

103

Compêndio de Métodos & Guia

Professores e outros agentes

O apoio da Comissão Europeia à produção deste documento não constitui uma aprovação do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.

A metodologia atual foi desenvolvida como parte do projeto “TABASCO – A Targeted Anti-Bully Approach in Schools by Campaigning and Organizing”, implementada no âmbito do PROGRAMA ERASMUS+, Key Action 2 – Cooperation of innovation and the exchange of good practices, KA226–Partnerships for Digital Education Readiness.

Destina-se a ser usado por professores em diferentes disciplinas, bem como facilitadores, pessoal de apoio, animadores de juventude, mentores para apoiá-los no seu trabalho diário com os alunos. O objetivo geral desta ferramenta alternativa é aumentar as capacidades dos educadores, proporcionando-lhes novas competências e conhecimentos profissionais, para que aumentem as suas qualificações através da implementação de atividades sobre bullying/cyberbullying com os seus alunos. A metodologia de aprendizagem integrada elaborada centra-se nos princípios básicos e requisitos profissionais da esfera, ao mesmo tempo que abrange as prioridades nacionais para cada país parceiro e a perspetiva pessoal do educador.

Alguns dos métodos foram testados durante a fase de experimentação do projeto, mas outros não; no entanto, todos eles foram selecionados pelas organizações parceiras e desenvolvidos por especialistas em educação formal e não formal e professores.



ÍNDICE

<u>Introdução</u>	3
Sobre o projeto	3
A Metodologia TABASCO	4
<u>A “Whole Community” como abordagem anti-bullying</u>	5
1. Abordagem “Whole school and whole community” para prevenir o bullying e a violência entre pares	5
2. A representação social do bullying	6
3. A comunidade	7
4. Entre a cognição e a atitude	7
5. O papel da comunidade e a mudança comportamental	7
6. O papel da comunidade escolar	8
<u>Descrição abrangente da abordagem sobre todos os países</u>	10
1. Introdução	10
2. Abordagens transversais em todos os países	10
3. Métodos e instrumentos	12
<u>A nível do contexto nacional</u>	13
(A) Conhecimento/ (B) Prevenção	13
(C) Apoio e Combate	19
<u>Recursos</u>	26
‘Saco de truques’	26
Webquests sobre bullying	29
Referências para fontes adicionais de materiais	30
<u>Dicas para quem está a ter iniciativas contra o bullying</u>	37
Dicas adicionais para professores/escolas	38
<u>Práticas de orientação anti-bullying</u>	41
<u>Glossário de termos</u>	74
<u>CONCLUSÃO</u>	76

Introdução

Sobre o projeto

1. Introdução

As novas tecnologias e redes sociais disponibilizam atualmente uma nova plataforma para ações que se manifestam em comportamentos de cyberbullying que podem ter consequências emocionais para o desenvolvimento e equilíbrio psicológico dos jovens. Apesar de nem todas estas ações ocorrerem em tempo escolar, o contexto escolar é um espaço privilegiado de prevenção e combate a todas as formas de violência e deve ser visto como um espaço de segurança e proteção.

Baseada numa escola inclusiva, a educação para todos exige a consideração da diversidade e da complexidade, vendo o aluno como um ser total. Para abordar a complexidade dos comportamentos, individuais e coletivos, os mecanismos de intervenção em contextos escolares devem basear-se nos princípios da abordagem holística e sistémica. Partindo do pressuposto de que o comportamento de cyberbullying envolve uma complexa teia de relações em que, embora a vítima e o agressor sejam os personagens principais, não podemos negligenciar sem secundarizar os outros atores - as testemunhas - que desempenham um papel relevante na prevenção/apoio ou reforço deste tipo de violência entre pares.

2. Objetivos

Os principais objetivos do Projeto TABASCO são:

- Mostrar aos professores e aos conselhos escolares como detetar abusos online e como apoiar as vítimas jovens;
- Sensibilizar os pais e encarregados de educação para a forma de observar as crianças e jovens nos seus comportamentos e hábitos online para que possam ajudar as suas crianças e jovens a evitar o cyberbullying, bem como o tipo de apoio que podem prestar ou recorrer caso sejam vítimas;
- Sensibilizar os alunos e outros membros da comunidade educativa para as medidas e ferramentas específicas desenvolvidas pelo projeto TABASCO que se revelaram eficazes no combate ao cyberbullying;



- Incentivar os jovens a iniciar e executar um movimento antiviolença que beneficie toda a comunidade.

A Metodologia TABASCO

A metodologia que apresentamos disponibiliza práticas antibullying direcionadas a alunos de 9 a 19 anos. Esses métodos poderiam ser aplicados por professores e pedagogos, independentemente da disciplina que lecionam.

A primeira parte do documento fornece dicas, conselhos e detalhes úteis para aqueles quem está a tomar iniciativas contra o bullying. Na segunda parte, apresentamos um compêndio de várias atividades, descritas com instruções passo-a-passo sobre como serem aplicadas. Como o grupo de pares é uma parte importante do contexto onde o bullying ocorre, apenas propomos métodos a serem usados no trabalho em grupo. As atividades desta metodologia têm durações diferentes. Isto significa que o professor deve definir previamente no seu plano de trabalho as atividades que serão implementadas durante o ano letivo.

Como exemplo de atividades que poderiam ser implementadas para aumentar a conscientização sobre o bullying, apresentamos aqui uma lista, em linhas gerais:

- Campanha Publicitária
- Portal para denúncia de bullying e cyberbullying dirigido a alunos
- Programa anti-bullying para alunos, a implementar ao longo do ano por professor responsável
- Formação de Professores, destinada a capacitar professores responsáveis pela implementação de programa anti-bullying
- Formação de tutores entre pares
- Formação para Pais e Encarregados de Educação
- Formação para Assistentes Operacionais

A “Whole Community” como abordagem anti-bullying

1 – Abordagem “Whole school and whole community” para prevenir bullying e violência entre pares

Modelo SAFER - Descrição

Todas as crianças de todas as escolas merecem estar seguras e empenhadas, com um apoio adequado. Esse é o foco do modelo Whole School, Whole Community, Whole Child (WSCC). Num projeto de investigação em ação (SAFER), foi desenvolvido um modelo em colaboração com parceiros-chave de diferentes países europeus nas áreas da educação e da psicologia. O modelo WSCC reforça uma abordagem unificada e colaborativa destinada a melhorar a aprendizagem e a saúde nas escolas da UE. O WSCC é uma abordagem abrangente que se dirige a toda a escola, usando recursos e influências de toda a comunidade e servindo para atender às necessidades de toda a comunidade. O modelo WSCC coloca a criança no centro, representando a ideia de que as crianças têm de ser o foco da tomada de decisão; assim, todas as políticas, práticas e programas devem apoiar uma criança saudável, segura, empenhada, apoiada e desafiada. O SAFER WSCC destina-se a promover qualquer ação (na escola e fora dela) para prevenir o bullying e o cyberbullying. A estrutura do WSCC coloca a sua atenção, principalmente, na relação entre a ecologia mais ampla de uma escola/comunidade e o nível de comportamentos de bullying:

- a aquisição de competências sociais e cívicas, tais como compreensão, respeito, responsabilidade social, resolução de conflitos e cidadania. Esses atributos não são apenas as pedras angulares dos direitos humanos, mas também a base para uma sala de aula, escola e sociedade coesas, produtivas e pacíficas.
- a promoção de valores positivos e democráticos comuns, vistos como uma plataforma ética-ideológica-política-psicossocial sobre a qual podem ser concebidas estratégias para chamar a atenção e prevenir o bullying.
- o conhecimento, a propriedade e o exercício dos direitos fundamentais (por exemplo, participação, inclusão, liberdade de pensamento e expressão, etc.) que capacitam os alunos a usufruir e exercer os seus direitos e a respeitar e defender os direitos dos outros.
- a criação de um ambiente de apoio em que os jovens sejam incentivados a realizar o seu potencial pessoal, onde prosperem, aprendam e se desenvolvam emocionalmente, apoiados por professores que operam numa cultura que valoriza igualmente o seu próprio bem-estar
- o envolvimento direto, para além dos professores, alunos, funcionários escolares e outros profissionais que trabalham com a escola, dos pais e da comunidade em geral.



Por onde começar: O método parte da análise da dimensão pessoal interna dos alunos (nível pessoal) - (questionário biográfico); assim, explorar também as outras três dimensões (classe-escola-comunidade) significa garantir o pleno empenho e empoderamento dos alunos como protagonistas do quadro antibullying do WSCA, "promovendo assim a participação significativa das crianças nos esforços de prevenção e resposta à violência escolar e ao bullying"

Em suma, a abordagem do WSCA:

- Envolve os professores, os alunos e todo o pessoal da escola
- Promove o comportamento pró-social, juntamente com o combate ao bullying
- Utiliza estratégias multifacetadas e ferramentas didáticas que funcionam em diferentes camadas nos sistemas escolar e comunitário
- Permite selecionar atividades e componentes que se adequem ao contexto e objetivos de cada escola e que possam ser adaptados às necessidades de cada escola e à idade-alvo dos alunos

2 - A representação social do Bullying

O bullying como representação e conceito surgiu nas décadas de 70 e 80 da categorização da violência, no ambiente escolar, que determinada vítima sofre de um agressor ou grupo de agressores, intencionalmente e repetidamente. Esta violência manifesta uma relação de poder desigual e provoca sofrimento físico ou psicológico e isolamento social da vítima.

Estamos, portanto, perante uma forma de relacionamento social destrutiva fortemente influenciada pelas dinâmicas sociais ditadas, designadamente, pelos grupos de pares, dos sistemas e dos procedimentos da organização escolar, das éticas e dos costumes da própria comunidade envolvente"¹

Se as formas de agressividade, de violência entre pares, de afirmação gratuita ou conscientemente motivada do poder, entre crianças ou jovens, são práticas conhecidas e até desculpabilizadas, o Bullying vai assumir um foco especial pelo sofrimento que causa às vítimas e que muitas das vezes passa despercebido.

Os estudos sobre o fenómeno são inúmeros e a importância da comunidade para abordar e minorar ou anular o problema é reconhecido como central, desde os primeiros estudos e teorizações de Dan Olweus, na década de 70 e que apresenta hoje uma metodologia de abordagem global, onde o papel da comunidade assume relevo.

¹ José Ilídio Alves de Sá. 2012. Bullying in Schools: Prevention and Intervention. U.S., Aveiro



3 - A Comunidade

A comunidade é um elemento central no desenvolvimento da individualidade e da personalidade de cada um de nós, promovendo referenciais de significação, práticas agregadoras e definindo axiologicamente os limites ao comportamento.

Os atos, as motivações e as consequências do bullying sendo individualmente vivenciadas, têm na comunidade forças motivacionais indiretas, com origem primordialmente na família², e repercussões nas dinâmicas dos grupos e no seu bem-estar.

Mas se o bullying tem elementos de legitimação na comunidade, tem igualmente elementos de deslegitimação. Consequentemente, a comunidade assume um papel central no combate ao bullying.

4 – Entre a cognição e a atitude

As atividades desenvolvidas orientam-se por princípios sócio construtivista e cognitivista da construção de representações, não esquecendo o papel que a dimensão afetiva e psicossocial das dinâmicas em que ocorre o bullying e de como ele é percebido.

Assim, se, por um lado, existem propostas de atividades dirigidas à cognição, como sejam palestras e atividades promotoras de reflexão individual, por outro lado, apresentam-se atividades de dinâmica de grupo para discutir conceitos, ideias e atitudes.

Estas atividades têm simultaneamente uma dimensão (re)construtiva do ponto de vista concetual e uma dimensão afetiva na forma como as crianças percebem ou representam o bullying.

As atividades dirigem-se às crianças e jovens, onde, simultaneamente, a faixa etária onde a frequência do bullying é maior e o grupo de pares é mais importante.

5 - O papel da comunidade e a mudança comportamental

A representação mental e componente afetiva são dois dos três elementos das atitudes, sendo o comportamento o terceiro dos elementos. Assim, a abordagem passa por mudar comportamentos, alterando representações e sentimentos. Estes são mais facilmente alteráveis quando a comunidade partilha o entendimento sobre a gravidade do bullying e o representa como comportamento negativo.

² Olweus, D. (2005). *Bullying at School: what we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Publishing, p.59. apud Arede, Jorgelina Antónia Gomes. *Bullying em contexto escolar: estudo de caso*. 2016. UA Aveiro <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/18410/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf>



Assim, importa desenvolver atividades que envolvam grupos ou elementos significativos da comunidade, que no caso escolar são sobretudo os agentes próximos (professores, auxiliares de ação educativa, pais, encarregados de educação), mas igualmente agentes mais afastados da vivência direta mas com significado na construção das representações (agentes de polícia, agentes políticos, médicos, psicólogos e outros).

6 - O papel da comunidade escolar

O **professor** tem um papel relevante na prevenção e identificação de comportamentos de bullying, bem como no desenvolvimento de competências socioemocionais em contexto de sala de aula, de forma intencionalizada e frequente.

Temas a desenvolver: formação sobre bullying/cyberbullying e maior atenção/envolvimento com a turma

Desenho de um programa de promoção de competências:

- Avaliar, através de um questionário, o que a turma pensa e sabe sobre bullying;
- Apresentação dos resultados, discussão e enquadramento do projeto;
- Atividade de quebra-gelo;
- Autoconhecimento e relacionamento interpessoal;
- Parte informativa sobre o bullying/discussão;
- Comunicação;
- Gestão Emocional;
- Competências de relacionamento e interação entre pares.

Os programas de Apoio **Interpares** baseiam-se no pressuposto de que um grupo de alunos presta apoio aos seus colegas, aprendendo ele próprio com isso. São alunos responsáveis, que representam a população estudantil, que querem marcar a diferença e se preocupam com esta problemática

Temas a desenvolver: parte informativa sobre o bullying e cyberbullying, comunicação e escuta ativa, compreender os problemas existentes entre os seus pares no que se refere a questões de bullying.

Os **Pais e Encarregados de Educação** desempenham um papel vital na formação do comportamento dos filhos e no apoio às crianças e jovens que estão a ser vítimas ou autores de bullying. A formação junto dos pais e encarregados de educação pretende dar informar e dar sugestões sobre o bullying e o cyberbullying, bem como propostas de atividades que os pais podem realizar com os seus filhos para desenvolver as suas competências sociais e emocionais.



Temas a desenvolver: Parte informativa sobre o bullying e cyberbullying, sinais de alerta (perceber o filho pode ser vítima de bullying ou exerce comportamentos de bullying) e estratégias para ajudar a navegar na internet com segurança, entre outras.

O **Assistente Operacional**, enquanto participante ativo em atividades de vigilância e apoio em tempo não letivo é um observador do comportamento dos alunos e, muitas vezes, é ele quem o ouve e ajuda na gestão de conflitos interpares.

O Assistente Operacional coopera nas atividades que visam a segurança de crianças e jovens na escola, contribuindo para o bom ambiente escolar.

Temas a desenvolver: Parte informativa sobre o bullying e cyberbullying, sinais de alerta (perceber o aluno pode estar ser vítima de bullying ou exerce comportamentos de bullying), comunicação e escuta ativa e estratégias de resolução de conflitos.

De acordo com isto, para escolher e implementar qualquer prática anti-bullying, propomos que cada país/instituição comece por identificar a "Pessoa de Primeira Linha", ou seja, identificar a pessoa que trabalha em estreita colaboração com os jovens que pode ser uma referência importante para informar e sensibilizar sobre o bullying e o uso responsável da internet.

Em seguida, pode ser importante identificar profissionais ou instituições da comunidade que possam estar envolvidos para aumentar o impacto das atividades, como policiais, professores, psicólogos ou outros.

O próximo passo que propomos é escolher entre as atividades mencionadas neste compêndio, de acordo com as características do grupo (idades dos jovens, tamanho do grupo, etc.), objetivos e contexto específicos em que estão a ocorrer.

Descrição da abordagem abrangente sobre todos os países

1 - Introdução

O bullying, o cyberbullying e outras formas de violência são fenómenos que se registam com uma frequência preocupante nas vidas das crianças e jovens, podendo ser devastadores para as vítimas e chegando a ter um impacto negativo a vários níveis da vida individual e da vida social. A complexidade do problema do bullying e do cyberbullying tem tido da União Europeia e das políticas públicas dos diferentes países iniciativas legislativas e programas gerais que visam a sensibilização, formação, prevenção e intervenção, e que permitem e promovem uma abordagem global do problema.

Os especialistas recomendam a intervenção ao nível da comunidade e o envolvimento dos diversos setores da sociedade, bem como dos indivíduos a quem são dirigidos os programas.

2 – Abordagens transversais em todos os países

A prevenção e o combate à violência em contexto escolar, em particular ao bullying e ao cyberbullying, afigura-se como essencial para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 2016-2030, que visam assegurar uma educação inclusiva e equitativa de qualidade e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos, desenvolvendo sociedades pacíficas e inclusivas.

Um estudo da UNICEF aplicado em 30 países indica que um em cada três jovens afirma ter sido vítima de cyberbullying; um em cada cinco, relatou ter saído da escola devido ao cyberbullying e violência <https://youtu.be/HBuqPf68VMw> e <https://cybervengers.club/pt-pt/>.

O estudo, da responsabilidade da UNESCO, “Behind the numbers: ending school violence and bullying” - <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483> - de 2019, que envolveu 144 países, destaca que 1 em cada 3 crianças terá sido vítima de bullying no último mês, apontando, assim, para a necessidade de:

- a) implementar políticas para prevenir e responder à violência escolar e ao bullying;
- b) formar e apoiar os professores na prevenção da violência escolar e do bullying;
- c) promover abordagens que envolvam toda a comunidade, incluindo alunos, professores, técnicos, assistentes operacionais, pais/encarregados de educação e autoridades locais;
- d) fornecer informações e proporcionar apoio às crianças, jovens e respetivas famílias.



Em 2020, a UNESCO e o Ministério da Educação, Juventude e Desportos de França organizaram uma Conferência Internacional sobre Bullying-<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374794>

O comité científico propôs para uma resposta eficaz ao bullying uma abordagem educacional abrangente, reconhecendo o vínculo entre a escola e a comunidade em geral, incluindo o sistema educacional, o sistema social e o sistema tecnológico. A abordagem global para prevenir e combater o bullying, apresenta 9 componentes: políticas firmes e claras; capacitar os docentes para abordar o bullying; planos de estudos e de aprendizagem que favoreçam um ambiente de cuidado; ambiente seguro; mecanismos de denúncia e de apoio para as vítimas; participação de todos os atores da comunidade escolar; empoderamento e participação dos estudantes; associação entre o sector da educação e outros sectores da sociedade; monitorização e avaliação das intervenções.

Dois princípios orientadores são de realçar:

- evitar medidas isoladas, pois não são efetivas;
- as crianças e os jovens devem estar envolvidos no desenho, implementação e avaliação das componentes.

