes de Apoio Interpares, os alunos, os pais e os encarregados de educação compreendem o que é o *bullying* e o impacto que este pode ter numa pessoa.
 - 2 Os Líderes de Apoio Interpares são modelos de comportamento para os outros alunos.
 - 3 Os alunos, professores, os pais e encarregados de educação sabem quem são os Líderes de Apoio Interpares e sabem qual o papel que desempenham na escola.
 - 4 O Líderes de Apoio Interpares e os professores conhecem a experiência dos alunos na escola, no que diz respeito ao *bullying* e aos comportamentos.
 - 5 Os Líderes de Apoio Interpares contribuíram com soluções eficazes para os problemas dos alunos relacionados com o *bullying* e com comportamentos inadequados.
 - 6 Os alunos são encorajados a denunciar o *bullying* e sabem com quem falar, se tiverem um problema.
 - 7 Os Líderes de Apoio Interpares sabem o que devem fazer, quando um aluno lhes reportar uma situação de *bullying*.
 - 8 A escola incentiva os alunos a sentirem-se orgulhosos do que são e a respeitar as diferenças uns dos outros.
 - 9 Os Líderes de Apoio Interpares e os restantes alunos sabem quando e de que modo podem ser testemunhas ativas do *bullying*.
 - 10 Os alunos, professores e pais e encarregados de educação sabem que tipos de comportamentos são esperado pela escola e compreendem que o *bullying* não é tolerado
- ▶ Explique que não é necessário que os Líderes de Apoio Interpares concordem com todas as afirmações, neste momento, pois estão ainda numa fase inicial da função que vão desempenhar. Destaque as afirmações que eles não assinalaram e planeie o que fazer, no futuro, para trabalhar nesse sentido.
- ▶ Se ainda não o fez, entregue aos Líderes de Apoio Interpares o material ENABLE e peça-lhes para selecionarem uma campanha que consideram benéfica para a escola.
- ▶ Peça aos Líderes de Apoio Interpares para trabalharem em conjunto, com vista a criarem um cronograma para os próximos seis meses, assinalando atividades-chave ou campanhas que querem realizar durante esse período. No fim do cronograma, peça-lhes para fazerem uma lista dos objetivos-chave que esperam ter atingido nesse período de tempo.

Atividade 3 (5 minutos) – Celebrar os Líderes de Apoio Interpares

- ▶ Entregue o Certificado de Nível 2 aos Líderes de Apoio Interpares



Sugestões para os Líderes de Apoio Interpares

- ▶ Comemore os sucessos alcançados pelos Líderes de Apoio Interpares, criando um cronograma das suas atividades a afixar na escola. Poderá acrescentar imagens recolhidas.
- ▶ Implemente um inquérito a fim de apurar que impacto os Líderes de Apoio Interpares tiveram na escola, até ao momento.
- ▶ Recompensem os alunos gentis da escola, entregando-lhes prémios de gentileza numa assembleia de escola.
- ▶ Disponibilizem certificados de gentileza em todas as salas de aula para que os professores possam recompensar os alunos que são gentis.



Sugestões para o Professor Responsável pelo Apoio Interpares

- ▶ Reconheça o trabalho dos Líderes de Apoio Interpares entregando-lhes, formalmente, o seu certificado, numa reunião geral de escola. Poderão ser também convidados os pais e encarregados de educação.
- ▶ Aumente a confiança dos Líderes de Apoio Interpares e ajude a motivá-los para o seu trabalho, dando-lhes a conhecer o feedback dos professores responsáveis sobre o impacto que estes tiveram.



Links para outros materiais e recursos

Material da campanha ENABLE

Material da Campanha ENABLE para os Líderes de Apoio Interpares

Envolver toda a Escola

Pense por que é que as pessoas são vítimas de *bullying*. A maioria das razões sobre as quais está a pensar podem ser resumidas numa palavra – diferença. A principal razão pela qual as pessoas são vítimas de *bullying* é porque são diferentes. Agora imagine um mundo onde todos fossemos iguais, tivéssemos os mesmos interesses, as mesmas origens, a mesma família, as mesmas competências, gostássemos das mesmas pessoas etc. Por certo, seria um lugar muito aborrecido onde as pessoas não teriam identidade! A vossa missão, como Líderes de Apoio Interpares, é ajudar os outros a entenderem isto e a concluírem que não é aceitável exercerem o *bullying* sobre alguém. Como Líderes de Apoio Interpares, irás ajudar os outros a sentirem-se orgulhosos daquilo que nos torna únicos e encorajar os alunos, na sua escola, a celebrarem e a respeitarem as diferenças de cada um, quer *online* quer *offline*. Este conjunto de materiais, para a realização de uma campanha ENABLE, foi experimentado e testado por estudantes, tais como vocês, e irá fornecer-vos muitas ideias de atividades e campanhas que podem realizar, na vossa escola. Escolham apenas as que poderão resultar melhor na vossa escola.

Compreender o *bullying*

“As palavras simpáticas são curtas e fáceis de dizer, mas o seu eco é mesmo ilimitado”

Madre Teresa

Para que a vossa campanha de Apoio Interpares seja bem sucedida, é realmente importante que os alunos da vossa escola compreendam o que é o *bullying*, o impacto que este tem nas pessoas e porque razão é importante preveni-lo.

Definição de “Corrida de *bullying*”

▶ Veja como é que a vossa escola e os Líderes de Apoio Interpares definem o conceito de *bullying* e imprima 10 cartões de diferentes cores. Recorte cada uma das palavras que constam da definição e dê a cada palavra um número diferente. Cole cada um delas num balão. Pendure os balões pela escola e lance o desafio aos alunos para tentarem ser os primeiros a reunir todas as palavras e a formar a definição de *bullying*.

