



ANTI-MOBGING PROJEKT PROJETO ANTI-BULLYING

Prevenção na Escola

Na verdade, através da prevenção realizada continuamente na EAL, cada aluno/a, cada professor/a e cada mãe ou pai (1ª reunião de pais/website/anuário) sabe do que se trata, quando se fala de Bullying, sabe quais as suas consequências, sabe que a Escola não aceita esse tipo de comportamento e que age de forma precoce e consistente. Para que um projeto escolar desta natureza tenha sucesso, é indispensável que exista colaboração entre professores, alunos e pais.

Sensibilizar e Informar

Muitos alunos não têm consciência das consequências do Bullying. A nossa tarefa é sensibilizá-los e informá-los a esse respeito, além de estabelecer limites claros. Isto inclui: falar abertamente sobre o tema, evidenciar os efeitos destas situações e possibilitar-lhes a tomada de perspectiva do outro.

No início do ano letivo

Em cada turma deve ser apresentado no início do ano letivo o Projeto Anti-Bullying e promovida a participação dos alunos. Em sala de aula são debatidos vários aspetos do Bullying/Cyberbullying, como a sua definição e os seus efeitos, é assinado o acordo contra o Bullying e todos os alunos são informados sobre as consequências e as sanções no caso de Bullying/Cyberbullying.

Acordo contra o Bullying/Cyberbullying

Ano Letivo...../.....

Turma

1. Eu não ajo com violência física ou psicológica (Bullying/Cyberbullying).
2. Eu aceito as outras pessoas como elas são e trato-as como gostaria de ser tratado.
3. Quando vejo uma situação de Bullying, não fico só a olhar. Eu ajudo e, o melhor, é recorrer à ajuda de um adulto, porque só assim pode terminar o Bullying.

Na minha turma

- participamos no Projeto Anti-Bullying (website da EAL).
- fomos informados pelo Diretor de Turma sobre as consequências e sobre as sanções em caso de Bullying/ Cyberbullying.

Com a minha assinatura, confirmo como Diretor de Turma/Aluno da Turma , que falámos em sala de aula sobre o projeto Anti-Bullying e sobre o acordo contra Bullying/Cyberbullying, no dia e que vou respeitar essas regras.

Nome	Assinatura

Ações na Escola

Com o objetivo de prevenir e reduzir o Bullying realizam-se diversas medidas, ações e projetos, alguns dos quais serão brevemente apresentados:

Forma de lidar com casos de Bullying

É importante que alunos, professores e pais falem sobre este tema abertamente, que as situações que ocorram durante o ano letivo sejam identificadas e prontamente interrompidas, que seja procurada ajuda junto de adultos de confiança e que os alunos recebam apoio através de uma intervenção consequente. Todos os intervenientes devem ser incluídos no processo. Para lidar com este processo encontram-se à disposição os Diretores de Turma, a Psicóloga Escolar e a Assistente Social.

Seminário de Delegados de Turma

Os Delegados de Turma do 6º ao 10º ano, assim como os membros da Associação de Estudantes (SV) recebem formação em dois fins-de-semana durante o ano para desenvolver as suas competências pessoais e sociais para o desempenho do seu cargo. Esta formação inclui a transmissão de conhecimentos e técnicas nas áreas da dinâmica da comunicação e da resolução de conflitos, em que temas como o trabalho em equipa, a comunicação e os seus estilos, os conflitos e a sua resolução assim como a interculturalidade assumem um papel de relevo. Também a auto-imagem, a compreensão de si próprio, os direitos e deveres estão no centro desta formação. Nesses seminários os alunos participam ativamente na preparação e na avaliação da Semana Temática.

AG- Formação de Mediadores de Conflitos

Durante todo o ano letivo realiza-se uma atividade extracurricular (AG) patrocinada pela escola que deverá formar alunos em «Mediadores de Pares». Os alunos aprendem a mediar conflitos entre alunos de forma competente, contribuindo assim para um clima escolar positivo. Esta formação obtida numa AG representa mais um passo em frente na prevenção que é realizada com os alunos da EAL.