CONSELHO EUROPA. PARLAMENTO E COMISSÃO EUROPEIA

O Conselho da Europa desenvolveu uma estratégia sobre os direitos das crianças³, onde assumiu área prioritária “uma vida livre de violência para todas as crianças” e conseqüentemente abordou a questão da violência nas escolas, designadamente no âmbito da Carta do Conselho da Europa sobre Educação para a Cidadania e Educação para os Direitos Humanos. Ao prosseguir uma abordagem transversal, o Conselho da Europa apoiou o “reforço do papel da educação na prevenção de formas específicas de violência tais como o bullying nas escolas, o bullying homofóbico, o cyberbullying e a violência relacionada com a radicalização”⁴.

Esta estratégia teve o seu desenvolvimento com a atual Estratégia do Conselho da Europa para os Direitos da Criança 2022-2027.⁵

A Resolução do Parlamento Europeu, de 12 de abril de 2016, relativa a aprender sobre a UE na escola, “exorta a Comissão a facilitar o intercâmbio de boas práticas entre os Estados-Membros (...) no que

³<https://www.cnpdpoci.gov.pt/documents/10182/14731/Estrat%C3%A9gia+do+Conselho+da+Europa+sobre+os+Direitos+da+Crian%C3%A7a/5f2d0055-ee83-46fe-976f-fe40e76df7ba>

⁴ Estratégia do Conselho da Europa sobre os Direitos da Criança (2016-2021), p. 19 In <https://www.cnpdpoci.gov.pt/documents/10182/14731/Estrat%C3%A9gia+do+Conselho+da+Europa+sobre+os+Direitos+da+Crian%C3%A7a/5f2d0055-ee83-46fe-976f-fe40e76df7ba>

⁵ [Bullying - Direitos da Criança \(coe.int\)](https://www.coe.int/t/dahom/Bullying-Direitos-da-Crianca.aspx)



respeita (...) ao combate à discriminação e aos preconceitos nos estabelecimentos de ensino, incluindo a avaliação dos materiais didáticos e políticas de combate ao bullying e à discriminação;”

A proposta de recomendação do Conselho 2022/0206 afirma que o bem-estar dos alunos na escola “está a diminuir e a intimidação/ciberintimidação é generalizada e está a aumentar. A investigação sublinha que a intimidação escolar tem consequências devastadoras para o bem-estar e os resultados académicos dos aprendentes e aumenta o risco de abandono escolar prematuro. (...) Assim, convida os estados-membros à “criação e promoção das atividades do grupo de peritos sobre o apoio a ambientes de aprendizagem para grupos em risco de insucesso escolar e o apoio ao bem-estar na escola, que levará por diante os trabalhos de identificação de boas práticas (...) e de prevenção da intimidação e da violência na escola (...)”.

Num dos princípios orientadores, enunciados no Plano de Ação para a Educação Digital 2021-2027, a Comissão Europeia destaca que “Uma educação digital de qualidade e inclusiva, que respeite a proteção dos dados pessoais e a ética deve constituir um objetivo estratégico de todos os organismos e agências que operem nas áreas da educação e da formação [...]”. É, também, reconhecida a necessidade de considerar o bem-estar dos alunos, dos docentes e dos não docentes, bem como dos encarregados de educação, e, para isso, é imprescindível promover a literacia mediática, o pensamento crítico, o combate à desinformação e ao discurso de ódio, o respeito pelos direitos da propriedade intelectual, entre outros.

3 – Métodos e Instrumentos

A abordagem ao fenómeno do bullying, referenciadas com sucesso, passa por 3 dimensões: conhecimento (sensibilização, informação e formação), prevenção e apoio e combate.

Estas dimensões sendo distintas, articulam-se numa abordagem ideal.

Ao nível do conhecimento (A), constata-se inúmeras atividades de sensibilização, informação e formação sobre o fenómeno do bullying e do cyberbullying, quer ao nível dos comportamentos, quer ao nível dos efeitos. Ao nível da prevenção (B) existem diferentes tipologias, sendo de realçar o envolvimento da comunidade. Ao nível do apoio e combate (C) a criação de equipas que abordam o fenómeno de forma integrada e os o mecanismo apoio e de denúncia.

(A) Atividades de conhecimento:

(A1) Palestras e webinars

i) Palestras e webinars informativos;



ii) Comunicação de vivências.

(A2) Cursos de formação de profissionais, educadores e de pares.

(A3) dinâmicas de grupo, promotoras da identificação do fenómeno, através da Identificação de comportamentos; exploração de motivações; exploração de consequências:

- i) Criação de jogos;
- ii) Criação de folhetos informativos;
- iii) Criação de espaços de reflexão;
- iv) Criação de vídeos.

(B) Prevenção – Envolver a comunidade

- i) Concursos envolvendo grupos homogéneos ou heterogéneos;
- ii) Construção conjunta de painéis de partilha de emoções e de pensamentos;
- iii) Construção conjunta de instalações artísticas;
- iv) Palestras dirigidas a grande público;
- v) Dinamização de jogos e espaços de encontro.

(C) Apoio e combate - Constituição de equipa com as seguintes funções:

- i) recolha de informação sobre casos de bullying identificados;
- ii) análise de contextos, ambientes e situações de bullying;
- iii) promoção de soluções.

Ao nível do contexto nacional

(A) CONHECIMENTO / (B) PREVENÇÃO

PORTUGAL - Conhecimento/Prevenção

Em Portugal a abordagem ao fenómeno do bullying atualmente dá prioridade ao universo escolar, tendo sido criada, em 2021, a Comissão de Acompanhamento do Combate ao Bullying e ao Cyberbullying nas Escolas, com a missão de zelar por uma escola inclusiva, promotora de um ambiente seguro e saudável com as seguintes funções: Desenhar estratégias de sensibilização, prevenção e combate ao bullying e ao cyberbullying; Promover e monitorizar a formação do pessoal docente e do pessoal não docente, na área do desenvolvimento de competências sociais e emocionais; Impulsionar, acompanhar e monitorizar o Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying; Monitorizar a existência de situações de violência em contexto escolar, em particular destes dois fenómenos.



HOLANDA - Conhecimento/Prevenção

Nos Países Baixos, as escolas devem proporcionar um ambiente social seguro e combater o bullying (fonte: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/veilig-leren-en-werken-in-het-onderwijs/vraag-en-antwoord/aanpak-pesten-school>). A forma como o fazem depende das escolas. No entanto, devem respeitar as Dutch School Safety Act. As escolas primárias e secundárias são obrigadas a elaborar um plano de segurança. Um protocolo de bullying pode fazer parte deste plano, mas não é obrigatório. A escola deve declarar: (1) como a escola identifica o comportamento de bullying; (2) Que acordos existem para prevenir e lidar com o bullying; (3) Quem é o conselheiro confidencial; (4) Quem é a pessoa de contacto para o bullying; (5) Como funciona o procedimento de reclamação; (6) Onde pode ser encontrada a comissão independente de reclamações. Os pais podem encontrar esta informação no guia escolar e/ou no website da escola. Os pais também podem solicitar isto ao conselho escolar.

POLÓNIA - Conhecimento/Prevenção

Os séculos XX e XXI são um mundo de grandes mudanças. O progresso da civilização é o rápido desenvolvimento da tecnologia moderna. Não são apenas inúmeros benefícios, mas também muitas armadilhas e perigos. Estamos a falar cada vez mais de violência online. O cyberbullying é um comportamento agressivo no espaço digital, na maioria das vezes tomando forma verbal através de comentários, memes, vídeos. O aumento da incidência desse tipo de problema tanto na escola, como na família e na sociedade, determina maior atenção e ação para desenvolver métodos para informar, prevenir e minimizar o fenómeno do discurso de ódio. A digitalização é uma ferramenta que em mãos erradas pode-se tornar uma ameaça. Fica evidente a necessidade de práticas de comunicação não violentas. Tanto professores, pais, como os próprios alunos pedem isso. Até porque o fenómeno tem vindo a ganhar força no ambiente virtual.

Direitos das vítimas

Não existe uma definição de cyberbullying na lei polaca. São aplicadas as normas de direito penal, bem como o Código Civil. Alguns atos de agressão online violam a lei vigente (são considerados crime ou infração) e podem ser denunciados à polícia, ao Ministério Público ou ao tribunal. Estes incluem: difamação ou insulto, violação de imagem, perseguição, falsificação de identidade, ameaças, roubo. Para estes crimes/ofensas, o processo contra o autor do cyberbullying segue a apresentação de uma petição pela vítima.



País	CONHCEIMENTO/PREVENÇÃO
Portugal	<p>Observatório Nacional do Bullying, desde 2020</p> <p>https://www.associacaoplanoi.org/observatorio-nacional-do-bullying/</p> <p>https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/</p> <p>Informação e sensibilização, no nível escolar na área curricular de Cidadania e Desenvolvimento e de Tecnologias da Informação e Comunicação .</p> <p>Programa Escola Segura - https://www.psp.pt/Pages/atividades/programa-escola-segura.aspx</p> <p>ações dirigidas a crianças e jovens, entre os 6 e os 18 anos: a ação o “<i>Bullying é para fracos</i>” - https://www.facebook.com/PSPPortugal/videos/bullying-%C3%A9-para-os-fracos/388418665751137/; “Os perigos na internet” - https://www.psp.pt/Pages/atividades/ComunicarSeguranca.aspx - para jovens de 12/13 anos; “<i>Violência no namoro</i>” - https://www.psp.pt/Pages/atividades/programa-violencia-domestica.aspx - para jovens de 14/15 anos.</p> <p>Campanha “Escola Sem Bullying / Escola Sem Violência” - https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/</p> <p>Programa de Educação para a Saúde (PES) - “Saúde Mental e prevenção da violência” - https://www.dge.mec.pt/saude-mental-e-prevencao-da-violencia</p> <p>https://www.seguranet.pt</p> <p>https://www.seguranet.pt/pt/lideres-digitais-seguranet/</p> <p>Cibersegurança nas escolas - https://www.internetsegura.pt/noticias/ciberseguranca-nas-escolas apresenta atividades específicas georreferenciadas https://www.seguranet.pt/mes-ciberseguranca-2022/, e diversos e variados recursos - Recursos de Apoio Cibersegurança nas Escolas (seguranet.pt).</p> <p>(11-14 anos) – programa da UNICEF, com recursos disponíveis online https://escolas.unicef.pt/,</p> <p>A Amnistia Internacional Portugal - https://www.amnistia.pt/projeto-stop-bullying</p> <p>O programa Cuida-te+ visa a promoção da saúde juvenil e dos estilos de vida saudável - https://ipdj.gov.pt/o-programa/.</p> <p>https://cybervengers.club/pt-pt/</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZxEeKWfKpvl&t=1s/ da Pintarolas.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2uP2znfCvI&t=5s/ da H&S.</p> <p>Ao nível desportivo regista-se o programa Violência Zero (violenciazero.gov.pt)</p> <p>Bandeira da Ética - IPDJ</p> <p>http://www.desportosembullying.pt/</p>
Bulgaria	<p>Bulgarian Center for Safe Internet: https://www.safenet.bg/: oferece recursos para professores, pais e alunos para ajudá-los a evitar riscos na Internet</p>

	<p>https://teacher.bg/: oferece recursos e cursos aos professores, alguns deles focados na prevenção da violência online e do bullying</p> <p>http://www.daskalo.com/effectivecommunication/files/2018/05/%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B8%D1%8F%D1%82%D0%B0-ilovepdf-compressed.pdf Oferece informações que visam a consciencialização sobre o cyberbullying e a prevenção do cyberbullying</p> <p>https://nmd.bg/: The National Network for Children é uma aliança de organizações civis e apoiantes que trabalham com e para crianças e famílias em todo o país.</p> <p>https://childhub.org/bg/: The Child Protection Portal foi iniciado por um grupo de indivíduos e organizações de 10 países do Sudeste Europeu e de toda a região europeia. Esforça-se por um ambiente mais seguro, solidário e inclusivo para todas as crianças.</p> <p>https://safer.bg/: programa educacional desenvolvido especialmente para crianças, mas também para seus pais e adultos ativos.</p> <p>https://detetovinternet.bg/: A campanha social "Mantenha seu filho seguro na Internet" foi lançada no final de 2021 para fornecer proteção às crianças, bem como desenvolver as suas habilidades para o uso seguro da Internet. A plataforma oferece uma série de recursos educacionais para professores e pais.</p>
Polónia	<p>NASK é um instituto de pesquisa estatal supervisionado pelo Dep. do Primeiro-Ministro. Dyżurnet.pl é uma equipa de especialistas da Research and Academic Computer Network que atua como ponto de contato para denúncia de conteúdo ilegal na Internet, especialmente relacionado ao abuso sexual infantil.</p> <p>De acordo com o Act on the National Cyber Security System, NASK-PIB foi designado como um dos Computer Emergency Response Teams, os chamados CSIRT.</p> <p>Help Line. O telefone é gratuito e está aberto de segunda a sexta-feira, das 8h15 às 20h00 (ligação gratuita). Se ligar de noite e deixar informações sobre si e o seu número - os consultores irão ligar de volta. 800 12 12 12 (número telefónico)</p> <p>A linha de apoio à criança é mais frequentemente contactada sobre violência, problemas emocionais, de pares, escolares e familiares, e aqueles resultantes da adolescência. A equipa do Child Helpline também realiza educação sobre os direitos das crianças através de reuniões e atividades educativas.</p> <p>Helpline for children and Youth: Tel 116 111 Uma linha telefónica gratuita e anónima para crianças e jovens desde 2008 pela fundação Dajemy Dzieciom się (Giving Kids Strengh Foundation) . Todas as crianças que passam por crises (várias, incluindo cyberbullying) recebem ajuda .</p> <p>Telefone para pais e professores sobre segurança infantil Trata-se de uma linha telefónica de apoio, gratuita e anónima, para pais e professores que necessitem de apoio e informação sobre como prevenir e ajudar crianças com problemas e dificuldades decorrentes de problemas e comportamentos de risco, tais como: agressão e violência na escola, cyberbullying e os perigos das novas tecnologias, abuso sexual, contacto com substâncias psicoativas, vícios, depressão, pensamentos suicidas, transtornos alimentares</p>
Holanda	<p>Pestweb oferece informações sobre bullying para crianças e adolescentes de 8 a 18 anos: https://www.pestweb.nl/</p>

	<p>A Foundation 'Stop Pesten Nu' está empenhada em aumentar a consciencialização e prevenir o bullying e o bullying online. Eles visam uma ampla gama de públicos, incluindo estudantes, pais, escolas, associações desportivas, funcionários, empregadores e centros de cuidados residenciais. Stop Bullying Now Foundation tem uma mensagem urgente: o bullying deve parar, não amanhã, mas AGORA! https://www.stoppestennu.nl/</p> <p>https://www.mediawijsheid.nl/onlinepesten/: Este site é uma iniciativa da Media Literacy Network (Netwerk Mediawijsheid) e destina-se a um público alargado de jovens, adultos, idosos, educadores, trabalhadores de apoio à saúde e assistência social, professores e pessoas que trabalham no (semi)governo, imprensa e empresas. O objetivo do site é (1) fornecer ao público holandês informações sobre alfabetização sobre media; (2) apontar o caminho para organizações, empresas e instituições para obter mais informações; (3) fornecer uma visão geral das notícias e desenvolvimentos relevantes. Crianças, a partir dos 10 anos, podem visitar https://www.HoeZoMediawijs.nl, o site da juventude para uso divertido, seguro e inteligente das medias/redes (sociais).</p> <p>https://www.vraaghetdepolitie.nl/pesten-en-online/online-pesten: Website da polícia holandesa com uma extensa sessão de perguntas e respostas sobre (cyber)bullying, dirigida a crianças e adolescentes.</p> <p>https://www.allesoverpesten.be/: Website com informações sobre bullying. Oferece informações para crianças/jovens, professores, conselheiros, pais e qualquer pessoa que interaja com crianças e adolescentes</p> <p>https://saferinternetcentre.nl/: O Safer Internet Centre Netherlands tenta, em colaboração com o governo holandês, empresas e instituições sociais, desenvolver materiais e atividades que ofereçam aos jovens e seu ao ambiente social, incluindo pais, professores e assistentes sociais, ferramentas para desenvolver cidadãos proficientes digitalmente.</p>
Roménia	<p>Ministério da Educação – Regras metodológicas para aplicação da legislação contra a violência psicológica - bullying - https://www.edu.ro/normele-metodologice-de-aplicare-legii-%C3%AEmpotriva-violen%C8%9Bei-psiologice-bullying-au-fost-publicate-%C3%AEn</p> <p>Save the Children Romania e NEPI Rockcastle realizou o projeto "Pai responsável na era digital" - 2021, 10 conferências para pais, professores e crianças na forma de 5 webinars e 5 workshops - https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/media/Documente/Comunicat-de-presă_Parinte-responsabil-in-era-digitala_SALVATI-COPIII_NEPI_6-APRILIE-2021.pdf</p> <p>- Criação de grupos de ação antibullying em 130 escolas parceiras - http://www.scolifarabullying.ro/</p> <p>"Escolas com tolerância ZERO à violência" - Conferência 25 de agosto, Bucareste https://www.youtube.com/watch?v=2byjrf82to0</p> <p>EDUPEDU.RO - Campanha de prevenção do cyberbullying https://www.edupedu.ro/sfaturi-impotriva-agresiunilor-din-mediul-online-pentru-copii-si-tineri-de-la-centrul-de-asistenta-educationala-iasi/</p> <p>A Smart Parents Association e a Vodafone Romania Foundation lançaram "Educação sem bullying", a única aplicação que ajuda a prevenir e combater o bullying na Roménia</p>

<https://asociatiaparintiloristeti.ro/proiecte/s-a-lansat-educatie-fara-bullying-aplicatia-gratuita-de-prevenire-si-combatere-a-bullying-ul-in-randul-copiilor-din-romania/>

Sobre o "cyberbullying" e os direitos das crianças no ambiente online

<https://next.juridice.ro/1250/despre-cyberbullying-si-drepturile-copiilor-in-mediul-online/>

Aparições editoriais, artigos através dos quais especialistas informam sobre o fenómeno do cyberbullying - <https://www.juridice.ro/550662/cyberbullyingul-provocari-legislative-tu-stiice-mai-face-copilul-tau.html>

Plataforma interativa para a segurança das crianças, onde pode encontrar informações, ideias e dicas para os pais, sugestões para lidar com situações de cyberbullying, uma lista de sites para crianças - <https://kids.kaspersky.com/cyberbullying-facts/>

ORANGE- Campanha de prevenção do cyberbullying:

<https://responsabilitate-sociala.orange.ro/revista-de-responsabilitate/cyberbullying/>

Campanha de prevenção ao cyberbullying em podcasts de rádio

<http://www.itsybitsy.ro/tag/cyberbullying/?ref=responsabilitate-sociala.orange.ro>

Cyberbullying - segurança das crianças na Internet

<https://mihaelaolarublog.ro/cyberbullying-siguranta-copiilor-pe-internet/>

https://www.youtube.com/watch?v=D8n4hmNb2ko&ab_channel=a7tv

UNICEF - <https://www.unicef.org>

Informações sobre cyberbullying e soluções de intervenção

<https://www.unicef.org/romania/ro/povesti/cyberbullying-ce-este-si-cum-fi-punem-capat>

Programas de prevenção, artigos informativos, respostas a perguntas sobre bullying e cyberbullying

Plataforma Kinderpedia - <https://www.kinderpedia.co/ro/bullying-cyberbullying.html>

Save the Children Romania - <https://www.salvaticopiii.ro>

Plataforma <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala/prevenirea-bullying-ului-in-scoli-si-gradinite>

- Estudos de investigação, campanhas desenvolvidas em colaboração com diferentes empresas (Kaufland Roménia), grupos de ação, atividades de prevenção / educação / saúde / direitos da criança - <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala> -

- Criação de grupos de ação antibullying em 130 escolas parceiras -

<http://www.scolifarabullying.ro/>



	<p>Ministério da Educação - 2020 - Normas metodológicas para a aplicação da lei contra a violência psicológica - https://www.edu.ro/norme-metodologice-de-aplicare-legii-%C3%AEmpotriviolen%C8%9Bei-psiologice-bullying-au-fost-publicate-%C3%AEn</p> <p>Direito da Educação, art. 5º- https://lege5.ro/gratuit/gm3timzrgi4q/art-5-prevenirea-bullyingului-si-a-cyberbullyingului-in-unitatile-de-invatamant-preuniversitar-norma-metodologica?dp=gmytonbygiztgy</p> <p>OMEC Order nr 4343 / 2020 - https://www.edu.ro/sites/default/files/fisiere/Legislatie/2020/OMEC_4343_2020_norme%20antibullying.pdf</p> <p>Polícia romena Campanha de prevenção do cyberbullying - https://www.juridice.ro/695878/politia-romana-a-demarat-campania-pentru-prevenirea-cyberbullyingului.html</p>
--	---

(C) Apoio e Combate

Nos últimos anos, como resposta ao desafio do bullying e do cyberbullying, têm sido criados instrumentos de combate ao fenómeno: a formação dos agentes mais diretamente envolvidos (pais, professores e outros agentes educativos), cursos de formação, disponibilização de instrumentos de apoio às vítimas (criando canais de comunicação e de denúncia) e mecanismos mais amplos de combate pelo envolvimento das comunidades, com campanhas de diferentes formatos e usando diferentes meios. Registam-se na tabela seguinte alguns desses meios e canais de apoio e combate.