Questionário Anti-Bullying

▶ Realize um questionário anti-bullying na escola para apurar o quanto os alunos e os restantes membros da comunidade educativa sabem sobre este tema. Pode apresentar-lhes diferentes cenários e pedir-lhes para classificarem se se trata ou não de uma situação de *bullying*, de modo a apurar se estes entendem o conceito



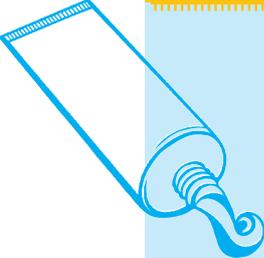
Alguma vez...? ▶ Numa reunião geral de escola, coloque uma série de perguntas aos alunos que os faça pensar se já alguma vez exerceram *bullying* sobre alguém. Por exemplo: Já alguma vez fizeste circular um rumor sobre alguém, partilhaste um post a fazer troça de alguém nas redes sociais, excluístes repetidas vezes alguém de um grupo, fizeste troça de uma pessoa em mais do que uma ocasião?

Explique que todas as perguntas que acabaram de ser colocadas são exemplos de *bullying* e que todos nós temos a obrigação de combater o *bullying* e de refletir acerca das nossas ações.



Se a tua turma ganhasse a lotaria ▶ Promova um concurso para toda a escola. Peça a cada turma para apresentar uma ideia sobre como reduzir o *bullying*, se ganhassem a lotaria, por exemplo criando uma aplicação *anti-bullying*.

O Desafio da pasta de dentes



▶ Esta atividade poderia ser realizada em todas as turmas, para ajudar os alunos a entenderem o impacto que as suas palavras podem ter. Escolha dois alunos da turma e entregue a cada um deles um pequeno tubo de pasta de dentes. Peça-lhes que apertem o tubo e o esvaziem o mais rapidamente possível. Assim, que o tiverem feito, peça-lhes para voltarem a colocar a pasta dentro do tubo (não vão conseguir fazê-lo). Explique à turma que, tal como a pasta de dentes, as palavras também não podem ser retiradas a partir do momento em que foram ditas e que por isso, devem sempre pensar sobre o impacto que as suas palavras podem ter.

Logotipo e *Slogan Anti-Bullying*

▶ Lance um concurso na escola para conceber um logótipo e um slogan *anti-bullying*, a ser usado pelos Líderes de Apoio Inter pares, de modo a que os alunos se sintam mais envolvidos na campanha implementada pelos Líderes de Apoio Inter pares.

Cenários *Anti-Bullying*

▶ Encene diferentes cenários de *bullying* numa sessão com toda a escola ou por ano de escolaridade. Coloque questões à assistência acerca de como pensam que cada uma das personagens se estão a sentir. Poderá também “congelar” alguns dos cenários e perguntar à assistência como é que interviriam, nesse cenário, para fazê-los pensar de que modo podem ser uma testemunha ativa do *bullying*.

Histórias Pessoais

▶ Numa reunião geral, com toda a escola, mostre um vídeo de alguém que já foi vítima de *bullying* a falar do impacto que esta experiência teve para si.

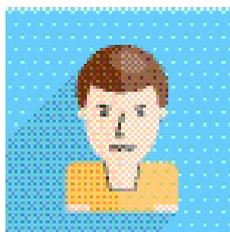


Celebrar a diferença

Organize atividades na sua escola que ajudem os alunos a conhecerem-se uns aos outros e a descobrirem as suas semelhanças, diferenças e origens e mostre a toda a escola que, apesar destas diferenças, todos devem ser tratados de modo semelhante.

À volta do Mundo ► Promova um evento com a finalidade de celebrar diferentes países e culturas de todo o mundo e convide pais e encarregados de educação, alunos e restantes elementos da comunidade educativa. Cada turma ou grupo, por ano de escolaridade, dedica uma semana a pesquisar informação sobre um país em particular. No fim dessa semana, cada turma terá uma banca no evento, com algo que representa esse país ou cultura, por exemplo comida, música, imagens de pessoas famosas, factos. Cada pessoa que participar nesse evento receberá um “passaporte”, onde registará o que aprendeu sobre cada país/cultura, com base na informação fornecida nas bancas.

A cara das Caras ► Entregue um elemóvel aos alunos e peça-lhes para tirarem uma *selfie* de um pormenor da sua cara, por exemplo dos olhos, da boca, etc. O objetivo é juntar muitas fotografias de diferentes partes do rosto dos alunos. Encaixe as fotografias, de maneira a construir um rosto com fotografias de diferentes alunos. Exponha esta montagem na escola para mostrar que, apesar de as pessoas serem diferentes, na realidade, são todos semelhantes e devem ser tratados de igual forma.



“Ninguém nasceu com a capacidade de odiar outra pessoa devido à cor da sua pele, às suas origens ou à sua religião. As pessoas têm de aprender a odiar, e se aprendem a odiar, podem também ser ensinadas a amar, visto que o amor é mais natural no coração humano do que o seu oposto”

Nelson Mandela

Selfie - Sentes-te bem ► Entregue a cada aluno uma folha de papel. Peça-lhes para desenharem o contorno da sua cabeça e ombros, e escreverem o seu nome no interior do desenho. Peça aos alunos para passarem a sua folha de papel pela turma e encoraje os alunos a escreverem elogios aos respetivos colegas, no exterior do delineado. De seguida, os alunos voltam a colocar a cabeça na folha de papel e tiram uma *selfie*. À volta do contorno da sua cabeça estarão os elogios dos outros alunos. Crie uma exposição com as Selfie Sentes-te bem.



Vídeo – Orgulho-me de ser quem sou ▶

Circule pela escola e filme os alunos, os elementos da comunidade educativa, os pais/encarregados de educação a falarem acerca daquilo que os faz sentirem-se orgulhosos ou de serem quem são, por exemplo praticar um desporto, serem de um outro país, etc. Partilhe este vídeo na página web ou nas redes sociais da escola.

As celebridades e as suas origens ▶ Organize uma exposição na sua escola dedicada a celebridades famosas e apresente uma que liste factos desconhecidos do público e que as tornam diferentes como, por exemplo, as suas origens, interesses na escola, etc.

