

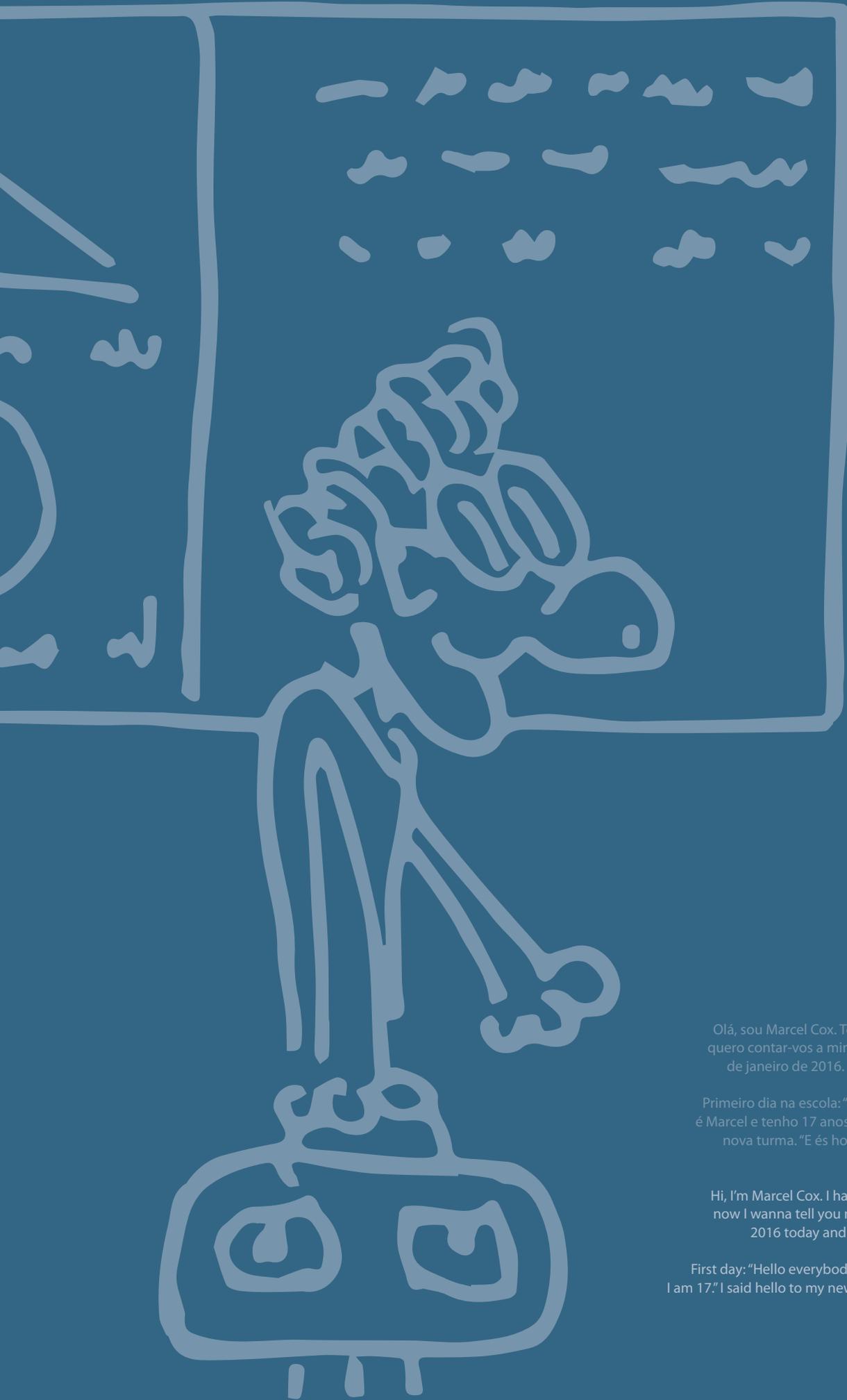


COMBATER O BULLYING NA ESCOLA AGAINST THE BULLYING AT SCHOOL

MANUAL HANDBOOK



COMBATER O BULLYING NA ESCOLA
AGAINST THE BULLYING AT SCHOOL
MANUAL HANDBOOK



Olá, sou Marcel Cox. Tentei suicidar-me e agora quero contar-vos a minha história. Estamos a 10 de janeiro de 2016. Hoje estou num hospital.

Primeiro dia na escola: "Olá a todos, o meu nome é Marcel e tenho 17 anos." Apresentei-me à minha nova turma. "E és homossexual!" disse Collins.

Hi, I'm Marcel Cox. I have tried to kill myself and now I wanna tell you my story. It is 10th January 2016 today and I am sitting in an asylum.

First day: "Hello everybody, my name is Marcel and I am 17." I said hello to my new class. "And you are gay".

ÍNDICE INDEX

2 O QUE É O BULLYING WHAT IS BULLYING

4 O QUE É O CYBERBULLYING WHAT IS CYBERBULLYING

PORQUE RAZÃO O CYBERBULLYING É DIFERENTE WHY CYBERBULLYING IS DIFFERENT

PROTEJA-SE CONTRA CYBERBULLYING PROTECT YOURSELF FROM CYBERBULLYING

6 O QUE É O BULLYING, SEGUNDO AS CRIANÇAS WHAT IS BULLYING, ACCORDING TO CHILDREN

RESOLVER PROBLEMAS / FORMAS DE SUPERAR O BULLYING SOLVING PROBLEMS/WAYS OF OVERCOMING BULLYING

10 TIPOS DE BULLYING TYPES OF BULLYING

TIPOS DE BULLYING ESCOLAR TYPES OF SCHOOL BULLYING

12 ONDE E QUANDO O BULLYING ACONTECE WHERE AND WHEN BULLYING HAPPENS

14 OS SINAIS DE ALERTA DO BULLYING WARNING SIGNS OF BULLYING

SINAIS DE ALERTA DA CRIANÇA SIGNS A CHILD IS BEING BULLIED

FALE SOBRE O BULLYING TALK ABOUT BULLYING

16 COMO LUTAR CONTRA O BULLYING HOW TO FIGHT AGAINST BULLYING

18 IDENTIFICAR O BULLYING / INFORMAR SOBRE O BULLYING IDENTIFY BULLYING/REPORT BULLYING

22 DEFENDE OS OUTROS STAND UP FOR OTHERS

28 PREVENÇÃO PREVENTION

FORMAÇÃO DO PESSOAL NA PREVENÇÃO DO BULLYING STAFF TRAINING ON BULLYING PREVENTION

DINÂMICAS DE GRUPO PARA EVITAR O BULLYING NA ESCOLA GROUP DYNAMICS TO PREVENT BULLYING AT SCHOOL

34 UM EXEMPLO DE UM MÉTODO NA LUTA CONTRA A AGRESSÃO AN EXAMPLE METHOD FOR COMBATING AGGRESSION

O QUE É O BULLYING

WHAT IS BULLYING

O bullying é um comportamento agressivo psicológico e / ou físico indesejado contra um indivíduo ou grupo com supressão ou abuso. É possível dividi-lo em vários grupos, por exemplo piropos malévolos, a exclusão intencional cyber-bullying, assédio moral de algum grupo específico de pessoas (pessoas com deficiência, as crianças com necessidades específicas e doenças, o bullying racista etc.)

Bullying is unwanted psychological and/or physical aggressive behaviour against an individual or group with their suppression or abuse. It is possible to divide it into several groups, e.g. malevolent gossips, intent exclusion, cyber-bullying, bullying of some specific group of people (disabled people, children with specific needs and diseases, racist bullying, etc.)

Segundo dia. Ele partiu-me os meus óculos. Que pena.

Second day. He broke my glasses. Too bad.



Terceira semana: Está a ser muito, mas muito pior. Um inferno! Hoje cortei os meus pulsos pela primeira vez. Sentimento perfeito.

Third week: It is more and more worse. Hell. Today I have cut my arms for the first time. Perfect feeling.



Auuu

Hoje foi realmente terrível.
Ele deu-me um pontapé na
barriga. Vomitei. Por favor, NÃO.

Today it was really terrible.
He kicked me to my belly.
I vomitted. Please NO.



CHA - CHA

O QUE É O CYBERBULLYING

WHAT IS CYBERBULLYING

O cyberbullying é o bullying que ocorre com recurso à tecnologia eletrónica. A tecnologia eletrónica inclui dispositivos e equipamentos, como telemóveis, computadores e tablets, bem como outras ferramentas de comunicação, incluindo sites de redes sociais, mensagens de texto, chat e sites.

Exemplos de cyberbullying incluem mensagens de texto ou e-mails, rumores enviados por e-mail ou publicados em sites de redes sociais e fotos embaraçosas, vídeos, sites ou perfis falsos.

PORQUE RAZÃO O CYBERBULLYING É DIFERENTE?

As crianças que estão a ser vítimas de cyberbullying são muitas vezes intimidadas. Além disso, as crianças que são vítimas de cyberbullying têm mais dificuldade em ficar longe deste comportamento.

- O cyberbullying pode acontecer 24 horas por dia, 7 dias por semana, e chegar a uma criança, mesmo quando ele ou ela está sozinha. Pode acontecer a qualquer hora do dia ou da noite.
- As mensagens cyberbullying de textos e/ou imagens podem ser publicadas anonimamente e distribuídas rapidamente a um público muito vasto. Pode ser difícil e às vezes impossível de rastrear a sua origem.
- Apagar mensagens ofensivas ou inapropriadas de textos e imagens é extremamente difícil depois de terem sido divulgadas ou enviadas.

Cyberbullying is bullying that takes place using electronic technology. Electronic technology includes devices and equipment such as cell phones, computers, and tablets as well as communication tools including social media sites, text messages, chat, and websites.

Examples of cyberbullying include mean text messages or emails, rumors sent by email or posted on social networking sites, and embarrassing pictures, videos, websites, or fake profiles.

WHY CYBERBULLYING IS DIFFERENT?

Kids who are being cyberbullied are often bullied in person as well. Additionally, kids who are cyberbullied have a harder time getting away from the behavior.

- Cyberbullying can happen 24 hours a day, 7 days a week, and reach a kid even when he or she is alone. It can happen any time of the day or night.
- Cyberbullying messages and images can be posted anonymously and distributed quickly to a very wide audience. It can be difficult and sometimes impossible to trace the source.
- Deleting inappropriate or harassing messages, texts, and pictures is extremely difficult after they have been posted or sent.

PROTEJA-SE CONTRA O CYBERBULLYING

O bullying não acontece sempre com pessoas. Cyberbullying é um tipo de bullying que acontece com as mensagens de texto on-line ou através de e-mails. Existem várias formas de proteção.

- Pensa bem sobre o que queres publicar. Nunca se sabe o que alguém vai transmitir. Ser gentil com os outros on-line vai ajudar a mantê-lo seguro. Não compartilhar qualquer coisa que possa ferir ou intimidar alguém.

