



ATIVIDADES: 3º CICLO



"TIRA ESSA VENDA"

A canção que ouviste fala-nos sobre o Bullying e como pode fazer as pessoas sentirem-se mal.

Convida-nos a pensar como se sente quem é provocado, como a criança que “que alguém o quer magoar pela diferença da cor da pele ou do cabelo”.

Este exercício ajudar-nos-á a compreender melhor aos nossos colegas que têm dificuldades na sala de aula e a ser mais gentis com eles.

A EMPATIA É QUANDO TENTAMOS PERCEBER COMO OUTRA PESSOA SE SENTE.

É muito importante porque nos ajuda a ser bons amigos e a acabar com o Bullying.

Ao colocarmo-nos no lugar de alguém que está a sofrer, podemos compreender a sua dor e encontrar formas de ajudar.

A canção também nos diz que todos temos capacidades e desafios diferentes. O que é fácil para uns pode ser difícil para outros. Se compreendermos isto, poderemos fazer da nossa escola um lugar onde todos se sintam bem-vindos e apoiados.

Quando a música diz “**aqui pintamos todos, que papel vais escolher?**”, lembra-nos que cada um de nós pode decidir como agir.

Podemos escolher ser amigos e ajudar quem precisa ou podemos ficar em silêncio.

Este exercício convida-nos a pensar que tipo de amigo queremos ser.

Este exercício convida-nos a pensar que tipo de amigo queremos ser, RFELITA. Como seria um amigo exemplar?

SITUAÇÃO:

Imagina que é o Martim, um menino de 10 anos que tem dificuldade em ler em voz alta.

Cada vez que o professor, Prof. Neves, pede aos alunos para lerem, o Martim fica nervoso.

Quando chega a sua vez, alguns colegas, como o

João e o Pedro, riem-se dele secretamente.

Isto deixa ao Martim triste e envergonhado.



ACTIVIDADE:

Escreva uma carta ao Martim a expressar o teu apoio e compreensão.

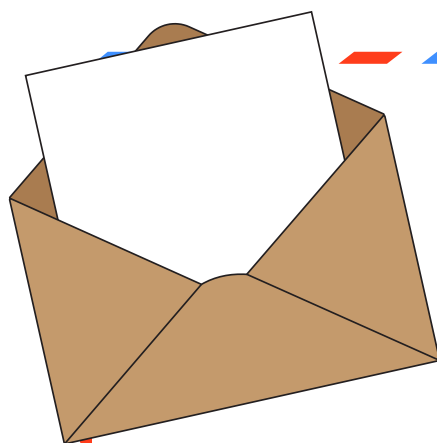
Na tua carta, podes:

Dizer como ele é bom noutras coisas.
Oferecer a tua ajuda se ele precisar de praticar a leitura.

Partilhar uma experiência em que também estavas a sentir mal.
Sugir ideias para tornar a leitura mais divertida para todos.

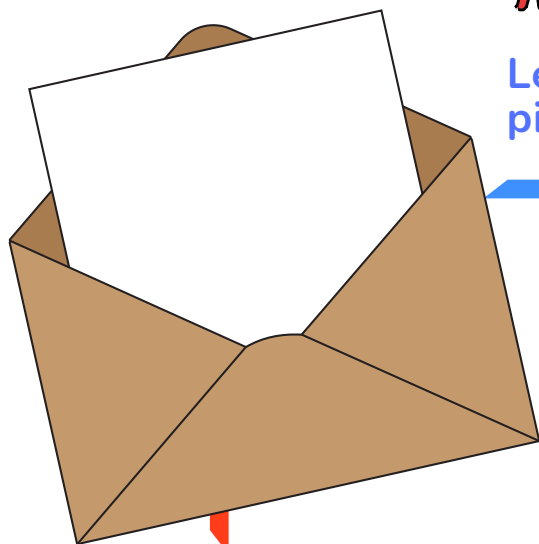
Lembre-se, como diz a canção:
"Aqui pintamos todos".

As tuas palavras e ações podem fazer uma grande diferença na vida de alguém que sofre de bullying.