Manta de retalhos da diversidade ▶ Entregue a cada aluno da escola ou de cada ano de escolaridade, um pequeno quadrado de papel. Peça a cada aluno para decorar este cartão com palavras e imagens que os descrevam e para escreverem o seu nome. De seguida, peça a cada turma para colar/agrafar todos os seus cartões, lado a lado de forma a criar um quadrado. Junte todos estes quadrados e cole-os/agrafe-os de forma a criar uma grande manta de retalhos da diversidade. Pendure-a num espaço central da escola, de modo a que professores, alunos, pais e encarregados de educação possam ficar a saber mais acerca das semelhanças e as diferenças existentes entre as pessoas na comunidade escolar.

O dia do elogio ▶ Dedique um dia inteiro para que os alunos e os restantes membros da comunidade educativa se elogiem mutuamente. Nesse dia, os alunos poderiam usar *t-shirts* brancas e escrever elogios nas *t-shirts* uns dos outros.

A semana da Amizade ▶ Lance um desafio a toda a escola: todos têm de fazer um novo amigo ou falar com um desconhecido, nessa semana. No final da semana, afixe uma grande folha de papel branco, num espaço da escola, e peça às pessoas para ali escreverem algo novo que tenham descoberto acerca desse novo amigo.

Capacidade vs. Deficiência ▶ Convide uma pessoa inspiradora que tenha uma incapacidade para vir à escola falar sobre as suas experiências. Solicite aos professores que peçam aos seus alunos um trabalho de casa de pesquisa acerca de uma pessoa portadora de deficiência e que os inspire.

Uma Escola Inclusiva ▶ Peça aos alunos para criarem um mural na escola que represente o que eles pensam acerca do que deveria ser uma escola inclusiva. Poderá recorrer a grafitis, fotos, mapas, desenhos, etc. Tente apurar se a escola é inclusiva para todos, sobretudo para aqueles que são portadores de deficiência.



Linguagem desafiante ▶ Crie pósteres acerca do tipo de linguagem que é ou não aceitável na escola como, por exemplo, usar linguagem racista, discriminatória ou homofóbica e aborde o tema numa reunião geral de escola.



O Mundo Digital

“Sempre que possível, sê gentil. É sempre possível”

Dalai Lama

Definir o *Bullying Online* ► Ensine aos alunos o significado de *bullying* online e o impacto que este pode ter numa pessoa.

Protetores de Ecrã ► Organize um concurso na escola, para conceber o melhor protetor de ecrã que encoraje as pessoas a serem gentis e lhes forneça dicas sobre como se se podem manter seguras online. O protetor de ecrã vencedor poderá ser exibido nos computadores da escola.

Segurança *Online* ► Realize um *workshop* com pais/encarregados de educação e professores que lhes mostre os tipos de *Apps* e *sites* de redes sociais usados pelos jovens, o que eles podem fazer nestes *sites* e *apps* e como podem manter a sua segurança online. Também pode realizar um *workshop* com alunos acerca do que estes podem fazer, se tiverem algum problema *online*.

Manter-se Seguro no Ciberespaço ► Imprima imagens de telemóveis e escreva aí perguntas que façam os alunos pensar sobre o modo como se comportam *online*. Por exemplo, se confiam em todos os seus amigos *online*, se ficariam contentes, se a sua avó visse as fotos que postam, etc. Exponha estas imagens nas zonas principais da escola.

É muito importante que os alunos compreendam que devem comportar-se na Internet da mesma maneira que se comportam no mundo real. Se não dizemos alguma coisa desagradável a alguém em pessoa, também não o deveremos fazer só porque estamos por detrás de um ecrã.

◀ 1 Verdade

Realize esta atividade em cada turma. Peça à turma para formular três perguntas e peça a um voluntário para avançar para o centro da sala e responder a essas perguntas. Duas das respostas devem ser verdade e uma deve ser mentira. A turma deve adivinhar qual das respostas é mentira. De seguida, pergunte à turma como é que souberam qual era a mentira e se seriam capazes de detetá-la se fizessem esta mesma atividade online, com alguém que não conheciam bem. Assegure-se de que transmite à turma a ideia de que, online, só devem ser amigos de gente conhecida e que nem sempre devem confiar nas informações que alguém lhes diz online.

2 Mentiras ▶



Ser gentil *Online ► Encoraje os alunos a enviarem uns aos outros um tweet simpático ou a ter um Friendly Facebook, de modo promover um comportamento positivo online. Poderá conceber uma hashtag (#), a ser utilizada durante a campanha e que as pessoas possam usar para a seguirem.

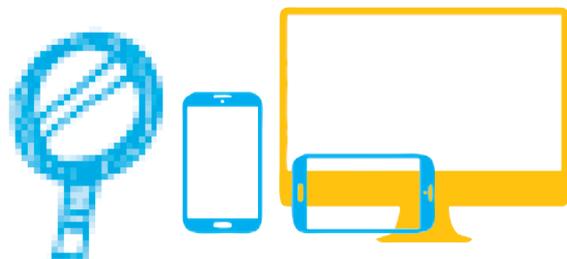
Juramento de Netiqueta ► Peça a cada turma para contribuir com uma frase sobre o modo como gostariam de ser tratados online. Use as sugestões dos alunos para criar o Juramento de Netiqueta, onde se define o modo como a escola espera que os alunos se tratem uns aos outros online. Afixe-o numa zona principal da escola.

Questionário de Segurança *Online*

► Realize um questionário com os alunos e os professores para testar se sabem o que fazer, se tiverem um problema online. Por exemplo, o que podes fazer no Facebook se uma pessoa postou uma fotografia da qual tu não gostas?

*Líderes de Apoio Inter pares

Online ► Porque não criar uma página de Facebook ou uma conta no Twitter para o Grupo de Líderes de Apoio Inter pares? Aí, estes poderão postar conselhos para os alunos que estão online, mostrar o seu trabalho, elogiar a gentileza dos alunos e onde se podem dirigir se precisarem de falar com alguém.



* Atividade adequada para alunos com mais de 13 anos.

Rede de Apoio ► Os Líderes de Apoio Inter pares podem realizar esta atividade com cada uma das turmas. Peça aos alunos para desenharem o contorno das suas mãos. Numa das mãos, peça-lhes para escreverem o nome de três pessoas da escola e de duas de fora da escola, com quem podem falar se tivessem um problema na escola. Na outra mão peça-lhes para fazerem o mesmo, mas, desta vez, pensando com quem iriam falar, se tivessem um problema *online*.