País	Formação	Apoio/Combate
Portugal	<p>“Bullying e Cyberbullying: Prevenir & Agir” - https://www.nau.edu.pt/pt/curso/bullying-e-cyberbullying-prevenir-agir/ - Curso de formação dirigido à formação de profissionais que desempenhem funções em contextos educativos.</p> <p>Cursos e formações promovidas por Associação Portuguesa de apoio à vítima https://formacaoapav.pt/ e dirigidos a Profissionais que lidam direta ou indiretamente com vítimas de bullying.</p> <p>A Academia Digital para Pais - https://www.e-redes.pt/pt-pt/sustentabilidade/nos-e-as-comunidades/investimento-</p>	<p>APAV linha de internet segura - Linha de apoio +351 800 219 090</p> <p>https://www.internetsegura.pt/lis/sobre-a-lis.</p> <p>O SOS Criança - 116 111 - do Instituto de Apoio à Criança - https://iacrianca.pt/intervencao/sos-crianca.</p> <p>Gabinete Cibercrime - https://cibercrime.ministeriopublico.pt/</p> <p>Linha de denúncia de crianças em perigo https://www.cnpdpj.gov.pt/comunicar-situacao-de-perigo (+351 96 123 11 11);</p> <p>Observatório Nacional do Bullying : https://www.associacaoplanoi.org/observatorio-nacional-do-bullying/</p>

	<p>social/academia-digital-para-pais - é uma iniciativa da E-REDES em parceria com a Direção-Geral da Educação (DGE), que assenta na convicção de que a literacia digital é condição de inclusão social.</p> <p>Curso Bullying e violência escolar - Cognos . – promove cursos de formação para educadores.</p> <p>Em termos sociais existem programas como é exemplo “Bairros SEM Bullying”</p> <p>-</p> <p>https://www.associacaoplanoi.org/bairros-sem-bullying/ - que promove contextos seguros e a saúde mental, prevenindo o bullying e a violência interpessoal, através de uma ação integrada da comunidade.</p>	<p>Selo Escola Sem Bullying - https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/?page_id=24890.</p> <p>Selo escola saudável (PES) - https://escolasaudavelmente.pt/escola-saudavelmente/selo-saude-psicologica-escolar/regulamento-de-candidatura.</p> <p>Selo Protetor -direitos da criança - https://www.cnpdpj.gov.pt/selo-protetor.</p> <p>Desafios Seguranet - https://www.seguranet.pt/desafios</p>
Bulgaria	<p>http://openedubg.com/images/sample_data/BG/project/lesons/25.pdf: formação sobre o tema "Enfrentar o cyberbullying – quais os fatores que identificam o cyberbullying e a violência online, e o que posso fazer para os reduzir?"</p> <p>http://openedubg.com/images/sample_data/BG/project/lesons/34.pdf: formação sobre o tema "Enfrentar o cyberbullying – que fatores intensificam o cyberbullying e a violência online e o que fazer para os reduzir?"</p> <p>https://eurocirilic.com/bg/courses/%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%B0-%D1%81-%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0-%D0%B8-%D0%BA%D0%B8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D1%8A%D1%82%D1%8F%D1%82-%D0%BA/ : formação subordinada ao tema "Combate ao bullying e ao cyberbullying: o caminho para uma</p>	<p>Linha de apoio nacional: https://endviolence.nmd.bg/ A linha de apoio destina-se a apoiar crianças, pais e profissionais em questões relacionadas com a segurança online das crianças. Os conselheiros da linha de apoio trabalham para prevenir o abuso online e intervir em situações abusivas, como bullying online, grooming (aliciar uma criança para abuso sexual), sexting (através de fotos online), uso indevido de dados pessoais, perfis e identidades online, etc. O aconselhamento está disponível anonimamente através do telefone 124 123 em todo o país e através do site do Centro www.safenet.bg.</p> <p>https://www.cybercrime.bg/index.html: destinado a comunicar à Direção de Cibercrime da Direção-Geral de Combate ao Cibercrime do Ministério da Administração Interna se for vítima ou testemunha de um cibercrime.</p> <p>https://116111.bg/: A Linha Nacional de Apoio à Criança 116 111 é gerida e administrada pela Agência Estatal de Proteção à Criança. A Agência é o único órgão especializado do Conselho de Ministros para orientação, coordenação e controlo da implementação da política estatal em</p>

	<p>melhor convivência dentro e fora da sala de aula”</p> <p>https://cyber360.bg/courses/kibersigurnost-za-roditeli-chast-1/: formação desenhada para ajudar os pais a entender melhor os conceitos de segurança cibernética e como eles podem proteger os seus filhos das ameaças que se escondem online</p> <p>https://www.institute-hr.com/%d0%ba%d0%b8%d0%b1%d0%b5%d1%80%d1%82%d0%be%d1%80%d0%bc%d0%be%d0%b7-%d1%81%d1%80%d0%b5%d0%b4-%d0%bf%d0%be%d0%b4%d1%80%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%b2%d0%b0%d1%89%d0%b8%d1%82%d0%b5/: Cyberbullying entre adolescentes - um programa para capacitar educadores sobre riscos cibernéticos e em diferentes faixas etárias</p>	<p>matéria de atividades de proteção da criança na República da Bulgária. Desde a sua criação, a linha de apoio foi concebida para apoiar todas as crianças e as suas famílias. Os operadores que atendem as chamadas são psicólogos treinados que estão prontos para ouvir, apoiar, aconselhar e orientar quem liga sobre todas as suas preocupações, 24 horas por dia, 7 dias por semana, de forma anónima e gratuita.</p> <p>http://web112.net/: Linha direta de internet segura</p>
Polónia	<p>https://cyberprofilaktyka.pl/baza-wiedzy/publikacje.html</p> <p>NASK's Cyberprophylaxis está envolvido em atividades educativas para o uso seguro de novas tecnologias, consciencializando sobre o cyberbullying. A missão primordial é tornar a Internet um lugar amigável para todos. O NASK coopera constantemente com especialistas e comunidade científica na preparação de ações educativas para jovens, professores, educadores.</p> <p>A comunidade online: https://dbamomozasieg.pl/soc/, a DIGITALLY RESPONSIBLE SCHOOL é uma comunidade de alunos, pais e professores para quem o valor está a moldar o equilíbrio entre o uso de novas tecnologias e a criação consciente de relações reais fora do espaço da</p>	<p>Centro de Informações Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (Giving Kids Strength foundation) Há 30 anos que protege as crianças da violência e do abuso sexual. Oferece às crianças e seus cuidadores apoio, assistência profissional psicológica e jurídica. Ensina os adultos a responder de forma sábia e eficaz à violência contra crianças e o que fazer se suspeitarem que uma criança está sendo abusada. Apoia e envolve os pais a criarem os seus filhos com amor e respeito. Tem influência na lei polaca sobre como proteger os interesses das crianças.</p> <p>The Polish Safer Internet Programme Centre (PCPSI) (Polskie Centrum Programu Safer Internet) foi criado em 2005 como parte do Programa Internet Mais Segura da Comissão Europeia e opera atualmente no âmbito do Mecanismo Interligar a Europa. É composto pelo instituto nacional de pesquisa NASK (PCPSI coordinator) e o Dajemy Dzieciom Siłę Foundation (Giving Kids</p>

	<p>Internet. Ao cuidar desse equilíbrio influenciámos positivamente o bem-estar psicológico, físico e social de toda a comunidade escolar. Benefícios de aderir à rede nacional de Escolas Digitalmente Responsáveis: 1) Acesso ao inovador programa Escola Digital Responsável e apoio contínuo; 2) Apoio permanente na sua implementação; 3) Participação em pesquisa sobre relações escolares – lançamento em setembro de 2021; 4) acesso gratuito a diagnósticos escolares contínuos e a uma série de materiais educativos sobre dependência electrónica, higiene digital e a importância das relações pessoais; 5) a oportunidade de participar em webinars dedicados e conferências temáticas implementadas para a rede de Escolas Digitalmente Responsáveis; 6) Apoio na gestão de medias digitais na comunidade escolar; 7) Acesso a uma comunidade nacional de Escolas Digitalmente Responsáveis para partilhar experiências.</p>	<p>Strength Foundation). O Centro realiza uma série de atividades complexas para a segurança de crianças e jovens usando a Internet e as novas tecnologias.</p>
<p>Holanda</p>	<p>https://www.stoppestennu.nl/cursusaa-nbod-workshops-trainingen-voorlichtingen: Stop Pesten Nu oferece uma rica paleta de formatos de trabalho interativo sobre bullying, comportamento inadequado (discriminação, bullying, agressão e assédio sexual) e cyberbullying. De encenações animadas a vídeos inspiradores, de apresentações informativas em powerpoint a declarações e questionários desafiadores, e de estudos de caso práticos a tarefas criativas.</p> <p>https://childfocus.be/nl-be/Vorming/Professionals: Child Focus oferece formação para qualquer pessoa cujas atividades profissionais estejam (in)diretamente ligadas ao público-alvo central da Child Focus: crianças e</p>	<p>https://www.mindnederland.nl/: MiND é um ponto de contacto nacional onde pode denunciar a discriminação online. A discriminação pode ser uma ofensa legal na Holanda. O MiND explora se uma denúncia é uma ofensa legal com base no Código Penal e na jurisprudência relevante e envia pedidos de exclusão para o site específico.</p> <p>https://www.dekinderombudsman.nl/: O Kinderombudsman verifica se o governo e outras organizações cumprem as leis e legislações que visam proteger as crianças. Crianças até 18 anos podem entrar em contato.</p> <p>https://www.politie.nl/aangifte-of-melding-doen: Com a polícia holandesa, as pessoas podem registar denúncias sobre (entre outras coisas) assédio, violência, ameaças e discriminação (online).</p> <p>https://www.meldpunt-kinderporno.nl/: Meldpunt Kinderporno é um site onde as pessoas podem denunciar (potenciais) materiais</p>

	<p>adolescentes. Child Focus informa os profissionais sobre como lidar com problemas ligados às suas missões. Eles aprendem a melhor forma de reagir, quais medidas reativas e preventivas tomar em caso de fuga, exploração sexual ou problemas on-line (sexting, grooming, etc.). Os profissionais recebem informações baseadas em evidências e dicas de prevenção e ferramentas adaptadas à sua situação profissional. Analisamos as evoluções sociais e como uma escola/organização/supervisor pode lidar com elas. A prática concreta é central.</p> <p>https://www.socialmediaimpact.nl/trainingen-onderwijs/training-cyberpesten/: Formação para educadores (professores, conselheiros escolares, diretores,...) sobre cyberbullying. Os seguintes tópicos são abordados: (1) eventos atuais e desenvolvimentos sobre cyberbullying; (2) reconhecer, prevenir e combater o bullying em linha e a pressão dos colegas; (3) envolver-se com os alunos sobre bullying online e pressão dos colegas; (4) como aumentar a resiliência online dos alunos; (5) segurança social online na escola: experiência de outras escolas; (6) dicas sobre materiais didáticos, sites de ajuda úteis e (7) legislação.</p> <p>https://www.mediawijsheid.nl/lesmateriaal/#themas: Mediawijsheid oferece pacotes de ensino e ideias sobre cyberbullying e condutas on-line para educadores.</p> <p>https://www.deconflixers.be/files/downloads/cyberpesten-gids-deel-ii.pdf Roteiro cyberbullying: ferramentas para escolas/professores</p>	<p>pornográficos infantis (fotos ou vídeos) que estão disponíveis na Internet publicamente. Meldpunt Kinderporno verifica se os materiais são infrações legais e, em caso afirmativo, adiciona-os à base de dados da polícia, da Interpol e da INHOPE (a organização internacional de pontos de contacto).</p> <p>https://www.kindertelefoon.nl/: Crianças (8 e 18 anos) podem entrar em contato com o Kindertelefoon para falar sobre qualquer coisa que pensem com voluntários, ou com pares no fórum da web.</p> <p>https://www.ikbegrijpou.nl/: Esta é uma organização sem fins lucrativos projetada para ajudar pessoas que estão solitárias, não apenas jovens, mas também idosos. A ideia principal é ser ouvintes ativos, quer tenha um problema ou apenas queira conversar. Eles trabalham a 100% com voluntários.</p> <p>https://www.helpwanted.nl/: Projetado especificamente para aconselhar jovens (< 26 anos) sobre abuso sexual on-line (como partilhar ou extorquir alguém com nudes).</p> <p>https://www.schoolveiligheid.nl/: Stichting School & Veiligheid visa traduzir a informação sobre as políticas nacionais em informação prática para o domínio da educação (para as escolas primárias, secundárias e ensino secundário profissional, MBO).</p>
--	--	--

<p>Roménia</p>	<p>Save the Children</p> <p>Programa "Net time"- www.oradenet.ro/resurse - propõe uma série de eventos temáticos e ações complexas de informação e prevenção ao cyberbullying, oferecendo apoio a pais, alunos e professores para a realização de atividades, popularizando iniciativas e resultados obtidos por meio de plataformas intuitivas e de fácil acesso.</p> <p>"Real teacher in a virtual school" - curso desenvolvido em colaboração com a Huawei Roménia para enriquecer o conhecimento e treinar as competências e habilidades digitais dos professores, como facilitadores conscientes da influência das novas tecnologias na vida das crianças.</p> <p>A iniciativa "Little Digital Explorers" fornece recursos para pais e filhos, também utilizáveis por professores que interagem com crianças menores, com dicas e atividades para informação e aproveitando o uso eficaz da Internet</p> <p>Criar uma rede de voluntários - professores, pessoas do mundo artístico e populares entre crianças e jovens;</p> <p>"Com o apoio de 2400 voluntários, organizámos atividades de informação para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 39484 crianças do ensino primário e secundário, - 4900 pais, - 1645 professores e - 80 especialistas <p>- de 726 instituições de ensino do país". - cf https://www.salvaticopiii.ro/aflamai-multe/noutati/salvati-copiii-lupta-impotriva-cyberbullyingului</p> <p>Programa de voluntariado oferecido aos professores - atividades de voluntariado desenvolvidas por professores que trabalham com alunos e seus pais</p>	<p>Organização "Save the Children" em conjunto com NEPI Rockcastle - Grupo de Investimento e Desenvolvimento Imobiliário organiza a série de eventos "Pai responsável na era digital"- https://www.oradenet.ro/resurse/organizatia-salvati-copiii-alaturi-de-nepi-rockcastle-lanseaza-seria-de-evenimente-parinte-responsabil-in-era-digitala/</p> <p>Curso "Professor de verdade numa escola virtual" - https://www.oradenet.ro/resurse/ora-de-net-lanseaza-cursul-de-formare-profesor-real-intr-o-scoala-virtuala/</p> <p>https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/micii-exploratori-digitali-carte-colorat-web.pdf</p> <p>Um exemplo concreto: nas escolas, foram realizadas atividades coordenadas pelo corpo docente, com os alunos e seus pais, com materiais de apoio fornecidos pelo programa "Hora Online" e criados pelo corpo docente que desenvolveu as atividades. Os relatórios e materiais criados foram enviados para a plataforma TEAMS da escola e para a plataforma VoluntApp da Net Hour..</p> <p>Temas abordados: "Cyberbullying (bullying online) / CTRL_Ajutor serviço Ora de Net"; "A Internet - o recurso educacional/ Desenvolvimento e publicação de conteúdo pessoal/ Dados pessoais na Internet"; "A Internet e a Vida Familiar/ Adição em Internet"; "Como distinguir fatos de opiniões na media?"; "Como evitar o Cyberbullying?", "Bullying escolar"</p> <p>https://voluntapp.ro/raport.php?id=8467 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8584 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8704 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8530 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8538 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8538 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8531 https://voluntapp.ro/raport.php?id=7405 https://voluntapp.ro/raport.php?id=7404 https://voluntapp.ro/raport.php?id=8494 https://www.qie.ro/faptesiopinii/profil</p> <p>Pesquisa de opinião ao nível das turmas do ensino secundário - iniciada no âmbito da Campanha Global para a Educação, iniciada pela Organização Save the Children Romania; O tema abordado: Bullying escolar</p>
----------------	---	---



	<p>-https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/ghid-cadre-didactice.pdf https://voluntapp.ro/index.php</p> <p>Atividades de informação e prevenção através da publicação de folhetos para adolescentes: "Pense antes de partilhar", "O mundo digital. O que precisa saber como...", "Tua imagem online".</p> <p>Criação de uma página no Facebook onde é abordado o tema do cyberbullying, oferecendo conselhos e soluções para a gestão de situações https://www.facebook.com/SigurPeNet</p>	<p>https://docs.google.com/forms</p> <p>Linha de aconselhamento oferecida pela Save the Children em colaboração com o Facebook e MediaSmarts, na linha telefónica gratuita ou mensagem de texto, através da qual as crianças e jovens são aconselhados sobre os problemas que encontram.</p> <p>Para informações, os seguintes links podem ser consultados:</p> <p>NetTime oradenet.ro / ctrl AJUTOR Helpline: 031 80 80 000 MediaSmarts mediasmarts.org</p> <p>Facebook Family Safety Center facebook.com/safety</p> <p>Tips for preventing bullying and harassment facebook.com/safety/bullying https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/brosura_smartphone2.pdf</p>
--	--	--

Recursos

‘Saco de truques’

Como parte da comunidade anti-bullying, irá precisar de muitos recursos para ajudar seus alunos/jovens. Os seus recursos irão variar de acordo com a idade e as necessidades dos seus alunos. O mais importante é que os seus recursos sejam precisos, abrangentes, imparciais e atualizados. É igualmente importante que sejam relevantes, interessantes e compreensíveis para quem os utiliza. Os recursos podem ser materiais em papel ou audiovisuais, um website, vídeos, etc.