A TUA CARTA

Lembre-se, como diz a canção: "Aqui pintamos todos".



QUESTÕES PARA REFLETIR:

Como achas que o Martim se sente quando os seus companheiros se riem dele?

Que emoções achas que ele sente quando precisa de ler em voz alta?



Se fosse um colega de turma que visse isto, o que poderia fazer para ajudar o
Martin? Da um exemplo



Como poderia falar com o João e o Pedro para que eles percebessem que o riso
deles magoa Martin?



O que diria à Sra. Neves para ajudar o Martín na aula?



Alguma vez ficou inseguro ou triste com alguma coisa? O que aconteceu?

O que é que tu e os teus colegas poderiam fazer para tornar a aula mais inclusiva?

EXPRESSA-TE

Com 5 palavras específicas como defines o Bullying:



A canção desafia-nos diretamente com estes versos:



**"TIRA ESSA VENDA,
ELA NAO TE DEIXA VER,
QUE AQUI PINTAMOS TODOS
QUE PAPEL VAIS ESCOLHER?"**



Estes versos recordam-nos que o bullying não é um acontecimento isolado, mas uma situação que se repete constantemente, gerando danos profundos e contínuos a quem o sofre.

A pergunta "que papel vais escolher?" Desafia-nos a não sermos simples espectadores, mas agentes de mudança que podem acabar com o sofrimento dos outros.

Comprender los tipos de acoso es el primer paso para poder identificarlo, prevenirlo y frenarlo.

CADA TIPO DE BULLYING DEIXA FERIDAS DIFERENTES, MAS TODAS IGUALMENTE DOLOROSAS.

Conhecer estas formas ajuda-nos:

RECONHECER QUANDO ALGO NÃO ESTÁ BEM

APOIAR AQUELES QUE SOFREM

PROCURAR AJUDA DE ADULTOS

Construir um ambiente escolar mais seguro e respeitador é a **MISSÃO** de **TODOS.**



Que tipos de Bullying conheces?

Qual achas que tem maior impacto na vítima??

Já presenciou alguma situação de Bullying?

O que fizeste? O que não fizeste por medo?

Qual foi o teu sentimento?

Que tipo de qualidades deves possuir para te colocar no lugar da outra pessoa neste tipo de situações?

O que necessita a vítima deste tipo de Bullying?

A empatia é uma competência social crucial para prevenir o bullying e criar um ambiente de respeito e compreensão mútuos. Colocar-se no lugar do outro implica a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos, pensamentos e experiências de outra pessoa, mesmo que não os tenhamos vivido diretamente.

É importante conhecer os diferentes tipos de Bullying possíveis.

TIPOS DE BULLYING

ACOSO FÍSICO

É quando magoam o corpo de alguém ou danificam as suas coisas.
Exemplo: O João empurra a Maria no corredor e atira os seus livros para o chão de cada vez que a vê.

ACOSO VERBAL

Trata-se de usar palavras para ferir os sentimentos de outra pessoa.
Exemplo: Ana chama nomes cruéis a Pedro por usar óculos, chamando-lhe “quatro olhos” à frente de todos.

ACOSO SOCIAL

É quando excluem ou isolam alguém do grupo.
Exemplo: Um grupo de raparigas não deixa a Rita brincar com elas no recreio, deixando-a sozinha todos os dias.

CIBERACOSO

Acontece quando usam a internet ou o telemóvel para incomodar alguém.
Exemplo: O Bruno recebe mensagens de gozo nas suas redes sociais dos colegas de turma.

ACOSO PSICOLÓGICO

Procura fazer alguém sentir-se mal, afetando a sua autoestima.
Exemplo: A Sónia diz constantemente à Marta que ninguém a ama e que ela é estúpida.

ACOSO SEXUAL

Inclui comentários indesejados ou ações de natureza sexual.
Exemplo: Um rapaz obriga repetidamente uma rapariga a beijá-lo, mesmo ela não querendo.