Atividades para promover a reflexão Interpares

Um das estratégias mais eficazes para incentivar os alunos a serem mais atenciosos uns para com os outros é ajudá-los a refletirem sobre o seu próprio comportamento. Por vezes, não reconhecemos que o modo como nos sentimos, interiormente, afeta o modo como nos comportamos com os outros. As atividades que se seguem constituem formas divertidas de ajudar os alunos a reconhecerem as diferentes emoções e a pensarem de que modo estas afetam a sua interação com os outros quer *online*, quer *offline*.



Posts positivos ▶ Escreva diferentes exemplos de *tweets*, posts no *Facebook* ou no *Instagram*, etc, em cartões separados. Peça aos alunos para separarem os cartões em duas colunas, uma com as mensagens positivas e outra com as mensagens negativas. Selecione alguns exemplos de publicações e pergunte aos alunos como se sentiriam se fossem alvo delas.

A minha personalidade online ▶ Peça aos alunos para trabalharem a pares. Peça-lhes para observarem a atividade um do outro, nas redes sociais fazerem uma lista de todas as palavras positivas e negativas que usaram nos seus posts e comentários. Peça aos alunos para pensarem se estão, ou não, satisfeitos com o seu comportamento ou se gostariam de mudar alguma coisa, relativamente ao seu comportamento *online*.

Adivinha como me estou a sentir?

▶ Escreva, em etiquetas autocolantes, palavras relacionadas com emoções, tais como zangado, feliz, incomodado, frustrado, solitário. Peça a um elemento do grupo para avançar e cole uma etiqueta autocolante na sua testa, sem que este veja o que lá está escrito. Os outros alunos deverão refletir acerca do que sentem, quando experimentam essa emoção e usar apenas as suas expressões faciais para encenar essa emoção. O aluno, com a nota colada na testa, terá de adivinhar a emoção que os seus pares estão a simular.



Representar emoções

▶ Escolha uma pessoa do grupo para ser o líder (poderá ser o professor). Sem mostrar a ninguém, o líder tem de escrever uma lista de emoções, usando as apresentadas na tabela abaixo. O líder escolhe, então, dois voluntários do grupo e sussurra-lhes uma das emoções. De seguida, os restantes elementos do grupo pedem-lhes para, através da mímica, representarem diferentes atividades relacionadas com emoção. Por exemplo, prepara uma chávena de chá, representando uma emoção. A pessoa que conseguir adivinhar a emoção recebe um ponto. À vez, todos têm a possibilidade de encenar as diferentes emoções.

Um dia na vida de ▶ Entregue uma grande folha de papel a todos os alunos e peça-lhes para desenharem colunas. Na coluna das "Atividades", peça-lhes para listarem todas as principais atividades que realizam num dia normal de escola, desde que se levantam até que se deitam. Na coluna seguinte, peça-lhes que escrevam como essa atividade os faz sentir. Em seguida, na outra coluna, os alunos deverão colocar um visto ou uma cruz de acordo com o que essa atividade os faz sentir. Peça-lhes para escreverem, na última coluna, porque se sentem assim. Em relação aos sentimentos assinalados com uma cruz, peça aos alunos para escreverem como acham que poderão substituí-los por sentimentos mais positivos.

Atividade

(ir ao treino futebol, fazer o caminho para escola, estar nas redes sociais, etc.)

Isto faz-me sentir...

(feliz, triste, frustrado, entusiasmado, etc.)

Eu gosto/não gosto desta emoção

Reflexão acerca dos meus sentimentos

Por que motivo me sinto assim? Que posso fazer para alterar esta sensação?

A minha semana na escola ▶

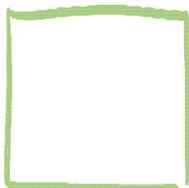
Diários – Durante uma semana, os alunos deverão registar o tipo de coisas que acontecem na escola e que despoletam neles uma emoção forte.

Peça-lhes para escreverem a emoção que sentiram e o que a desencadeou; assegure-se de que nenhum de aluno é identificado. No fim dessa semana, reúna os alunos e revejam os seus diários, em conjunto.

Peça-lhes que criem uma lista das emoções que são mais frequentes nos seus diários. De seguida, peça para fazerem um círculo à volta das emoções que gostam de sentir e um quadrado à volta das que não gostam. Junte os alunos em pares e peça-lhes que debatam o que poderão fazer, quando estiverem a sentir as emoções assinaladas pelo quadrado.



Tabela de emoções ▶



enfurecido • em pânico
stressado • nervoso • chocado
lívido • furioso • frustrado
tenso • abismado • alterado • amedrontado • zangado
enraivecido • inquieto • ansioso • apreensivo
preocupado • irritado • chateado • perturbado
consternado • apreensivo • desconfortável • incomodado

enojado • dececionado • desapontado
abatido • apático • pessimista • taciturno
sem coragem • triste • aborrecido • infeliz
miserável • só • cansado • alienado
desanimado • deprimido • amuado • exausto
fatigado • desesperado • sem esperança • desolado
extenuado • esgotado

admirado
otimista • festivo
radiante • extasiado
empolgado • animado
motivado • inspirado • eufórico
enérgico • animado • entusiasmado
positivo • feliz • satisfeito
• concentrado • orgulhoso • emocionado • agradável
• alegre • esperançoso • brincalhão • divertido

confortável • descontraído
contente • carinhoso
realizado • calmo • seguro
satisfeito • agradecido • tocado • relaxado
zen • descansado • abençoado • equilibrado •
tranquilo
ponderado • pacificado • confortável despreocupado
ensonado • complacente
pacífico • acolhido • sereno



Guia Anti-Bullying para pais e encarregados de educação

Bem-vindo ao Guia ENABLE *Anti-Bullying* para Pais e Encarregados de Educação. A escola do seu filho está a participar neste projeto interessante e este Guia irá ajudá-lo a compreender melhor o que é o *bullying* a saber debater esta temática com os seus filhos.



