



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Unidade 6: Bullying

TEMPO ESTIMADO: 1-2 Horas

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Atividade 1

O QUE SABE SOBRE O BULLYING?

Assinale as seguintes afirmações como Verdadeiras (V) ou Falsas (F).

1. O bullying é uma parte normal do crescimento.
2. Noventa por cento das crianças dos graus 4-8 são vítimas de bullying.
3. A maioria das situações de bullying acontecem na escola.
4. O bullying inclui sempre agressão física.
5. Excluir/Discriminar pessoas não é bullying.
6. Se uma pessoa é vítima de bullying é porque o merece.
7. Estar sozinho aumenta as hipóteses de ser vítima de bullying.
8. A melhor forma de travar o bullying é bater no agressor.
9. Qualquer pessoa que denuncie uma situação de bullying é queixinhas.
10. Os danos emocionais e psicológicos causados pelo bullying podem durar uma vida inteira.
11. O bullying afeta apenas a vítima.
12. Qualquer pessoa pode aprender competências que diminuam ou acabem com o bullying.

V	F

Atividade 2

DESAFIO

Utilize **TODAS** as palavras da lista para completar a história sobre o bullying.

abusar seguidores espectador bom cidadão
controlo poder cyberbullying atrevo

Há algumas crianças que intimidam outras na minha escola. Acho que me podem chamar _____, porque eu apenas observo o que acontece e não me _____ a tentar acabar com o bullying. Ainda no outro dia estive na sala de informática e testemunhei uma situação de _____.



Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Este miúdo tinha editado uma fotografia com Photoshop (mudando a fotografia com software informático) de um outro miúdo na aula e estava a enviá-la por e-mail a alguns dos seus

_____.
Penso que uma das razões pelas quais ele gosta de _____ ou magoar este miúdo é porque isso o faz sentir que tem _____ e _____ sobre alguém indefeso. Sei que deveria ser um _____ e tentar ajudá-lo, mas não sei o que fazer.

Na verdade, sinto-me mal do estômago quando vejo estas coisas a acontecer todos os dias. O que acha que eu poderia fazer para ajudar as crianças quando estão a ser vítimas de bullying?

Escreva abaixo algumas sugestões que poderiam ajudar outros a saber como REPORTAR o bullying de forma segura?

Escreva abaixo algumas sugestões que poderiam ajudar outros a saber como APOIAR alguém que está a ser vítima de bullying:

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Assinale as situações de bullying ou cyberbullying.



Um grupo de rapazes nunca te deixa fazer parte da sua equipa de basquetebol.



Um rapaz publica constantemente comentários cruéis sobre si num website.



Mensagens de texto ofensivas inundam continuamente o teu telemóvel.



Uma rapariga espalha mentiras desagradáveis sobre ti.



Um rapaz insiste em roubar-te o teu dinheiro para o almoço.



Cais no pátio da escola. Uma rapariga ajuda-te a levantar.



Alguns colegas ajudam-te a ir até à sala de aula.



Uma rapariga está constantemente a dizer aos outros para não brincarem contigo.



Todos os dias, és ameaçado por um grupo de miúdos.

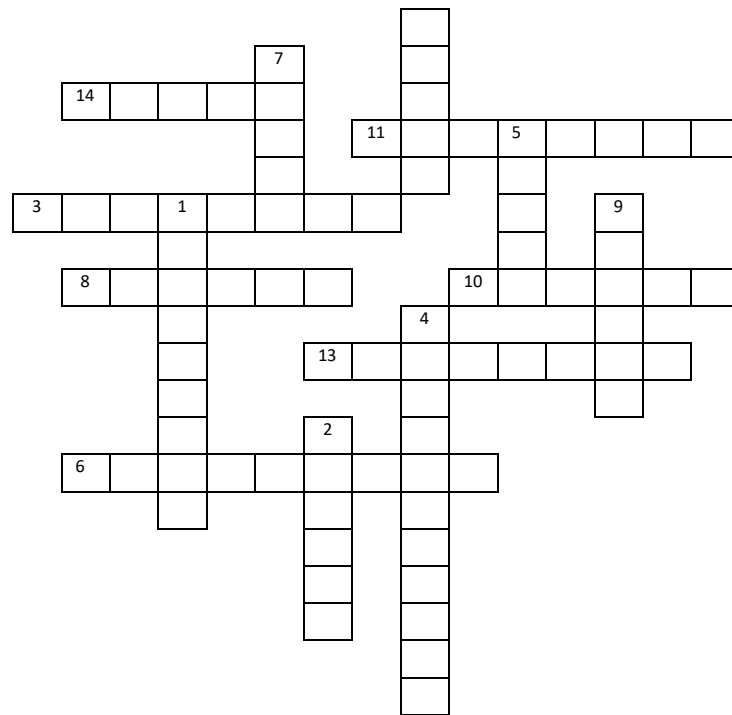
Atividade 4

BULLYING

Completa as palavras cruzadas.

