

O meu bem-estar e o teu: O respeito... começa em mim!

Web We Want e ENABLE –
Unindo esforços contra o bullying



Apoiado pelo Programa Daphne da União Europeia. O conteúdo desta publicação é da inteira responsabilidade do consórcio ENABLE e dos seus parceiros e não pode, de forma alguma, ser interpretado como refletindo as opiniões da Comissão Europeia.

the
**WEB
WE
WANT**

enable
empower children. eliminate bullying.

Título: O meu bem-estar e o teu: O respeito... começa em mim!

Web We Want e ENABLE – Unindo esforços contra o bullying



1 Respeita-te a ti próprio(a) e os outros respeitar-te-ão.

STOP O BULLYING e marca a diferença!



(Ciber)bullying

O **bullying** constitui qualquer comportamento que faça alguém sentir-se constantemente perturbado, desconfortável e/ou inseguro. É normalmente intencional e pode assumir diversas formas desde verbais, indiretas e físicas.

O **Ciberbullying** ocorre quando esse comportamento se manifesta através das tecnologias.

Exercício 1

Examina as diferentes situações abaixo. Pode isto ser considerado bullying? Porquê ou porque não? Quando decidires, debate as imagens com um(a) amigo(a) próximo(a) para saber o que ele(a) pensa. Obtiveste as mesmas respostas? Por que razão há pessoas que veem as situações de uma forma diferente dos outros? Selecciona um dos personagens em cada imagem e fala da forma como terias reagido. Como teriam reagido os teus amigos na mesma situação?



DEFENDE
os teus direitos
e os dos
outros!

A definição de bullying
não é o que vemos
nos filmes de Hollywood.

L'uboš, 18 anos de idade



Exercício 2

Responde ao questionário seguinte, mas não mostres as tuas respostas a ninguém. Adiciona os teus pontos e a seguir confere o símbolo que representa as tuas respostas. Pede aos teus amigos que façam o mesmo, mas sem mostrarem as respostas uns aos outros. Agora adivinhem o símbolo uns dos outros e apresentem as razões da vossa escolha. Acertaste? Agora confere com outros colegas à tua volta. A que ponto se conhecem verdadeiramente uns aos outros e que coisas novas aprenderam?


Usa a pontuação seguinte:


Nunca = 1 Raramente = 2 Por vezes = 3 Frequentemente = 4 Sempre = 5


Questão	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
Sou uma pessoa positiva e acredito que tudo vai correr bem na minha vida.					
Gosto de mim mesmo(a).					
Quando acontecem coisas, falo sobre como me sinto.					
Sei como as minhas ações fazem os outros sentir-se.					
Normalmente acalmo-me depressa depois de me zangar com alguém.					
Se vir alguém a ser vítima de bullying, tenho de intervir.					
Quando sinto inveja de alguém, não deixo que isso afete a minha atitude para com essa pessoa.					
Quando discordo de alguém, não me importo nada de lhe dizer porquê.					
TOTAL					


*Se quiseres verificar as tuas respostas a mais questões, vai para o questionário ENABLE L1 SEL e confere o formulário de feedback via L9 R2, disponível em www.enable.eun.org/implementing_enable/.


Confere o teu resultado:

8-15 pontos = 

16-20 pontos = 

21-25 pontos = 

26-32 pontos = 

33-40 pontos = 

O que significam os símbolos?

És um(a) sonhador(a) e por vezes não reparas no que se passa porque estás com a cabeça nas nuvens.

Embora sejas por vezes um pouco tímido(a) em grupo, estás sempre pronto(a) a ajudar os amigos se te disserem que precisam de ti.

Tens imensa energia, mas por vezes precisas do incentivo dos teus amigos para defenderes os teus direitos e os deles.

Conheces-te a ti mesmo(a) e valorizas muito a tua independência.

Tens plena consciência dos teus pontos fortes e fracos e estás sempre à espreita de novas oportunidades.



Discursos de ódio

discursos que atacam, ameaçam ou insultam uma pessoa ou grupo com base na origem nacional, etnia, cor, religião, género, identidade de género, orientação sexual ou deficiência.



O cyberbullying assume uma dimensão maior do que o bullying offline, porque a Internet não esquece nada. O que acontece na Internet é real, pelo que devemos ter cuidado com as nossas pegadas digitais!

