

Arquivo Pedagógico

Bullying

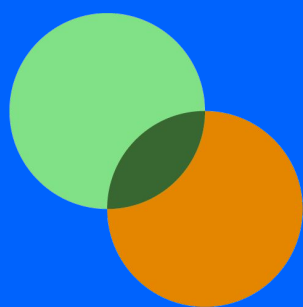
Esta ficha tem como objetivo apoiar o trabalho que a escola realiza para incentivar o respeito mútuo e rejeitar qualquer forma de agressão, discriminação ou maus-tratos, sejam físicos ou virtuais. O foco das ações é atuar preventivamente, promovendo atitudes de cuidado e atenção, e não apenas responder às situações problemáticas.

Idades
sugeridas

TODAS

Área de conhecimento:

- "Saúde, bem-estar e cuidado pessoal
- Educação socioemocional





"O bullying causa dor. É um problema que afeta muitas pessoas e todos podem fazer algo a respeito. Vamos promover um ambiente onde todas as pessoas se sintam seguras e apoiadas. Vamos conversar, ouvir e agir com amor e respeito por todos.

É importante que tanto as famílias quanto as escolas trabalhem juntas para criar um ambiente seguro e solidário, onde todos possam aprender e se desenvolver sem medo do assédio.

FOCANDO NO CONHECER

El "bullying" é um comportamento de hostigamento ou perseguição física ou psicológica realizado por um aluno ou aluna contra outro ou outra, a quem escolhe como alvo de ataques repetidos. Esta ação, negativa e intencional, coloca a vítima em uma posição da qual dificilmente pode sair por seus próprios meios.

CONHECER

No bullying escolar, há uma desigualdade entre o(s) agressor(es) e a vítima, que não encontra uma maneira de se defender e se submete, contra sua vontade, ao poder da outra parte.

No entanto, a intervenção dos professores e um trabalho contínuo na escola, baseado em uma cultura de não violência, não discriminação e no reconhecimento dos direitos de todos e todas, possibilitarão uma melhor resolução de cada um dos problemas de convivência habituais que surgem entre os alunos.

Tipos de Bullying:

- Físico (golpes, empurrões, às vezes em grupo contra um sujeito)
- Psicológico ou emocional (advertências, intimidações, ameaças, chantagem)
- Verbal (advertências, intimidações, ameaças, chantagem)
- Exclusão social (isolamento intencional, "fazer o vácuo")
- Sexual (toques, insinuações, submeter um sujeito diante de um grupo ou gangue, tirar fotos para difamar o sujeito)
- **Ciberbullying** (hostilização por redes sociais através de comentários negativos, usar fotos de um sujeito para fazer memes, haters). Esse tipo de bullying é, em maior medida, diferente dos outros e se torna cada vez mais comum com o aumento das tecnologias.

Em que estar atentos?

- Mudanças no comportamento da criança (isolamento, mudanças de humor).
- Aumento de queixas sobre dor física sem razão aparente.
- Faltas escolares sem justificativa clara.
- Perda de interesse em atividades que costumava desfrutar.
- Marcas físicas ou lesões inexplicáveis.
- Mudanças nos hábitos alimentares ou de sono.

O que sentem as pessoas envolvidas?

- **A vítima:** Sente-se angustiada, sozinha e pode começar a pensar que não tem ninguém para apoiá-la. Muitas vezes, ocultam seus sentimentos e não contam o que está acontecendo com elas.
- **O agressor:** Às vezes, as pessoas que maltratam os outros também estão lidando com seus próprios problemas. Elas precisam de apoio para mudar seu comportamento. Isso não justifica o que fazem, mas entender isso pode ajudar a tratar a situação de forma mais eficaz.
- **Os testemunhas:** Aqueles que veem o bullying podem se sentir desconfortáveis e também podem ter medo de ajudar, pensando que poderiam se tornar vítimas.



FOCANDO NO FAZER

Você pode organizar "Um festival de bom tratamento" como um espaço na escola e nas mídias sociais para promover o bom tratamento, ao mesmo tempo em que incentiva uma postura crítica e ativa em relação a atitudes e sites desqualificadores. Ao envolver todos e criar uma atmosfera positiva, você pode estabelecer a base para uma cultura escolar que defenda o combate ao bullying e ao discurso de ódio.



FAZER

Algumas propostas podem ser desenvolvidas por diferentes áreas da escola ou pelas próprias famílias!

→ "Passo a passo para o bom tratamento"

Promova o bom tratamento, o respeito e a inclusão por meio da linguagem corporal e da criatividade, por meio de coreografias, saudações originais e hacks (movimentos ou gestos virais) que expressem a rejeição ao bullying e à violência.