Semana Temática

Na Semana Temática que decorre em todas as turmas do 5º ao 10º ano, os Diretores de Turma debruçam-se com os seus alunos sobre temas relacionados com as áreas da Violência e do Bullying. Serão aprofundados aspetos particulares que interessam os alunos com o possível recurso a materiais específicos.

A abordagem dos temas é conduzida pelos Diretores de Turma, podendo ser complementadas por ações de outros professores que serão sempre bem-vindas.

Os alunos, e especificamente os Delegados de Turma, são incluídos de forma especial, destacando-se a função destes últimos como modelo a seguir e como formadores de opinião. A sua participação ativa é decisiva para o sucesso do projeto.

O Grupo de Trabalho organiza sessões de preparação e planeamento da semana temática com os Diretores de Turma, no sentido de os apoiar na definição dos temas e no conhecimento dos materiais disponíveis. A preparação dos Delegados de Turma ocorre durante o Seminário de Formação dos Delegados de Turma.

Em todas as turmas são decididos tanto os conteúdos como a forma das ações conjuntamente pelo Diretor de Turma e pelos Delegados de Turma, tomando em consideração as opiniões dos restantes alunos.

Exemplos de temas que podem ser trabalhados com os alunos

Violência

- O que é a violência?
- As várias faces da violência
- Violência física/verbal
- Violência psicológica
- Violência sem vítimas

Bullying / Cyberbullying

- O que é o Bullying/Cyberbullying?
- Quais são os efeitos?
- O que posso fazer?
- Procedimentos em casos de Bullying
- Contrato na turma

Lidar com os *Media*

- Sensibilizar para a utilização correta e responsável das novas tecnologias de comunicação: “Nem tudo o que é possível, é autorizado” (limites éticos).
- Discussão de aspetos ligados à esfera da privacidade: produção e envio de imagens através de SMS (violência, pornografia), divulgação de imagens na Internet.
- Quão seguros estão os meus dados pessoais na Internet: Facebook, Instagram, Twitter? O que posso fazer para estar seguro?
- Os riscos dos jogos online.
- Informação sobre as consequências: legais e do regulamento escolar
- Comportamentos puníveis: Estudo de casos

Lidar com sentimentos e empatia

- Expressar, identificar, mascarar sentimentos
- Sinais corporais
- Refletir sobre os sentimentos (próprios e dos outros)
- Discussão em sala de aula/Conselho de alunos
- Cuidar de si e dos outros

Comportamentos sociais na turma

- Aceitação de diferenças
- Aprendizagem cooperativa/Trabalho em equipa
- Mudança de perspetiva e desenvolvimento de empatia
- Regras na turma / no grupo
- Competências para relações de amizade
- Resolução de conflitos

Lidar com conflitos

- Clarificar a origem do conflito
- Posições/Interesses/Necessidades
- Comunicação/O que é a escuta ativa?
- Assertividade e empatia
- Pergunta/dar feedback
- Procurar soluções alternativas

Justiça e alternativas de acção

- Alternativas de acção em situações de conflito e violência
- Sensibilidade moral, dilemas morais
- Coragem cívica e ajuda
- Compreender valores/direitos
- Tomar decisões
- Tolerância e democracia

Algumas formas possíveis para tratar os temas

- Unidades temáticas para a sala de aula
- Trabalho de projeto
- Discussão/ Debate na turma
- Exemplos de casos
- Pesquisa na Internet
- Representação / Dinâmicas de grupo
- Entrevistas
- CD-Rom / DVD
- Inquérito anónimo
- Artigos de jornal/revista

Desenvolvimento de Competências

Através do Programa Lions Quest, que é aplicado ao longo do ano letivo nas aulas de Direção de Turma das turmas correspondentes, são desenvolvidas as competências sociais dos alunos, o que contribui igualmente para evitar a violência e o Bullying.

Patrícia Poppe
Psicóloga Escolar