

Como lidar com o bullying

Tópico: bullying



Discussão



Leitura
de banda
desenhada



Teatro

Proposta por: Francesca Pittau (LV) e Mari Jõgiste (EE).

Com base na banda desenhada: “How to deal with being bullied?”, Joana Mosi (PT), Dagne Aaremäe (EE) e Leene Künnap (EE).

Como facilitador/a deve primeiro conhecer a teoria básica sobre o bullying: o que é e o que não é, como reconhecê-lo e como agir em casos de bullying. Muitas informações de base podem ser encontradas a partir destas fontes:

Em Português: <https://www.nobully.pt/bullying>

1) Utilizar as páginas de banda desenhada “How to deal with bullying?” como um jogo. Divida os e as participantes em três grupos e peça a cada grupo para ler a história do ponto de vista de uma personagem diferente (a pessoa maltratada, o agressor e o espectador).

Pergunte aos e às participantes o que pensam ser o tema principal desta banda desenhada?

Peça-lhes que comparem a história e as formas como cada personagem a experimentou.

Pedir aos e às participantes para discutirem que ações teriam tomado no lugar das personagens. Conduzir uma discussão sobre as razões e consequências das ações mostradas na banda desenhada. Poderia algo do género acontecer no teu grupo, turma ou escola?

Se necessário, explique aos e às participantes alguma da teoria sobre bullying e conceitos. (25 min)

2) Com base na discussão, resumir a definição em conjunto com o grupo sobre o que é o bullying. (Também pode usar a ajuda da página “Conflitos Acontecem” para isto). É importante lembrar que o bullying é um comportamento repetido e intencional para ferir alguém emocional ou fisicamente e é frequentemente dirigido a certas pessoas devido à sua raça, religião, sexo ou orientação sexual ou qualquer outro aspecto, como aparência ou deficiência. O bullying envolve um desequilíbrio de poder real ou aparente (o bully estar numa posição de poder sobre a pessoa afetada). O bullying pode manifestar-se sob diferentes formas: verbal, física, social, cyberbullying, etc. (5 min)

Idades: 13–16.

Tamanho do grupo: 4–25.

Tempo: 50-120 min

Materiais necessários:

Flipchart para *brainstorming*, espaço livre para a atividade teatral, pequenos papéis para escrever.

Objetivo:

Falar de bullying, criar um espaço de aprendizagem para possíveis soluções, interação social e comunicação assertiva. Desenvolver empatia, comunicação e capacidades de resiliência.

Notas úteis para o/a facilitador/a:

Acrescentar definições e exemplos sempre que necessário para ser tão claro quanto possível (para tal, consultar os recursos fornecidos acima).

Uma possibilidade é acrescentar drama como método a esta atividade. Depois de chegar à definição de bullying, poderá:

- Dividir os e as participantes em pequenos grupos (3-5 participantes). Pedir-lhes que criem um breve acto teatral (máximo 5 minutos) baseado numa destas situações possíveis: má comunicação, estereotipagem, julgamento, isolamento, rotulagem (quando necessário ajudar com definições e exemplos). (25 min)



3) Os e as participantes devem ler a BD "So what if I Witness a Bullying Situation". Pedir-lhes que discutam os passos e soluções aí apresentadas e pensem quais acham que resultariam. Pergunte-lhes que outras estratégias usariam para ajudar as pessoas envolvidas nesta situação. (15 min)

4) Como conclusão, resumir e avaliar a aprendizagem durante a atividade. Pedir aos e às participantes para escreverem num pedaço de papel como gostariam de reagir da próxima vez que forem testemunhas de bullying. Peça-lhes que guardem o papel e lembrem-se de o ver novamente daqui a uma semana e também daqui a um mês. (5 min)

- Os grupos devem apresentar os actos teatrais uns aos outros. Discutir as situações e reflectir sobre os sentimentos das personagens. (35 min)
 - Divide the participants in smaller groups (3-5 participants). Ask them to create a short theatre act (max 5 minutes) based on one of these possible situations: miscommunication, stereotyping, judging, isolation, labelling (when needed help with definitions and examples). (25 min)