Caso observes alguma destas situações, é importante procurar ajuda junto de um adulto de confiança. Ninguém merece ser assediado.

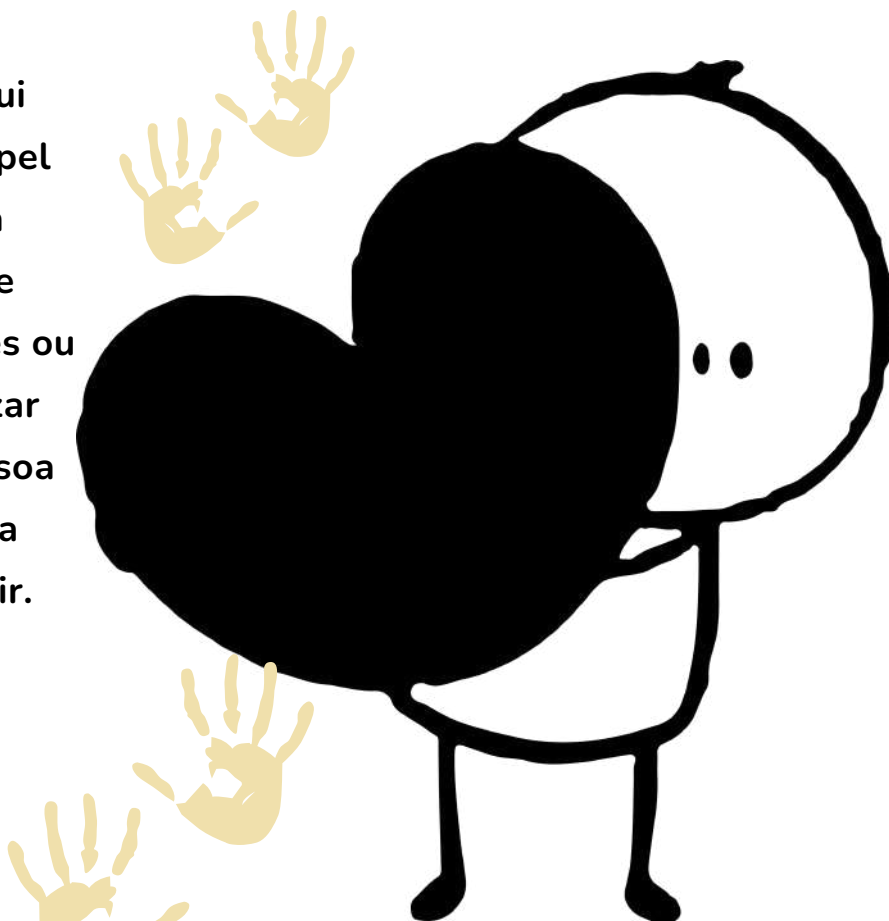
A PIRÂMIDE DA VÍTIMA: COMPREENDER A ESCALADA DO BULLYING

O bullying geralmente não começa subitamente com ataques graves. Segue geralmente uma rota de escalada que podemos representar como uma pirâmide. Cada nível da pirâmide representa uma fase mais intensa do bullying, mostrando como as situações podem piorar se não intervir a tempo.

O QUE ACHA? EM QUE PONTO É QUE ESTA ESCALADA PODERIA SER INTERROMPIDA?



Inspirado na frase “aqui pintamos todos, que papel vais escolher?”, tenta desenhar dentro deste coração que tipo de frases ou palavras poderias utilizar para definir o que a pessoa assediada pode estar a sentir, pensar e reprimir.





**"SEI QUE É DIFÍCIL
E QUE ÀS VEZES APRENDER
DÓI MUITO MAIS DO QUE DEVIA
MASTUDO PASSA TU VAIS VER"**

Este fragmento reflete a natureza progressiva e persistente do bullying, que está representado nos diferentes níveis da pirâmide do bullying.

Sugere a escalada do bullying ao longo do tempo, semelhante à forma como a pirâmide apresenta níveis de agressividade cada vez mais graves.

