

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.