Exemplo de recursos:

- No Bully Portugal <https://nobully.pt/>
- <https://eusinto.me/saude-psicologica-na-escola/saude-psicologica-na-escola/falar-sobre-o-bullying/>
- <https://www.portalbullying.com.pt/>
- <https://www.apavparajovens.pt/pt/>
- <https://www.seguranet.pt/pt/ciberbullying-0>
- <https://www.amnistia.pt/projeto-stop-bullying/>



- <https://www.cnpdpcj.gov.pt/bullying-ciberbullying-e-seguranca-digital1>
- <https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/>
- <https://www.associacaoplanoi.org/observatorio-nacional-do-bullying/>
- <https://www.psp.pt/Pages/atividades/ComunicarSeguranca.aspx>
- <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/25819>
- https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf
- <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/acoso-escolar-o-bullying/>
- <https://aepae.es/como-detectar-acoso-escolar>
- <https://www.kivaprogram.net/what-is-kiva/>
- https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_vamosfalarsobrebullying_documento.pdf
- https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_checklist_bullying.pdf
- https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_cyberbullying_jovens.pdf
- <https://www.stoppestennu.nl/>
- <https://www.allesoverpesten.be/>
- <https://www.mediawijsheid.nl/>
- <https://www.mediawijs.be/nl>
- <https://www.cyberpesten.be/>
- <https://www.vpngids.nl/veilig-internet/kind-en-jeugd/cyberpesten/>
- <https://www.slachtofferzorg.be/cyberpesten>
- <https://www.politie.be/5415/vragen/criminaliteit-op-internet/cyberpesten>
- <https://www.politie.nl/informatie/wat-is-cyberpesten.html>
- <https://www.nji.nl/pesten>
- <https://didatticapersuasiva.com/bullismo-e-cyberbullismo-attivita-didattica/>
- <https://www.culthera.it/wp-content/uploads/2017/07/Prevenire-il-bullismo-a-scuola.pdf>
- <https://www.altalex.com/guide/cyberbullismo>
- <https://www.stateofmind.it/cyberbullismo/>
- <https://www.agendadigitale.eu/cultura-digitale/cyberbullismo-cose-la-normativa-il-reato-il-quadro-tra-legge-e-psicologia/>
- <https://www.unicef.it/diritti-bambini-italia/bullismo-cyberbullismo/>



Professores:

- <https://www.seguranet.pt/pt/atividades-de-prevencao-de-bullying-e-de-ciberbullying-manual-enable>
- <https://www.dpgmediagroup.com/nl-BE/sidekicksamacademy> - Video sobre cyberbullying, entrevista com Sara Pabian
- <https://www.klasse.be/thema/pesten/>
- <https://www.vrijclb.be/thema/pesten>
- <https://www.stoppestennu.nl/leraar-voor-scholen-kenniscentrum-pesten>
- https://assets.vlaanderen.be/image/upload/v1664875215/Flowchart_cyberpesten_A2_ictgc_p.pdf
- <https://www.piattaformaelisa.it/formazione-docenti/>
- <https://www.francoangeli.it/Libro/Bullismo,-bullismi.?id=12769>
- <https://www.miur.gov.it/bullismo-e-cyberbullismo>
- <https://www.unicef.it/diritti-bambini-italia/bullismo-cyberbullismo/>
- <https://www.universoscuola.it/bullismo-cyberbullismo-scuola-ruoli-responsabilita-varie-figure-scolastiche.htm>
- <https://didatticapersuasiva.com/il-ruolo-degli-insegnanti-nel-contrasto-del-cyberbullismo/>

Pais:

- <https://escolasaudavelmente.pt/pais/comunicar-com-os-filhos/falar-sobre-o-bullying>
- <https://escolasaudavelmente.pt/pais/comunicar-com-os-filhos/falar-sobre-o-cyberbullying>
- <https://www.medianest.be/thema/cyberpesten>
- <https://www.stoppestennu.nl/ouders-opvoeders-kenniscentrum-pesten>
- <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/ouders/ondersteuning-en-begeleiding/omgaan-met-grensoverschrijdend-gedrag/wat-kan-je-als-ouder-doen-bij-grensoverschrijdend-gedrag-op-school>
- <https://www.vcov.be/ouderinfotheek/vcov-infomateriaal/Pesten>
- <https://www.pestweb.nl/>
- <https://oudersenonderwijs.nl/kennisbank/pesten-en-sociale-veiligheid/>
- <https://www.dove.com/it/autostima/help-for-parents/teasing-and-bullying/help-your-child-understand-the-impact-of-being-a-bystander.html>



- <https://www.ichiesi.edu.it/wp-content/uploads/GUIDA-AL-CYBERBULLISMO-PER-GENITORI-Copia.pdf>
- <https://www.commissariatodips.it/consigli/per-i-genitori/cyberbullismo-consigli-per-i-genitori/index.html>
- <https://www.commissariatodips.it/consigli/per-i-genitori/cyberbullismo-consigli-per-i-genitori/index.html>
- <https://www.tuttoscuola.com/cyberbullismo-5-consigli-per-i-genitori/>
- https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/pediatria/cyberbullismo-vittima-un-adolescente-su-3-amp?psafe_param=1&gclid=CjwKCAjw6eWnBhAKEiwADpnw9o3aymHoWzorLVqhDm-DgsYTpUEHYnXA-qobR Js9FT39Fd7hCYWXBoCgjUQAvD BwE
- <https://www.tecnica dellascuola.it/cyberbullismo-e-responsabilita-legali-dei-genitori-video>

Webquests sobre bullying

disponíveis na plataforma TABASCO - <https://www.tabasco-erasmus.eu/webquests/>

- Bullying – Consciencialização das práticas e das consequências
- Bullying – E se eu fosse a vítima?
- Violência no namoro em adolescentes
- Proteger a identidade e a reputação online
- Resolução de Conflitos em Comunidades Online
- Cyberbullying
- Sharenting
- Perseguição
- Cyberbullying II
- Cyberbullying (Como as escolas, os professores e os pais devem lidar com o assunto)
- Bullying (Stop bullying, fale sobre o assunto)

Para utilização desta Plataforma, pode consultar o seguinte vídeo:

<https://www.tabasco-erasmus.eu/crossmediaplatform/video-instruction-for-students-teachers-parents-and-other-stakeholders/>

Referências para fontes adicionais de materiais

Link	Breve descrição	Línguas disponíveis
Manual Enable.pdf (seguranet.pt)	<p>ENABLE (European Network Against Bullying in Learning and Leisure Environments) visa contribuir para o bem-estar das crianças, baseando-se em metodologias que se revelaram bem-sucedidas no combate ao bullying para criar uma abordagem holística de desenvolvimento de competências. Os recursos contidos nesta publicação e on-line em</p> <p>http://enable.eun.org/implementing_enable</p> <p>são projetados para apoiar o desenvolvimento de habilidades de aprendizagem socioemocional e promover a defesa de pares. O ENABLE é um projeto cofinanciado pela UE apoiado por um grupo de reflexão composto por 12 peritos internacionais e implementado por seis parceiros centrais em cinco países</p>	PT; EN; ...
https://www.amnistia.pt/wp-content/uploads/2017/10/Manual - Stop Bullying AI Portugal.pdf	<p>Manual Stop Bullying</p> <p>Trata-se de um recurso educacional baseado nos direitos humanos para combater a discriminação</p>	PT
https://www.go-ouders.be/brochure-pestenaanpakken-wat-kunnen-ouders-doen	<p>Brochura "Como lidar com o bullying?" O que os pais podem fazer?. Esta brochura destina-se aos pais de crianças. Ele fornece informações sobre o que eles podem fazer se a criança estiver envolvida em bullying (como vítima, espectador ou perpetrador). A brochura é desenvolvida pelo distrito escolar Flemish "Gemeenschapsonderwijs".</p>	NL
https://www.okontreir.be/de-pest-aan-mij/	<p>O grupo de teatro 'O Kontreir' tem uma peça de teatro 'De Pest! Aan mij'. Destina-se a alunos nas escolas. Na peça são partilhadas histórias de vítimas e agressores. A peça quer motivar o público a pensar sobre responsabilidades ao estar envolvido em bullying.</p>	NL
https://itsuptoyou.nu/	<p>Filme interativo sobre o comportamento do espectador ao testemunhar bullying</p>	NL
https://www.youtube.com/watch?v=q3sOIOMTcNs	<p>(Link para trailer). Filme sobre bullying chamado 'Spijt' (em inglês "Regret"), que ganhou um prémio de melhor filme juvenil na Europa, e vários prémios em diferentes países.</p>	NL
https://didatticapersuasiva.com/bullismo-e-cyberbullismo-attivita-didattica/	<p>Guia sobre como usar corretamente o telemóvel</p>	IT



https://it.pearson.com/aree-disciplinari/storia/temi-attualita/cyberbullismo-una-proposta-laboratorio-didattico-sspg.html	<p>Ensino de história e bullying</p>	<p>IT</p>
https://www.donboscopadova.it/cyberbullismo-scuola-secondaria-padova-donbosco/	<p>Teatro e Cyberbullying</p>	
https://www.safenet.bg/images/sampled/Materiali/Dругиат_rechnik_za_Internet_small.pdf	<p>Manual "Quanto eu sei sobre Internet?"</p>	<p>BG</p>
https://www.youtube.com/channel/UCP0HE1CNa_eX8vSZerey0Q/videos	<p>Canal do YouTube dedicado à segurança online com mais de 60 vídeos temáticos</p>	<p>BG</p>
https://ec.europa.eu/justice/grants/results/daphne-toolkit/file/3036/download_en?token=z73gLo6O	<p>Manual para professores desenvolvido pelo projeto "T.A.B.B.Y. in Internet" (Avaliação de Ameaças do Comportamento de Bullying em Jovens)</p>	<p>EN, BG</p>
http://cyberhelp.eu	<p>O projeto "Look - cybermobbing, sexting, posing, grooming no quotidiano do trabalho social juvenil"</p> <p>Para o trabalho social quotidiano foram desenvolvidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogos de Role playing • Pool de ideias • Guia de discussão 	<p>EN, BG</p>
<p>https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/dopoczytania</p> <p>https://edukacja.fdds.pl/pluginfile.php/92246/mod_resource/content/2/jak_reagowac_na_cyberprzemoc-FDDS-12042017_ksiazka.pdf</p> <p>https://it-szkola.edu.pl/publikacje.plik.71</p> <p>https://fundacja.orange.pl/strefa-wiedzy/post/netykieta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual escolar "Como reagir ao cyberbullying". Autor: Foundation We Give Children Strength • Guia para pais • Guia para escola/professores • Como se comportar na internet/a quem pode interessar <p>SITES ÚTEIS:</p> <p>Akademia NASK www.akademia.nask.pl Polskie Centrum Programu Safer Internet www.saferinternet.pl Kampania „Nie zagub dziecka w sieci” www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci Dyzurnet.pl www.dyzurnet.pl CERT Polska www.cert.pl Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę www.fdds.pl Fundacja Orange www.fundacja.orange.pl Strona kampanii „Chroń dziecko w sieci” www.dzieckowsieci.pl Fundacja Dbam o Mój Z@sięg www.dbamomojzasieg.com System Klasyfikacji Gier (PEGI) www.pegi.info/pl</p>	<p>PL</p>

https://rria.ici.ro/wp-content/uploads/2019/07/5_articol_Vevera_Albescu.pdf	<p>A. V. Vevera and A. R. Albescu, "Cyberbullying" – Artigo publicado em Romanian Journal of Information Technology and Automatic Control, Vol. 29, No. 2, 63-68, National Institute for Research and Development in Informatics – ICI Bucharest, 2019. Conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - definir o conceito de cyberbullying - Tipos e métodos de cyberbullying - características de Cyberbullyies e seu impacto nas vítimas 	RO
https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/f8/f851d9ad-d5a9-4ab8-a2b5-692b3a56e960.pdf	<p>Save the Children Romania, "Estudo sobre o impacto do cyberbullying em crianças e adolescentes Bucareste, 2023":</p> <ul style="list-style-type: none"> - estatísticas e averiguação de informações sobre as redes sociais usadas por crianças e adolescentes, seu comportamento nas medias sociais e o impacto do uso da internet sobre elas 	RO
https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/10/10551dfa-f0b2-4cb0-a103-08d811dc31a9.pdf	<p>Save the Children Romania, "A violência de qualquer tipo afeta a saúde física e emocional das crianças. Bullying entre crianças" - estudo sociológico a nível nacional, 2016</p> <p>Conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percepção do bullying – pesquisa qualitativa baseada no método focus-group - relações familiares e opiniões sobre a educação da criança - grupo de amigos e influências no comportamento da criança - Abuso e punição de comportamentos – concetualização, efeitos - pesquisa quantitativa sobre bullying – comportamentos, situações típicas e situações específicas de bullying, opiniões dos pais 	RO
https://cinetic.arts.ro/wp-content/uploads/2020/01/Bullying_Daiana-Marinescu.pdf	<p>Assoc. Prof. Dr. C. Popa (coord), D. C. Marinescu, "Jogos teatrais no combate ao bullying", UNATC / Faculty of Theatre, 2020</p> <p>Conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sobre bullying e cyberbullying - A arte como forma de terapia - estudo de caso – proposta de atividades 	RO
https://www.isjialomita.ro/red/download/Educatia_nonformala_-_ghid_pentru_cadrele_didactice.pdf	<p>T. Vild, A. Dumitru, "Educação não-formal. Guia para professores";</p> <p>Conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sobre a educação não formal: métodos, características do facilitador, jogos, teatro fórum 	RO
http://listen.animusassociati on.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf	<p>T. A. Netzelmann, E. Steffan, M. Angelova, "Estratégias para uma sala de aula livre de bullying" - Manual para professores e funcionários da escola, Save the Children, 2016 - publicação produzida no âmbito do Projeto "INTRODUÇÃO DE UMA ABORDAGEM PARTICIPATIVA E CENTRADA NA CRIANÇA PARA A IDENTIFICAÇÃO PRECOCE E PREVENÇÃO DO BULLYING EM CONTEXTO ESCOLAR EM 7 PAÍSES DA UE" JUST/2013/DAP/AG/5372 Com o apoio financeiro da Comissão Europeia - Programa DAPHNE IIII.</p>	RO



	<p>O conteúdo desta publicação é da exclusiva responsabilidade da Associação Animus e dos seus parceiros de projecto e não reflecte a posição oficial da Comissão Europeia.</p> <p>Do conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none">- sobre o bullying, métodos e atividades de prevenção do bullying, ferramentas para identificação precoce e intervenção adequada em situações de bullying	
--	---	--

Webquests	<p>Cyberbullying Webquest - https://www.slideshare.net/bfrale3/webquest-on-cyber-bullying</p> <p>Webquest: Cyber Bullying para educadores - https://www.slideshare.net/JDianetti/cyber-bullying-webquest</p> <p>Webquest: Cyberbullying - https://www.slideshare.net/BethanyMitchell/webquest-master-1</p> <p>Webquest: Cyberbullying - https://zunal.com/webquest.php?w=167676</p> <p>Cyberbullying WebQuest: https://prezi.com/00qvuy3_0fk/cyber-bullying-web-quest/</p> <p>Cyberbullying: https://sites.google.com/a/godfrey-lee.org/internet-safety-webquest/process/cyberbullying</p>
Role playing	<p>„ Anti-Bullying – Role playing game” - https://www.youtube.com/watch?v=67kpysU0e6U</p> <p>„ Let's talk about cyberbullying” – role play proposal: https://www.youtube.com/watch?v=ItYz9ad12n8</p>
Flash Mob	<p>Flash Mob "Stop Bullying, Stop Violence; Let's make the world a better place!" – https://youtu.be/zTDeFAK3MJE</p> <p>Flash Mob project Erasmus+ TABASCO / Secondary School "Mihai Drăgan" Bacău – https://youtu.be/OC5hoSMKyb8</p> <p>“Anti Bullying Flash Mob” – https://youtu.be/6rH9woP5qu4?si=XTCyttB1SVdXO_N</p>
Uso de websites	<p>Effects of Cyberbullying / Social Media Victims Law Center - https://socialmediavictims.org</p> <p>Bullying helplines in Romania – https://findahelpline.com</p> <p>UNICEF - https://www.unicef.org</p> <p>Save the Children Romania – https://salvaticopiinii.ro</p> <p>“The Impact of Cyberbullying on Menral Health” - News-Mmedical.net – https://www.news-medical.net</p>
Filmes	<p>Filmes – “Anti Bullying Animated” https://www.youtube.com/watch?v=YyDJafzuUK4</p> <p>Filmes – “New Boy Oscar® Nominated Short Film” https://www.youtube.com/watch?v=FdeioVndUhs</p> <p>Filmes – “Discrimination” https://www.youtube.com/watch?v=Tk4DNELdPLQ</p> <p>Wonder (2017 Movie) Official Trailer – https://youtu.be/ngiK1gQKgK8?si=GWYSHwWmyjnE9Gmq</p>
Peça de teatro	<p>UNATC, "Theatrical games in combating bullying" - by Daiana Cristin Marinescu – https://cinetic.arts.ro/wp-content/uploads/2020/01/Bullying_Daiana-Marinescu.pdf</p>