Loris, 18 anos de idade

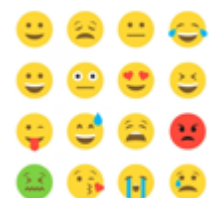
Exercício 3

Elabora uma lista de 20-30 palavras relacionadas com sentimentos/emoções. Trabalha com um parceiro para inserir as palavras nas caixas no sítio onde te parece que pertencem. Compara os teus resultados com os de outro grupo e discute as diferenças. Descobriste que as pessoas por vezes compreendem coisas diferentes a partir da mesma palavra? Dá exemplos de quando usarias uma ou duas palavras de cada grupo.

<p><i>Sentimentos positivos</i></p> <p>felicidade, amor, calma</p>	<p><i>Alta energia</i></p> <p>excitado, eufórico</p>
<p><i>Baixa energia</i></p> <p>cansado, deprimido, confuso</p>	<p><i>Sentimentos negativos</i></p> <p>ansiedade, tristeza, raiva</p>

Exercício 4

Agora escolhe cinco dessas palavras para criar os teus próprios emoticons. Onde e quando podes usar estes emoticons? Os emoticons evocam sentimentos diferentes das palavras? Porquê? Inspira-te nos emoticons do Facebook e nos emojis #BeStrong da Vodafone e vai para: <http://www.vodafone.com/content/digital-parenting/advice/be-strong-online-emojis.html>.



Radicalização

o ato ou processo de levar alguém a adotar posições radicais sobre questões políticas ou sociais.



BULLYING?
Sê inteligente,
não comeces!

Exercício 5

O que significa influência? Quem ou o que te influencia e a forma como ages? Em que medida as tuas escolhas são influenciadas, por exemplo, a nível do que vestes, da música que ouves e dos dispositivos tecnológicos que desejas? Preenche os balões apresentados e toma as tuas próprias opções. Como se comparam as tuas respostas com as dos teus colegas?

Diagrama de influência com o nome **TU** no centro, rodeado por quatro balões para anotações:

- Música** (balão superior esquerdo)
- Roupa** (balão superior direito)
- Dois balões vazios para anotações adicionais (inferiores esquerdo e direito)

Exercício 6

Escala de influências: Examina as diferentes escalas abaixo e indica o nível de influência que exerces sobre os outros e que os outros exercem sobre ti.

- Na maneira como me visto
- Na música que ouço
- Nas aplicações que descarrego
- Nas coisas de que gosto
- Na minha maneira de ser

Sou um(a) influenciador(a)

Sou influenciado(a)



Faz parte da natureza humana procurar integrar-se!
Camille, 11 anos de idade

Deixamo-nos facilmente influenciar pelos outros, nem sempre de maneira positiva. É importante mantermo-nos fiéis a nós mesmos e sermos quem somos!
Solène, 10 anos de idade



2 Arte de rua viva - das ideias às formas

Exercício 1

Olha para a arte de rua (imagens 1 a 6): O que está o artista a tentar dizer-nos? O que te faz sentir? De que forma provocou o artista esses sentimentos? O que podemos fazer para levar as pessoas a sentir o que queremos que elas sintam?



Privacidade, regulamento sobre proteção de dados, etc. Já ouviste falar destes conceitos? O que significam para ti? Cria a tua própria nuvem de palavras.

A partilha de histórias emotivas pode afetar positivamente muitas pessoas e, com sorte, levá-las a erguer a voz contra o bullying.

Ida, 16 anos de idade



Banksy

é um pintor de grafites, ativista político e cineasta britânico de identidade não verificada. A sua arte de rua satírica e epigramas subversivos combinam o humor negro com grafites executados numa técnica distintiva de estêncil. As suas obras de crítica política e social têm sido apresentadas em ruas, paredes e pontes de cidades em todo o mundo.*

Fonte: ¹ Grafite "CCTV" de Banksy em Londres. Londres, Reino Unido - 8 de abril de 2015; ² Beit Sahour, territórios palestinos ocupados - 18 de junho: um mural da autoria do artista de rua Banksy cobre uma parede na aldeia de Beit Sahour, na Cisjordânia, 18 de junho de 2014.

* O Paradoxo Banksy: 7 facetas do artista de rua mais notório do mundo, 19 de julho de 2007.



Exercício 2

Escolhe agora algumas imagens de ti próprio (ou melhor ainda, cria-as) e pede a um(a) amigo(a) que te diga o que elas o(a) fazem sentir. Os teus sentimentos são os mesmos? Analisa e elabora uma lista das coisas que "mexem" com as tuas emoções.