- Mantem a tua palavra-passe em segredo de outros colegas. Mesmo os colegas que parecem ser amigos poderão dar a tua palavra-passe ou fazer mau uso da mesma. Dá a tua palavra-passe aos teus pais.

- Pensa em quem pode ver o que publicas online. Estranhos? Amigos? Amigos de amigos? As configurações de privacidade permitem controlar quem vê o quê.

- Mantem os teus pais informados. Diz-lhes o que estás a fazer on-line e com quem. Ouve o que eles têm a dizer sobre o que é e não é bom para fazer. Eles preocupam-se e querem que estejas seguro.

- Fala com um adulto da tua confiança sobre quaisquer mensagens que recibes ou coisas que vês online e te deixam triste ou com medo.

PROTECT YOURSELF FROM CYBERBULLYING

Bullying does not always happen in person. Cyberbullying is a type of bullying that happens online or through text messages or emails. There are things you can do to protect yourself.

- Always think about what you post. You never know what someone will forward. Being kind to others online will help to keep you safe. Do not share anything that could hurt or embarrass anyone.

- Keep your password a secret from other kids. Even kids that seem like friends could give your password away or use it in ways you don't want. Let your parents have your passwords.

- Think about who sees what you post online. Complete strangers? Friends? Friends of friends? Privacy settings let you control who sees what.

- Keep your parents in the loop. Tell them what you're doing online and who you're doing it with. Let them friend or follow you. Listen to what they have to say about what is and isn't okay to do. They care about you and want you to be safe.

- Talk to an adult you trust about any messages you get or things you see online that make you sad or scared.

O QUE É O BULLYING, SEGUNDO AS CRIANÇAS

WHAT IS BULLYING, ACCORDING TO CHILDREN

O BULLYING PODE SER DIVIDIDO EM:

FÍSICO

Tudo o que tem a ver com bater, pontapear, empurrar, lutar, roubar coisas de outras crianças, provocando a luta, obrigar alguém a fazer coisas que ele não quer fazer.

EMOCIONAL

Gozar com alguém, insultar, chamar nomes, usar palavras agressivas, contar boatos ou mentiras sobre alguém, gozar provocar, gritar, ameaçar, humilhar.

CYBERBULLYING

O envio de mensagens por computador ou telemóvel, fazendo comentários negativos - "hating on-line", publicando fotos de outra pessoa.

O bullying pode estar presente não só na escola, mas também na rua, em casa, no trabalho.

FATORES QUE INFLUENCIAM O ASSÉDIO MORAL:

- pais agressivos e violentos - as crianças irão imitar o comportamento dos pais ou irmão mais velho.
- sentimento de frustração (por causa de más notas) e baixa auto-estima.

BULLYING CAN BE DIVIDED INTO:

PHYSICAL

Everything which is connected with hitting, kicking, pushing, fighting, taking other kids' things, provoking to fight, making someone do things he doesn't want to do.

EMOTIONAL

Making fun of someone, insulting, calling names, using aggressive words, telling rumours or lies about someone, cursing, teasing, yelling, threatening, humiliating.

CYBERBULLYING

Sending mean messages on computer or mobile phone, making negative comments online - "hating", posting someone else's pictures, mean texting.

Bullying can be present not only at school but also on the street, at home, at work.

FACTORS THAT INFLUENCE BULLYING

- aggressive and violent parents – kids model their behaviour of parents or older brother or sister.
- responding to feeling of frustration (because of school failing, bad marks) and lower self-esteem.
- rejection from kids' peers or from family members, lack of tolerance.

- rejeição dos colegas crianças ou de familiares, falta de tolerância.
- falta de empatia.
- resposta a comportamento de provocação que também podem ter efeito de contágio (“os outros também fazem”, “Eu tenho que me defender”, “Eu tenho sido intimidado”).
- a necessidade de poder, popularidade, exibição.
- conseguir a atenção das outras crianças.
- pressão dos pares.
- tédio (“for fun”).
- ver filmes ou jogar jogos que glorificam a violência.

RESOLVER PROBLEMAS / FORMAS DE SUPERAR O BULLYING

- Convencer as crianças a serem afáveis desde cedo, mostrando exemplos de bons e maus comportamentos (“os professores devem explicar que as ameaças não se devem fazer”, “eles devem mostrar comportamentos modelo”, “as crianças devem sempre aprender uns com os outros”).
- Tornar as crianças conscientes de que é bullying.
- Tratar os outros da mesma forma como gostaríamos de ser tratados.
- Workshops sobre a agressão, falar sobre o tema durante as aulas.
- Informar os pais, diretor e professores para estarem mais atentos.
- Prevenir, olhando de forma mais atenta para aqueles que já foram alvo de agressões.
- Falar sobre o bullying no conselho pedagógico da escola.

- lack of empathy.
- response to provoking behaviour which can also spread to others not only individual (“others were doing it too”, “I have to defend myself”, “I have been bullied myself”).
- the need for power, popularity, showing off.
- gaining attention from other kids.
- peer pressure.
- boredom (“for fun”).
- watching films or playing games which glorify violence.

SOLVING PROBLEMS/WAYS OF OVERCOMING BULLYING

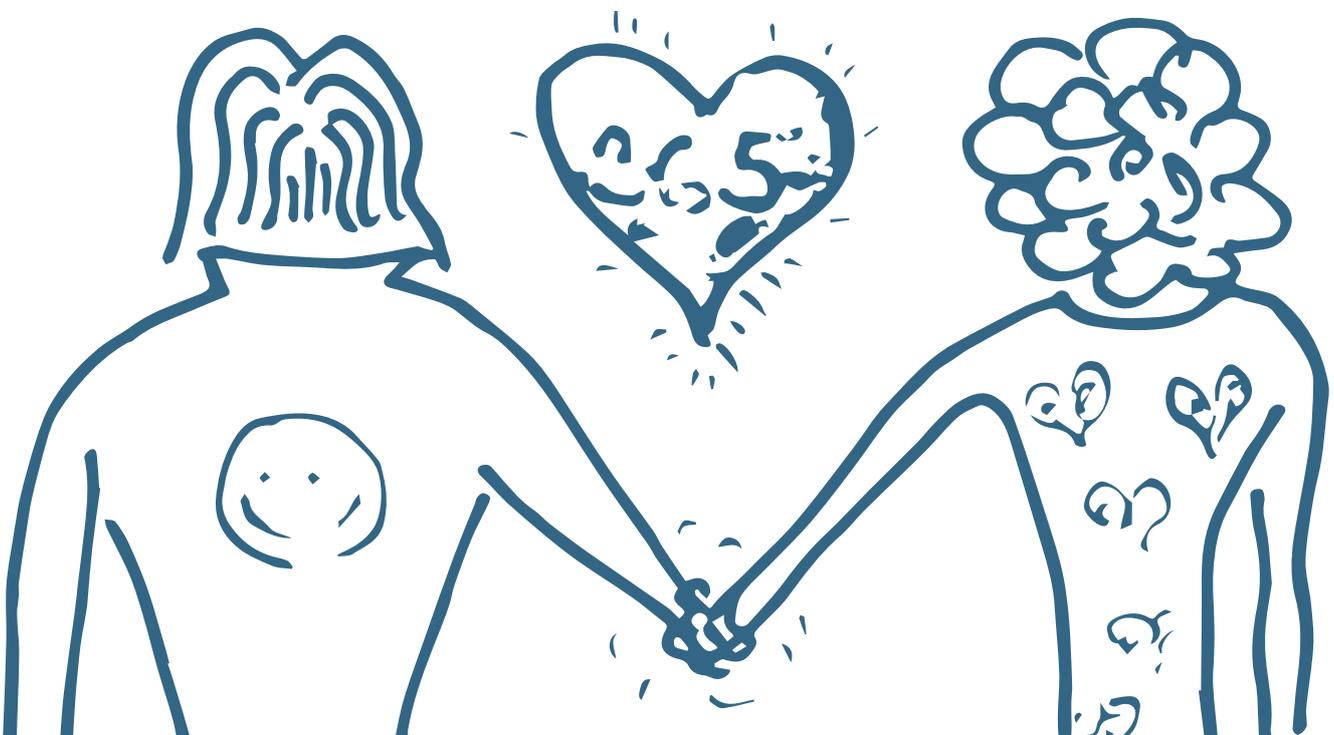
- Convincing kids to have sympathy in their early childhood, showing examples of good and bad behaving (“teachers should explain that the bullies do sth wrong”, “they should show modelling behaviour”, “kids should always make up with each other”).
- Making kids aware of what bullying is.
- Treat others in the same way as we would like to be treated.
- Workshops on aggression, talking about it during lessons.
- Informing parents, headmaster and teachers who should pay more attention.
- Preventing fights look closer at those who were already aggressive.
- Speaking about bullying at the school assembly.
- Expelling bullies to another school.
- Talking to the police officers, lessons with policemen.

- Expulsar agressores para outra escola.
- Conversar com os agentes de segurança, convidá-los para virem à escola falar com os alunos.
- Praticar punições rigorosas e mais eficazes.
- Defender a pessoa que é atacada e tentar acalmar o agressor.
- Encontrar o apoio daqueles que não intimidam.
- Fugir e ignorar os agressores.
- Contar ao professor, pai ou outro adulto as situações.

- Practising more effective, strict punishments.
- We should defend the person who is attacked and try to calm the bully down.
- Finding support from those who don't bully.
- Walking away from the bully, ignore him/her.
- Telling the teacher, parent or another adult about the situation.

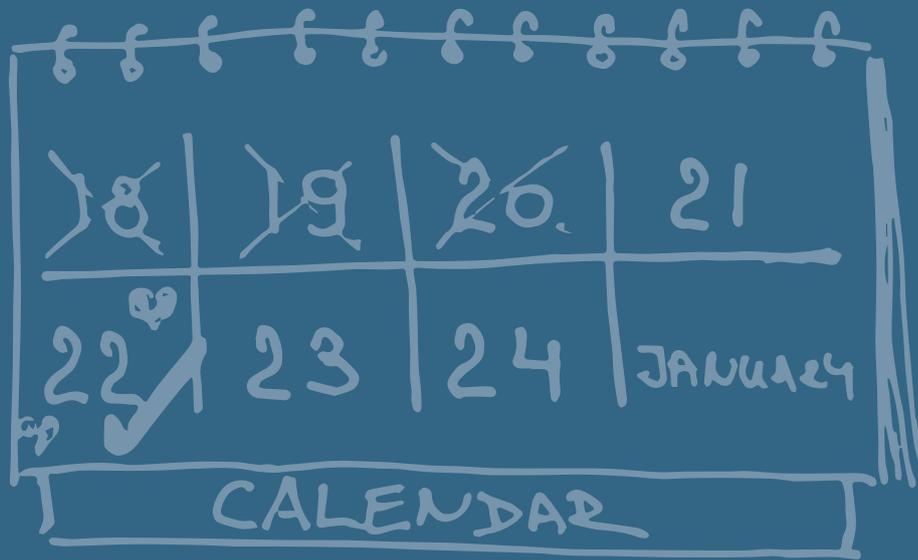
Faz um ano, desde que comecei a namorar com o Louis. Oh, eu preciso do fim-de-semana. Eu preciso dele. Os seus lábios, braços, cheiro.