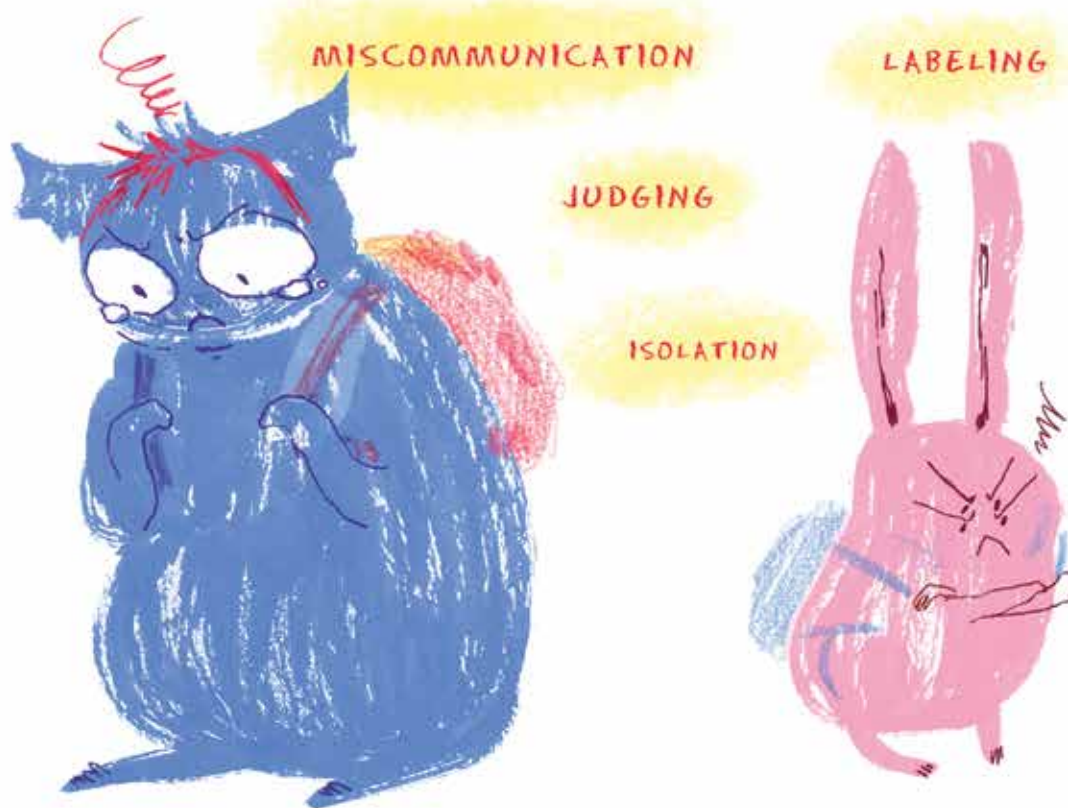
- Também se pode pedir aos e às participantes que criem bandas desenhadas em vez de cenas de teatro.
 Se se encontrar com o grupo para mais sessões, continue a discutir em detalhe as ações a tomar em situações de bullying.

- Se estiver familiarizado com o método de teatro fórum pode expandir as peças de teatro criadas pelos/as participantes numa experiência de teatro fórum.

REMEMBER! EVERYONE IN SCHOOL IS RESPONSIBLE FOR ITS GOOD ENVIRONMENT.



CONFLICTS DO HAPPEN.
AND MOST OF THEM, ARE DUE TO **LACK OF**
EMPATHY, WHICH LEADS TO:



SOMETIMES, IF IT BECOMES **REGULAR** AND **SYSTEMIC**,
CONFLICT AND AGGRESSION CAN LEAD TO **BULLYING** WHICH CAN
CAUSE **SERIOUS DAMAGE** IN THE FUTURE TO ANY OF THE PARTS
INVOLVED, RESULTING IN A WEAKER COMMUNITY AND A MORE
NEGATIVE ENVIRONMENT.