Booklet	<p>Save the Children Romania</p> <p>„Choose to oppose bullying!" - Brochura para professores https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/media/Documente/Brosura-bullying-profesori-ianuarie-2022-03.pdf</p> <p>„Choose to oppose bullying!" - Brochura para os pais https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/media/Documente/Brosura-bullying-parinti-ianuarie-2022-02.pdf</p> <p>„Choose to oppose bullying!" - Brochura para crianças https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/media/Documente/Brosura-bullying-copii-ianuarie-2022-01.pdf</p> <p>„ The digital world. What you need to know if ..." – duas brochuras para informação dos adolescentes https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/brosura-adolescenti-1.pdf e https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/brosura-adolescenti-2.pdf</p> <p>„Think before you share" - brochura de informação e prevenção editada pela Save the Children em conjunto com o Facebook e MediaSmarts https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/sfaturi_de_la_facebook.pdf</p> <p>„ Your image online" - Brochura smartphone https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/brosura_smartphone2.pdf</p> <p>Bullying e assédio na internet / pequenas histórias – booklet https://demetrius.ro/wp-content/uploads/2022/01/IO1-Bullying-si-hartuire-pe-internet-Povestiri-pentru-elevi_RO.pdf</p>
Exposição de obras	<p>Save the Children - Net Hour Program - Exposição sobre desinformação, mal-informação e teorias da conspiração - https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/gr_misinformation_poster_rom.pdf</p>
Media Social	<p>DEMO - APLICAÇÃO "EDUCAÇÃO SEM BULLYING" - A APLICAÇÃO PODE SER DESCARREGADA GRATUITAMENTE A PARTIR DO GOOGLE PLAY OU DA APP STORE E FOI FEITA PELA ASOCIATIA PARINTILIL ISTEȚI COM FINANCIAMENTO DA FUNDAÇÃO VODAFONE ROMÉANIA ATRAVÉS DO FUNDO PARA BOAS AÇÕES. HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=EO9KJTYJUQ8</p> <p>„ Stop Bullying - Interactive toys" https://wordwall.net/ro-ro/community/stop-bullying</p>
Video	<p>Save the Children Romania - "What is bullying"- https://youtu.be/I3IBSnOJ5IM https://www.youtube.com/watch?v=EhuK0gMH-Co</p> <p>„ Choose to stand up to bullying"- https://www.youtube.com/watch?v=IJBhmDpi8wk</p> <p>„ Offline dating. Curiosity and Dangers" https://www.youtube.com/watch?v=MFqWg6FF0Xs</p> <p>„ Dangers a click away. How to be safe on the internet?" https://coresibrasov.ro/pericole-la-un-click-distanta-cum-sa-fii-in-siguranta-pe-internet/</p> <p>HISTÓRIA TERAPÊUTICA - "MICUL RAUTĂCIOS - BULLYING" - HISTÓRIAS EDUCATIVAS PARA CRIANÇAS HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ASIF3WV3CGO</p>



	<p>Prevenção do cyberbullying e consciencialização dos riscos associados à violação da privacidade - https://www.youtube.com/watch?v=kzwyE7ddcQ</p> <p>„ About bullying and cyberbullying ... for everyone to understand" - https://youtu.be/HeKUeme-GWE și https://youtu.be/5WbEt89VEmQ</p> <p>„ Stop addiction to the net" - https://youtu.be/SDx6u_AQxO4</p> <p>„Anti-Bullying – Role play" - https://www.youtube.com/watch?v=67kpysU0e6U</p> <p>„ How we help children prevent and manage bullying" – Urania Cremene - https://www.youtube.com/watch?v=-e2dMZKLThY</p> <p>„ Let's talk about cyberbullying"- https://www.youtube.com/watch?v=ItYz9ad12n8</p>
--	--

Dicas para quem está a tomar iniciativas contra o bullying

- ✓ Não tem de saber tudo, mas descubra onde procurar informação.
- ✓ A sua competência como orientador é ajudar a pessoa a decidir sobre seu próprio comportamento. Não pode decidir por ela.
- ✓ A relação que constrói é tão importante quanto a informação que dá – seja encorajador, apoiante, positivo e afável.
- ✓ Mostre interesse genuíno pelo outro e mantenha-se concentrado a 100% na dinamização das práticas.
- ✓ Não tenha receio em desafiar as crenças deles, mas faça-o de forma sensível e gentil.
- ✓ Preste atenção aos seus limites. Não tente dar conselhos sobre coisas que não sabe.
- ✓ Passe tempo a atualizar a sua informação e os seus recursos.
- ✓ O seu grupo alvo pode ter incapacidades, problemas de saúde ou dificuldades de aprendizagem. Certifique-se que compreende o que significa a sua condição para a sua educação e vida laboral. Familiarize-se com recursos especializados e organizações que os podem ajudar.
- ✓ Tal como necessitam de conselhos profissionais gerais, potenciais vítimas ou agressores precisam muitas vezes de ajuda com o que sentem. Garanta que tem as competências para os ajudar.
- ✓ Não podemos proibir as redes sociais. Estar online faz parte do desenvolvimento social dos adolescentes. No entanto, podemos ensinar os adolescentes a comportarem-se online. O que não se diz offline, também não se diz online.
- ✓ Quando alguém denuncia um incidente de bullying, ouça as histórias de todos os envolvidos: vítimas, agressores e testemunhas. Só assim será possível ter uma compreensão mais clara do que se passa numa sala de aula, no recreio, nas redes sociais ou noutros locais.



Dicas adicionais para professores/outras agentes/escolas



Os métodos e técnicas usadas nas dinâmicas em grupo procuram atingir um nível de comunicação diferente, a procura de um caminho para a outra pessoa e para si próprio, mas pretendem também explorar as condições em que tudo isto será possível – as condições de autodesenvolvimento, as condições na sala de aula e na realidade circundante.

Criar materiais cada vez mais interessantes e significativos, baseados no conhecimento e no autoconhecimento; o trabalho, que pressupõe um desenvolvimento mais completo, e com ele a educação constante da personalidade humana, bem como o aumento do tempo livre, coloca um novo desafio à educação - provocar os seus formados para a necessidade de uma adequada estruturação dos tempos livres. Neste novo mundo, a educação está estruturada em torno de tópicos de competências práticas e ações na vida, não em torno de disciplinas tradicionais.

No trabalho de grupo – através de situações estruturadas/ métodos interativos/ os alunos podem experienciar e personalizar os conceitos usados. Num grupo todos somos iguais, mas ao mesmo tempo, dentro da ação e no desenvolvimento do grupo, representam-se diferentes papéis e são criadas novas regras e relações.

1. Não há apenas uma “forma correta” para o trabalho de grupo, tudo depende muito:

- Da nossa personalidade;
- Da forma como comunicamos com os outros;
- Do nosso conhecimento;
- Dos participantes – a sua idade, interesses;
- Do ambiente em que trabalhamos;
- Da duração dos encontros de grupo;
- Da perspetiva do tempo;
- Da perspetiva dos participantes.

2. São aspetos importantes do trabalho de grupo:

- A atitude positiva para com os participantes;
- A adoção de princípios básicos para a ação de grupo;
- A conformidade com regras básicas de atuação;
- O ambiente de cooperação, confiança e apoio mútuo;
- A democratização das relações no grupo.

3. A liderança e a gestão de um trabalho de grupo é o processo de fazer escolhas em situações sempre em mudança – requer flexibilidade, envolvimento constante, avaliação contínua, autoaprendizagem.



- Uma competência importante do facilitador é levar o grupo a resolver problemas e conhecer o processo em pormenor;
- A chave para o sucesso é manter sempre a unidade entre:
 - A partilha de conteúdo relevante;
 - A monitorização do processo que acontece durante a assimilação deste conteúdo;
 - A relação entre os participantes e entre eles e o facilitador.

Algumas implicações:

- Relações abertas entre os participantes envolvidos no processo de aprendizagem;
- Os tópicos a trabalhar devem ser abordados sob a forma de problemas;
- O trabalho de grupo é algo bastante complexo em diversos aspetos;
- É difícil trabalhar em simultâneo com grupos com mais de vinte/vinte e cinco pessoas;
- É difícil fornecer as condições necessárias para um trabalho eficaz;
- É difícil manter a disciplina e a motivação por um longo período de tempo;
- É difícil prever todas as coisas que podem acontecer no trabalho de grupo.

4. O processo de preparação do trabalho de grupo é extremamente importante – ajuda-nos de forma prática a desenhar o programa para que cumpra os requisitos essenciais e as necessidades do grupo.

5. É importante avaliar as necessidades do grupo, o que inclui:

- ✓ análise organizacional do ambiente de aprendizagem onde iremos realizar trabalho de grupo
- ✓ análise do grupo
- ✓ análise dos participantes e das suas necessidades

Esta análise normalmente revela a situação do grupo com que vamos trabalhar, quais são as expectativas e interesses dos seus membros e o que eles necessitam (tal como conhecimento, competências e atitudes)

- ✓ a análise das tarefas que devem ser realizadas para o grupo atingir os seus objetivos

6. Algumas orientações práticas:

- Primeiro encontro do grupo:
 - o objetivo principal é familiarizar-se com a natureza da atividade;
 - apresentação de todos os diversos papéis;
 - recolha de informação básica acerca dos participantes.

Isto significa estruturar cuidadosamente o encontro, repensar os seus elementos e simultaneamente orientar livremente a conversa, que criará uma impressão de liberdade nos alunos.

É importante enfatizar o que os alunos poderão obter com este processo de aprendizagem, tal como experiência, colaboração, formas diferentes de trabalho, descoberta de muitas coisas novas e de pessoas.



Para este propósito, as dinâmicas de “quebra-gelo” ou atividades iniciais são muito úteis. Através delas estabelecemos o tom das atividades, mostramos como irão ser e indicamos quem será responsável pelo que está a acontecer, bem como fazemos a ligação a tópicos futuros. Muitas vezes, em forma de anedota, jogo ou uma atividade espontânea “criativa”, estes exercícios desenvolvem e estabelecem um modelo de novas competências de comunicação.

- Criação de regras de trabalho de grupo;

Esta é uma atividade necessária e coesa, a primeira atividade normativa do grupo. A elaboração de regras conduz os participantes para o modelo de trabalho, para a observação e discussão das relações no grupo, dá-lhes o enquadramento no qual realizarão as suas interações. Assim, deve-se prestar atenção especial a esta atividade.

- Discussão.

A discussão é um modelo e um princípio básico de trabalho.

7. Algumas dicas para o professor/outros agentes:

- Seja claro e específico ao explicar a tarefa;
- Certifique-se que o grupo atinge o resultado que espera;
- Crie um modelo bem-sucedido de transição para as interações.

"Mostre (não se limite a dizer)"- é a técnica básica que garante o sucesso na sala de aula.

- Estabeleça objetivos claros bem como a duração da atividade;
- Fomente o respeito entre os membros do grupo;
- Trabalho de grupo com grupos de estudantes, adaptada às suas idades.

Exemplos de métodos:

- Discussões, estudos de caso, dramatizações;
- Vídeos relacionados com situações de bullying;
- Exercícios interativos;
- Exercícios para melhorar as competências de comunicação, tomada de decisão, resolução de conflitos, etc.



Práticas de orientação anti-bullying

T-SHIRT E ESTENDAL

1 – Introdução

A atividade proposta é focada na consciencialização e sensibilização para o bullying e cyberbullying, atendendo à acuidade do problema vivido por crianças e jovens.

2 – Objetivos

Consciencialização e sensibilização sobre o bullying.

Os alunos, em equipa, pintam uma camisola com uma mensagem contra a violência entre pares.

3 – Palavras-chave

Bullying; cyberbullying; agressor; vítima; observador; defensor; motivação: consequências

4 – Metodologia – Trabalho de Equipa

Este é um método de trabalho em que os membros de uma equipa interagem e colaboram para atingir um objetivo comum. Um bom método de trabalho de equipa deve promover a comunicação eficaz, a confiança mútua, a responsabilidade partilhada, a criatividade e a inovação.

5 – Duração

45 minutos + 45 minutos

6 – Atividade (descrição)

Passo 1 - Inventariar o nível de consciência individual, selecionar mensagem.

É distribuída uma t-shirt por equipa, na qual é necessário criar uma mensagem anti bullying ou contra a violência entre pares: criar um esboço. A tarefa induz a discussão sobre forma (eficácia da mensagem) e conteúdo (o que é preocupação e prioridade transmitir).

Passo 2 - Deliberação e decisão sobre o esboço criado.

1º momento - discussão de metodologia de decisão.

2º momento - deliberar e decidir o que pintar.

Passo 3 – mãos à obra - pintar a t-shirt.

Os alunos, na sua equipa, pintam a t-shirt.

Passo 4 – Vestir a t-shirt – Sensibilização da Comunidade.

1º momento - Em dia a designar, as camisolas serão vestidas por um dos elementos da equipa.

2º momento - Os alunos reúnem-se para trocar experiências.

3º momento - Os alunos vestem a camisola.

Passo 5 – Pendurar a t-shirt – o estendal.

As t-shirts serão penduradas num espaço público comum. A ideia do estendal é uma possibilidade. Os alunos revêm-se na exposição pública do que afirmaram e outros rever-se-ão nessas palavras, expressões ou proposições



Dicas & Truques:

Como percebemos, esta atividade é versátil e pode ser realizada através da criação de bandeiras, cartazes ou outros elementos que tenham simultaneamente expressão criativa e impacto público.



7 - Produto

Camisolas pintadas com mensagem anti-bullying.

8 – Resultados das aprendizagens

Sensibilização para o fenómeno do bullying.

Argumentar a mensagem escolhida.

Reconhecer, verbalizando, o sofrimento da vítima.

9 – Avaliação da atividade

Questionário

DRAMATIZAÇÃO (IMPROVISADA)

1 – Introdução

A atividade proposta é focada na consciencialização e sensibilização para o bullying e cyberbullying, atendendo à acuidade do problema vivido por crianças e jovens.

2 – Objetivos

Consciencialização e sensibilização sobre o bullying.

3 – Palavras-chave

Bullying; cyberbullying; agressor; vítima; observador; defensor; motivação: consequências.

4 – Metodologia – Trabalho de Equipa

Este é um método de trabalho em que os membros de uma equipa interagem e colaboram para atingir um objetivo comum. Um bom método de trabalho de equipa deve promover a comunicação eficaz, a confiança mútua, a responsabilidade partilhada, a criatividade e a inovação.

5 – Duração

Preparação 90 minutos; Apresentação 1 - 2 minutos.

6 – Atividade (descrição)

Passo 1 – Definir o tema.

Por equipa, 1º momento – discussão do tema; 2º momento - distribuição de tarefas.

Passo 2 - Criar uma narrativa.

Criação de uma história/narrativa sobre bullying e com duração de 1 a 2 minutos.

Passo 3 - Representação.

Os alunos interagem representando papéis e atendendo aos contextos, às motivações e aos impactos nos outros dos seus comportamentos.

Passo 4 - Análise crítica.

A análise crítica da situação representada.

7 - Produto

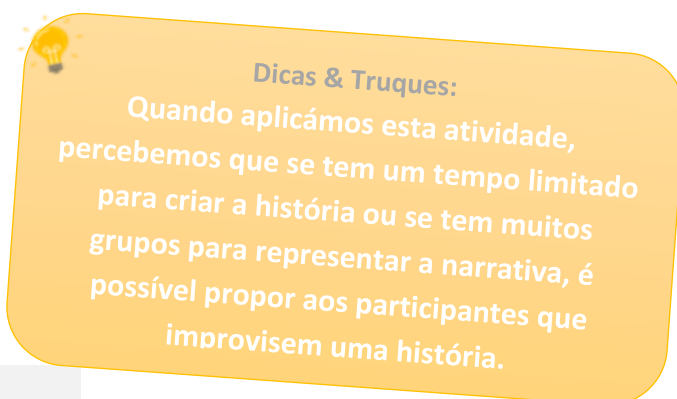
Os alunos, em equipa, simulam/dramatizam uma história que reflita uma situação relacionada com Bullying (motivação/comportamentos/consequências)

8 – Resultados de aprendizagens

Conhecimento, construído entre pares, do fenómeno do bullying, nas suas motivações, comportamentos e consequências.

9 – Avaliação

Questionário





DO TIJOLO À PAREDE

1 – Introdução

A atividade proposta é focada na consciencialização e sensibilização para o bullying e cyberbullying, atendendo à acuidade do problema vivido por crianças e jovens.

2 – Objetivos

Consciencialização e sensibilização sobre o bullying e o cyberbullying

3 – Palavras-chave

Bullying; cyberbullying; agressor; vítima; observador; defensor; motivação: consequências

4 – Metodologia – Trabalho de Equipa

Este é um método de trabalho em que os membros de uma equipa interagem e colaboram para atingir um objetivo comum. Um bom método de trabalho de equipa deve promover a comunicação eficaz, a confiança mútua, a responsabilidade partilhada, a criatividade e a inovação.

5 – Duração

90 minutos

6 – Atividade (descrição)

Passo 1 – Inventariar o nível de consciência individual, relativamente ao fenómeno.

É distribuída uma cartolina ou folha A2, a cada equipa, com 3 triângulos. Os triângulos terão uma secção superior e uma secção inferior.

Cada aluno enuncia na secção inferior, uma expressão, uma palavra ou uma proposição em resposta a cada uma das 3 questões / tópicos:

- Enuncia um comportamento ilustrativo do bullying.
- Enuncia uma motivação para se desenvolver o comportamento de bullying (do comportamento do agressor)
- Enuncia uma consequência que pode apresentar o Bullying (sobre a vítima).

Passo 2 – Expandir o conhecimento – Autoconsciência.

Os alunos, na sua equipa, corrigem, questionam, exploram ou desdobram ideias, entre si, sempre que há incompreensões, ideias ou palavras desconhecidas (o professor ou o dinamizador da tarefa age como elemento facilitador).

(O facilitador procura que relatos de experiências indiretas surjam, questionando.)

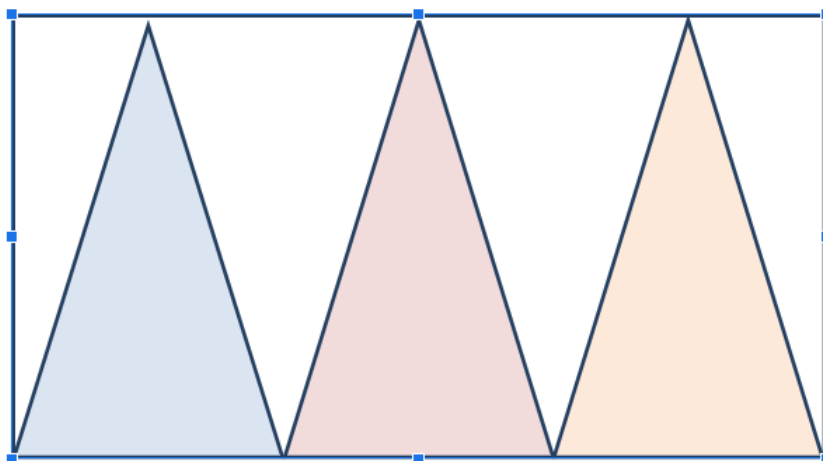
Passo 3 – Sensibilização do grupo ou turma.

Cada equipa deliberará e decidirá sobre 3 palavras ou proposições, que considere mais significativas, a colocar no topo de cada uma das pirâmides.

Passo 4 – Sensibilização da Comunidade.

As cartolinas são cortadas nas suas 3 partes e estas são agrupadas por questão / tópico de análise e afixadas em espaço público.

Os alunos revêm-se na exposição pública do que afirmaram e outros rever-se-ão nessas palavras, expressões ou proposições.



7 - Produto

Cartolinas cortadas em pirâmide, agrupadas nas 3 categorias distintas: motivações; comportamentos e consequências.

8 – Resultados de aprendizagem

Clarificar o fenómeno do bullying, a partir de motivações do agressor, de comportamentos de bullying e de consequências para a vítima.

Reconhecer, verbalizando, o sofrimento da vítima.

9 – Avaliação

Questionário



Dicas & Truques:

Utilizamos esta atividade em várias turmas e depois, com a multiplicação das equipas e respetivos cartões permite-se a criação de um painel final com maior impacto.

CURTA METRAGEM / VÍDEO NARRATIVA

1 – Introdução

A atividade proposta é focada na consciencialização e sensibilização para o bullying e cyberbullying, atendendo à acuidade do problema vivido por crianças e jovens.

2 – Objetivos

Consciencialização e sensibilização sobre o bullying.