It is one year since I have been dating with Louis. Oh, I need the weekend. I need him. His lips, arm, smell.



Falta apenas um dia para
me encontrar com Louis. Ah!

Just one day to
meet Louis. Awh!



Mas hoje preciso de mais
cicatrices. Realmente DÓI.

But today I need more scars.
It really HURTS.



TIPOS DE BULLYING

TYPES OF BULLYING

EXISTEM TRÊS TIPOS DE BULLYING

AGRESSÃO VERBAL É DIZER OU ESCREVER COISAS RUINS.

Agressão verbal inclui:

- Provocações
- Gozo
- Comentários sexuais inapropriados
- Insultos
- Ameaças

INTIMIDAÇÃO SOCIAL, POR VEZES REFERIDO COMO O BULLYING RELACIONAL, ENVOLVE FERIR A REPUTAÇÃO OU RELAÇÕES DE ALGUÉM.

Intimidação social inclui:

- Deixar alguém intencionalmente
- Dizer a outras crianças para não ser amigo de alguém
- Espalhar rumores sobre alguém
- Insultar alguém em público

INTIMIDAÇÃO FÍSICA ENVOLVE FERIR O CORPO OU CONTROLAR UMA PESSOA.

Agressão física inclui:

THERE ARE THREE TYPES OF BULLYING

VERBAL BULLYING IS SAYING OR WRITING MEAN THINGS.

Verbal bullying includes:

- Teasing
- Name-calling
- Inappropriate sexual comments
- Taunting
- Threatening to cause harm

SOCIAL BULLYING, SOMETIMES REFERRED TO AS RELATIONAL BULLYING, INVOLVES HURTING SOMEONE'S REPUTATION OR RELATIONSHIPS.

Social bullying includes:

- Leaving someone out on purpose
- Telling other children not to be friends with someone
- Spreading rumors about someone
- Embarrassing someone in public

PHYSICAL BULLYING INVOLVES HURTING A PERSON'S BODY OR POSSESSIONS.

Physical bullying includes:

- Bater / chutar / beliscar
- Cuspir

- Rasteirar/ empurrar

- Tirar ou partir as coisas de alguém

- Fazer gestos inapropriados.

- Hitting/kicking/pinching
- Spitting

- Tripping/pushing

- Taking or breaking someone's things

- Making mean or rude hand gestures.

TIPOS DE BULLYING ESCOLAR

AGRESSÃO VERBAL

Ameaça de morte, a tortura, ameaças, insultos raciais, ofensas, gozar com os colegas com problemas ou deficiências.

AGRESSÃO FÍSICA

Bater, pontapear colegas, amarrar mãos de vítimas.

ROUBAR, DESTRUIR E MANIPULAR

Roubar dinheiro, destruir pertences escolares e coisas pessoais, roubar o lanche e cuspir nele.

SER VIOLENTO E MANIPULAR O COMPORTAMENTO

As vítimas são forçadas a trabalhar para os agressores, a comportarem-se de forma degradante.

MAGOAR PELO ISOLAMENTO

Colegas de escola ignoram uma vítima, não comunicam com ele / ela, falam em intrigas malévolas, exclusão intencional.

TYPES OF SCHOOL BULLYING

VERBAL AGGRESSION

Death threat, torture threatening, racial slurs, offences, making a mock of classmate's or schoolmates's handicaps.

PHYSICAL AGGRESSION

Beating, kicking classmates, tying victim's hands.

STEALING, DESTROYING AND MANIPULATING OF THINGS

Stealing money, destroying school aids and personal things, taking of snacks and spitting on it.

VIOLENT AND MANIPULATING BEHAVIOUR

Victims are forced to work instead of aggressors, to behave in a degrading way.

HURTING BY ISOLATION

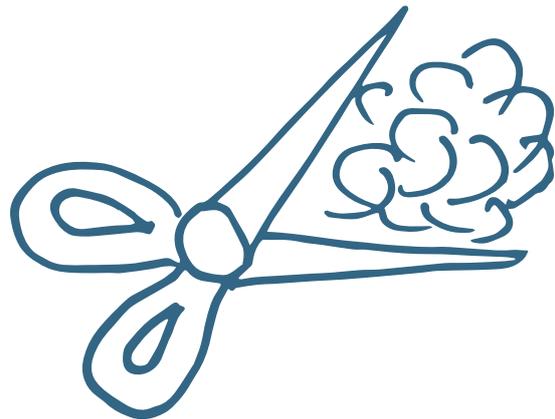
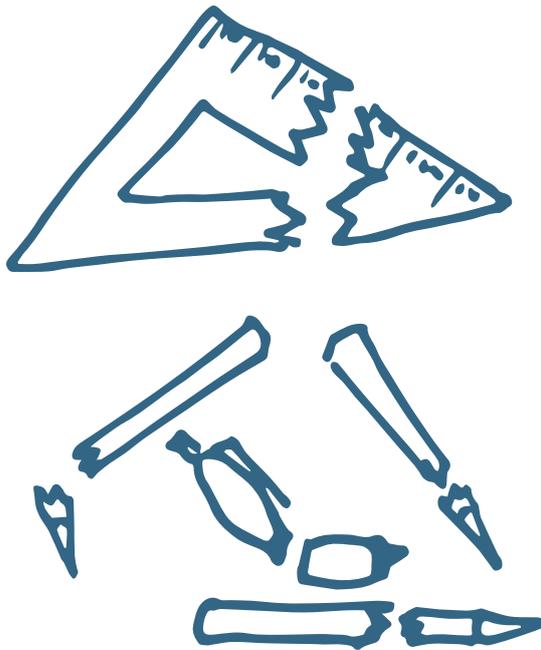
Schoolmates ignore a victim, don't communicate with him/her, malevolent gossips, intent exclusion.

ONDE E QUANDO O BULLYING ACONTECE

WHERE AND WHEN BULLYING HAPPENS

O bullying pode ocorrer durante ou após o horário escolar. Enquanto a maioria dos casos relatados acontece no edifício escolar, uma percentagem significativa também acontece em lugares como parques infantis ou no autocarro. Também pode acontecer enquanto viajam da ou para a escola, na vizinhança ou na Internet.

Bullying can occur during or after school hours. While most reported bullying happens in the schoolbuilding, a significant percentage also happens in places like on the playground or the bus. It can also happen travelling to or from school, in the youth's neighborhood, or on the Internet.



Sim! Sim! Sim! Louis chega hoje, mas à escola...
Vai ser o inferno na terra, garanto. Acreditem em mim.
O Collins cortou um pouco do meu cabelo e partiu
todos os meus lápis e canetas. Por favor, PÁRA!

Yes! Yes! Yes! Louis comes today but at school...
It is hell in earth. I promise. Believe me.
Collins sut some of my hair and broke
all my pencils and pens. Please STOP!



Estávamo-nos a beijar no parque e...
Oh não! Ele e a sua quadrilha!

We were kissing in the park and...
Oh no! He and his gang!



SINAIS DE ALERTA DO BULLYING

WARNING SIGNS OF BULLYING

SINAIS DE ALERTA DA CRIANÇA

Procure por mudanças comportamentais na criança. No entanto, devemos estar cientes de que nem todas as crianças que são maltratadas exibem sinais de alerta.

Alguns dos sinais que podem apontar para um problema de bullying são:

- lesões Inexplicáveis
- perda ou destruição de vestuário, livros, telemóveis, jóias, etc...
- frequentes dores de cabeça ou dores de estômago, sensação de enjoo.
- mudanças nos hábitos alimentares, não fazem as refeições normais.
- dificuldade em dormir com pesadelos frequentes.
- perda de interesse no trabalho escolar, ou não querer ir à escola.
- perda repentina de amigos.
- sentimentos de impotência ou diminuição da auto-estima.
- comportamentos auto-destrutivos, como fugir de casa, ferir-se a si mesmo ou falar em suicídio.

SIGNS A CHILD IS BEING BULLIED

Look for changes in the child. However, be aware that not all children who are bullied exhibit warning signs.

Some signs that may point to a bullying problem are:

- Unexplainable injuries.
- Lost or destroyed clothing, books, electronics, or jewelry.
- Frequent headaches or stomach aches, feeling sick or faking illness.
- Changes in eating habits, like suddenly skipping meals or binge eating. Kids may come home from school hungry because they did not eat lunch.
- Difficulty sleeping or frequent nightmares.
- Declining grades, loss of interest in schoolwork, or not wanting to go to school.
- Sudden loss of friends or avoidance of social situations.
- Feelings of helplessness or decreased self-esteem
- Self-destructive behaviors such as running away from home, harming themselves, or talking about suicide.

FALE SOBRE O BULLYING

- Ajude as crianças a compreender o bullying.
- Fale sobre o que é o bullying e como enfrentá-lo com segurança.
- Diga às crianças que o bullying é inaceitável.
- Certifique-se que as crianças sabem como obter ajuda.
- Incentivar as crianças a falar com um adulto de confiança se forem alvo de intimidações ou se assistirem a intimidações.
- Não guardar os sentimentos para si. Dizer a alguém pode ajudá-lo a sentir-se menos sozinho. Podem ajudá-lo a fazer um plano para travar o bullying.
- Manter-se afastado de lugares onde o bullying acontece.
- Ficar perto de adultos e outras crianças. A maioria do assédio moral acontece quando os adultos não estão por perto.

ERROS A EVITAR

- Nunca diga às crianças para ignorar o bullying.
- Não culpe a criança por ter sido intimidada. Mesmo se ele ou ela provocou a intimidação, ninguém merece ser intimidado.
- Não diga à criança para lutar fisicamente contra o colega que é bullying, pode ficar ferida, ser suspensa ou expulsa.
- Os pais devem resistir à tentação de entrar em contato com os outros pais envolvidos. Pode piorar as coisas. A Escola ou outras entidades oficiais podem agir como mediadores entre os pais.

TALK ABOUT BULLYING

- Help kids understand bullying.
- Talk about what bullying is and how to stand up to it safely.
- Tell kids bullying is unacceptable.
- Make sure kids know how to get help.
- Encourage kids to speak to a trusted adult if they are bullied or see others being bullied.
- Don't keep your feelings inside. Telling someone can help you feel less alone. They can help you make a plan to stop the bullying.
- Stay away from places where bullying happens.
- Stay near adults and other kids. Most bullying happens when adults aren't around.