Este guia:

- ▶ Fornece-lhe uma perspetiva geral do projeto ENABLE.
- ▶ Explica-lhe o que é o *bullying*.
- ▶ Ajudá-lo-á a detetar indícios de que os seus filhos possam estar, de algum modo, envolvidos com o *bullying*.
- ▶ Dá-lhe dicas sobre o que fazer se os seus filhos estão a ser vítimas de *bullying*.
- ▶ Oferece-lhe dicas sobre como ajudar os seus filhos a navegar na *internet*, em segurança.
- ▶ Inclui ótimas ideias sobre como construir as competências sociais e emocionais dos seus filhos.
- ▶ Apresenta sugestões e conselhos sobre como se pode envolver no projeto ENABLE, implementado na escola dos seus filhos.

Todos têm um papel a desempenhar, quando se trata de fazer com que uma criança ou um jovem se sinta seguro na escola. Como pais, uma das coisas mais importantes que devem fazer é manter uma relação próxima e aberta com os vossos filhos, para que estes sintam que podem falar convosco sobre as suas preocupações. Esperamos que este Guia vos disponibilize muitas dicas e ferramentas úteis para o fazerem.

O que é o projeto ENABLE?



A escola dos seus filhos está a participar no projeto ENABLE (*European Network Against Bullying in Learning and Leisure Environments* – Rede Europeia contra o *bullying* praticado em ambientes educativos e de lazer). O ENABLE é um projeto com a duração de dois anos, que está a ser implementado em cinco países (Bélgica, Croácia, Dinamarca, Grécia e Reino Unido).

Este projeto tem como objetivos: reduzir o *bullying*; capacitar e informar as crianças e os jovens; melhorar o relacionamento ente os alunos, professores e pais ou encarregados de educação e promover um ambiente mais positivo nas escolas, para os alunos se sentirem mais seguros.

Para a escola dos seus filhos participar no projeto ENABLE significa:

- ▶ Implementar um sistema de Apoio Inter pares que envolve a realização de campanhas e atividades que irão ajudar a prevenir o *bullying*, a encorajar um comportamento positivo e apoiar os alunos vulneráveis.
- ▶ Rever políticas e procedimentos relacionados com o *bullying* e com comportamentos, assegurando que são acessíveis aos alunos, lidos e cumpridos por toda a comunidade escolar.
- ▶ Promover, a nível da escola, uma política de apoio, incentivando os alunos a tratarem-se mutuamente com gentileza e respeito.
- ▶ Implementar um conjunto de aulas nas quais os alunos sejam encorajados a refletir sobre o seu próprio comportamento e a melhoras as suas competências sociais e emocionais.

O que é o bullying?

O *bullying* é uma ação que magoa alguém a nível físico, psicológico ou emocional. Trata-se de uma ação repetitiva e intencional que pode ser perpetrada em relação a uma pessoa ou um grupo por outra pessoa ou por um grupo. Esta ação é caracterizada por um desequilíbrio de poderes.

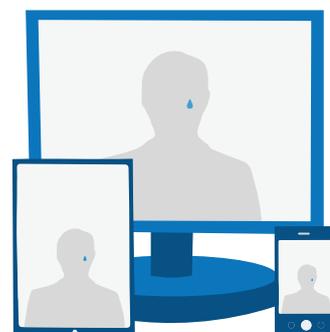
O *bullying* não é algo natural no crescimento de um indivíduo e não deve ser tolerado. Todos têm o direito de se sentir, sempre, em segurança e de serem tratados de modo igual.



- ▶ As crianças ou os jovens que são vítimas de bullying sentem-se muito angustiados e impotentes, para impedir que este aconteça.
- ▶ As crianças ou os jovens que são vítimas de *bullying* correm um maior risco de desenvolverem problemas a nível mental, incluindo depressão e anorexia.
- ▶ Em última instância, o *bullying* pode conduzir as crianças ou os jovens à automutilação e até ao suicídio.
- ▶ O *bullying* pode afetar diretamente o rendimento escolar dos seus filhos, a sua capacidade de desenvolver amizades e pode ter repercussões durante muitos anos, até à idade adulta.

O *bullying* pode acontecer em qualquer lugar e em qualquer momento. Pode acontecer cara-a-cara ou *online*. Pode ter muitas formas, incluindo violência física, ameaças, gozo, insultos e afirmações maldosas ou falsas.

O *bullying online* ou *ciberbullying* define-se como qualquer tipo de comportamento de *bullying* que ocorre, em ambientes virtuais, através de dispositivos móveis tais como telemóveis e *tablets*. Pode acontecer através das redes sociais e é também comum nos sites de jogos *online*. Pode ser perpetrado através de diferentes tipos de mensagens inapropriadas, enviadas por telemóvel, por e-mail ou postadas em *blogs*, o envio de imagens ofensivas ou degradantes, excluindo o indivíduo de um grupo de *chat*, postando conteúdos nas redes sociais, ou criando perfis falsos para gozar ou humilhar os outros. O *bullying online* pode, muitas vezes, ser pior do que o *bullying offline*, visto que pode ocorrer 24 horas por dia: pode expor, publicamente, a vítima a uma vasta audiência e conduzi-la ao isolamento.



Como posso saber se o meu filho/a está ou não envolvido em situações de bullying?

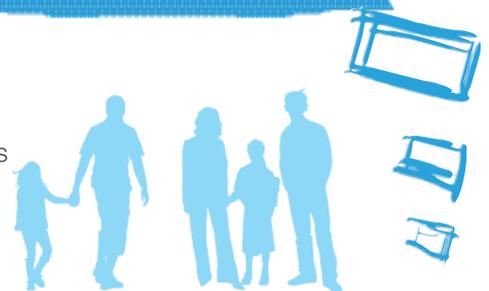
Poderá não ter a certeza se o seu filho/a está ou não envolvido/a em situações de *bullying*. Ele ou ela poderá estar a atuar como agressor (*bully*), a ser vítima de *bullying* ou estar transtornado/a porque testemunhou situações de *bullying*. Nem sempre existem diferenças perceptíveis entre o agressor e a vítima. Muitas vezes, o agressor já foi vítima de *bullying*.