Os alunos, em equipa, criam em vídeo uma história que reflita uma experiência relacionada com Bullying (motivação/comportamentos/consequências /...)

3 – Palavras-chave

Bullying; cyberbullying; agressor; vítima; observador; defensor; motivação: consequências.

4 – Metodologia – Trabalho de Equipa

Este é um método de trabalho em que os membros de uma equipa interagem e colaboram para atingir um objetivo comum. Um bom método de trabalho de equipa deve promover a comunicação eficaz, a confiança mútua, a responsabilidade partilhada, a criatividade e a inovação.

5 – Duração

5 X 45 minutos

6 – Atividade (descrição)

Passo 1 – Definir o tema.

Por equipa, 1º momento – discussão do tema; 2º momento – distribuição de tarefas; 3º momento - calendarização.

Passo 2 - Criar uma narrativa.

Criação de uma história/narrativa sobre bullying, que possa ser transposta para vídeo com 1 a 2 minutos.

Passo 3 - Filmar.

Filmar com recurso a telemóvel - usando, por exemplo, a app inshot - <https://inshot.com/>

Passo 4 - Editar.

Utilização do recurso inshot ou outro.

Passo 5 - Visionamento - partilha.

Difusão do vídeo na plataforma interna Yammer ou outras.

7 - Produto

Filme – curta-metragem - 1 a 2 minutos

8 – Resultados de aprendizagem

Clarificar o fenómeno do bullying, a partir de motivações do agressor, de comportamentos de bullying e de consequências para a vítima.

Reconhecer, verbalizando, o sofrimento da vítima.

9 – Avaliação

Questionário



Dicas & Truques:

As tarefas exigidas nesta atividade podem ser mais longas do que o previsto, pois o processo de filmagem e edição pode levar mais tempo.

BANDA DESENHADA

1 – Introdução

A atividade proposta é focada na consciencialização e sensibilização para o bullying e cyberbullying, atendendo à acuidade do problema vivido por crianças e jovens.

2 – Objetivos

Consciencialização e sensibilização sobre o bullying.

Os alunos, em equipa, criam em banda desenhada uma história que reflita uma experiência relacionada com Bullying (motivação/comportamentos/consequências/...)

3 – Palavras-chave

Bullying; cyberbullying; agressor; vítima; observador; defensor; motivação: consequências

4 – Metodologia – Trabalho de Equipa

Este é um método de trabalho em que os membros de uma equipa interagem e colaboram para atingir um objetivo comum. Um bom método de trabalho de equipa deve promover a comunicação eficaz, a confiança mútua, a responsabilidade partilhada, a criatividade e a inovação.

5 – Duração

5 X 45 minutos

6 – Atividade (descrição)

Passo 1 - Definir o tema.

Por equipa, 1º momento - discussão do tema; 2º momento – distribuição de tarefas; 3º momento - calendarização.

Passo 2 - Criar uma narrativa.

Criação de uma história/narrativa sobre bullying, que possa ser transposta para vídeo – com duração de 1 a 2 minutos.

Passo 3 – Desenhar. – Momento de desenhar a história.

Passo 4 - Visionamento - partilha.

1º Momento – Escolha do modo de partilha

2º Momento – Difusão sob o formato de álbum/vídeo/... na plataforma interna Yammer ou outras.



Dicas & Truques:

A criação de banda-desenhada tem uma dimensão lúdica e pode ser desenvolvida através de ferramentas digitais, atualmente disponíveis gratuitamente.

7 - Produto

Os alunos, em equipa, simulam/dramatizam uma história que reflita uma situação relacionada com Bullying (motivação/comportamentos/consequências/...)

8 – Resultados de aprendizagens

Conhecimento, construído entre pares, do fenómeno do bullying, nas suas motivações, comportamentos e consequências.

9 – Avaliação da atividade

Questionário

APROXIMA-TE DA LINHA SE...

1 – Introdução

Esta atividade pretende aumentar a empatia entre os participantes através da perceção de que outras pessoas em algum momento das suas vidas já sentiram ou vivenciaram as mesmas coisas.

2 – Objetivos

Promover a empatia e a coesão do grupo.

3 – Palavras-chave

Bullying; empatia; dinâmica de grupo

4 – Metodologia – Trabalho de equipa

Dinâmica de grupo

5 – Duração

15 minutos + tempo de reflexão

6 – Atividade (descrição)

O facilitador cola uma fita no chão, separando a sala de aula. Pede aos participantes que fiquem de frente para a linha, o mesmo número de alunos de cada lado. Devem dar dois passos para trás, mantendo-se todos em linha (à mesma distância da fita no chão).

O facilitador explica que vai dizer algumas frases e que quem se identifica com estas situações ou características tem de dar um passo em frente, aproximando-se da linha. Depois, passados alguns segundos, podem voltar ao local de partida e assim por diante.

Experimente-o uma vez – antes do início do jogo – para ver se todos entendem (exemplo: "Aproxima-te da linha se estiveres dentro da sala de aula..."; neste caso, todos devem dar um passo em frente e, depois de alguns segundos, recuar).

Aproxima-te da linha se...

- ... gostas de ler.
- ... estás a usar calças de ganga.
- ... gostas de chocolate.
- ... gostas de desenhar.
- ... tens irmãos ou irmãs.
- ... és filho único.
- ... nasceste noutra cidade.
- ... usas óculos.
- ... tens animais de estimação.
- ... És uma bailarina.

O facilitador explica que agora vai dizer frases mais sérias e, portanto, não há espaço para comentários ou ruído. As frases devem ser ditas de forma audível e lenta para que os alunos tenham tempo para pensar.

Aproxima-te da linha se...

- ... passas mais de duas horas nas redes sociais.
- ... já sentiste medo.
- ... sabes o que é cyberbullying.
- ... conheces alguém ou um grupo que teve comportamentos on-line com a intenção de magoar ou gozar com alguém.
- ... já te sentiste sozinho.
- ... outro aluno ou alunos espalharam mentiras ou rumores online, sobre alguém que conheces, para o magoar ou fazer com que os outros não gostem dele.
- ... alguém goza contigo online por vestires ou usares roupas diferentes dos teus colegas
- ... testemunhaste alguém dizer online que os outros não gostariam dessa pessoa se não fizesse o que ele dissesse
- ... já te sentiste muito Feliz.

7 - Produto

Experiência vivida na dinâmica de grupo.

8 - Resultados de aprendizagem

Nesta dinâmica, na primeira parte, nas diferentes frases geralmente algumas pessoas aproximam-se da linha, mas não todas – há mais

diferenças no grupo; na segunda parte da atividade, a maioria das pessoas conhece alguém que já experimentou uma situação de bullying ou cyberbullying – há mais pontos em comum. Isto acontece porque as primeiras frases referem-se a características de personalidade, circunstâncias ou interesses, em que é possível perceber as singularidades do grupo – as diferenças entre as pessoas mas, ao mesmo tempo, o que as torna especiais.

Na segunda parte, refere-se a situações que quase todos já experimentaram ou conhecem alguém que já experimentou. O facto de sermos capazes de identificar estas situações e de nos colocarmos no lugar do outro também nos aproxima.

"Tanto as nossas diferenças – o que nos torna únicos – e como as nossas semelhanças podem aproximar-nos".

Esta atividade é um exercício de empatia e de coesão de grupo.

Neste sentido, a atividade pode terminar com uma frase em que todos darão um passo em frente (exemplo: Aproxima-te da linha se bebes água.)

Dicas & Truques

De acordo com a nossa experiência com esta atividade, e como os participantes são convidados a dar respostas pessoais, consideramos muito importante observar as respostas emocionais dos participantes. Geralmente, quando um tema mais sensível surge na discussão, o grupo tende a demonstrar-se empático, mas o facilitador deve estar atento a essas situações.

9 – Avaliação

Momento de reflexão em grupo – no final, o facilitador deve perguntar:

- O que aconteceu com esta dinâmica?
- Como se sentiu?
- O que aprendeu?

CAIXA DE PROBLEMAS

1 – Introdução

Esta atividade promove maior reflexão sobre as implicações das situações de bullying.

2 – Objetivos

O aluno saber encontrar soluções quando os problemas aparecem.

3 – Palavras-chave

Bullying; resolução de problemas; trabalho de equipa.

4 – Metodologia – Trabalho de equipa

Reflexão em equipa; grupos de 4-5 alunos

5 – Duração

45 minutos

6 – Atividade (descrição)

Os alunos são divididos em grupos de 4 a 5 pessoas. O professor dá a cada grupo um exemplo de uma situação de bullying ou agressão entre pares. De seguida, cada grupo deve pensar sobre o que a vítima, o agressor e/ou a testemunha sentiram, e quais são as possíveis consequências e implicações daquela situação. Devem escrevê-lo num cartão e colocar todos os cartões numa caixa ou saco. Depois os alunos tiram um cartão aleatoriamente e a sua tarefa é encontrar rapidamente soluções possíveis para o problema. Os alunos partilham as suas reflexões sobre formas de lidar com situações de bullying.

7 - Produto

Produção de cartões com situações de bullying e resolução de problemas

8 – Resultados das aprendizagens

Estratégias a serem aplicadas em situações de bullying.

9 – Avaliação da atividade

Número de estratégias adquiridas.

Dicas & Truques:

Com base na nossa experiência com turmas, mostrou-se relevante que a história apresentada pelo facilitador deve ser muito objetiva, com uma boa descrição da situação e dos personagens, com o máximo de detalhes possível.

NÃO FAÇAS AOS OUTROS O QUE NÃO GOSTAS QUE TE FAÇAM A TI

1 – Introdução

Essa atividade pretende aumentar a capacidade dos participantes de se colocarem no lugar do outro, o que é essencial no processo de tomada de consciência do bullying e interveniente.

2 – Objetivos

Consciencializar para a dificuldade que existe em perceber a perspetiva dos outros. Desenvolver capacidade de empatia.

3 – Palavras-chave

Bullying, empatia, dinâmica de grupo

4 – Metodologia – Trabalho de Equipa

Dinâmica de grupo

5 – Duração

60 minutos

6 – Atividade (descrição)

A atividade começa sem se dizer o nome da mesma. Começa-se por entregar um papel a cada aluno e cada um tem de escrever alguma tarefa que gostava que um dos seus colegas fizesse (de acordo com o espaço disponível) mas, tem de escrever o seu nome no início da frase. Por exemplo: “Eu, Maria, quero que a Ana imite uma galinha.”

Quando todos os alunos tiverem acabado, o facilitador recolhe os papéis e só aí diz o nome da atividade “Não faças aos outros o que não gostas que te façam a ti!”

Assim, cada aluno terá então de fazer o que tinha pensado para o seu colega de turma. O facilitador vai tirando um papel de cada vez, aleatoriamente, e a pessoa que o tiver escrito faz o que propôs para o colega.

A atividade termina quando todos os alunos já tiverem participado.

7 - Produto

Experiência vivida na dinâmica de grupo.

8 - Resultados de aprendizagem

É essencial que os alunos tomem consciência de que se entusiasmarem com o jogo, sem pensar que o “outro” poderia ficar envergonhado e só quando a situação se inverteu conseguiram sentir, em si mesmos, o que estariam a causar ao colega. De facto, no dia-a-dia, se muito do que deixamos que aconteça aos outros acontecesse em nós, teríamos um papel mais ativo e empenhado nas nossas relações, estando mais predispostos a tentar perceber o que o outro sente.

9 – Avaliação

Momento de reflexão em grupo – no final, o facilitador deve perguntar:

- O que sentiram?
- Como é que esta atividade pode ser o reflexo do nosso dia-a-dia?

Dicas & Truques:

Aplicámos essa atividade nas aulas, pelo que sugerimos que, se for para ser aplicada com grupos maiores, pode dividir a turma em 4 ou 5 grupos e cada um deve escolher uma tarefa para o outro grupo realizar.

Dicas & Truques:

O facilitador deve supervisionar os alunos à medida que eles escolhem as tarefas para os colegas executarem, para garantir que sejam alcançáveis e de acordo com o espaço e o tempo disponíveis.

HISTÓRIA INTERATIVA

1 – Introdução

Muitas crianças e jovens adultos sofrem cyberbullying, como a pessoa que é intimidada, ou como espectador, e às vezes como aquele que está a agredir os outros. Os efeitos do bullying podem ser devastadores e muitas vezes as pessoas não sabem o que fazer. Nesta história interativa, crianças e jovens têm a oportunidade de decidir como a história continua a alterar o que acontece.

2 – Objetivos

A atividade proposta é focada em (1) obter conhecimento sobre cyberbullying, (2) aumentar a conscientização e (3) entender que se podem tomar diferentes tipos de ação para combater o cyberbullying.

3 – Palavras-chave

Escolha a sua própria história; arbítrio; bullying; cyberbullying; online; ações; consequências.

4 – Metodologia – aprendizagem individual apoiada por computador

Este é um método no qual os indivíduos decidem como uma história de bullying continua. Eles têm escolhas, que lhes dá ferramentas para combater o cyberbullying na vida real.

5 – Duração

10-30 minutos (dependendo da frequência com que se escolhe caminhos diferentes na história).

6 – Atividade

Passo 1 – Explicar a atividade e direcionar os alunos para a página web.

Os alunos são informados de que receberão uma história sobre uma pessoa que sofre bullying online e que eles podem decidir como a história continua, escolhendo diferentes movimentos em determinados momentos da história. Eles também são informados de que podem começar a história várias vezes, para que possam fazer escolhas diferentes e ver como isso interfere no enredo.

Passo 2 – Decidir o fluxo da história por conta própria.

Os alunos começam a história e trabalham por conta própria. O professor circula e ajuda quando necessário. Em alternativa, os alunos trabalham em pares, e têm que discutir que ação escolher e porquê.

Passo 3 – Sensibilização do grupo ou turma.

Os alunos discutem no grupo o que fizeram e o que aprenderam. Depois discutir como implementar o que aprenderam no seu próprio grupo.

7 - Produto

História interativa no computador

8 - Resultados das aprendizagens

Conhecimento sobre bullying, tanto do ponto de vista da vítima quanto do agressor

Sentimento de arbítrio, saber que se pode fazer algo sobre o bullying.

Conhecimento sobre as consequências das suas escolhas ao sofrer bullying ou ser um espectador.

9 – Avaliação da atividade

Discussão oral após a atividade/breve questionário.



Dicas & Truques:

A partir de nossa própria experiência, aconselhamos motivar os alunos a ler todos os elementos da história (= todas as escolhas) completa e minuciosamente, antes de indicar a sua escolha e avançar.

CHATTERBOXES – ADAPTAÇÃO

1 – Introdução

A School and Safety Foundation/Fundação Escola e Segurança (www.schoolenveiligheid.nl) desenvolveu chatterboxes para falar sobre bullying. No entanto, estes ainda não são aplicáveis ao cyberbullying. Adaptámos os textos das cartas para se relacionarem com o cyberbullying.

2 – Objetivos

A ideia é poder discutir o tema do cyberbullying ao longo do ano. Pode colocar estes cartões numa caixa e decidir tirar um a cada semana ou ter um dia em que discute sobre todos eles. Deve ouvir o que os seus alunos pensam sobre cyberbullying e permitir que eles pensem sobre o que é necessário para um ambiente agradável, tanto online quanto em sala de aula. Os cartões incentivam os alunos a colocar palavras sobre sentimentos e necessidades. A Fundação Escola e Segurança sublinha que é importante fazer estas perguntas/declarações num ambiente seguro e familiar.

3 – Palavras-chave

Cyberbullying; experiências pessoais; segurança; ambiente de grupo

4 – Metodologia – Trabalho de equipa

Os cartões facilitam a discussão em grupo sobre cyberbullying. Ao responder às perguntas, os alunos podem partilhar algo pessoal sobre si mesmos. Dê espaço aos alunos para indicar os seus limites: se desejarem, deixe-os escolher outro cartão ou passar o cartão para um colega que esteja disposto a falar sobre o assunto. Se desejar, como professor, pode pré-selecionar as questões, adequadas ao tempo e idades do grupo.

5 – Duração

+/- 5 minutos por cada cartão

6 – Atividade (descrição)

Como usar os cartões: Imprima os cartões e corte-os. Coloque-os num frasco ou envelope. Pode colocar o frasco/envelope num horário definido durante a semana ou sempre que o tema bullying surgir na aula. Faça acordos com o grupo sobre como conversar de forma agradável e respeitosa, conversar uns com os outros ou referir-se a acordos já existentes.

Peça a um aluno que tire um cartão ou então tira o dinamizador. Peça ao aluno que responda à pergunta. Combine um sinal para não responder à pergunta; um aluno pode dizer, por exemplo, "eu passo". Outra forma é fazer com que o aluno leia o cartão e três alunos levantam o dedo para dar uma resposta.

Também pode pedir aos alunos que adicionem frases ou perguntas.

Cartões para cyberbullying / bullying online

Porque achas que alguém faria bullying com outra pessoa online?	Se eu fosse o professor, eu pararia com o cyberbullying através....
---	---

O que não se diz a outra pessoa offline, também não se diz online.	Se eu fosse o chefe de uma plataforma de redes sociais, eu pararia com o cyberbullying através...
A quem deste um 'like' hoje, ou a quem respondeste de forma positiva? E o que disseste?	Porque é que alguém intimidaria outra pessoa online, o que achas?
Se eu experienciar algo online com que não me sinto bem, ajuda falar sobre isso com um amigo.	O que precisas para te sentires seguro num grupo online?
Se eu experienciar algo online com que não me sinto bem, ajuda falar sobre isso com o meu professor.	Cria duas maneiras de acabar com o cyberbullying juntas.
Se eu experienciar algo online com que não me sinto bem, ajuda relatar isso à plataforma (tiktok, snapchat, whatsapp, ...)	O que é que perderias, se não estivesses na aplicação do grupo da tua turma?
Se eu experienciar algo online com que não me sinto bem, ajuda a ir à polícia.	Quem deve prevenir ou impedir que o cyberbullying aconteça? Professor? Estudantes? Outros, quais...
O bullying online pode ser apenas uma piada, deves ser capaz de lidar com isso.	Como poderias fazer a outra pessoa saber que não gostas de seu comportamento online?
Se eu fosse o professor, eu pararia com o cyberbullying através	Pergunta a dois colegas sobre o seu melhor/mais engraçado momento online desta semana.
Se eu fosse o chefe de uma plataforma de redes sociais, eu pararia com o cyberbullying através...	Para contribuir para uma boa aula, para um ambiente agradável num grupo online, eu posso
Sabes o que é uma regra não escrita? Nomeia uma regra não escrita que usas online.	Pergunta ao teu professor se costumava haver mais bullying na escola quando o bullying online não existia.
Como podes mostrar online que não gostas do comportamento de outra pessoa?

7 - Produto

Discussão de grupo

8 – Resultados das aprendizagens

Partilhar experiências com cyberbullying; consciência; Normas do Grupo

9 – Avaliação da atividade

Discussão oral após a atividade/ breve questionário.



FÓRUM / TEATRO SOCIAL - TÉCNICAS DE TRABALHO

1 – Introdução

A atividade proposta está focada na aumentar a sensibilização para o bullying e o cyberbullying, dada a agudização do problema enfrentado pelas crianças e jovens.