Fonte: ^{3,4} Arte de rua na cidade de Bruxelas, outubro de 2016. ⁵ Shutterstock: rua decorada com guarda-chuvas coloridos, Madrid, Getafe, Espanha.

⁶ Arte de rua na cidade de Bruxelas, novembro de 2016*.

*Mais informações sobre o artista: <https://www.instagram.com/yarnbombingbruxelles/?hl=en> e <https://www.facebook.com/groups/1089525507776947/>.

De regresso a Darwin - "Sobrevivência dos mais aptos"



"Sobrevivência dos mais aptos"

é uma frase proveniente da teoria da evolução de Darwin para descrever o mecanismo da seleção natural. O que sabes sobre Darwin e a teoria da evolução? O que significa para ti a sobrevivência dos mais aptos?



As pessoas que têm mais dinheiro e poder podem ser definidas como as mais aptas? Por vezes os menos aptos tentam compensar; são estes realmente os vulneráveis?

Incentivar,
capacitar,
envolver!



Empatia

é a capacidade para compreender ou sentir o que outra pessoa está a vivenciar, ou seja, a capacidade para nos colocarmos no lugar de outra pessoa. Empatia é ver com os olhos do outro, ouvir com os ouvidos do outro e sentir com o coração do outro*.

Temos de contar com a empatia e a humanidade das pessoas para combater as ameaças online.

Noelia, 18 anos de idade

Exercício 1

Construir empatia: colocar-se "na pele dos outros".
Verifica as imagens 1 e 2 na página seguinte.
Consegues imaginar como seria a vida deles?



*Bellet, Paul S.; Michael J. Maloney (1991) "A importância da empatia como uma competência de entrevista em medicina". JAMA. 226 (13): 1831-1832.



Que tipo de emprego gostarias de ter ou preferias não ter?



Agricultura sazonal

Como te sentirias se estivesses na pele deles?

Cenário: Terminou a época das colheitas, o inverno está a chegar. És um trabalhador imigrante e tens de regressar ao teu país até ao início da próxima estação.



Trabalhar numa fábrica

Como te sentirias se estivesses na pele dela?

Cenário: A fábrica vai fechar daqui a um mês e ainda não tens um novo emprego. Precisas do dinheiro porque tens de sustentar a tua família.



A inclusão da diversidade é essencial para contrariar sentimentos negativos como o ódio ou o racismo.

João, 19 anos de idade

Examina agora os dois cenários abaixo e debate com os teus amigos o impacto (grande ou pequeno) que têm sobre ti. O que te fazem sentir estas situações?



Telemóvel partido



Perder a carteira



Exercício 2

O que significa ser um cidadão digital? Anota as tuas ideias no balão de texto abaixo. Em seguida, pede a dois amigos que as equacionem.

Ter acesso à informação

Ser criativo



Participar na sociedade



Exercício 3

Anota a tua própria lista pessoal de palavras ou atos, que ajudam a aumentar a tua autoestima!

Coisas de que gosto em mim:

- Nunca fales mal de ti mesmo(a)!
- Deixa de dizer: não consigo!

-
-
-
-
-
-

Muda alguma coisa, começa já!

Podes encontrar mais ideias, atividades, ferramentas e processos em www.webwewant.eu.



Mais exercícios interativos para jovens, disponíveis em 12 línguas!



Inicie o debate sobre segurança digital na sua sala de aula e descubra planos de aula e fichas de trabalho criativas, disponíveis em 11 línguas!

Créditos:

Criado pela European Schoolnet numa colaboração conjunta entre os projetos EN-ABLE e Web We Want.

Design: Iddi Fix

Um agradecimento especial a: Ida, Camille, Solène, Loris, João, L'uboš, Noelia e às quatro escolas da Bélgica-Flandres, França, Finlândia e Suécia. Estas fazem parte do projeto Erasmus+ KA2 "DIG_IT" que contribuiu para testar e desenvolver este capítulo.

Direitos de autor:

Título: O meu bem-estar e o teu: O respeito... começa em mim!

Direitos de autor: Esta obra é licenciada ao abrigo de uma Licença da Creative Commons Atribuição - Partilha nos mesmos termos 4.0 (CC BY SA 4.0). Para ver a cópia desta licença, visitar: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