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net



Horizontal

3. Marcas que mostram que alguém foi fisicamente abusado.
6. Os bullies (agressores) sentem-se por vezes _____ porque têm o controlo.
8. Bullying através de socos, pontapés, mordeduras, etc.
10. Impedir a passagem a alguém.
11. Dizer uma coisa num tom que indica que queres dizer outra.
13. As pessoas devem ser tratadas com _____.
14. Alguém que maltrata os outros com palavras, ações ou objetos. (expressão em inglês)

Vertical

1. Quando alguém se sente ameaçado ao ver ou ouvir outra pessoa.
2. As pessoas espalham-nos para magoarem os outros.
4. Bullying interferindo com as emoções dos outros.
5. Como se sente quando sabe que fez algo de errado.
7. Praticar bullying através de Facebook, Twitter, email, mensagens, etc.
9. Ser _____ é a melhor forma de fazer as pessoas saberem o que sente, respeitando-o.
12. Bullying com palavras.

Atividade 5

DIÁRIO ANTI-BULLYING

Dê a sua opinião sobre as seguintes questões:

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

1. Escreva sobre uma situação em que aprendeu algo valioso com alguém que não conhecia muito bem antes.

2. Qual é a forma mais eficaz de enfrentar um *bully*?

3. O que deve fazer se reconhecer que alguém se sente desconfortável numa conversa com outro estudante?

4. Por que é que as pessoas se tornam *bullies* (agressores)? Como pode mostrar a um *bully* que o seu comportamento está errado?

5. Qual a característica pessoal que mais aprecias em ti?

6. O que achas que a tua turma poderia fazer para parar o bullying na tua escola?

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

7. Escreva sobre algum momento em que alguém gozou consigo por algo que o envergonhava. Descreva como isso o fez sentir.

Atividade 6

OPOR-SE AO BULLYING

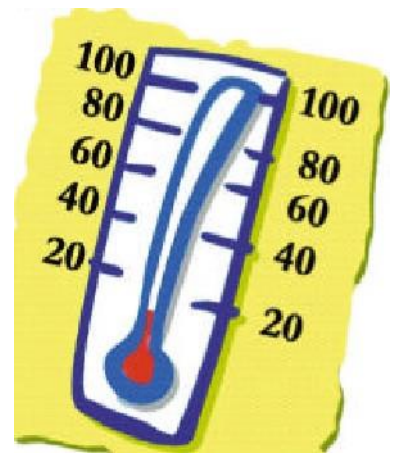
Onde se encontra no termómetro "Opor-se ao Bullying"?

Responda a cada uma das 20 perguntas, marcando numa escala de 1 a 5 a probabilidade de fazer o que lhe está a ser pedido. Em seguida, somar os seus pontos totais e listá-los no final desta página.

Uma pontuação de 1 significaria que NÃO FARIA o que lhe está a ser pedido. Uma pontuação de 5 significa que FARIA SEMPRE o que lhe está a ser pedido. As pontuações de 2, 3, 4 indicam vários graus de probabilidade ou improbabilidade de fazer o que lhe está a ser pedido.

Qual é a probabilidade de:

1. ____ defender o seu melhor amigo se ele estivesse a ser intimidado/agredido?
2. ____ pedir a um *bully* para parar de implicar com outro aluno que não tem amigos?
3. ____ contar a um professor que alguém pratica bullying?
4. ____ parar um grupo de alunos que ameaça um aluno mais novo?
5. ____ convidar uma nova rapariga ou rapaz para brincar no recreio?
6. ____ contar aos seus pais ou a um familiar sobre alguém que o está a ameaçar?
7. ____ dizer a um *bully* para deixar de ameaçar/agredir um aluno de que você não gosta?
8. ____ dizer algo a um rapaz que está a provocar uma rapariga de uma forma ofensiva?
9. ____ dizer a um dos seus amigos para parar de fazer bullying a um novo aluno na escola?



Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

10. ____ dizer a alguém que o ameaçou/agrediu no passado para parar de fazer o mesmo a outro aluno?
11. ____ dizer a alguém que seja popular para parar de ameaçar/agredir outro aluno?
12. ____ defender um aluno que não gosta de si e que está a ser vítima de bullying?
13. ____ dizer a um aluno mais velho para parar de dizer coisas más a alguém da sua idade?
14. ____ ajudar um estudante que está a ser vítima de bullying e que está em desvantagem numérica por um grupo de alunos que agride?
15. ____ contar ao seu professor sobre alguém que o está a ameaçar/agredir?
16. ____ dizer a um dos alunos populares para parar de gozar com alguém que não conheces muito bem?
17. ____ dizer algo a uma rapariga que está a espalhar boatos sobre outro aluno?
18. ____ dizer alguma coisa a um rapaz que está a espalhar boatos sobre outro aluno?
19. ____ dizer algo ao seu professor sobre alguém que anda a perseguir um novo aluno?
20. ____ ajudar a parar com o bullying na sua escola?

____ **Total de Pontos (É possível obter 100 pontos.)**





Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Atividade 7

Sopa de Letras Anti-Bullying

Procure na sopa de letras as palavras sobre atitudes anti-bullying.