CONFLICT CAN BE A ONE-TIME CONFRONTATION BETWEEN
EQUALS WITHOUT INTENTIONAL HARM. HOWEVER, **BULLYING**
UNLIKE CONFLICT IS **REPEATED** AND INTENTIONAL HARMFUL
BEHAVIOUR IN AN UNEVEN POWER RELATIONSHIP.

SO, HOW CAN WE **DEAL WITH BULLYING?**
HOW CAN WE **RESOLVE THAT** AND, SPECIALLY,

HOW CAN WE LEARN FROM THAT?

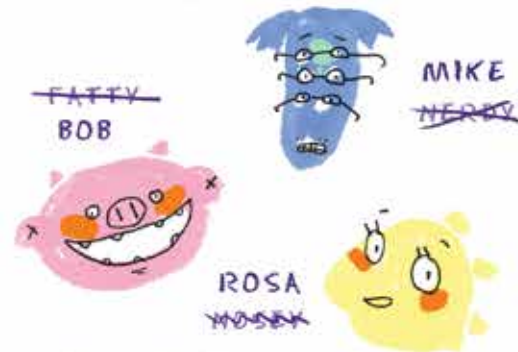
EMPATHY CAN BE THE KEY:

UNDERSTANDING AND CARING ABOUT ANOTHER PERSON'S FEELINGS AND ACTING TO SUPPORT THEM.

RESPECT THAT EVERYONE HAS THEIR OWN THOUGHTS, FEELINGS AND IDEAS.



AVOID JUDGING, DON'T RELY ON LABELS - LEARN HOW OTHERS LIKE TO BE TREATED.



BE HONEST AND SHARE YOUR FEELINGS! BUT ALSO, BE CONSIDERATE OF OTHER'S.

IT'S NOT MY FAVOURITE HAIRSTYLE, BUT IT LOOKS AMAZING ON YOU!



LEARN TO LISTEN AND BE PATIENT.



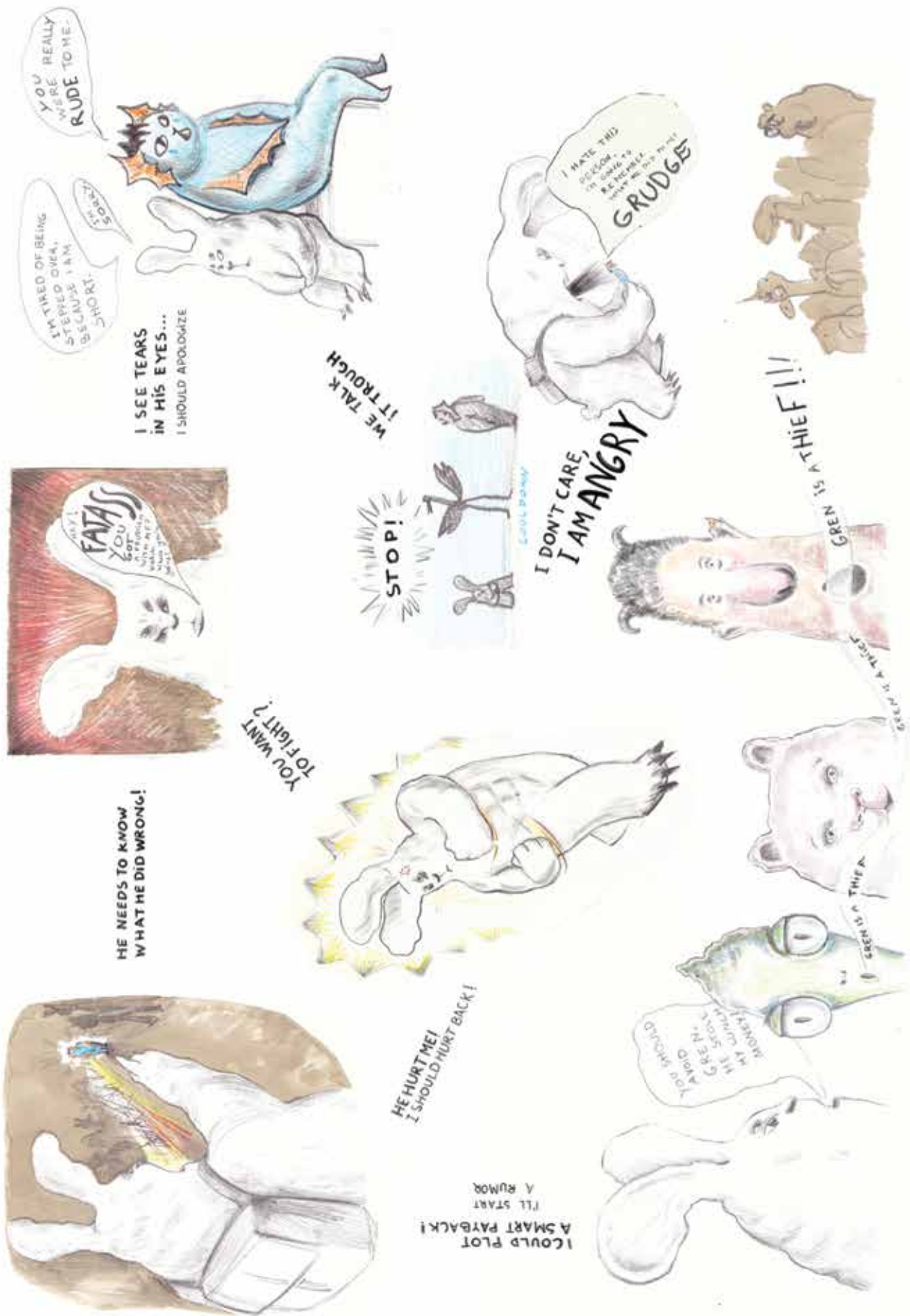
IN DOUBT, ASK FOR HELP! AND BE OPEN TO OFFER SUPPORT.