AVOID THESE MISTAKES

- Never tell the child to ignore the bullying.
- Do not blame the child for being bullied. Even if he or she provoked the bullying, no one deserves to be bullied.
- Do not tell the child to physically fight back against the kid who is bullying. It could get the child hurt, suspended, or expelled.
- Parents should resist the urge to contact the other parents involved. It may make matters worse. School or other officials can act as mediators between parents.

COMO LUTAR CONTRA O BULLYING

HOW TO FIGHT AGAINST BULLYING

UM AMBIENTE ESCOLAR POSITIVO E AMIGÁVEL

- Um programa antibullying preventivo com a abordagem de diferentes tipos de bullying e na identificação de várias possibilidades de como resolver problemas
- Apoio por parte do pessoal da escola
- Apoio para os alunos e encarregados de educação
- Uma liderança eficaz

NORMAS ANTIBULLYING

- Desenvolvimento de programas antibullying com os alunos
- Informações afixadas pela escola sobre as formas de ajuda
- A monitorização cuidadosa dos alunos
- Investigação cuidadosa do comportamento impróprio
- Comunicação da punição sofrida pelos agressores na turma
- Proteção das vítimas

A POSITIVE AND FRIENDLY SCHOOL CLIMATE

- A preventive antibullying programme with effective education of different types of bullying and possibilities how to solve problems
- A wide support for school staff
- A wide support for students and their parents
- Effective leadership

CLEAR ANTIBULLYING RULES

- Effective peer programmes
- Information notice board about ways of help
- A careful monitoring of pupils
- A careful investigation of inappropriate behaviour
- Announcement of punishment of aggressors in the class
- Protection of victims



"Oh Bolas! O quê?! O Marcel e o seu guarda-costas?!" Ele começou a rir num tom feio. "Caluda, seu tolo!" Gritou Louis, agarrei-lhe a mão e disse-lhe "Fica calmo".

"Oh Shit! What?! Marcel and his bodyguard?!" He started to laugh ugly. "Shut up, you fool!" Shouted Louis, but I just took his hand: "Keep calm." I said and took his hand.



IDENTIFICAR O BULLYING /INFORMAR SOBRE O BULLYING

IDENTIFY BULLYING/REPORT BULLYING

COMO DEVEMOS PREVENIR O NOSSO COMPORTAMENTO NO SENTIDO DE NÃO AGIR COMO UM AGRESSOR “BULLY”?

- Pare e pense antes de dizer ou fazer algo que poderia ferir alguém.
- Se sentes que fostes cruel com alguém, encontra outra coisa para fazer, tal como jogar um jogo, ver televisão ou conversar com um amigo.
- Fala com um adulto da tua confiança. Eles podem ajudar a encontrar formas de ser mais agradável com os outros.
- Se tiveres algum conflito, tenta não prolongar este estado de relacionamento.
- Tens que ter em mente que todos são diferentes e únicos. Ninguém é melhor ou pior. Apenas diferente. Tu também és diferente.
- Se achas que intimidastes alguém no passado, pede desculpas. Todos se vão sentir melhor.
- Aprende a pedir desculpas. Não há vergonha em dizer “Sinto muito, eu estava errado.”
- Trata todos com respeito.

HOW TO PREVENT OURSELVES FROM ACTING AS A BULLY?

- Stop and think before you say or do something that could hurt someone.
- If you feel like being mean to someone, find something else to do. Play a game, watch TV, or talk to a friend.
- Talk to an adult you trust. They can help you find ways to be nicer to others.
- If you have any conflict- try to make things up as soon as possible. Don't prolong this state of relationship.
- Keep in mind that everyone is different and unique. Not better or worse. Just different. You are different, too.
- If you think you have bullied someone in the past, apologize. Everyone feels better.
- Learn how to apologize. There is no shame in saying “I am sorry, I was wrong”.
- Treat everyone with respect.
- Respect other students' good results at

- O desporto é um bom conselheiro para evitar conflitos.
- Comunica, seguindo as regras de uma comunicação eficaz – não grites se quiseres ser ouvido.
- Certifica-te de que a tua mensagem foi entendida corretamente.
- Ouve sempre o ponto de vista do teu colega de turma - há sempre algo novo para saber, pode ter-te escapado um detalhe.
- Ouve os teus pais e os conselhos dos teus professores.
- Respeita as regras da tua instituição escolar.
- Descobre o que melhor sabes fazer.
- Sê positivo e sente-te feliz na escola - este lugar é a melhor oportunidade para uma criança crescer e se estabelecer.
- Participa ativamente na vida escolar.
- Leva uma vida saudável – passear, fazer caminhadas, praticar um desporto, ouvir diferentes tipos de música, ler mais livros, ajudar com as tarefas domésticas ou dar uma mão para ajudar os idosos, o teu irmão ou irmã.
- O que gostas mais em ti?
- Faz um qualquer desporto ou mantém um hobby e partilha as tuas experiências.
- Conversa com os teus pais, pelo menos, 15 minutos por dia. Sai com a tua família e envolve-os na tua vida.
- Sente-te envolvido numa boa causa.
- Mantém a mente aberta e pensa positivamente.
- Mantém um olhar alegre e amigável. Cumprimenta.
- Tenta evitar maus pensamentos ou mexericos.

school and sport.

- Communicate by following the rules of effective communication - don't shout if you want to be heard.
- Make sure that your message has been understood correctly.
- Always listen to what your classmate's point of view - there is always something new to know, you may have skipped a detail.
- Listen to your parents' or teachers' advice.
- Respect the rules of your school institution.
- Discover what you are good at.
- Be positive and feel happy at school - this place is the best opportunity for a child to grow and establish themselves.
- Participate actively in school life.
- Lead a healthy life - play outside, go for walks, do a sport, listen to different kinds of music, read more books, help with the housework or give a helping hand to elderly people, your younger brother or sister.
- Dream. What would do you like best about yourself?
- Do any sport or have a hobby and share your experiences
- Talk with your parents at least 15 minutes a day. Make them going out together and involve them in your life.
- Feel yourself engaged with a good cause.
- Be open-minded and think positively.
- Always try to look cheerful and friendly. Greet.
- Try to avoid bad thoughts or gossiping.
- Don't try to impose your opinion at any cost.

- Não tentes impor a tua opinião a qualquer custo.
- Nunca incentivar ou provocar atitudes ruins para qualquer pessoa, animal ou vegetal.
- Reprovar o mau comportamento na sala de aula ou em locais públicos.
- Fica grato aos teus pais e professores.

O QUE FAZER SE FOR INTIMIDADO COMO DEFENDER OS COLEGAS QUE ESTÃO A SER INTIMIDADOS

FORMAS QUE SE PODEM TER EM CONTA PARA EVITAR A INTIMIDAÇÃO:

- Fala com o agressor e pede-lhe, com uma voz calma e clara que pare.
- Podes usar o humor para dizer “stop” diretamente e com confiança.
- Podes também tentar rir, na tentativa de desanuviar a situação.
- Se estas ações não funcionarem mantem-te afastado.
- Não lutar.
- Localiza um adulto, para parar o assédio moral no local.

HÁ COISAS QUE PODES FAZER PARA TE MANTERES SEGURO NO FUTURO:

- Fala com um adulto da tua confiança.
- Dizer a alguém pode ajudar a sentires-te menos sozinho. Dar conhecimento a outros pode levar ao fim da intimidação.
- Fica longe de lugares onde o bullying acontece.
- Fica perto de adultos ou grupos de outras crianças. A maioria do assédio moral acontece quando os adultos não estão por perto.

- Never encourage or provoke bad attitude to anyone, animal or plant.
- Disapprove bad behaviour in class or in public places.
- Be grateful to your parents and teachers.

WHAT TO DO IF YOU'RE BULLIED HOW TO STAND UP TO KIDS WHO BULLY

THINGS YOU CAN DO IF YOU ARE BEING BULLIED:

- Look at the kid bullying you and tell him or her to stop in a calm, clear voice.
- You can use humor to say “stop” directly and confidently.
- You can also try to laugh it off.
- If those actions don't work walk away, stay away.
- Don't fight back.
- Find an adult to stop the bullying on the spot.

THERE ARE THINGS YOU CAN DO TO STAY SAFE IN THE FUTURE, TOO:

- Talk to an adult you trust.
- Don't keep your feelings inside. Telling someone can help you feel less alone. They can help you make a plan to stop the bullying.
- Stay away from places where bullying happens.
- Stay near adults or groups of other kids. Most bullying happens when adults aren't around.

"Amor,...! Tenho que tomar um duche."
Beijei-o na bochecha e fui para a casa de
banho. Este é o meu tempo.

"Love,...! I have to take a shower."
I kissed his cheek and disappeared in the
bathroom. This is my time.



DEFENDE OS COLEGAS

STAND UP FOR OTHERS

QUANDO VÊS O BULLYING, HÁ COISAS QUE PODES FAZER PARA QUE TERMINE.

- Fala com um encarregado de educação, professor ou outro adulto em quem confias. Os adultos precisam saber o que acontece para que eles possam agir.
- Sê gentil com a criança que está a ser intimidada. Mostra-lhe que te importas, tentando incluí-los. Senta-te com eles na sala de aula para falar durante os longos intervalos ou convida-o a fazer alguma coisa depois da escola. Tudo isto vai ajudá-lo a sentir-se mais confiante.

NÃO DIZER NADA PODE SER PIOR PARA TODOS

A CRIANÇA QUE É ALVO DE ASSÉDIO MORAL VAI PENSAR QUE ESTÁ TUDO OK PENSANDO QUE SE PODE TRATAR OS OUTROS DESTA MANEIRA.

ENVOLVE-TE INICIA E LIDERA UMA CAMPANHA PARA PREVENIR O BULLYING NA TUA COMUNIDADE

- Cooperar com os teus professores em campanhas contra bullying na escola.
- Unir esforços, por parte dos professores, pais e alunos, irá ajudar a combater ou reduzir o bullying e os comportamentos agressivos.
- Tenta saber mais sobre onde e quando o bullying acontece na tua escola.

WHEN YOU SEE BULLYING, THERE ARE SAFE THINGS YOU CAN DO TO MAKE IT STOP.

- Talk to a parent, teacher, or another adult you trust. Adults need to know when bad things happen so they can help.
- Be kind to the kid being bullied. Show them that you care by trying to include them. Sit with them in class or talk with them during the long breaks or invite them to do something after school. Hanging out with them will help them feel more confident.

NOT SAYING ANYTHING COULD MAKE IT WORSE FOR EVERYONE

THE KID WHO IS BULLYING WILL THINK IT IS OK TO KEEP TREATING OTHERS THAT WAY.

GET INVOLVED LEAD OR INITIATE A CAMPAIGN FOR PREVENTING BULLYING IN YOUR COMMUNITY

- Cooperate with your teachers against bullying at school.
- United efforts of teachers, parents and students will help reducing or even giving rid to the acts of bullying and aggressive behaviour.
- Find out more about where and when bullying happens at your school.
- Think about what could help. Then, share your ideas. Help adults know what is happening.