Os níveis da pirâmide, desde provocações ocasionais a consequências psicológicas graves, podem estar relacionados com a escalada do bullying descrita na música.



Inspirado neste verso da canção, que tipo de cartaz poderias criar para expressar a tua rejeição do bullying?





**"SEI QUE É DIFÍCIL
E QUE ÀS VEZES APRENDER
DÓI MUITO MAIS DO QUE DEVIA
MAS TUDO PASSA TU VAIS VER"**



Inspirado neste verso da canção, que tipo de cartaz poderias criar para expressar a tua rejeição do bullying?



A frase da canção: “Sei que é difícil, e que às vezes aprender dói muito mais do que devia, mas tudo passa tu vais ver” sugere a escalada do Bullying ao longo do tempo, semelhante à forma como a pirâmide o representa em 7 níveis.

NÍVEIS DA PIRÂMIDE

NÍVEL 1 (BASE): MICRO-AGRESSÕES E PROVOCAÇÕES OCASIONAIS.

Exemplo: Fazer comentários depreciativos “a brincar” sobre a roupa de alguém.

Emoção: Desconforto, confusão.

Sinal: A pessoa começa a ficar insegura com a sua aparência.

NÍVEL 2: EXCLUSÃO SOCIAL SUBTIL.

Exemplo: Não convidar intencionalmente alguém para atividades de grupo.

Emoção: Solidão, tristeza.

Sinal: A pessoa passa mais tempo sozinha nos intervalos.

NÍVEL 3: RUMORES E MANIPULAÇÃO SOCIAL.

Exemplo: Espalhar boatos falsos sobre alguém nas redes sociais.

Emoção: Ansiedade, vergonha.

Sinal: Mudanças repentinas no uso das redes sociais ou evitamento das mesmas.

NÍVEL 4: BULLYING VERBAL FREQUENTE.

Exemplo: Insultos diários, ameaças veladas.

Emoção: Medo, baixa auto-estima.

Sinal: Alterações no desempenho escolar, dificuldade de concentração.

NÍVEL 5: CYBERBULLYING INTENSO.

Exemplo: Criação de perfis falsos para gozar ou assediar online.

Emoção: Desespero, sensação de não ter escapatória.

Sinal: Mudanças repentinas de humor ao utilizar o telefone ou o computador.

NÍVEL 6: ATAQUES FÍSICOS.

Exemplo: Empurrões, batidas “acidentais”, danos em pertences.

Emoção: Terror, desamparo.

Sinal: Marcas físicas inexplicáveis, roupa ou objetos danificados.

NÍVEL 7 (CÚSPIDE): CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS GRAVES.

Exemplo: Depressão grave, pensamentos suicidas.

Emoção: Profunda desesperança, apatia.

Sinal: Isolamento extremo, comenta que “nada importa” ou “desaparecer”.

Desenha uma pirâmide grande nesta folha de papel.

Divida a pirâmide em 7 níveis.

Em cada nível, anota os passos que pensa que uma pessoa passa por experiências de Bullying, desde os primeiros sinais até às consequências mais graves.

Para cada nível, adiciona:

- o Um exemplo concreto de como este tipo de assédio se pode manifestar.
- o Uma emoção que a vítima poderia sentir naquela fase.
- o Uma possível bandeira vermelha que outros poderiam notar





“O MOSAICO DA ACÇÃO POSITIVA”
Fragmento de canção relacionado:
**"SÓ POR MALDADE OU ATÉ POR MEDO
DA DIFERENÇA DA COR DA PELE OU DO CABELO"**



Este verso da canção destaca os vários motivos pelos quais alguém pode ser vítima de bullying.

Escolha uma característica da canção com a qual se identifique ou que tenha interesse em abordar.

Nesta ficha, escreva uma ação positiva que poderia realizar para apoiar alguém que sofre de Bullying por causa dessa característica específica.

**STOP
BULLYING**

Lê os seguintes cenários e assinala aqueles que consideras exemplos de bullying e justifica a tua resposta:

A Ana come sempre sozinha na sala de jantar porque ninguém se quer sentar com ela.