IT'S OK TO NOTICE DIFFERENCE - EMBRACE IT AS PART OF THE COMMUNITY!



Bully's perspective

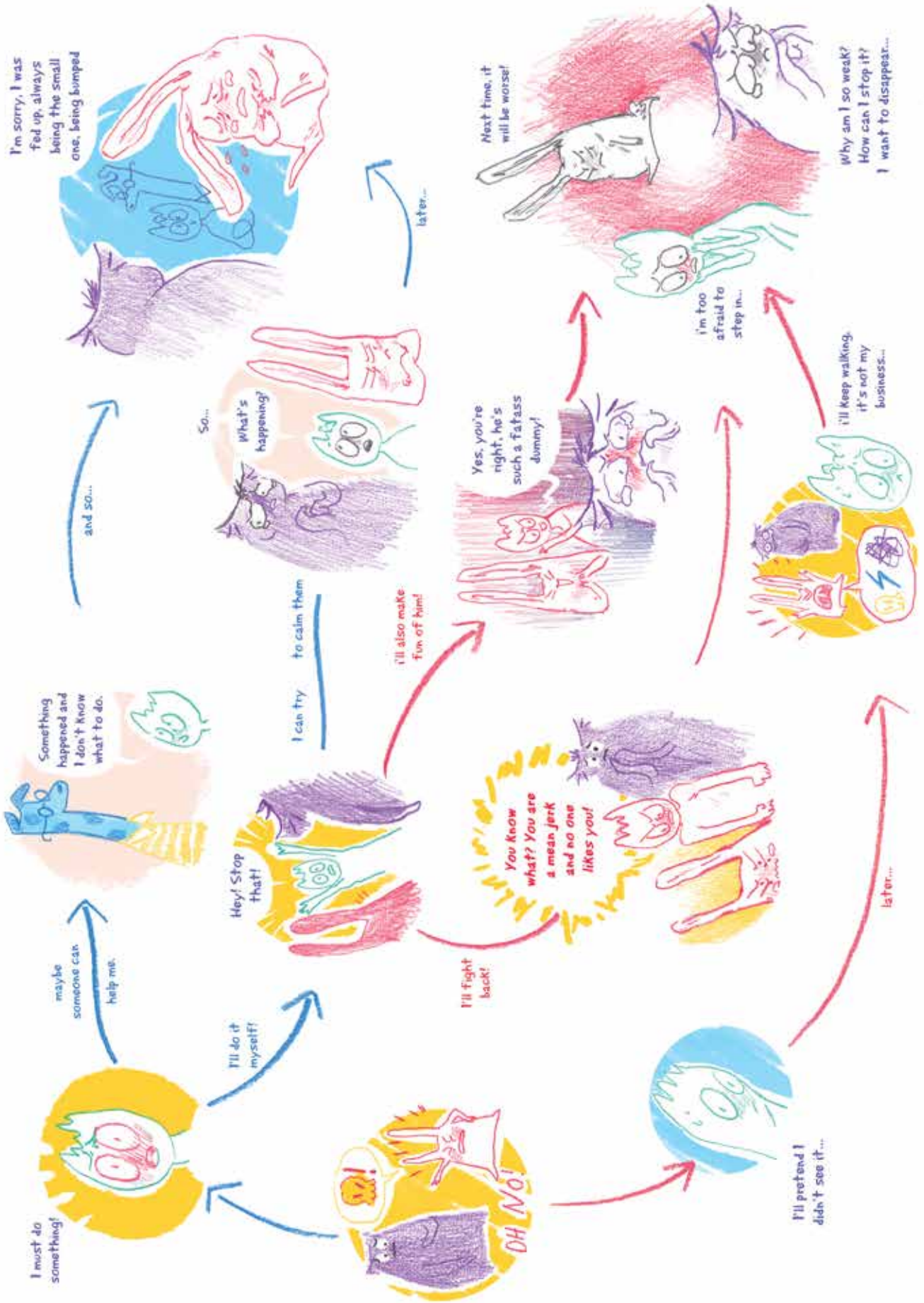


Bullied person's perspective

HOW TO DEAL WITH BEING BULLIED? (CHOOSE A WAY TO FIND OUT.)

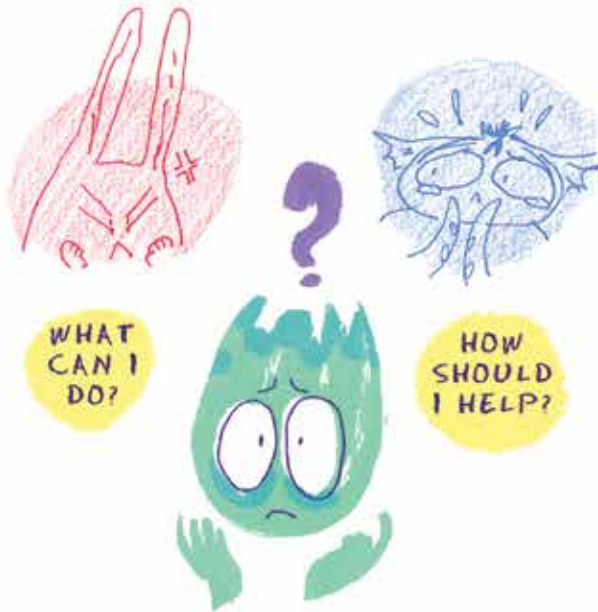


Bystander's perspective



SO, WHAT IF I WITNESS A BULLYING SITUATION?

1. FIRST OF ALL, DECIDE IF YOUR ACTION IS VALUABLE TO SOLVE THE BULLYING SITUATION.



2. SHOW CONCERN, TALK TO EACH PARTY, SEPARATELY.



3. ASK QUESTIONS THAT CAUSE THE AGGRESSOR TO REFLECT ON THEIR ACTIONS.



3. AVOID PICKING SIDES. TRY TO LISTEN AND UNDERSTAND EACH PARTY POINT OF VIEW.



YOU CAN ALSO ASK FOR HELP!

IT IS OK TO ASK FOR HELP IF YOU DO NOT KNOW OR CANNOT TAKE ACTION YOURSELF, OR IF IT IS DANGEROUS FOR YOU!



BUT

REMEMBER!

EVERYONE IN SCHOOL IS RESPONSIBLE FOR ITS GOOD ENVIRONMENT.