- Pensa sobre o que poderia ajudar. Em seguida, partilha as tuas ideias. Ajuda os adultos a saber o que está a acontecer.
- Os teus amigos e tu podem falar com um professor, psicólogo ou encarregado de educação e podes perguntar o que pensam sobre o assunto.
- Fala com o diretor da escola para que este se envolva. As escolas, por vezes, dão aos alunos voz em programas para parar o bullying. Intrega a comissão de segurança da escola.
- Cria cartazes na tua escola sobre o bullying.
- Cria uma lista de sugestões para superar o comportamento bullying.
- Cria uma lista com as consequências de agir como um “bully”.
- Sê um modelo para as crianças mais jovens.
- Escreve num blog, no jornal local, ou tweet sobre o bullying.

MANTER AS LINHAS DE COMUNICAÇÃO ABERTAS

TRABALHAR COM CRIANÇAS NO LADO DE PROFESSORES

- Falar sobre o bullying diretamente é um passo importante na compreensão de como o problema pode estar a afetar as crianças. Não há respostas certas ou erradas para estas perguntas, mas é importante encorajar as crianças a respondê-las. Falar abertamente sobre o bullying. Garantir que as crianças não estão sozinhas na abordagem de qualquer problema que surja.
- Iniciar conversas sobre o bullying com perguntas como estas:
 - Qual o significado de “bullying” para ti?
- Descreve qual o tipo de crianças que praticam o bullying. Porque que é que este tipo de pessoas praticam estes atos?

· Your friends and you can talk to a teacher, counselor, coach, or parent and can add what they think.

- Talk to the principal about getting involved at school. Schools sometimes give students a voice in programs to stop bullying. Be on a school safety committee.
- Create posters for your school about bullying. Exhibit tips for overcoming the bullying behaviour.
- Exhibit bad consequences of acting as a bully.
- Be a role model for younger kids.
- Write a blog, letter to the editor of your local newspaper, or tweet about bullying.

KEEPING THE LINES OF COMMUNICATION OPEN

WORK WITH CHILDREN ON THE SIDE OF TEACHERS

- Talking about bullying directly is an important step in understanding how the issue might be affecting kids. There are no right or wrong answers to these questions, but it is important to encourage kids to answer them honestly. Assure kids that they are not alone in addressing any problems that arise.
- Start conversations about bullying with questions like these:
 - What does “bullying” mean to you?
 - Describe what kids who bully are like. Why do you think people bully?
 - Who are the adults you trust most when it comes to things like bullying?
 - Have you ever felt scared to go to school because you were afraid of bullying?
 - What ways have you tried to change it?

- Quem são os adultos em que mais confias quando se trata de assuntos relacionados com o bullying?
- Alguma vez tiveste medo de ir à escola porque estavas com medo de ser intimidado –“bullying”? Já tentastes mudar esta situação?
- O que pensas que os pais podem fazer para ajudar a parar o bullying?
- Tu ou os teus amigos já deixaram outras crianças de parte de propósito? Achas que este ato foi bullying?
- O que costumavas fazer quando observas que o bullying está a acontecer?
- Já observastes outras crianças na tua escola a serem intimidadas por outras crianças? Como é que isso te faz sentir?
- Já tentastes ajudar alguém que está a ser intimidado? O que aconteceu? O que farias se acontecesse novamente?

PAPEL DOS PAIS

As crianças normalmente procuram os pais e encarregados de educação para os aconselharem e ajudar sobre decisões difíceis. Às vezes, gastar 15 minutos por dia de discussão, pode tranquilizar as crianças e a resolução de um problema pode acontecer.

Deve-se iniciar as conversas sobre a vida diária sobre sentimentos com perguntas como estas:

- O que aconteceu hoje de bom? Aconteceu alguma coisa má?
- Como foi a tua hora de almoço na escola? Sentaste-te ao lado de quem? Falaram sobre o quê?
- Como foi a viagem de autocarro?
- No que é que tu és bom? O que é que tu gostas mais em ti?

- What do you think parents can do to help stop bullying?
- Have you or your friends left other kids out on purpose?
- Do you think that was bullying?
- Why or why not?
- What do you usually do when you see bullying going on?
- Do you ever see kids at your school being bullied by other kids?
- How does it make you feel?
- Have you ever tried to help someone who is being bullied? What happened?
- What would you do if it happens again?

WORK WITH CHILDREN ON THE SIDE OF THE PARENTS

Children really do look to parents and caregivers for advice and help on tough decisions. Sometimes spending 15 minutes A 15minutes- day talking can reassure kids that they can talk to their parents if they have a problem.

Start conversations about daily life and feelings with questions like these:

- What was one good thing that happened today? Any bad things?
- What is lunch time like at your school? Who do you sit with? What do you talk about?
- What is it like to ride the school bus?
- What are you good at? What would do you like best about yourself?

ENCOURAGE CHILDREN TO DO WHAT THEY LOVE

INCENTIVAR AS CRIANÇAS A FAZER O QUE MAIS GOSTAM

Atividades especiais, interesses e hobbies podem aumentar a confiança, ajudar as crianças a fazer amigos, e protegê-las de comportamentos de bullying.

Criar uma atmosfera saudável amigável em casa. Não culpe as crianças pelos seus erros. Seja um bom exemplo de comportamento para eles - tratar os outros com bondade e respeito.

PAPEL DOS PROFESSORES

- Melhorar as características e os parâmetros da comunicação eficaz entre alunos, professores e pais para o bem da segurança dos alunos na escola e fora dela.
- Mantenha as crianças à vontade para falar sobre a agressão ou intimidação, que experienciam na escola ou fora desta.
- Envolver os alunos em atividades escolares que ajudarão a estabelecer pensamento e atitude positiva em relação às diferenças de personalidade das pessoas.
- Ajude os alunos a entender e conhecer as suas capacidades e avaliar as suas melhores oportunidades.
- Motivar os alunos para um melhor autoconhecimento.
- Envolver os alunos e pais para a participação na implementação de boas causas.
- Propagar os bons e melhores resultados de trabalho escolar e atividades extracurriculares.
- Envolver os pais na vida escolar, na tentativa dos mesmos ajudarem na resolução de problemas relacionados com a agressão, que possam acontecer fora do contexto escolar.
- Valorizar os alunos através das suas conquistas pessoais.

Special activities, interests, and hobbies can boost confidence, help kids make friends, and protect them from bullying behavior.

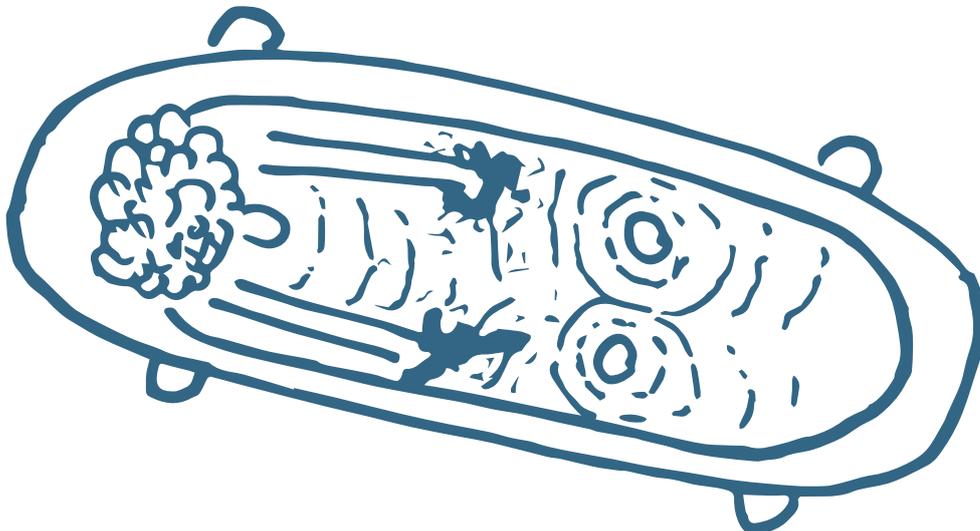
Create a healthy, friendly atmosphere at home. Don't blame children for their mistakes. Be a good example of behaviour for them - treat the others with kindness and respect.

WORK WITH CHILDREN ON THE SIDE OF THE TEACHERS

- Better the characteristics and parameters of the effective communication between students, teachers and parents for the sake of the students' safety at school and out of school.
- Make sure children feel free to talk about aggression or bullying they see or experience at school and out of school.
- Engage students in school activities that will help establishing positive thinking and attitude towards the differences in people's personalities.
- Help students understand and know their capabilities and evaluate their best opportunities to reveal them.
- Motivate students for a better self-establishment.
- Involve students and parents for participation in the implementation of good causes.
- Propagate the good and best results from school work and extracurricular activities.
- Involve parents in school life to help working out of strategies for managing with increasing aggression as a fact from the everyday life.
- Inspire students with their personal achievements.
- Promote and prize any positive practice or deed from the educational process, school life or social life as a whole.

- Promover qualquer prática positiva ou ação do processo educacional, vida escolar ou a vida social como um todo.
- Dar aos alunos exemplos positivos de atitude e comportamento adequado.
- Criar e manter o ambiente escolar amigável. Ajude os alunos a estabelecer amizade - a envolvê-los em atividades educacionais e desportivas comuns.
- Use a parceria entre os estudantes como um instrumento essencial no processo de ensino.
- Introduzir novas práticas de ensino para apoiar o estabelecimento pessoal global da personalidade do aluno.
- Disponibilize "caixas de opinião" e deixe que as crianças expressem as suas opiniões, dúvidas, a desaprovação de alguém ou algum problema que identifique em si mesmo.

- Give students positive examples of appropriate attitude and behaviour.
- Create and keep friendly school environment. Help students establish friendship - engage them in common educational or sport activities.
- Use partnership between students as an essential instrument in the teaching process.
- Introduce new teaching practices to support the overall personal establishment of student's personality.
- Place two post-boxes "MattersBox" and "Angry Box" and let children post their opinions, questions or anger, disapproval of somebody or some problem in them.