2 – Objetivos

• **Competência específica:**

O desenvolvimento de comportamentos e atitudes proativas entre crianças/jovens em relação aos fenómenos do bullying e do cyberbullying.

• **Objetivo operacional / Comportamentos:**

- ✓ Identificar comportamentos de bullying e cyberbullying no ambiente físico, social e online
- ✓ Exemplificar os efeitos dos fenómenos do bullying e cyberbullying
- ✓ Aplicar soluções para desencorajar a prática de bullying e cyberbullying
- ✓ Demonstrar comportamentos responsáveis e respeitosos no ambiente online em situações de interação com pessoas online.

3 – Palavras-chave

Bullying; cyberbullying; agressor; vítima; observador; defensor; motivação; consequências.

4 – Metodologia – Fórum / Teatro social

As atividades lúdicas transpõem simbolicamente o invisível na narrativa pessoal, à procura de soluções e tornando-a visível. Queremos ser mensageiros da abertura a horizontes de mudança de atitude perante a diversidade, para reduzir os bloqueios para obtenção da versão ideal de cada um de nós, desencorajando os fenómenos de bullying e cyberbullying entre crianças/alunos.

O teatro social é um método de trabalho no qual os participantes da atividade participam da resolução de uma situação social, trabalhando em equipa e assumindo papéis em relação à ressonância socioemocional vivenciada no jogo da representação praticado ao nível simbólico. Os membros de uma equipa interagem e colaboram para alcançar um objetivo comum – a consciencialização do fenómeno e a intervenção efetiva. Estimula e desenvolve a autoimagem, a estima e a comunicação, a confiança mútua, a responsabilidade partilhada, a criatividade e a inovação no processo de mudança de comportamentos disfuncionais nas relações sociais offline e online.

A utilização do método é potencializada pelo desenvolvimento de um focus group, através do qual os participantes especificam e esclarecem as características do fenómeno social do bullying ou cyberbullying (papéis, comportamentos, possíveis efeitos), identificam a situação-problema e constroem um cenário possível focado no problema e nas soluções - cenário que deve ser trabalhado na presença de um público com papel ativo na dinâmica do jogo de teatro.

5 – Duração

90 minutos

6 – Atividade (descrição)

A. Focus group



Passo 1 – Clarificar os elementos característicos do fenómeno do bullying e do cyberbullying:

São formadas duas equipas de trabalho com 6-8 membros de classes de alunos paralelos, do mesmo nível escolar - escola secundária. Distribuem-se folhas e instrumentos de escrita.

Questões para esclarecer o assunto proposto para análise:

1. Como define os fenómenos de "bullying" e cyberbullying?
2. Especifique possíveis papéis encontrados em situações de bullying e cyberbullying.
3. Que relações são estabelecidas entre os papéis identificados?
4. Que efeitos sobre a pessoa podem determinar esses fenómenos sociais?
5. Dê exemplos de possíveis soluções de intervenção.
6. O moderador resume as respostas.

Passo 2 – Identificar a situação-problema proposta para ser resolvida e a solução

Os alunos apresentam ideias, analisam, explicam, esclarecem, emitem linhas possíveis, corrigem, completam e organizam as linhas resultantes num formato coerente que pode ser encenado num jogo simbólico.

O moderador intervém apenas como facilitador e para esclarecimentos em caso de mal-entendidos, ideias ou termos pouco claros.

B. Teatro-fórum / social

Passo 1 – Apresentação de comportamentos específicos dos fenómenos de bullying e cyberbullying. Preparação para o jogo

Cada grupo delibera sobre a forma final da cena a ser representada. A cena é proposta para uma duração máxima de 10 min. Um dos papéis no jogo teatral é o do narrador, que tem a missão de mobilizar o público para intervenções, expressão de ideias, tomada temporária de papéis e facilitação da comunicação ator-público.

O jogo de teste está feito. Os alunos selecionam a melhor opção para a peça no palco.

Passo 2 – Sensibilizar o grupo ou turma.

Cada equipa apresenta a versão selecionada para uma turma. Após a conclusão do jogo, há um resumo. Com o consentimento dos alunos, a peça teatral é gravada.

Passo 3 – Consciencialização da Comunidade – Poster

Todos os alunos participantes recebem folhas de cartão nas quais reproduzem por escrito ou desenhos impressões, pensamentos, experiências durante a apresentação do jogo teatral. São agrupados por temas: causas, motivações; eles próprios sujeitos de bullying ou cyberbullying; efeitos do fenómeno; o que aprenderam após participarem na atividade. Os resultados obtidos são apresentados num quadro de exposição para os alunos e a gravação da atividade é publicado na plataforma da escola.



7 - Produto

Exposição com cartazes/mensagens;

Kit teatro - várias cenas podem ser selecionadas para serem apresentadas numa série de atividades com as outras turmas do ensino médio, dependendo do problema identificado e da necessidade de soluções dos alunos.

8 – Resultados da aprendizagem

Esclarecimento do fenómeno do bullying e cyberbullying, no que diz respeito às causas, às motivações dos participantes no bullying/cyberbullying, às diferenças entre estes fenómenos sociais e o comportamento de agressão, às consequências para a vítima e às soluções para desencorajar a proliferação do fenómeno.

Reconhecimento, verbalização do sofrimento da vítima e estimulação da coragem de pedir/oferecer ajuda.

9 – Avaliação da atividade

Questionário.

PRATICAR A EMPATIA

1 – Objetivos

Desenvolver a empatia e ajudar os alunos a perceberem situações sob diferentes perspetivas.

2 – Duração

60 minutos

3 – Atividade (descrição)

Os alunos podem praticar a empatia colocando-se no lugar de uma vítima de cyberbullying, do agressor ou do espectador e refletindo sobre como se sentiriam em cada papel. Os papéis podem ser distribuídos em cartas diferentes e cada aluno pode escolher a partir do baralho. Seria interessante que os alunos vissem reações diferentes à mesma situação.

Papéis sugeridos para os cartões:

- Eu sou um cyberbully. Por que preciso intimidar os outros? O que motiva o meu comportamento e quais são as razões possíveis por trás de minhas ações?
- Eu fiz bullying a alguém. Como posso pedir desculpas?
- Sofri bullying online. Como isso me fez sentir? Que impacto emocional isso tem em mim? Estou com medo, ansioso, etc.?
- Alguém está a espalhar rumores sobre mim. O que posso fazer?
- Testemunhei alguém a sofrer bullying, mas não intervim. Poderia ter feito diferente? Porque optei por não intervir?
- Testemunhei alguém a sofrer bullying e intervim. O aluno que desempenha este papel pode descrever como interveio para parar o bullying, que ações tomou e porque sentiu que era importante agir.
- Sou pai/mãe e o meu filho foi vítima de cyberbullying. O que posso fazer?
- Sou pai/mãe e descobri que o meu filho está a fazer cyberbullying a outra(s) criança(s). O que posso fazer?
- Sou professor e um aluno procurou-me para partilhar que sofre cyberbullying. O que posso fazer?
- Sou professor e presenciei um incidente de cyberbullying na sala de aula. Como posso resolver o problema? Como posso trabalhar com a escola e os pais para evitar que isso aconteça novamente?
- Sou conselheiro escolar e uma vítima de cyberbullying abordou-me. Como posso apoiar a vítima e ajudá-la a lidar com o impacto emocional do cyberbullying? Como eu trabalharia com o agressor para abordar as causas profundas de seu comportamento?



REFLETIR SOBRE COMPORTAMENTOS APROPRIADOS/INADEQUADOS ONLINE

1 – Objetivos

Distinguir entre comportamentos apropriados e inapropriados online.

2 – Metodologia – Trabalho de equipa

Dividir a turma em grupos de 4-5 alunos.

3 – Duração

90 minutos

4 – Atividade (descrição)

Pedir aos alunos que preparem histórias de banda-desenhada de possíveis situações seguras e inseguras online (por exemplo, alguém que nunca conheceu pessoalmente pede uma foto inadequada). Se os alunos acharem difícil pensar em comportamentos inseguros online, seguem abaixo algumas sugestões que pode usar para inspirá-los:

- Postar textos/mensagens maldosas ou ameaçadoras
- Causar constrangimento a outras pessoas ao postar fotos, criar um website ou revelar informações pessoais
- Fingir ser alguém usando o seu nome
- Partilhar o endereço residencial online
- Partilhar o número de telefone com pessoas desconhecidas
- Usar wi-fi público para operações confidenciais (por exemplo, transações financeiras)
- Manter as contas constantemente conectadas (log in) mesmo quando não estão em uso
- Deixar as configurações dos perfis nas redes sociais definidas como públicas
- Usar computadores públicos (por exemplo, na escola, clube de internet, etc.) para fazer login em contas privadas
- Partilhar informações pessoais online com alguém que nunca conheceu pessoalmente
- Postar fotos privadas online sem querer

Fornecer links para websites para desenvolvimento de bandas-desenhadas como [Canva](#), [Pixton](#) e [Storyboard That](#). Esses programas permitem arrastar e soltar caracteres, planos de fundo e balões de fala numa tela digital.

NAVEGANDO ONLINE PRESSÃO E INFLUÊNCIA DE PARES

1 – Introdução

Pares são pessoas que fazem parte do mesmo grupo social, por isso o termo "pressão dos pares" refere-se à influência que os pares podem ter uns sobre os outros. A pressão dos pares é o processo pelo qual membros do mesmo grupo social influenciam outros membros a fazer coisas às quais eles podem ser resistentes ou não escolher fazer de outra forma.

2 – Atividade (descrição)

A pressão de pares positiva e negativa refere-se à influência exercida pelos pares sobre o comportamento ou as escolhas de um indivíduo. A principal distinção está no impacto que esta influência tem no bem-estar e desenvolvimento do indivíduo. Abaixo estão alguns exemplos de pressão positiva e negativa dos pares, tente distinguir entre as duas categorias:

Excelência académica	Serviço à comunidade
Abuso de substâncias	Definição de metas e crescimento pessoal
Escolhas de estilos de vida saudáveis	Faltar à escola
Bullying	Condução imprudente
Definição de metas	Voluntariado
Assédio	Envolver-se em comportamentos sexuais inseguros
Inclusão social	Empatia
Atitudes e crenças negativas	Participação em atividades ilegais
Bondade	Autoaperfeiçoamento
Quebrar regras	Crescimento pessoal

Pressão de pares positiva	Pressão de pares negativa

Respostas:

Pressão de pares positiva:

- Excelência académica - quando os colegas incentivam-se uns aos outros a estudar, participar ativamente das aulas e lutar pelo sucesso académico, isso cria uma pressão positiva dos colegas para que os alunos se destaquem academicamente.
- Escolhas de estilos de vida saudáveis - se um grupo de amigos se envolve em exercícios regulares, incentiva hábitos alimentares nutritivos e desencoraja comportamentos não saudáveis, como fumar ou beber em excesso, isto promove a pressão positiva dos colegas para manter um estilo de vida saudável.
- Inclusão social e gentileza - colegas que promovem inclusão, gentileza e empatia criam uma pressão positiva que incentiva os alunos a serem aceitantes, solidários e respeitosos uns com os outros.
- Serviço comunitário e voluntariado - quando os amigos se envolvem em serviços comunitários ou atividades de voluntariado juntos, eles exercem pressão positiva motivando outros a contribuir para a comunidade e causar um impacto positivo.
- Definição de metas e crescimento pessoal - colegas que incentivam o estabelecimento de metas, o autoaperfeiçoamento e o crescimento pessoal inspiram outros a definir e seguir os



seus próprios objetivos, promovendo uma pressão positiva dos pares para o desenvolvimento individual.

Pressão de pares negativa:

- Abuso de substâncias - quando os pares pressionam alguém a experimentar drogas, álcool ou outras substâncias nocivas, isso representa uma pressão negativa dos pares que pode ter efeitos prejudiciais sobre o bem-estar físico e mental do indivíduo.
- Faltar à escola ou quebrar regras - quando os colegas convencem outros a faltar às aulas, copiar nos exames ou outros comportamentos de quebra de regras, isso cria uma pressão negativa dos colegas que pode prejudicar o progresso académico e levar a consequências disciplinares.
- Bullying e assédio - se um grupo de estudantes incentiva ou participa em comportamentos de bullying, provocação ou assédio em relação a outras pessoas, isso representa pressão negativa dos colegas que pode causar sofrimento emocional e danos à vítima.
- Comportamentos de risco - a pressão dos colegas para se envolver em atividades perigosas, tais como conduzir de forma imprudente, envolver-se em comportamentos sexuais inseguros ou participar em atividades ilegais, é uma pressão negativa dos colegas que pode ter sérias consequências.
- Atitudes e crenças negativas - quando os pares promovem atitudes negativas, como racismo, sexismo ou intolerância, exercem pressão de pares negativa, promovendo um ambiente nocivo que perpetua o preconceito e a discriminação.

É crucial que os alunos reconheçam e resistam à pressão negativa dos colegas, enquanto procuram influências positivas que se alinhem com os seus valores, objetivos e bem-estar.

Saiba mais sobre pressão de pares e como lidar com ela a partir dos seguintes recursos da Web:

<https://kidshelpline.com.au/teens/issues/peer-pressure-and-fitting>

<https://kidshealth.org/en/kids/peer-pressure.html>

<https://yourlifecounts.org/learning-center/peer-pressure/20-ways-to-avoid-peer-pressure/>

<https://caps.ucsc.edu/counseling/aod/peer-pressure.html>

<https://www.aspenridgerecoverycenters.com/how-to-deal-with-peer-pressure/>

<https://www.casita.com/blog/how-to-tackle-peer-pressure>

<https://parentandteen.com/say-no-peer-pressure/>

<https://www.verywellmind.com/what-is-peer-pressure-22246>

SENTIMENTOS DE BULLYING

1 – Introdução

Os estímulos emocionais audiovisuais são fundamentais para a percepção emocional dos alunos. Ser capaz de alcançar um nível satisfatório de consciência emocional é essencial para prevenir o bullying. É frequentemente dito que o bullying está ligado à condição sociopsicológica dos alunos. No entanto, estudos mostram que esse não é o caso e que o cyberbullying pode envolver qualquer categoria psicológica social. O elemento central continua a ser a educação emocional insuficiente.

2 – Objetivos

Os alunos identificam as emoções ligadas ao bullying.

3 – Palavras-chave

Inteligência emocional, educação emocional, consciência social e psicológica, maturidade

4 – Metodologia – Trabalho de equipa

Idades 8-11 e 11-14+

Recursos: Uma televisão, quadro ou computador para reproduzir filmes, um cartão para cada aluno, uma cena curta de um filme/televisão/programa de internet sobre bullying

Preparação: Antes do início da aula, selecione uma cena de um filme, programa de televisão ou da internet que mostre uma situação de bullying com a qual os alunos se possam relacionar

5 – Duração

40 minutos

6 – Atividade (descrição)

Reproduza a cena selecionada. Uma vez terminados os cliques curtos, analise o bullying com os alunos. Faça estas perguntas:

- Porque é que esta pessoa estava a sofrer bullying?
- O que é que o bullying fez a pessoa sentir?
- Alguma vez presenciou uma situação de bullying semelhante?

Quando os alunos terminarem de escrever, recolha todos os cartões. Baralhe as cartas e redistribua-as por toda a turma. Percorra a sala e peça aos alunos que leiam apenas as emoções e sentimentos listados na segunda pergunta.

À medida que estes são lidos, peça aos alunos que levantem as mãos se já sentiram a emoção descrita (e não necessariamente por causa de provocações ou bullying).

De seguida, divida os alunos em grupos de três. Peça aos grupos que pensem em estratégias que ajudem a parar de rebaixar e provocar outras pessoas. Por fim, pergunte como é que eles se sentem sobre provocar alguém no futuro, depois de identificar as emoções que as pessoas sentem ao serem provocadas ou rebaixadas?

Por fim, leia a seguinte citação de Martin Luther King Jr. "No final, lembraremos não as palavras dos nossos inimigos, mas o silêncio dos nossos amigos."



Faça as seguintes perguntas aos grupos:

- O que pode significar esta citação?
- O que acha que Martin Luther King Jr. teria a dizer sobre bullying?

7 - Produto

Relatório com atas do projeto e esquema de transmissão das atividades para outras turmas.

8 - Resultados de aprendizagem

Cooperação/colaboração; Aumento do autoconhecimento emocional; Reconhecimento das emoções do bullying; Autorreflexão; Partilha de experiências emocionais; Compreensão, confiança e respeito ao próximo; Trabalhar o seu próprio sentido de empatia.

FAZER UM BALANÇO DE MIM MESMO

1 – Introdução

A consciência do seu papel dentro do grupo ou comunidade é um elemento-chave na prevenção do cyberbullying. Todos os elementos que estimulam uma reflexão concreta e profunda sobre a possibilidade que todos têm de prevenir estes fenómenos é um elemento central de todos os esforços para reprimir e prevenir o cyberbullying

2 – Objetivos

Identificar o comportamento que deseja mudar; definir e trabalhar em prol de metas pessoais.

3 – Palavras-chave

Desenvolvimento pessoal, prevenção e envolvimento social, cidadania

4 – Metodologia – Trabalho de equipa

Idades 11-14+

5 – Duração

40 a 80 minutos

6 – Atividade (descrição)

Atividade 1 – Olhar para nós mesmos

Certifique-se de que os alunos entendam que todos têm a responsabilidade de fazer algo para garantir que o bullying não ocorra. Às vezes, precisamos de olhar para nós mesmos para ter a certeza de que não nos estamos a comportar de formas que não ajudam a parar o bullying.

Dê a cada aluno uma cópia com: Às vezes poderia intimidar/fazer bullying a outras pessoas? Explique que esta é uma atividade pessoal e que eles não precisam partilhá-la com ninguém, a menos que queiram. Devem ser honestos.

Embora este seja um exercício divertido, e deva ser tratado como tal, os alunos acabarão por pensar sobre o bullying em relação ao seu próprio comportamento. Esse tipo de autoexame é o início do processo de mudança.

Atividade 2 – Bandeira da amizade

Distribua uma cópia da: Bandeira da Amizade. Os alunos recortam a bandeira, preenchem as informações necessárias e decoram-na.

Ligação à comunidade – As bandeiras de amizade concluídas podem ser levadas para casa e partilhadas com a família e a comunidade.

7 - Produto

Uma bandeira da amizade

8 - Resultados da aprendizagem

Consciência; auto-eficácia; capacidade de tomada de decisão; cooperação/colaboração; habilidades de comunicação

COMUNIDADE A FALAR

1 – Introdução

Esta atividade, utilizando um método chamado maiêutica, idealizado e proposto pelo sociólogo italiano Danilo Dolci na década de 1950, procura transferir para os alunos uma reflexão sobre o tema da comunidade educativa, através de um diálogo aberto e responsável, os alunos terão que compreender o significado profundo da comunidade educativa e também terão que ter consciência do que significa o protagonismo da comunidade educativa em relação ao seu papel como cidadãos responsáveis.

2 – Objetivos

Aumentar a consciência e sensibilização sobre bullying e Cyberbullying.