Esteja atento(a) aos seguintes indícios

- ▶ Feridas não justificadas ou outras marcas no corpo.
- ▶ Pertences partidos ou desaparecidos.
- ▶ Atitude de isolamento e retraimento.
- ▶ Mudanças de comportamento, tais como tornar-se agressivo em casa ou mudanças nos hábitos alimentares.
- ▶ Falta de energia.
- ▶ Dificuldades no sono.
- ▶ Piorar, repentinamente, os resultados escolares.
- ▶ Menor disposição em falar acerca do seu dia e tornar-se defensivo acerca do assunto.
- ▶ Absentismo escolar, invenção de desculpas ou argumentar que não se sentem bem.
- ▶ Falar menos acerca dos amigos e encontrar-se com eles menos vezes do que o normal
- ▶ Tornar-se cioso do seu telefone, computador ou tablet e passar neles mais tempo do que o normal.
- ▶ Proteger demasiado o seu telemóvel, PC ou tablet e ocupar mais tempo com eles do que o habitual.

Estes indícios poderão ter outras razões de ser, por isso evite conclusões precipitadas. Pergunte a si mesmo:

- ▶ Poderá alguma outra coisa estar a incomodar o meu filho/a?
- ▶ Ocorreram algumas mudanças em nossa casa, tais como o nascimento de um bebé ou um divórcio ou uma separação?



Dicas para iniciar uma conversa

Algumas crianças poderão sentir dificuldades em abordar o tema *bullying* poderão não reagir bem a perguntas diretas. Nesse caso, poderá seguir os seguintes conselhos.

Faça perguntas:

- abertas sobre o seu dia;
- sobre quem são os seus amigos e sobre o que gostam neles;
- sobre como é a hora de almoço na escola - com quem se sentam a almoçar / brincam/ ou com quem estão?;
- sobre o que os pais podem fazer para ajudar a prevenir a ocorrência de bullying, na escola;
- “ Se tivesses um desejo que se pudesse concretizar, o que mudavas e porquê? ”;
- sobre o que pensa acerca de um programa ou de um vídeo que aborde o *bullying*,

Se o seu filho/a tiver dificuldades em explicar o que lhe está a acontecer e/ou dificuldades de comunicação, poderá ter de recorrer a outros métodos, tais como utilizar desenhos ou jogos.

O que devo fazer de o meu filho/a estiver a ser vítima de *bullying*?

- ▶ Mantenha uma relação aberta e baseada na confiança, para que o seu filho/a se sinta confiante e partilhe consigo as suas preocupações.
- ▶ Se o seu filho/a lhe revelar que está a ser vítima de *bullying*, fale-lhe calmamente e assegure-lhe que pode contar com o seu apoio.
- ▶ Agradeça-lhe por lhe ter contado o que aconteceu e assegure-lhe que as coisas vão melhorar. Para muitas pessoas, contar a alguém que estão a ser vítimas de *bullying* exige muita coragem e determinação.
- ▶ Muitas crianças e jovens não contam aos seus pais que estão a ser vítimas de *bullying*, porque têm medo que estes vão à escola falar no assunto e que isto agrave a situação. Pergunte sempre ao seu filho/a o que pensa que poderia ser feito para parar a situação de *bullying* e decidam em conjunto o que se vai fazer a seguir.
- ▶ Dependendo da idade e do nível de desenvolvimento do seu filho/a, poderá alertar os professores e funcionários da escola acerca das suas preocupações. Peça-lhes para, discretamente, vigiarem o seu filho/a.
- ▶ Encoraje o seu filho/a a desenvolver amizades fora da escola e a participar em atividades que promovam a confiança e a resiliência (por exemplo teatro, dança, artes marciais, desportos de equipa, grupos de jovens, etc).
- ▶ Encoraje o seu filho/a a não ocupar muito tempo nas redes sociais e a ter uma atitude saudável nas suas relações virtuais.
- ▶ Mostre ao seu filho/a que está disponível sempre que ele(a) quiser falar consigo sobre qualquer problema.



Próximos passos possíveis:

Fale com o seu filho/a acerca das vantagens e dos inconvenientes das medidas que se seguem e deixe-o/a decidir sobre o que pretende fazer:

- ▶ afastar-se da situação e evitar os agressores;
- ▶ pedir, de forma assertiva, ao agressor para parar com este tipo de comportamento (por exemplo: “Não gosto desse nome, incomoda-me – por favor não voltes a repeti-lo.”);
- ▶ escrever um bilhete a pedir ao agressor para parar com esse comportamento;
- ▶ pedir a uma testemunha/ um amigo para pedir ao agressor para parar;
- ▶ relatar o ato de *bullying* a um professor, a um membro da comunidade educativa ou a um Líder de Apoio Inter pares;
- ▶ escrever uma queixa formal ao Diretor da Escola;
- ▶ Poderá ser útil criar um plano de ação em conjunto com o seu filho/a, relativamente às medidas a adotar para enfrentar o *bullying* e melhorar a situação.

E se o meu filho estiver a exercer bullying sobre alguém?

Podem existir muitas razões pelas quais uma criança ou um jovem está a exercer bullying sobre alguém:

► A razão de ser deste comportamento poderá não ser logo evidente. Poder-se-á sentir desapontado ou transtornado pelo facto de o seu filho/a estar a exercer bullying sobre outrem. Tente manter a calma e reflita serenamente sobre os seus próximos passos:



- Calmamente, explique-lhe que o que ele/ela está a fazer é inaceitável.
- O seu filho poderá não ter consciência de que o que está a fazer é *bullying*, assim é importante perceber o que se tem vindo a passar. Debata com ele/ela as definições apresentadas na página 77 e explorem em conjunto como ele/ela se sentiria, se alguém se estivesse a comportar assim com ele/ela.
- Diga-lhe o que vai fazer a seguir, por exemplo falar com uma pessoa responsável na escola e o que espera que o seu filho/a faça (por exemplo, pedir desculpas por escrito à pessoa em relação à qual exerceu o *bullying*).
- Dê espaço ao seu filho/a para lhe fazer qualquer tipo de perguntas sobre por que é que as suas ações precisam de mudar.
- Tenha um cuidado especial em explicar-lhe que é o comportamento e não ele/ela que está errado e que precisa de ser mudado.