P E R S I S T E N T U C G R Q F X H X G
 F I E O K O H D E J N A N A E O C C M L
 C K P X S V R V Q S D L I G I S L L N S
 O Z I O E Z V X U M E M Y D N L P I X I
 K G T Y T H L P W O R P L M E J Q E D W
 N S R S G S P B D F S E L T T H T Y C U
 T N A T R O P M I S T P U U S G W H W T
 P I Q Y R X S M Q P A Y B K I Z S E I Q
 H P Z T N D I R Q E N T I V L D C N A R
 Q K R Z N O R Q F A D G T D W N E W S X
 H W Z E F F Y J G K S S N E E C A N D O
 K K I N V Q W O W U N U A D G R O X M X
 F R C M R E J G C P R N I Q E A S B H K
 F D R O N S N N U V G F R N N A R E J L
 F G G D H C Q T L M N M E A Z O B U X A
 P A R E N T S O I O J S E F A S I O O T
 T U L E E Z O I C O S R E H C A E T Z C
 A P H R Z H G U T T N V S I E J U W C G
 F J J F C S N T I I D R U V I E B R B A
 P G G S H C M N P W A N F N Y K Y N P P

ACTION ANTIBULLYING AWARENESS CALM CANDO CONFIDENCE COURAGE FREEDOM
 FRIENDS HELP IMPORTANT LISTEN PARENTS PERSISTENT PREVENTION RESPECT SAFE SAYNO
 SCHOOL SPEAKUP STOP SUPPORT TALK TEACHER TELL UNDERSTAND

Respostas às atividades

Atividade 1

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

O QUE SABE SOBRE O BULLYING?

Assinale as seguintes afirmações como Verdadeiras (V) ou Falsas (F).

13. O bullying é uma parte normal do crescimento.
14. Noventa por cento das crianças dos graus 4-8 são vítimas de bullying.
15. A maioria das situações de bullying acontecem na escola.
16. O bullying inclui sempre agressão física.
17. Excluir/Discriminar pessoas não é bullying.
18. Se uma pessoa é vítima de bullying é porque o merece.
19. Estar sozinho aumenta as hipóteses de ser vítima de bullying.
20. A melhor forma de travar o bullying é bater no agressor.
21. Qualquer pessoa que denuncie uma situação de bullying é queixinhas.
22. Os danos emocionais e psicológicos causados pelo bullying podem durar uma vida inteira.
23. O bullying afeta apenas a vítima.
24. Qualquer pessoa pode aprender competências que diminuem ou acabem com o bullying.

V	F
	X
X	
X	
	X
	X
	X
X	
	X
	X
X	
	X
X	

Atividade 2

DESAFIO

Utilize **TODAS** as palavras da lista para completar a história sobre o bullying.

Há algumas crianças que intimidam outras na minha escola. Acho que me podem chamar **espectador**, porque eu apenas observo o que acontece e não me **atrevo** a tentar acabar com o bullying. Ainda no outro dia estive na sala de informática e testemunhei uma situação de **cyberbullying**.

Este miúdo tinha editado uma fotografia com Photoshop (mudando a fotografia com software informático) de um outro miúdo na aula e estava a enviá-la por e-mail a alguns dos seus **seguidores**.

Penso que uma das razões pelas quais ele gosta de **abusar** ou magoar este miúdo é porque isso o faz sentir que tem **controlo** e **poder** sobre alguém indefeso. Sei que deveria ser um **bom cidadão** e tentar ajudá-lo, mas não sei o que fazer.

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Na verdade, sinto-me mal do estômago quando vejo estas coisas a acontecer todos os dias. O que acha que eu poderia fazer para ajudar as crianças quando estão a ser vítimas de bullying?

Atividade 3

ISTO É BULLYING?



Um grupo de rapazes nunca te deixa fazer parte da sua equipa de basquetebol.



Um rapaz publica constantemente comentários cruéis sobre si num website.



Mensagens de texto ofensivas inundam continuamente o teu telemóvel.



Uma rapariga espalha mentiras desagradáveis sobre ti.



Um rapaz insiste em roubar-te o teu dinheiro para o almoço.



Cais no pátio da escola. Uma rapariga ajuda-te a levantar.



Alguns colegas ajudam-te a ir até à sala de aula.



Uma rapariga está constantemente a dizer aos outros para não brincarem contigo.



Todos os dias, és ameaçado por um grupo de miúdos.

Atividade 4

BULLYING

- | | |
|--------------|----------------|
| 3. Cicatriz | 1. Assustado |
| 6. Poderosos | 2. Boatos |
| 8. Físico | 4. Psicológico |



Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

- | | |
|--------------|------------|
| 10. Barrar | 5. Culpa |
| 11. Sarcasmo | 7. Cyber |
| 13. Respeito | 9. Direto |
| 14. Bully | 12. Verbal |

Atividade 5

DIÁRIO ANTI-BULLYING

Respostas pessoais

Atividade 6

OPOR-SE AO BULLYING

Respostas pessoais

Atividade 7

Sopa de Letras Anti-Bullying



Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