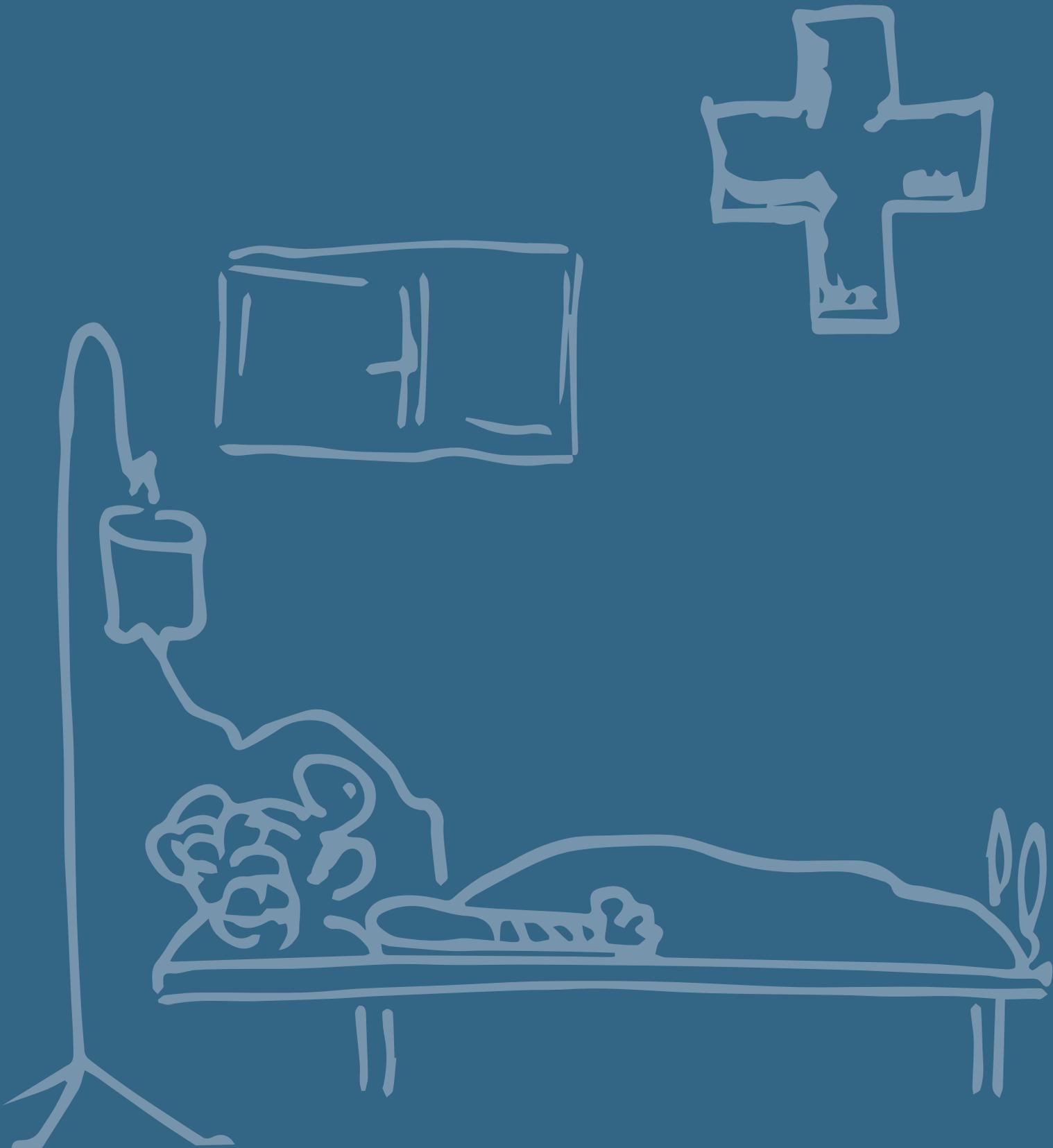


Estava deitado na banheira com água quente, sabia-me bem. Cortei os meus pulsos...raios, sim... adorei...

I was lying in the bath with hot water and made me good. I cut my arms... hell yeah... love it...

Acordei neste hospital, realmente tão distante de todas as facas e dos outros...
Tu aí... sim tu, se alguém quiser gozar contigo, não deixes que ele ou ela o façam.
Foi a minha história mas aposto que pode ser a história de muitos de vocês.

I woke up in this asylum really far away from all the knives and other...
Hey you... yes you, if someone wants to play with you, do not allow him r her to do it.
It was my story but I bet it can be a story of all of you...



PREVENÇÃO

PREVENTION

EXEMPLOS DE PREVENÇÃO EFICAZES SOBRE VIOLÊNCIA NAS ESCOLAS

EXEMPLO 1

Dois alunos do oitavo ano entraram em conflito demonstrando sinais de violência. Uma professora convidou-os para terem uma conversa, no qual foram encorajados a expressar os seus sentimentos. Havia fortes sentimentos de raiva, entre ambos. Durante a conversa descobriu-se que em ambos os casos a raiva era proveniente dos seus problemas pessoais. O primeiro rapaz admitiu que “carregava” a raiva desde a infância, quando uma vez a sua mãe o castigou fechando-o na sala. Ao relatar o acontecimento, começou a chorar. O outro rapaz, por sua vez, disse que tem raiva de toda a gente que goza com a sua baixa estatura e do seu interesse pelo desporto e que não é popular entre os seus pares. Também começou a chorar. No final da conversa, ambos ficaram esclarecidos de que estava a tentar ajuda-los para terem perceção dos seus problemas. Após a conversa tornaram-se conscientes do problema em questão.

EXEMPLO 2

Um aluno com baixo limite de tolerância pode ser por vezes agitado por razões banais, impossíveis de se prever. Ele não cumpre as regras, mas isso não o impede de comentar as irregularidades observadas em sala de aula. Quando o aluno está agitado, a fim de o acalmar, o professor recorre à comunicação não-verbal. Todos os alunos da

EXAMPLES OF EFFECTIVE PREVENTION OF VIOLENCE IN SCHOOL

EXAMPLE 1

Two pupils from the eighth grade came into conflict on the verge of violence. A teacher invited both of them to have a conversation, in which she encouraged them to express their feelings. In both of them there were strong feelings of anger, which they directed toward each other. During this directed conversation it turned out that in both cases anger arose from their personal problems. The first boy admitted that he had carried his anger since early childhood when one time his mother punished him and closed him in the room. When he said that, he burst into tears. The other boy told that he is angry at everyone who is making fun of his short stature and his interest in sport that is not popular among his peers. He also burst into tears. At the end of the conversation they both became aware that they were trying to help each other to make each other aware of the core of their problem. After the conversation they became compassionate to each other and they even helped each other.

EXAMPLE 2

A pupil with low tolerance threshold can be agitated already by trivial matters that can be sometimes impossible to predict. He does not follow the rules, but that does not prevent him from commenting on every irregularity he observes in the class. When the pupil is restless, the teacher indicates this through

turma aprenderam a aceitar com calma e a reagir aos estímulos. Quando a agitação do aluno se torna demasiado forte, o professor permite-lhe deixar o grupo e direciona-o para o psicólogo da escola. Depois do aluno estar calmo, o psicólogo inicia um diálogo na tentativa de o colocar a refletir sobre o seu comportamento. No entanto, o psicólogo é cuidadoso ao analisar o seu comportamento, não avaliando a sua personalidade. Juntos, fazem um acordo oral, sobre qual o comportamento desejável no futuro. A fim de prevenir a violência é aconselhado a ter ajuda quando tem “maus dias”.

EXEMPLO 3

Um aluno frequentemente tinha comportamentos anti sociais para com os colegas de escola. Ridicularizava-os, persuadiu-os a comportamentos desviantes e foi, ocasionalmente, fisicamente violento. A conversa com ele e os seus pais não produziu quaisquer alterações. Portanto, o professor decidiu introduzir um diário do comportamento do aluno, a fim de avaliar diariamente o comportamento deste. Anotou os resultados e mostrou-os aos pais. O objetivo era fazer com que o aluno se apercebesse das suas ações, fazer um julgamento adequado e tentar encontrar soluções apropriadas para um autocontrolo mais forte. Com este método foi alcançado um progresso crucial no comportamento. No entanto, nem todos os problemas do aluno foram resolvidos. Portanto, o aluno e seus pais foram aconselhados a procurarem apoio de um pedo psicólogo para um tratamento profissional.

FORMAÇÃO DE FUNCIONÁRIOS NA PREVENÇÃO DO BULLYING

Para garantir que os esforços sejam bem sucedidos quanto à prevenção de bullying, todos os funcionários das escolas precisam receber formação sobre o que é bullying, quais são as políticas e regras da escola, como as fazer cumprir e como atuar.

nonverbal communication, in order to calm him down. All in the class learn how to calmly accept and react to the stimuli. When the pupil's restlessness becomes too strong, the teacher enables him to leave the group and to work calmly with a school's social worker. After the pupil is calm, the social worker has a talk with him, in which he needs to think about his behaviour. However, the social worker is careful to judge his behaviour but not his personality. Together they make an unwritten agreement about desirable behaviour in the future. In order to prevent violence it is advisable to offer him extra help when he has “bad days”.

EXAMPLE 3

A pupil often behaved antisocially towards schoolmates. He mocked them, persuaded them to deviant behaviour and was occasionally even physically violent. The talk with him and his parents did not bring any changes. Therefore, the teacher decided to introduce a diary of pupil's behaviour, in order to evaluate pupil's behaviour on a daily basis, wrote down the findings and showed them to parents. The aim was to make the pupil realize of his actions, make a judgement about its appropriateness and try to find suitable solutions that will lead him to stronger self-control. With this method a crucial progress in behaviour was achieved. However, not all problems of the pupil were solved with this method. Therefore, the pupil and his parents were advised to take a professional treatment by the child psychologist.

STAFF TRAINING ON BULLYING PREVENTION

To ensure that bullying prevention efforts are successful, all school staff need to be trained on what bullying is what the school's policies and rules are, and how to enforce rules. Training may take many forms: staff meetings, one-day training sessions, and teaching through modeling preferred behavior. Schools may choose any combination of these training

A dinamização da formação pode assumir várias formas: reuniões de pessoal, sessões de preparação de um dia, instruir através de um modelo de comportamento selecionado. As escolas podem escolher qualquer uma combinação destas opções de formação com base nos fundos disponíveis, recursos humanos e tempo.

DINÂMICAS DE GRUPO PARA EVITAR BULLYING NA ESCOLA

ATIVIDADE 1 O QUE OS OUTROS APRECIAM SOBRE MIM

OBJETIVO

Apreciar as qualidades pessoais dos colegas; perceber que no caráter de cada pessoa pode encontrar algo positivo sendo importante dizer-lhes; melhorar o ambiente da sala de aula.

MATERIAIS

Papel em branco e ferramentas/ esferográficas de escrita

PROCEDIMENTO

Cada aluno recebe um papel em branco no qual é desenhado um grande smiley. Assina numa parte visível da folha para que fique claro de quem é o papel e deixa-o sobre a mesa. Em seguida, os alunos, um a um vão de mesa em mesa escrever mensagens curtas (elogios) nos rostos, por exemplo "Eu gosto que ajudes os teus colegas.", "Gosto de ti porque estás sempre tão alegre.", "Obrigada por me emprestares uma caneta quando preciso.", etc... A condição é de que os alunos devem escrever nas folhas de papel de cada um, pelo menos um elogio. De seguida, os alunos voltam aos seus lugares.