De que modo me posso envolver nas atividades anti-bullying realizadas na escola do meu filho/a?

Pode envolver-se de diferentes maneiras

- Informando-se sobre o que é que os Líderes de Apoio Interpares têm desenvolvido (eles já poderão ter traçado um plano de ação) e ver se existem alguns aspetos particulares em que os pais e encarregados de educação se podem envolver, como, por exemplo, organizar campanhas, ajudar a rever as políticas e procedimentos da escola sobre *bullying*.
- Pedindo para consultar os documentos existentes na escola, relacionados com as medidas adotadas no combate ao *bullying* e comportamentos e tentar perceber de que modo estes são postos em prática.
- Falando com o seu filho/a sobre as redes de apoio existentes na escola e quem o seu filho/a deve procurar se tiver um problema na escola.
- Colaborando numa aula de turma ou numa reunião geral de escola que aborde políticas *anti-bullying*, para demonstrar o seu apoio a esta causa e para se informar sobre o trabalho realizado pelos Líderes de Apoio Interpares.
- Pensando de que modo pode usar as suas competências ao envolver-se neste projeto – poderia, por exemplo, ajudar os alunos a realizarem um vídeo para sensibilização sobre o tema ou moderar uma aula aberta?
- Ver se na escola existe uma associação de pais, ou um outro tipo de fórum para pais e encarregados de educação, onde se possam manifestar preocupações e discutir problemas, debater o *bullying*. Esta poderá ser uma boa oportunidade para trabalhar, diretamente, com o grupo de Líderes de Apoio Interpares e sensibilizar os pais e encarregados de educação para as questões do *bullying* e informá-los sobre como podem manter os seus filhos/as seguros *online*.

Como posso manter o meu filho seguro online?

As crianças e os jovens podem, por vezes, sentir-se pressionados a aderirem às redes sociais mais populares, *Apps* ou a ter as mais recentes inovações tecnológicas. Percorram os seguintes pontos com os vossos filhos e assegurem-se de que eles se mantêm seguros *online*.

- ▶ O seu comportamento *online* deve ser igual ao comportamento que tem *offline*.
- ▶ Só devem fazer amizades *online* com pessoas que conheçam e em quem confiem e nunca devem combinar encontros com desconhecidos.
- ▶ Assegure-se de que conhece os websites usados pelos seus filhos e peça-lhes que o ensinem a usar as redes sociais e as mensagens SMS, para que, como pais, estejam mais conscientes acerca daquilo que vossos filhos fazem *online*.
- ▶ Encoraje-os a agir de modo responsável *online* e fale com eles sobre os perigos da internet e sobre a necessidade de ser cauteloso, em relação à informação que postarem *online*. Por exemplo, nunca se deve partilhar qualquer informação de foro pessoal, tais como o número de telemóvel ou morada.
- ▶ Verifique as definições de privacidade das redes sociais e *Apps* usadas pelos seus filhos – estas determinam quem vê a informação que eles partilham e quem os pode contactar.
- ▶ Convença-os a não partilharem as suas *passwords*, a alterá-las regularmente e a não ter a mesma *password* para cada uma das suas contas.
- ▶ Ajude-os a compreender que todos deixamos uma pegada digital e que qualquer informação que postem *online* pode ser usada e guardada por outra pessoa.
- ▶ Fale com eles sobre o que devem fazer, se tiverem algum problema *online*. Por exemplo, ensine-os, nomeadamente, a bloquearem ou a denunciarem alguém.
- ▶ Assegure-se de que eles sabem que podem falar consigo ou com alguém da sua rede de apoio, se alguma vez forem vítimas de *bullying*.



Se o seu filho está a ser vítima de *bullying online*:

- Ajude-o a reunir provas, guardando ou imprimindo qualquer texto ou conversa recebidos, para que as pessoas responsáveis possam investigar o *bullying*.
- Bloqueie os utilizadores abusivos.
- Siga os procedimentos adequados para denunciar conteúdos abusivos nas redes sociais.
- Informe a escola do seu filho do que se está a passar: o *bullying online* e *offline* estão frequentemente associados, pelo que a situação de *bullying* poderá estar a ocorrer também na escola.
- Se se tratar de ameaças de violência ou de conteúdos de cariz sexual, contacte a polícia.
- Não responda ao *bullying*.



Como posso ajudar os meus filhos a desenvolver as suas competências sociais e emocionais?

As competências sociais e emocionais incluem a autoconsciência e a autoaceitação, a empatia (ser capaz de ver e de sentir as coisas através de um ponto de vista diferente), ser capaz de gerir emoções e ser capaz de gerir as relações com os outros.

O modo como gerimos as nossas emoções pode, efetivamente, ter um impacto na nossa qualidade de vida e no modo como nos comportamos em relação aos outros. Ajudar as nossa crianças e jovens a ter um bom “coeficiente de inteligência emocional” ajudá-los-á, a nível dos seus relacionamentos presentes e futuros, a lidar com situações stressantes e a ter resiliência, quando as coisas se complicarem, como por exemplo quando são vítimas de *bullying*.

A gestão das emoções começa em si: o que os seus filhos o virem fazer, será o que eles vão fazer. Pense no modo como reage a situações stressantes e sobre o modo como pode modelar uma boa inteligência emocional.

Escute ativamente os seus filhos, quando falam do que sentem. Ajude-os a compreender que é normal sentirem-se, por vezes, tristes, zangados ou incomodados.

Depois de aceitarem e perceberem os seus sentimentos, podem refletir acerca do que causa estas emoções e sobre o modo como poderão lidar com o problema.

Ensine os seus filhos a agirem de um modo atencioso para com os outros, a dar-se bem com os colegas, a gerirem os sentimentos, quando estão zangados e a serem assertivos sem serem agressivos, ao defenderem-se a si próprios ou os outros.

Ajude os seus filhos a falar de assuntos delicados

▶ Todas as crianças ou jovens têm assuntos sobre os quais têm dificuldade em falar e é, justamente, nisto que mais precisam do seu apoio. Estabelecer momentos durante os quais eles podem abordar assuntos, que os possam estar a incomodar, pode ser uma grande ajuda.