O Carlos e os seus amigos escondem a mochila do Mário todos os dias.

Maria e Rita discutem sobre que filme ver no fim de semana.

Um grupo de rapazes insulta ao Pedro pelo seu sotaque estrangeiro.

A Sofia recebe mensagens ameaçadoras no seu telefone de um número desconhecido.

O Miguel e o António lutam durante um jogo de futebol no recreio.

Um grupo de alunos cria um perfil falso nas redes sociais para gozar com Anabela.

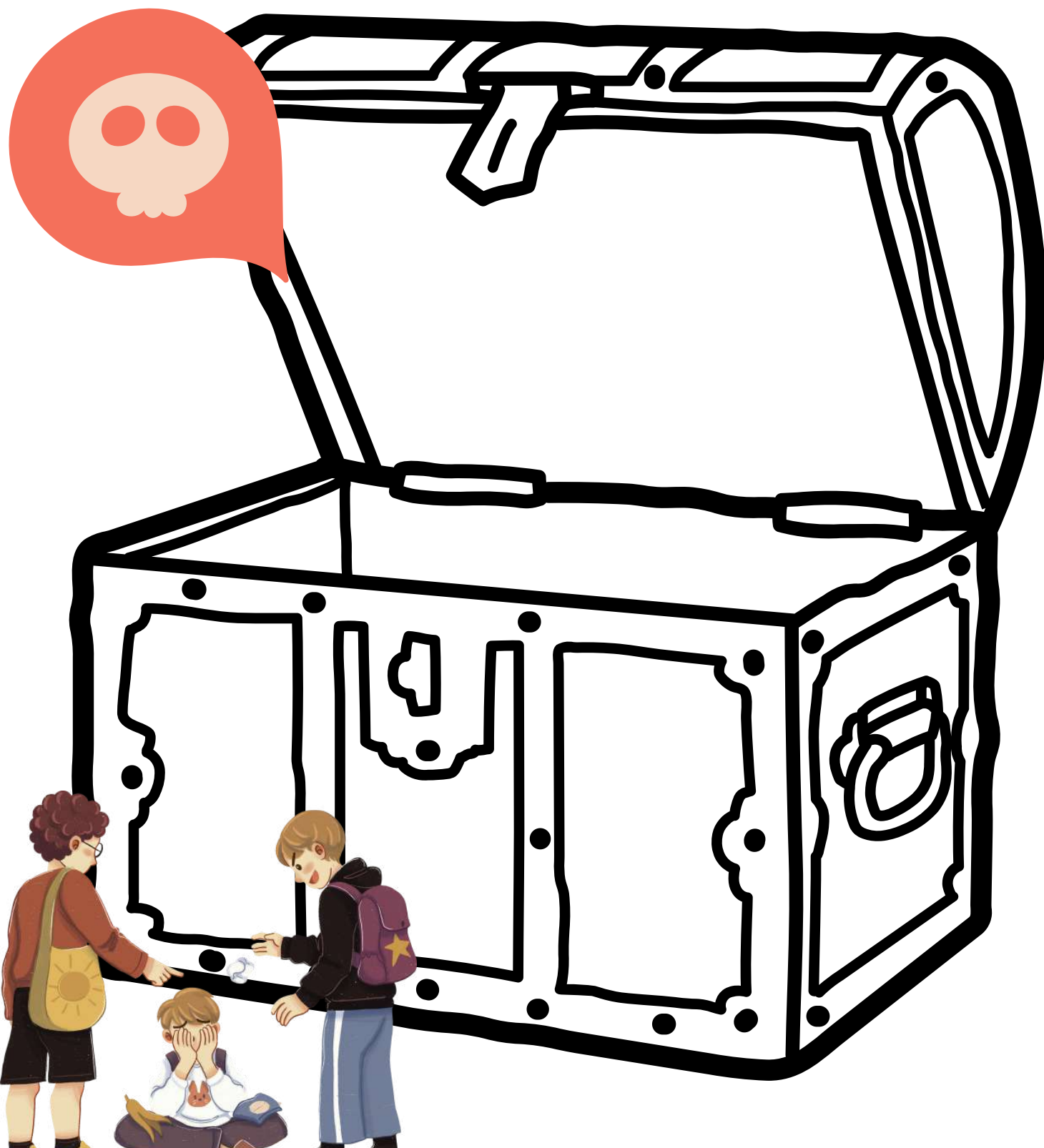
A Marta pede a Sónia que lhe empreste os seus apontamentos e a Sónia recusa-se a deixá-la copiá-los.