DISCUSSÃO

Os alunos sentam-se em círculo e falam de como se sentem depois de lerem os elogios, e qual provocou maior alegria. Se quiserem podem ler em voz alta as mensagens que receberam.

options based on available funding, staff resources, and time.

GROUP DYNAMICS TO PREVENT BULLYING AT SCHOOL

ACTIVITY 1 WHAT DO OTHERS APPRECIATE ABOUT ME

OBJECTIVE

Appreciate of good person quality traits of classmates; realize that in each person's character you can find something positive and it is important to tell it to him/her; improve the classroom climate

MATERIALS

Blank paper and writing tools

PROCEDURE

Each student receives a blank paper on which there is drawn a big smiley. He/she signs it on a visible place so it is clear whose paper it is and leaves it on the desk. Students then one by one go from desk to desk and write short messages (compliments) into the faces, for example "I like that you help your classmates.", "I like you because you are always cheerful.", "Thank you for lending me a pen when I need it.", etc.. The condition is that each student must write on each paper at least one particular appreciation. Then the students return to their seats.

DISCUSSION

Students sit in a circle and talk about how they feel after reading the compliments and which one has brought them the greatest pleasure. If they want, they can read aloud what messages they have received.

ACTIVITY 2 WHAT I DO/DO NOT LIKE ABOUT MY CLASS

OBJECTIVE

Open issues; highlight the uniqueness, but also solidarity in what we like in our class and what makes us angry

ATIVIDADE 2

O QUE EU FAÇO/O QUE EU NÃO GOSTO NA MINHA TURMA

OBJETIVO

Questões em aberto; destacar a singularidade bem como a solidariedade relativamente ao que gostamos e o que nos faz irritar na nossa turma.

MATERIAIS

Papel colorido, tintas, pincéis, tesoura, papel de embrulho, cola

PROCEDIMENTO

No início do jogo informamos os alunos que vamos falar sobre como se sentem na turma, o que gostam e o que não gostam. Os alunos projetam ambas as mãos sobre o papel e recortam-nas. Numa delas escrevem coisas positivas (o que gostam na turma, quando se sentem confortáveis e seguros, quando aprendem e trabalham facilmente...) e na outra escrevem o negativo (ações que os irrita, quando se sentem desconfortáveis, o que deveria ser mudado para criar uma atmosfera agradável...). Em seguida, juntos, dividem as mãos em dois grupos. Colam-nas no papel de embrulho e podem completar artisticamente os cartazes. Quando tudo estiver terminado colam-se nas paredes da sala de aula.

DISCUSSÃO

Os alunos sentam-se em círculo e falam sobre o que escreveram. Juntos vão tentar encontrar uma solução para as suas queixas e reconhecer os aspetos positivos. Terminamos sempre com as "mãos positivas", reforço positivo.

ATIVIDADE 3

COMO SE COMPORTAR?

OBJETIVO

Aprender os processos para lidar com o bullying, dirigido a colegas da turma; aprender a responder adequadamente à presença de assédio moral na turma; defender um colega de turma e não ser apenas um espectador passivo; perceber que os alunos maltratados e desfavorecidos podem ser bons nalguma coisa e verificar que têm qualidades positivas.

MATERIALS

Coloured paper, paints, brushes, scissors, wrapping paper, glue

PROCEDURE

At the beginning of the game we tell to the students that we are going to talk about how they feel in their own class, what they like and what they dislike. Students trace out both their hands on the paper and cut them out. In one of them they write positives (what they like about their class, when they feel comfortable and safe, when they learn and work there readily...) and to the other one they write negatives (which actions make them angry, when they feel uncomfortable, what should be changed to create pleasant atmosphere...). Then together they divide hands into two groups, stick them on a paper, they can complete them artistically and hang on the wall in the classroom.

DISCUSSION

Students sit in a circle and talk about what they have written. Together they will try to find a solution to their complaints and appreciate the positives. We always end with "positive hands".

ACTIVITY 3

HOW TO BEHAVE?

OBJECTIVE

Learn the processes for coping with bullying directed at classmates; learn how to properly respond to the presence of bullying in the class; stand up for a classmate and how to not be just a passive spectator; realize that even bullied and disadvantaged pupils can be good at something and have positive qualities

MATERIALS

None

PROCEDURE

Read out or retell the story of a schoolgirl, who was denied by the collective. Be careful if there are any students with a similar story in the class. (The story must not start inappropriate reactions!). In that case there is

MATERIAL

Nenhum

PROCEDIMENTO

Ler ou recontar a história de uma colega que foi rejeitada. Ter atenção ao facto de não haver nenhum aluno com uma história idêntica (a história não deve provocar reações inapropriadas!). Caso haja, deve-se alterar ou criar outra história.

Veronika é uma aluna discreta com resultados escolares medianos. No seu tempo livre frequenta aulas de arte. Na sala de aula é calada e só tem uma amiga que a compreende. Os outros colegas provocam-na muitas vezes, o que é irritante. Riem-se dela porque não usa roupas de marca, não tem um leitor mp3 ou um bom telemóvel. Chamam-lhe “aborrecida”, porque não joga jogos no computador, não tem perfil nas redes sociais e não participa em conversas online com os colegas. Nos intervalos fala com a sua amiga e desenha. É frequentemente excluída, pelos seus colegas, na realização das atividades mais comuns na sala de aula e costumam dizer: “Não te preocupes, não te queremos aqui, é melhor ires e desenha mais algumas obras de arte.”

DISCUSSÃO

Os estudantes falam sobre a história: Como defenderias a Veronika? O que dirias aos colegas? O que devemos fazer quando vemos alguém a prejudicar um colega?

A discussão deve ser conduzida no sentido da proteção ativa das potenciais vítimas de bullying, para lhes mostrar que mesmo o que é diferente pode ser interessante.

ATIVIDADE 4 NÃO, NÃO FAÇO ISSO.

OBJETIVO

Sem sentimento de culpa, aprender a recusar educadamente, um pedido com o qual discorda.

MATERIAIS

Cadeiras

a need to modify the story or invent another. Veronika is a discreet school girl with average school results. In her free time, she attends art classes. In the classroom she is quiet, she has only one female friend who understands her. Other classmates often tease her, what it is annoying. They laugh at her because he does not wear designer clothes, does not have an mp3 player or a super mobile phone. They call her “a bore”, because she does not play computer games, does not have a profile on social networking sites and does not chat with her classmates. During breaks she talks to her friend or draws pictures. She is often excluded from common classroom activities by her classmates, they say: “Do not bother, we do not want you here, better go and draw some more works of art.”

DISCUSSION

Students talk about the story: How would you stand up for Veronica? What would you tell to the classmates? What can we do when we see someone harming a classmate? The discussion must be led to active advocacy of potential victims of bullying, to show them that even what is different might be interesting.

ACTIVITY 4 NO, I WON'T DO IT.

OBJECTIVE

Learn how to politely, without guilt reject the request which you disagree

MATERIALS

Chairs

PROCEDURE

Students sit in a circle. A couple sitting face to face address each other requests, which have to be politely refused. One student asks another something that the other person has to effectively reject (without aggression or verbal insult). They prefer friendly but firm rejection, which can also be tinged with humour. After the first round, the students exchange their roles.

PROCEDIMENTO

Os alunos sentam-se em círculo. Um par de alunos sentado frente a frente, têm que recusar educadamente os pedidos que lhe são feitos. Um aluno pede a outro algo que a outra pessoa tem que efetivamente rejeitar (sem agressão ou insulto verbal). Cordialmente rejeitar, sendo firmes e enfatizando com humor a negação. Após decorrida a primeira volta, os alunos trocam de papéis.

EXEMPLOS DE PEDIDOS:

1. "Preciso de algum dinheiro. Podes-me emprestar?"
2. Um colega quer pedir emprestada a tua bicicleta nova. "Eu quero andar de bicicleta. Vou levá-la por algum tempo!"
3. "Sentia-me muito preguiçoso durante a aula para tirar apontamentos. Posso copiar por ti?"
4. Um estudante mais velho oferece-vos um cigarro: "Aqui está, não sejam maricas, fiquem à vontade, sejam livres!"
5. Na sala de aula: "Eu quero o teu lanche, estou com fome. De qualquer maneira almoçaste e eu não. Será que me podes dar?"
6. Estás sentado no autocarro, quando de repente o teu colega de turma chega e diz: "Levanta-te! A minha mochila está pesada, deixa-me sentar!"

Seguidamente discute-se sobre os sentimentos dos pares, se efetivamente as recusas foram suficientemente eficazes, como se sentem quando foram firmes a dizer a palavra "não". A conclusão do debate aponta para o fato de que todos têm o direito de recusar algo que não lhe é agradável ou que não querem.

EXAMPLES OF REQUESTS:

1. "I need some money. Would you lend me?"
2. A classmate wants to borrow your new bike. "I want to ride a bike. I'll take yours for a while!"
3. "I was too lazy to write the notes during the lesson. Can I copy yours?"
4. An older student offers you a cigarette: "Here you are, do not be a cissie, feel free to have one!"
5. In the classroom: "I want your snack, I am very hungry. Anyway, you have already had lunch and I haven't. Will you give it to me?"
6. You're sitting in the bus when suddenly your classmate comes up to you and says: "Stand up! I have a heavy bag, let me sit down!"

After there is a discussion about feelings of couples, if the refuses were effective enough, how they feel when saying resolute "no". Conclusion of discussion should lead to the fact that everyone has the right to refuse something that is not pleasant or he/she does not want to.

UM EXEMPLO DE UM MÉTODO NA LUTA CONTRA A AGRESSÃO

AN EXAMPLE METHOD FOR COMBATING AGGRESSION

ABORDAGEM AOS COMPORTAMENTOS AGRESSIVOS E VIOLENTOS POR INTERMÉDIO DE UM MODELO TERAPÊUTICO RESIDENCIAL – O CONTRIBUTO DA CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL ESPECIALIZADA (CARE) PORTA MÁGICA

“A raiz da violência reside sempre na identificação aceite ou recusada com os seus pais ou com a sua família” (Olivier, 2002).

É comumente aceite, actualmente, a necessidade de encontrar as raízes da violência na infância, muitas vezes, nas suas experiências mais precoces.

A violência surge, num primeiro momento, da estruturação emocional que se foi sedimentando em função de padrões transacionais com pais que, também eles, foram vítimas de violência e que a reproduziram com os próprios filhos; com pais “materialmente frustrados” que, como tal, nunca conseguem frustrar os próprios filhos, nos seus mais ínfimos caprichos; ou com pais que, promovendo uma relação simbiótica, não permitem a individuação da criança (Olivier, 2002).

A BRIEF APPROACH TO AGGRESSIVE AND VIOLENT BEHAVIOR THROUGH A RESIDENTIAL THERAPEUTIC MODEL - THE CONTRIBUTION OF THE SPECIALIZED RESIDENTIAL HOME (CARE) PORTA MÁGICA

“The root of violence always lies in the identification accepted or refused with their parents or with your family” (Olivier, 2002).