Os alunos, em equipa, discutem e criam um primeiro passo para o envolvimento da comunidade educativa na prevenção do bullying e do cyberbullying

3 – Palavras-chave

Comunidade educativa, Bullying; cyberbullying; agressor; vítima; observador; defensor; motivação: consequências

4 – Metodologia – Trabalho de equipa

A abordagem baseia-se no chamado método maiêutico. De origem filosófica no pensamento de Sócrates, o método foi modernizado na Itália pelo sociólogo Danilo Dolci. As crianças são levadas a uma discussão aberta em que todos são protagonistas e têm que expressar as suas posições sobre o assunto. Saiba mais em www.montesca.eu/react

5 – Duração

2 horas

6 – Atividade (descrição)

1. O grupo é sentado em círculo na sala de aula e começa com uma atividade em que o facilitador expressa o que deve ser uma comunidade educativa e as ideias são partilhadas, tendo em mente, por um lado, as necessidades e exigências do grupo e, por outro, o indispensável plano didático. O facilitador pode preparar o grupo partilhando um documento, de acordo com as diversas situações, pode ser a leitura de um livro, um vídeo, uma obra de arte. A partir da primeira discussão o grupo passará para a questão geradora. A questão geradora deve ser "o que é uma comunidade quando adicionamos um termo "educativa"
2. São necessários alguns minutos de silêncio, convide-os a refletir antes de iniciar o diálogo e lembre sempre para falarem na sua vez
3. Os que querem falar levantam as mãos e tomam a palavra, de forma ordeira e respeitosa; se tiverem dificuldades, podem avançar por ordem, seguindo o círculo, mas deixando-os sempre livres para falar quando acharem oportuno, ou para não falar se não se sentirem prontos. Seguir a vez de falar é um exercício muito democrático, que não pode ser dado como certo ou adquirido desde o início, é também um objetivo a que o grupo chega aos poucos.
4. A questão geradora é: *a comunidade, como discutida, pode fazer algo para prevenir o bullying*



5. O coordenador incentiva a dúvida até, se necessário, provocando-as, pois toda a operação de escavação não se origina de certezas ou verdades pré-estabelecidas, mas de uma ação coletiva de pesquisa.
6. À medida que o diálogo se aproxima do fim, o coordenador tenta resumir o que emergiu, aproveitando ao máximo as contribuições de todos, especialmente os mais reservados.
7. A síntese tenta definir o que uma comunidade pode fazer para prevenir o bullying (passos e ações)

7 – Produto

Um documento articulado a ser enviado para uma lista de potenciais interessados (líderes municipais, líderes religiosos, gestores desportivos; ...)

8 - Resultados da aprendizagem

Consciencialização sobre o fenómeno do bullying.

Consciência sobre o sistema social definido como comunidade educativa.

Consciencialização sobre o papel do ambiente extraescolar na prevenção do bullying.

9 – Avaliação da atividade

Questionário

MODELOS

1 – Introdução

O objetivo desta atividade é fazer com que os alunos entendam que todos podem ser um modelo. Em particular, que testemunhar e aumentar a consciencialização sobre bullying e cyberbullying não é apenas uma questão para os espectadores, mas para todos os cidadãos ativos e conscientes.

2 – Objetivos

Aumentar a consciência e sensibilização sobre bullying e Cyberbullying.
Consciência da posição cívica dos modelos

3 – Palavras-chave

Modelos, cidadania ativa, Bullying; cyberbullying; agressor; vítima; observador; defensor; motivação: consequências

4 – Metodologia – Discussão aberta – Tempo de círculo

O tempo de círculo é um momento especial na vida escolar: sem mesas em filas, mas cadeiras em círculo; sem mais avaliação cognitiva de desempenho, mas escuta sem julgamento. A comunicação dá-se de acordo com regras partilhadas destinadas a promover a escuta ativa e a participação de todos (pode ser útil, por exemplo, estabelecer que a vez para falar é ritualizada pela passagem de um objeto).

5 – Duração

1 hora

6 – Atividade (descrição)

Para iniciar a atividade de tempo de círculo, o professor deve: Organizar as cadeiras em círculo. Gerir a frequência das discussões. Estabelecer a duração: 1 hora geralmente é suficiente. Pode fazer uma primeira ronda de propostas e fazer com que os alunos votem nas suas prioridades, ou criar uma caixa de propostas que podem ser anotadas e lá colocadas.
A questão é "como cidadão ativo, como pode fazer para prevenir o bullying"

7 – Produto

Relatório da atividade e breves minutos da discussão

8 - Resultados da aprendizagem

Consciencialização sobre o fenómeno do bullying.
Consciência sobre o sistema social definido como comunidade educativa
Consciencialização sobre o papel do ambiente extraescolar na prevenção do bullying

9 – Avaliação da atividade

Questionário

CYBERBULLYING E COMUNICAÇÃO

1 – Objetivos

Identificar as características da comunicação sobre cyberbullying.
Discuta sobre cyberbullying e como enfrentá-lo.

2 – Duração

60 minutos

3 – Atividade (descrição)

Coloque os alunos em pequenos grupos. Dê a cada grupo um artigo de jornal sobre cyberbullying.

Peça aos alunos que leiam os artigos e agrupem-nos em títulos/tipos de cyberbullying, como Exclusão; Assédio; Cyberstalking; Outing; Flaming; Difamação; Roubo de identidade; Perfis Falsos; Sexting....

Alguns alunos podem preferir criar seus próprios títulos. Alguns artigos podem-se enquadrar em mais de um título.

Peça aos grupos que comparem os seus trabalhos através das seguintes perguntas:

- Porque acha que as pessoas se comportam desta maneira em relação aos outros?
- O que isso diz sobre os seus valores?
- O que poderia ser feito para acabar com este cyberbullying?

Agora peça aos alunos que debatam o tema "O cyberbullying está tão estabelecido na nossa sociedade que nunca será removido completamente".

Por fim, peça aos alunos que encontrem um exemplo de cyberbullying num jornal local nas próximas semanas. Eles registam-no no seu diário, dizem que tipo de cyberbullying é e sugerem mudanças que poderiam parar o cyberbullying desse tipo.

“PRIVACIDADE”

1 – Introdução

Os séculos XX e XXI são um mundo de grandes mudanças. O progresso da civilização é o rápido desenvolvimento das tecnologias modernas. Isto não traz apenas inúmeros benefícios, mas também muitas armadilhas e perigos. O cyberbullying está a tornar-se cada vez mais comum. O cyberbullying é um comportamento agressivo no espaço digital, na maioria das vezes tomando a forma de palavras através de comentários, memes, vídeos. O aumento da frequência deste tipo de problema, tanto na escola, como na família e na sociedade, determina maior atenção e atividades para desenvolver métodos que visem informar, prevenir e minimizar o fenómeno do ódio. A digitalização é uma ferramenta que nas mãos erradas pode-se tornar uma ameaça. Há necessidade de introduzir práticas de comunicação não violentas. Professores, pais e alunos pedem por isso. Este fenómeno tem ganho força no ambiente virtual. É importante consciencializar os jovens sobre como agir, mostrar na prática o que evitar e o que é certo.

2 – Objetivos

Consciencializar os alunos sobre a importância do problema, familiarizando-os com as ameaças relacionadas ao mundo cibernético, as consequências do cyberbullying. Fornecer métodos de proteção contra ataques cibernéticos. Como proteger suas contas em portais, etc.

3 – Palavras-chave

Bullying, vítima, cyberbullying, tristeza, espectador, violência, exclusão, proteção contra cyberbullying

4 – Metodologia-Trabalho de equipa

Trabalho em grupo, trabalho individual, brainstorming, discussão aberta. Trabalho baseado na cooperação, troca de ideias. As atividades devem levar ao desenvolvimento de métodos para prevenir o cyberbullying

5 – Duração

3 X 45 min.

6 – Atividade (descrição)

Os alunos são divididos em quatro grupos. Cada um deles dá as suas próprias formas de se proteger contra o cyberbullying. As sugestões dadas são escritas no quadro. O professor, então, preenche as frases dos alunos. Começa uma discussão sobre formas de prevenir o cyberbullying (por exemplo, como criar senhas que não sejam fáceis de decifrar, marcar os seus perfis em portais como privados, proteger as suas senhas e logins, não publicar fotos em espaços públicos).

7 - Produto

Definição de métodos de prevenção do cyberbullying (como partilhar seus dados com segurança na Internet).

8 – Resultados da aprendizagem

Explicar como partilhar seus dados online com segurança. Maior consciencialização sobre o risco de fuga de dados privados.

9 – Avaliação

Questionário/Entrevista.

CYBERBULLYING- “BRAINSTORMING”

1 – Introdução

Os séculos XX e XXI são um mundo de grandes mudanças. O progresso da civilização é o rápido desenvolvimento das tecnologias modernas. Isto não traz apenas inúmeros benefícios, mas também muitas armadilhas e perigos. O cyberbullying está a tornar-se cada vez mais comum. O cyberbullying é um comportamento agressivo no espaço digital, na maioria das vezes tomando a forma de palavras através de comentários, memes, vídeos. O aumento da frequência deste tipo de problema, tanto na escola, como na família e na sociedade, determina maior atenção e atividades para desenvolver métodos que visem informar, prevenir e minimizar o fenómeno do ódio. A digitalização é uma ferramenta que nas mãos erradas pode-se tornar uma ameaça. Há necessidade de introduzir práticas de comunicação não violentas. Professores, pais e alunos pedem por isso. Este fenómeno tem ganho força no ambiente virtual. É importante consciencializar os jovens sobre como agir, mostrar na prática o que evitar e o que é certo.

2 – Objetivos

Consciencializar sobre a gravidade do problema, familiarizar os alunos com os perigos do mundo cibernético, as consequências do cyberbullying e formas de preveni-lo. Sensibilizar os jovens, aumentar a empatia.

3 – Palavras-chave

Bullying, vítima, cyberbullying, dor, observador, violência, exclusão

4 – Metodologia – Trabalho de equipa

Trabalho em grupo, trabalho individual, brainstorming, discussão aberta. Trabalho baseado na cooperação, troca de ideias. As atividades visam levar à conclusão de que o cyberbullying é negativo e deve ser combatido.

5 – Duração

3 X 45 min.

6 – Atividade (descrição)

Os alunos são divididos em 4 grupos. O primeiro e segundo grupo deve escrever sobre os benefícios do uso da Internet numa grande folha de papel, enquanto os outros dois grupos escrevem os perigos do mundo cibernético (por exemplo, publicar fotos alteradas, ridicularizar na internet, assédio). Inicia-se um mini-debate e o professor modera-o, levantando questões como cyberbullying, adição, vítima, tristeza, exclusão. O professor, na verdade, define o termo cyberbullying.

7 - Produto

Definição do termo cyberbullying. Esclarecer o que é benéfico e o que é negativo. Como se comportar no mundo cibernético.

*Cyberbullying (agressão online) - : perseguir, humilhar, assediar, ridicularizar outras pessoas através da Internet.



8 - Resultados da aprendizagem

Explicar o fenómeno do cyberbullying, assédio. Trabalhar o sentido de empatia, mostrar os efeitos negativos do uso da internet, reconhecer os lados positivos e negativos.

9 – Avaliação da atividade

Questionário/Entrevista.

MAU E BOM

1 – Introdução

Os séculos XX e XXI são um mundo de grandes mudanças. O progresso da civilização é o rápido desenvolvimento das tecnologias modernas. Isto não traz apenas inúmeros benefícios, mas também muitas armadilhas e perigos. O cyberbullying está a tornar-se cada vez mais comum. O cyberbullying é um comportamento agressivo no espaço digital, na maioria das vezes tomando a forma de palavras através de comentários, memes, vídeos. O aumento da frequência deste tipo de problema, tanto na escola, como na família e na sociedade, determina maior atenção e atividades para desenvolver métodos que visem informar, prevenir e minimizar o fenómeno do ódio. A digitalização é uma ferramenta que nas mãos erradas pode-se tornar uma ameaça. Há necessidade de introduzir práticas de comunicação não violentas. Professores, pais e alunos pedem por isso. Este fenómeno tem ganho força no ambiente virtual. É importante consciencializar os jovens sobre como agir, mostrar na prática o que evitar e o que é certo.

2 – Objetivos

Consciencializar sobre a gravidade do problema, familiarizar os alunos com os perigos do mundo cibernético, as consequências do cyberbullying e formas de preveni-lo. Sensibilizar os jovens, provocar um aumento da empatia, distinguir o que é correto e o que não é.

3 – Palavras-chave

Bullying, vítima, cyberbullying, dor, observador, violência, exclusão, ataque cibernético, violação de privacidade

4 – Metodologia – Trabalho de equipa

Trabalho em grupos. Trabalho baseado na cooperação, troca de ideias. As atividades visam levar à conclusão de que o cyberbullying é negativo e deve ser combatido.

5 – Duração

3 X 45 minutos (45 min. aula). A criação de 6 vídeos curtos (1-2 minutos).

6 – Atividade (descrição)

Os alunos são divididos em 3 grupos. Cada grupo deve fazer 2 vídeos. O primeiro para ilustrar um exemplo de cyberbullying, e o segundo para mostrar como se comportar no mundo cibernético. Esta tarefa mostrará se os jovens têm uma boa compreensão da questão do cyberbullying e que outras medidas possíveis podem ser tomadas para tornar a percepção do cyberbullying correta.

7 - Produto

6 Curtas-metragens/vídeos (1-2 minutos) serão criados para ilustrar como os jovens veem o tema do cyberbullying.

8 - Resultados da aprendizagem

Explicar o fenómeno do cyberbullying, do assédio. Identificar possíveis problemas futuros para trabalhar com jovens sobre o tema do cyberbullying.

9 – Avaliação da atividade

Questionário/Entrevista.

Glossário de Termos

Agressor	Agressor ou Bully é um indivíduo que, agindo de forma violenta ou agressiva, procura prejudicar ou intimidar aqueles que considera vulneráveis (a vítima).
Ameaça	Envio repetitivo de mensagens ameaçadoras ou intimidatórias.
Anti-Bullying	Postura, atitude ou atividade de rejeição e/ou combate ao bullying e cyberbullying.
Assédio	O assédio é um padrão de comportamento ofensivo repetido que visa intencionalmente uma pessoa. Normalmente, o objetivo é fazer com que o alvo se sinta ameaçado ou intimidado. Pode levar a vítima a ficar assustada, prejudicada ou desencorajada.
Bullying	Conjunto de comportamentos agressivos, que ocorre entre pares, de forma intencional e repetida, podendo afetar e causar danos – físicos, verbais, sociais/relacionais, psicológicos e/ou sexuais – a crianças e jovens, envolvidos numa relação de desequilíbrio de poder entre o agressor e a vítima.
Ciberperseguição	Perseguição na Internet. Pode estender-se a ameaças de danos físicos à pessoa visada. Pode incluir monitoramento, acusações falsas, ameaças e muitas vezes é acompanhado por perseguição offline. É uma infração penal e pode resultar numa ordem de restrição, liberdade condicional e até prisão para o agressor.
Competências chave (bullying)	Conjunto de competências capazes de identificar, defender e combater o bullying.
Competências transversais	As competências transversais são competências que podem ser utilizadas numa grande variedade de situações. O termo "transversal" refere-se à forma como estas competências cruzam diferentes tarefas e funções.
Cyber-Bullying	Forma virtual da prática de Bullying. Comportamentos de agressão, ameaça, intimidação ou exclusão com o objetivo de causar dor, vergonha, medo ou desconforto na vítima, através de ações em contexto digital, seja utilizando a Internet ou outros canais.
Difamação	Ato de difamar ou insultar alguém através de fofocas e rumores, incluindo os divulgados na Internet, com o objetivo de causar danos à reputação.
E-guidance	Está relacionada com qualquer orientação prestada em formato eletrónico, ou seja, por smartphone ou através de uma plataforma online, por e-mail ou através de redes sociais.

Empoderamento	A atividade que visa incentivar, motivar e promover capacidades para a ação. Está também associada ao reforço da autoconfiança e à crença nas próprias capacidades.
Exclusão	Remoção intencional de uma pessoa de uma determinada comunidade virtual.
Flaming	Consiste numa interação hostil entre os usuários da Internet através de mensagens ofensivas.
Happy slap	Interface mais clara entre bullying presencial e virtual. Este tipo de violência é gerado pela divulgação de vídeos que mostram cenas de agressão física, onde uma vítima é agredida na rua e a violência violada é gravada com câmaras de smartphones e posteriormente o vídeo é publicado em sites, com o objetivo de humilhar a pessoa agredida.
Outing	Violação da intimidade. Divulgação de segredos, informações e imagens privadas, íntimas ou comprometedoras da vítima.
Papéis no grupo	São examinadas as funções e responsabilidades do líder ou facilitador e dos membros individuais que trabalham dentro do grupo ou da equipa. A palavra "papel" refere-se a como uma pessoa se comportará e qual a função que desempenhará dentro do grupo como um todo.
Phishing	Phishing é um tipo de fraude online em que um invasor envia uma mensagem fraudulenta (por exemplo, falsificada, falsa ou enganosa) projetada para induzir uma pessoa a revelar informações confidenciais ao invasor ou inserir software mal-intencionado na infraestrutura da vítima.
Roubo de identidade	No roubo de identidade o agressor faz-se passar por outra pessoa na internet, usando os dados pessoais da vítima, como conta de e-mail, a fim de constranger e gerar danos.
Sexting	É o ato que visa lesar a reputação de uma pessoa através da divulgação online de material ofensivo com contornos sexuais, nomeadamente através da publicação na Internet de imagens (fotografias ou vídeo) da vítima, manipulando e alterando essas imagens.
Testemunha	Pessoas que viram, ouviram ou viveram direta ou indiretamente com uma situação de violência. As testemunhas podem assumir uma posição favorável ao agressor, favorável à vítima, indiferença ou ambiguidade.
Vítima	Pessoa que, em resultado de uma ação, tenha sofrido um atentado contra a sua integridade física ou mental, sofrimento moral ou perda material.

CONCLUSÃO

Em conclusão, a utilização deste manual metodológico deve ter presente a perceção de que: a) as iniciativas sobre o bullying têm sido dispersas e construídas por quem as promove, sendo que uma maior colaboração entre as várias pessoas a trabalhar sobre o assunto será benéfica aquando da implementação de campanhas ou outras ações sobre (cyber)bullying e b) uma abordagem “whole school”, que considere as crianças e jovens como parte ativa destas campanhas, promove um maior envolvimento destes.

Assim, esperamos que este documento seja uma ferramenta útil para todas as partes interessadas e profissionais de educação que trabalhem sobre bullying e cyberbullying, quer na promoção de uma maior consciencialização e prevenção sobre esta problemática, quer numa perspetiva de apoio e combate a situações de bullying, nas diversas formas em que pode ocorrer.

Os vários recursos e atividades aqui compilados, devem ser usados de forma flexível, podendo ser usados e adaptados de acordo com as necessidades e especificidades dos grupos e escolas em que estão a ser implementados, bem como de acordo com os objetivos que pretende ver alcançados.

Assim, este material deve ser usado como um orientador e uma ferramenta alternativa para apoiar nas práticas anti-bullying. Os comentários e as dicas aqui incluídos foram escritos com base nas experiências que fomos tendo com estas atividades, podendo diferir consoante a sua própria experiência e realidade.