Fomente a autoconsciência e desenvolva a autoestima do seu filho falando com eles sobre:

- ▶ as suas qualidades;
- ▶ o melhor da vossa família;
- ▶ os seus objetivos e ambições;
- ▶ os traços de personalidade que eles mais admiram nos outros.

Encoraje-os a refletir sobre as suas emoções e comportamentos, em diferentes situações. Por exemplo, peça-lhes que pensem sobre o modo como se sentem quando observam alguém a ser rude ou antipático para com outra pessoa.

Ajude-os a compreender como uma atitude positiva pode influenciar as suas reações e emoções: diga-lhes que eles têm o poder para mudar a sua resposta emocional às situações.

Agradecimentos

A equipa ENABLE deseja exprimir o seu reconhecimento a todas as pessoas, organizações e instituições que contribuíram para o desenvolvimento da abordagem ENABLE e para a construção dos seus recursos. Sem a participação do DG Justice da Comissão Europeia, sem a boa vontade e as excelentes ideias de cada um dos parceiros ENABLE, este projeto nunca veria a luz do dia.

A contribuição dos 12 membros do *Think Tank* Internacional do ENABLE tem sido inestimável para garantir que o ENABLE oferece uma abordagem inovadora, baseada em investigação sólida e modelada pelas práticas dos jovens na internet e na vida real. Gostaríamos também de agradecer ao Marc Brackett, da Universidade de Yale, e à equipa *Great Good*, da Universidade de Berkeley, que, generosamente, conosco partilharam os seus recursos, nos quais se baseiam algumas das atividades apresentadas nesta publicação. Queremos igualmente exprimir a nossa gratidão aos embaixadores ENABLE: todos os professores; assistentes sociais e psicólogos escolares, provenientes dos cinco países da rede, que não só ajudaram a desenvolver estes conteúdos, como os transmitiram aos jovens, aos seus pais/ encarregados de educação e professores dos seus e de outros países.

O projeto ENABLE congratula-se por poder contar com o apoio de parceiros associados, cuja maioria pertence às indústrias que criaram as plataformas mais frequentadas pelos jovens que são o grupo-alvo deste projeto. Através do olhar da indústria, conseguimos adquirir uma visão mais aprofundada das atividades realizadas *online* pelos jovens, conseguimos compreender melhor o impacto dos Media e também chegar aos adolescentess mais vulneráveis, ajudando-os a interagir com os seus pares e com pessoas que os podem apoiar.

Os conteúdos incluídos nesta publicação, bem como toda a informação suplementar e atividades de apoio encontram-se disponíveis em cinco línguas (Croata, Dinamarquês, Flamengo, Francês e Grego) em <http://enable.eun.org>. Se desejar obter toda a publicação ou partes dela na sua língua, contacte por favor info-enable@eun.org.

Conteúdo criado por SWGfL e The Diana Award, editado pela European Schoolnet.

Os emojis incluídos nesta publicação são reproduzidos com a gentil autorização da Vodafone, no âmbito da campanha BeStrong; encontre mais *emojis* em www.vodafone.com/BeStrong



Créditos das imagens: © Monkey business images / Shutterstock: Capa, 66 © Getty Images / Digital Vision: 4, 39, 68, 70, 79, 80 © Wavebreaker media / Shutterstock: 7, 14, 74 © Christopher Futcher / iStock: 65, 73 © Pressmaster / Shutterstock: 15 © Robert Kneschke / Shutterstock: 32 © Shutterstock: 42 © Syda Production / Shutterstock: 69 © YanLev / Shutterstock: 71 © Stockbrokerextra / Dreamstime: 75 © Vadimgozhda / Dreamstime: 76 © Twin Design / Shutterstock: 77 © Arne 9001 / Dreamstime: 81 © Monkey business images / Dreamstime: 82 © Dreamstime: todas as restantes fotos / ilustrações

Projeto ENABLE

capacitar as crianças e os jovens, eliminar o *bullying*

Alterar o comportamento de toda uma comunidade escolar pode parecer uma tarefa avassaladora, pois existem diferentes perspetivas, visões, opiniões, personalidades e motivações. No entanto, a gestão dos comportamentos é um elemento fulcral para um ensino eficaz e é o que grande parte dos professores sabe fazer melhor. Todos os dias, os professores apoiam, gerem, formam e moldam o modo de pensar, de reagir e o nível de envolvimento das crianças e dos jovens; isto faz parte do seu trabalho. No entanto, até as comunidades escolares mais robustas, se veem confrontadas, a determinados níveis, com problemas comportamentais e de *bullying*.

Apesar de ser dever da escola lidar, de um modo eficaz, com o impacto que estas questões têm na comunidade escolar, não é essa a única solução. O projeto ENABLE foi concebido como uma abordagem preventiva que permite desenvolver as competências sociais e emocionais dos alunos e da comunidade escolar, a fim de promover um clima favorável aos comportamentos positivos, que contribuirá para uma melhoria dos resultados académicos dos alunos, reduzir o absentismo escolar e reduzir os incidentes de *bullying*.

Recursos ENABLE

para alunos, professores, encarregados de educação e outros membros da comunidade educativa

Capacitar crianças e jovens, para combater o *bullying*



Diana Award, Reino Unido
<http://diana-award.org.uk>



South West Grid for Learning (SWGfL), Reino Unido
<http://www.swgfl.org.uk/>



European Schoolnet, Bélgica
www.eun.org



For Adolescent Health
www.youth-life.gr



Centre for Digital Youth Care (CfDP), Dinamarca
<http://cfdp.dk>

**Suradnici
u učenju
ucitelji.hr**

Partners in Learning, Croácia
<http://ucitelji.hr>



Supported by
the Daphne Programme
of the European Union

O conteúdo desta publicação foi produzido com o apoio financeiro do Programa Daphne da União Europeia. Os conteúdos desta publicação são da exclusiva responsabilidade do consórcio ENABLE e dos seus parceiros e não podem, de modo algum, ser considerados como refletindo a visão da Comissão Europeia.