"Movimente-se pelo bom trato" convida seus alunos a criar e apresentar:

- Uma coreografia curta (1-2 minutos) que comunique valores positivos por meio da dança.

- Uma saudação original em grupo ou em dupla (pode incluir mãos, cotovelos, gestos ou palavras).
- Um 'hack' criativo ou gesto viral que funcione como símbolo do bom trato (algo como 'bata esses cinco pela paz' ou 'a dança do respeito').

Cada apresentação deve ter uma mensagem clara que diga algo como: 'Este é o nosso movimento pelo bom trato' ou 'Dançamos para dizer NÃO ao bullying'.



Frases que podem acompanhar as apresentações:

"O respeito também se dança."

"Este movimento é pela paz."

"Com o meu corpo, digo NÃO ao bullying."

"Um gesto, uma saudação, uma coreografia... e muito bom trato."



→ “Façamos um trato pelo bom trato”.

Uma proposta que busca gerar uma mudança a partir do mais simples, mas poderoso: nossas palavras e nossas mensagens.

Durante esta atividade, vamos criar:

- Mensagens positivas,
- Tweets conscientes,
- Blogs inspiradores,

Todos com o mesmo objetivo: promover o bom trato entre as pessoas e rejeitar qualquer forma de maus-tratos, assédio ou violência. A ideia é que cada palavra escrita se torne uma semente de respeito, tolerância e amabilidade. Que nossas publicações, ao invés de ferir, curem. Que, ao invés de julgar, compreendam. E que, ao invés de dividir, junam!

Peça a seus alunos que coloquem a criatividade em ação, escrevam com o coração e se comprometam com este acordo:

- 👉 O acordo de não fazer mal com nossas palavras ou ações.
- 👉 O acordo de apoiar aquele que sofre, aquele que está em silêncio, aquele que precisa de uma voz amiga.
- 👉 Tento fazer parte da mudança.

Hoje, mais do que nunca, o mundo precisa de menos indiferença e mais empatia.

Portanto, vamos fazer este acordo juntos...

👏 Um acordo para o bom negócio.

→ “Até logo ao mal trato”

A proposta visa conscientizar sobre as consequências do abuso, do bullying e da violência por meio de expressões musicais contemporâneas, como ringtones e rap, convidando os participantes a transformar sons em mensagens de respeito, empatia e bom tratamento.

Você pode recorrer às áreas musicais e organizar duas subcategorias:

a) **Concurso de ringtones** Convidamos os participantes a criar um ringtone original, curto (15 a 30 segundos) e que transmita, por meio de sons, palavras, música ou efeitos, uma mensagem clara contra o bullying e a favor do respeito.

- Ideias para toques de celular:
- Mensagens de alerta gravadas: "Alert! Chega de bullying", "O mau tratamento soou! Hora de dizer basta".
- Fragmentos musicais com frases-chave.
- Efeitos sonoros que retratam situações de violência seguidas de sons de mudança positiva.

B) Concurso de Rap: Uma batalha de rimas, não para se enfrentar, mas para unir vozes contra o bullying, a discriminação, a agressão e qualquer forma de maus-tratos.

Cada participante ou grupo deve escrever e apresentar um rap com uma mensagem positiva, de rejeição ao maltrato e em favor da paz, do respeito e da empatia.

🎵 Temas possíveis: “Chega de bullying” “Quebre o silêncio” “O respeito se rima” “Eu canto pelo bom trato” “Rimas que abraçam, não que atacam.



"Eles são para inspirar:

"Quando o abuso soa, você também pode desligá-lo".

"Faça barulho com respeito, não com violência".

"Bullying não rima, abuso sim".

"Soná distitno. Soará empático.

"Um alerta com ritmo para dizer: basta"

→ “Vamos colocar o bom trato na moda”

Você pode promover o respeito, a empatia e a não violência por meio de uma passarela criativa, na qual a moda e a atitude sejam um reflexo dos valores do bom trato.

Trata-se de um desfile onde os participantes apresentarão roupas, penteados, acessórios e mensagens que representem de forma criativa valores como respeito, amizade, empatia, inclusão e paz. Cada passo na passarela será uma oportunidade para “exibir” não só roupas, mas atitudes positivas.

-Formação de equipes ou participação individual: Cada grupo ou participante poderá escolher uma temática ou valor específico relacionado ao bom trato (por exemplo: respeito, tolerância, amizade, não violência, inclusão, solidariedade, etc.).