Nowadays, it is commonly accepted the need to find the roots of violence in childhood, often in their early experiences.

Violence appears, at first, in the emotional structure that was settling in terms of transactional patterns with parents that they, too, were victims of violence and that transmitted it to their children; with parents “materially frustrated” that, as such, can never frustrate their children in their smallest whims; or parents, promoting a symbiotic relationship, that do not allow the child’s individuation (Olivier, 2002).

This way, as mentioned by Alarcão (2006), “it is impossible to understand violence without thinking about the issue of relational or interpersonal dependency”. As a consequence, the genesis and maintenance

Neste sentido, tal como nos refere Alarcão (2006), “é impossível compreender a violência sem pensar na questão da dependência relacional ou interpessoal”. Daqui resulta que a génese e a manutenção das histórias de violência não possa ser compreendida sem considerar as questões inerentes à problemática da vinculação e da dependência.

Tal como refere John Bowlby (1986, in Mihanovich, 1997), pai da Teoria da Vinculação, “a violência encobre sempre uma grande dependência face ao outro, já que [eu] dependo daquele que tem o poder de certificar-me quem sou. Neste paradoxo de depender daqueles a quem supostamente submetemos talvez se esconda a intensa raiva do ser violento”.

Segundo a mesma autora (Alarcão, 2006), é aqui que reside o paradoxo da capacidade de nos tornarmos pessoas independentes e autónomas – “só se consegue sê-lo quando se pôde ser, primeiro, completamente dependente e, depois, se foi autorizado a um afastamento progressivo, sem receios nem retaliações mútuas”.

Importa ter em conta que se até ao momento nos ativemos, fundamentalmente, às causas psicológicas e emocionais que explicam o surgimento dos comportamentos agressivos e violentos, outros existem – toda uma plêiade de aspetos de natureza sócio-cultural – que contribuem, ainda que com pesos variados, para a compreensão dos mesmos fenómenos.

Abordaremos, em seguida, uma possibilidade de intervenção com uma população especial, num contexto específico de acolhimento residencial para adolescentes do sexo feminino, com um enquadramento de problemáticas consistentes e geralmente muito severas, ao nível dos distúrbios comportamentais e da saúde mental, tal como é preconizada e implementada na CARE Porta Mágica, em Montemor-o-Novo, em Portugal.

A abordagem terapêutica que enquadra a intervenção na CARE Porta Mágica assenta

of stories of violence cannot be understood without considering the issues related to the issue of linkage and dependence.

As stated by John Bowlby (1986, in Mihanovich, 1997), father of the Theory of Attachment, “violence always covers a large dependence on the other, since [I] depend on him who has the power to make me who I am. In this paradox of relying on those who supposedly may submit us hides the intense anger of being violent.”

According to the same author (Alarcão, 2006), it is here that lies the paradox of the ability to become independent and autonomous people - “we only can be like that when we could first be completely dependent, and then it was allowed a progressive withdrawal, without fear or mutual retaliation.”

It should be borne in mind that so far we only had in consideration, fundamentally, the psychological and emotional causes that explain the emergence of aggressive and violent behavior, there are others - a whole host of socio-cultural aspects - that contribute, although with different weights, for understanding the same phenomena.

We will approach the possibility of intervention with a particular population in a specific context of residential care for adolescent girls, with a framework of consistent problems, usually very deep problems, the level of behavioral disorders and mental health, as advocated and implemented in the CARE Porta Mágica in Montemor-o-Novo, Portugal.

The therapeutic approach that frames the intervention in CARE Porta Mágica is based on the principle that the institution as matrix repairmen transactional processes, uses all relational opportunities emanating from the multiplicity of activities carried out in the house, to enhance the therapeutic process. This approach does not devalue the importance of structured moments of psychotherapeutic intervention, whether individual, group or even resorting to the

no princípio de que a instituição, enquanto matriz de processos transacionais reparadores, se serve de todas as oportunidades relacionais que emanam da multiplicidade de atividades efetuadas na casa, para potenciar o processo terapêutico. Esta abordagem não desvaloriza a importância de momentos estruturados de intervenção psicoterapêutica, seja ela individual, em grupo ou mesmo recorrendo à participação de elementos relevantes da rede relacional das jovens (privilegiando uma abordagem sistémica). Não obstante, assume que estes são apenas elementos de uma abordagem terapêutica mais ampla e complexa que, assumindo uma visão holística, se enfoca nas múltiplas situações relacionais do quotidiano das jovens, enquanto modalidade de intervenção específica.

Importa referir que, pese embora o conceito de “Opportunity Led Work” seja a base do nosso modelo de intervenção, o mesmo não se esgota neste, desdobrando-se por oito dimensões, que procuram enformar todo o trabalho desenvolvido, nomeadamente:

- Desenvolvimento de competências de vida;
- Equipa como “Mediadores de mudança”;
- Avaliação de necessidades, potenciais e expectativas;
- Práticas de cuidados positivas;
- Reestruturação individual e familiar;
- Orientação e gestão de limites;
- Gestão de crises e fugas;
- Promoção de competências de gestão de conflitos.

Esta é uma abordagem que implica, tanto quanto possível, um baixo rácio de jovens por adulto e em que todos os colaboradores se devem investir, a todo o momento, do papel de mediadores dos processos de mudança das jovens, compreendendo que o padrão de relação agressivo com todo o meio

participation of relevant elements of the relational network of youngsters (favoring a systemic approach). However, it assumes that these are only elements of a broader and more complex therapeutic approach, taking a holistic view, which focuses on multiple relational situations of everyday life of young girls, as a specific type of intervention.

It should be kept in mind that, although the concept of “Opportunity Led Work” is the basis of our intervention model, the same is not limited to this, unfolding eight dimensions, seeking and shaping all the work, namely:

- The development of life skills;
- Team as “ Change Agents ”;
- Assessment of needs, potential and expectations;
- Practice of positive care;
- Individual and family restructuring;
- Guidance and limits management;
- Crisis management and escapes;
- Promotion of conflict management skills.

This is an approach that involves as much as possible, a low ratio of young girls per adult and that all employees should be invested, at all times, the role of mediators of change processes of young girls, including the standard ratio aggressive with all the surroundings undoubtedly based on a deeply rooted feeling of fear, resulting in behaviors that oscillate between the escape and the crisis, we focus interventions based on empathic and reassuring response from CARE caregivers team.

Therefore the key is to develop, as far as young girls are concerned, a warm attitude of openness to relationship and dialogue, showing that we genuinely care about them and about the several dimensions of their lives and their personal experiences, helping

circundante assenta indubitavelmente num sentimento profundamente enraizado de medo, resultando em comportamentos que oscilam entre a fuga e a crise, privilegiamos as intervenções baseadas na resposta empática e securizante por parte da equipa de cuidadores da CARE.

O fundamental será, pois, desenvolver relativamente às jovens uma atitude calorosa, de abertura à relação e ao diálogo, mostrando que nos interessamos de forma genuína por elas e pelas várias dimensões da sua vida e da sua experiências pessoal, ajudando-as a reconhecer e integrar de forma mais positiva as suas emoções, não as fazendo ceder à impulsividade e ajudando-as a adquirir estratégias que lhes permitam expressar-se e afirmar-se sem ultrapassar os limites da liberdade, da dignidade e da integridade dos outros (Karli, 2008).

Como nos refere Karli (2008), “todo o ser humano tem fundamentalmente necessidade de reconhecimento e de amor, de justiça e de sentido. É necessário que, para cada um, a dignidade da sua existência e da sua identidade seja reconhecida, que possa amar e ser amado, que seja tratado de modo equitativo, e que possa dar um sentido à vida. Isto só é possível se as relações interindividuais forem marcadas pela sinceridade e pela solicitude, pela lealdade e fidelidade à palavra dada”.

Hugo Serpa
Psicólogo

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcão, M. (2006). *(Des)Equilíbrios familiares*. (3ª ed.). Coimbra: Quarteto.
- Karli, P. (2008). *As raízes da violência – reflexões de um neurobiologista*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Mihanovich, M. (1997). Pisando los umbrales del siglo XXI. In J. M. Droeven (comp.). *Más allá de pactos y traiciones: construyendo el diálogo terapéutico*. Buenos Aires: Paidós.
- Olivier, C. (2002). *Violência infantil – O que fazer*. Lisboa: Prefácio.

them to recognize and integrate more positively their emotions, not making them give in to impulsiveness and helping them acquire strategies that allow them to express themselves and assert themselves without exceeding the limits of freedom, dignity and integrity of others (Karli, 2008).

As stated by Karli (2008), “every human being has fundamentally the need for recognition and love, justice and meaning. For each one of us it is necessary the recognition of dignity of existence and identity, that you can love and be loved, to be treated equitably, and that you can give meaning to life. This is only possible if the interpersonal relations are marked by sincerity and concern, by loyalty and fidelity to the given word.”

Hugo Serpa
Psychologist

BIBLIOGRAPHIC REFERENCES

- Alarcão, M. (2006). *(Des)Equilibrios familiares*. (3ª ed.). Coimbra: Quarteto.
- Karli, P. (2008). *As raízes da violência – reflexões de um neurobiologista*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Mihanovich, M. (1997). Pisando los umbrales del siglo XXI. In J. M. Droeven (comp.). *Más allá de pactos y traiciones: construyendo el diálogo terapéutico*. Buenos Aires: Paidós.
- Olivier, C. (2002). *Violência infantil – O que fazer*. Lisboa: Prefácio.

FICHA TÉCNICA

INICIATIVA INICIATIVE

Projeto Erasmus + Effective Communication - A Successful Future Life

2015/2018

Nº: 2015-1-BG01-KA219-014230_5

ESCOLAS ENVOLVIDAS | SCHOOLS INVOLVED

OU "HRISTO BOTEV" | *Bulgária*

PRIMARY SCHOOL | *Eslováquia*

OSNOVNA SOLA SMIHEL | *Eslovénia*

JELGAVAS 6 VIDUSSKOLA | *Letónia*

SZKOLA PODSTAWOWA NR 3 IM.JANA PAWLA II W ZESPOLE SZKOL NR 2 | *Polónia*

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONTEMOR-O-NOVO | *Portugal*

ZAKLADNI SKOLA OSTRAVA, GENERALA PIKY 13 A | *República Checa*

SITE DO PROJETO | PROJECT WEBSITE

<http://www.daskalo.com/effectivecommunication/>

DESIGN E PAGINAÇÃO

Joana Torgal

Os conteúdos da presente publicação são da inteira responsabilidade dos seus autores, não representando a opinião da União Europeia. A Comissão Europeia não se responsabiliza por qualquer uso que possa ser feito da informação aqui contida.

The content of this publication are the responsibility of the authors and do not represent the views of the European Union. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information described.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