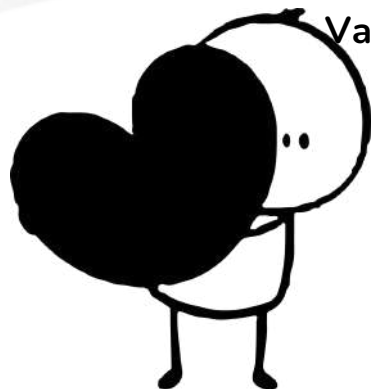
Vários colegas ignoram deliberadamente ao Andréi quando este tenta participar nas conversas.



Dentro deste baú do tesouro, escreve pelo menos 6 “desejos” ou ações positivas que achas que poderiam ajudar a prevenir o bullying na tua escola.

POR EXEMPLO: “QUERO QUE TODOS RESPEITEMOS AS DIFERENÇAS UNS DOS OUTROS”.





Vamos ler em conjunto este fragmento da canção:

"TIRA ESSA VENDA,
ELA NÃO TE DEIXA VER,
QUE AQUI PINTAMOS TODOS
QUE PAPEL VAIS ESCOLHER?"



Estas afirmações convidam-nos a refletir sobre o nosso papel em situações de Bullying. Muitas vezes, podemos ficar “cegos” para o que se passa à nossa volta ou optar por não ver o sofrimento dos outros. Mas temos o poder de “tirar as vendas” e agir.

O QUE SIGNIFICA “TIRAR A VENDA” NO
CONTEXTO DO BULLYING?

PORQUE ACHA QUE ALGUMAS PESSOAS
PREFEREM NÃO INTERVIR QUANDO
VEEM BULLYING?

O QUE PODERIAS FAZER PARA “TIRAR AS
VENDAS” E AJUDAR A ACABAR COM O
BULLYING?



LEMBRA,
AS TUAS AÇÕES, POR MAIS PEQUENAS QUE PAREÇAM, PODEM FAZER UMA
GRANDE DIFERENÇA NA VIDA DE ALGUÉM QUE ESTÁ A SER VÍTIMA DE
BULLYING.
AO “TIRAR A VENDA”, NÃO SÓ VÊ O PROBLEMA, COMO TAMBÉM SE TORNA
PARTE DA SOLUÇÃO.

A partir de hoje, com que tipo de ações e comportamentos
positivos te comprometes:



COMPROMETO-ME A...



REFLEXÃO PESSOAL:

Qual a parte da música que mais te impactou? Porque?
Já passou por alguma situação em que se sentiu diferente ou
excluído? Descreva como se sentiu.

Pensa num colega que possa estar a passar por um momento
difícil. Como acha que é? Que sinais consegue notar?

Quando vês alguém a ser intimidado ou excluído, que emoções
sentes? O que gostarias de fazer para ajudar?

Que ações concretas poderias tomar para demonstrar apoio a um
colega que se sente sozinho ou triste?

REFLEXÃO PESSOAL:

Na tua opinião, como poderíamos trabalhar em conjunto enquanto turma para criar um ambiente mais respeitador?

A canção menciona diferentes características como: "a cor da pele" ou "a cor do cabelo". Porque achas importante valorizar essas diferenças?

Descreve uma qualidade única que admire num colega. Como achas que a qualidade contribui para a nossa aula?

Depois de ouvir a canção e refletir sobre estas questões, que compromisso pessoal podes assumir para ser mais empático com os teus colegas?

Se pudesses dar a alguém um conselho sobre como ser mais empático, qual seria?