Design do look: Com criatividade, poderão montar um look com roupas, penteados, sapatos e acessórios que representem esse valor. Podem utilizar materiais reciclados, cores simbólicas ou frases estampadas. Vale tudo se transmitir uma boa mensagem!

Mensagem do coração: Cada participante ou grupo apresentará uma frase ou mensagem breve que acompanhará sua passagem pela passarela, como se fosse o “slogan” do seu look. Alguns exemplos:
“Empatia nunca sai de moda”
“Ser gentil combina com tudo”
“O que você carrega por dentro é seu melhor acessório”

O desfile: Cria-se uma passarela (pode ser um espaço decorado com cartazes de mensagens positivas). Coloca-se música alegre ou inspiradora e cada participante desfila mostrando seu look e compartilhando sua mensagem.

→ “Pintou o bom trato”

Você pode promover o respeito, a empatia e a cultura do bom trato através da arte visual, por meio de um concurso de murais e/ou desenhos, onde os participantes poderão expressar, por meio da arte, seu compromisso com o respeito, a inclusão, a amizade e o rejeito à violência.

O objetivo é que cada obra transmita uma mensagem clara e emocionante que convide à reflexão sobre como nos tratamos como sociedade e que comunique mensagens positivas e rejeite toda forma de violência, assédio ou bullying.

☞ **Frases para inspirar os desenhos ou murais:**

- “Desenhe respeito, pinte empatia.”
- “Chega de bullying, sim ao companheirismo.”
- “O bom trato é uma arte que todos podemos fazer.”
- “Cada traço conta para construir um mundo melhor.”
- “Com respeito, tudo fica mais bonito.”

Pode-se encerrar com um momento onde alguns participantes expliquem o que quiseram representar em seus desenhos/murais, gerando assim um espaço de escuta e aprendizado coletivo.

**FOCANDO NO SER**

O respeito muda vidas. Com uma palavra, um gesto ou uma ação, todos podemos ser parte do bom trato e dizer NÃO ao bullying.

**SER**

O bullying não é um jogo, nem uma simples "brincadeira". É uma forma de violência que deixa marcas profundas, embora às vezes não sejam visíveis. Dói no corpo, mas também no coração. Por isso, é fundamental que não sejamos indiferentes. Cada um de nós pode ser parte da mudança: com uma palavra amável, com uma atitude respeitosa, com a coragem de defender quem precisa de apoio. O bom trato é construído todos os dias, em cada gesto, em cada olhar, em cada escolha. Vamos pensar: como queremos ser tratados? E como estamos tratando os outros?

Às vezes, uma única palavra pode acompanhar ou ferir. Um pequeno gesto pode fazer alguém se sentir incluído ou isolado. O que dizemos e fazemos realmente importa. Em um mundo que muitas vezes apressa, exclui ou fere, escolher o respeito, a escuta e a empatia é um ato corajoso. Perguntemo-nos: **como posso fazer alguém se sentir visto, valorizado e seguro hoje?**

Todos, em algum momento, precisamos de uma mão, uma palavra amiga, um olhar que diga: "eu te vejo, te escuto, você importa para mim". Em vez de apontar, acompanhemos; em vez de ignorar, prestemos atenção. Porque um ambiente onde há respeito, cuidado e solidariedade é um lugar onde todos podemos crescer sem medo e com alegria. E se hoje for você quem der o primeiro passo?

O silêncio frente ao bullying também dói. Ser testemunhas e não agir pode nos transformar, sem querer, em parte do problema. Mas existe outra opção: ser aliados do bom trato. Levantar a voz por quem não pode, defender quem é atacado, construir pontes em vez de muros. **A mudança começa com um e se espalha. O que você escolhe ser hoje: parte do problema ou parte da solução?**

O bullying é um problema social, não apenas de quem o sofre ou o exerce, mas de toda a comunidade educativa, ou seja, alunos, professores e famílias.

Portanto, é importante buscar soluções conjuntas e participativas, para favorecer vínculos solidários e não violentos.

Os enfoques preventivos na escola constituem uma via privilegiada para transformar essas situações de forma positiva e alcançar uma convivência escolar harmoniosa e um ambiente confortável para aprender e ensinar.

Para continuar trabalhando o tema, convidamos você a compartilhar com os estudantes alguns de nossos conteúdos audiovisuais:

Mundos Cercanos - Capítulo 4: Antú e Santiago

A mim também acontece - Ep 5: Eu não rio do bullying



escuelaplus.com

escuelaplus@directvla.com