



ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL I



INFORMAÇÕES E ATIVIDADES



DO QUE SE TRATA O **CHEGA DE BULLYING?**

Nesta apostila, descrevemos situações que acontecem com meninos e meninas como você e seus amigos e amigas. Certamente, a maioria das coisas é legal e divertida, mas, às vezes, pode haver situações com colegas que não são agradáveis. E mais, que podem ser muito tristes e prejudiciais.

Por isso, aqui propomos pensar juntos sobre um problema grave, para o qual temos que dizer CHEGA. Esse problema é o *bullying*.

Talvez você não conheça essa palavra, mas temos certeza de que poderá reconhecer rapidamente do que se trata depois de ler esta apostila.

Você e seus colegas poderão completar atividades e participar de jogos que ajudarão a entender bem o que significa incomodar, perseguir, ameaçar ou discriminar alguém, e como se sentem as pessoas que participam dessas situações.

O programa **CHEGA DE BULLYING** quer ajudá-lo a pensar sobre o assunto. Conhecer o tema permitirá encontrar novas soluções para um problema que afeta milhões de meninos e meninas. Os adultos próximos a você também devem participar da prevenção e ajudar para que o *bullying* não ocorra.

Se você não sabe, é muito importante considerar que todos os meninos e meninas têm direito de ser quem são. Esses direitos estão escritos na Convenção sobre os Direitos da Criança, um tratado internacional do qual fazem parte todos os países e governos da América Latina.

Esse documento diz que todos os meninos e meninas devem ser protegidos e não discriminados, nem sequer por outros meninos e meninas.

Por isso, o convidamos a conhecer um pouco mais sobre algumas situações que podem afetar você ou seus colegas. É importante estar informado para poder participar e dar sua opinião sobre tudo o que diz respeito a você e aos que o rodeiam.

JUNTE-SE A NÓS!

O QUE É O **BULLYING?**

VOCÊ JÁ OUVIU ESSA PALAVRA ALGUMA VEZ?

Bullying é um termo em inglês que significa intimidar alguém. Em outras palavras, perseguir, incomodar ou prejudicar outra pessoa, causando dano e medo de maneira frequente.

O *bullying* pode acontecer entre meninos e meninas na escola, no clube, no bairro ou em outros lugares onde eles se encontram com frequência.

POR QUE ACONTECE? POR QUE OS MENINOS E AS MENINAS FAZEM **BULLYING**? POR QUE HÁ MENINOS E MENINAS QUE SÃO VÍTIMAS DE **BULLYING**?

São todas perguntas muito difíceis de responder. Porém, se entendermos melhor do que se trata o *bullying*, podemos evitar que continue acontecendo. O certo é que todas as crianças que participam do *bullying*, de uma maneira ou de outra, não se sentem bem consigo mesmas, nem com seus colegas.

Bullying é quando um menino, uma menina ou um grupo de crianças maltratam outra pessoa com a intenção de prejudicar e fazer com que se sinta mal, de forma repetida ao longo do tempo.

Maltratar significa “tratar mal a outra pessoa”. Pode-se maltratar alguém de várias maneiras. Por exemplo, bater ou empurrar é maltratar fisicamente. Existem também outras maneiras muito agressivas de maltratar, mesmo que não usem o corpo.

Com as palavras ou com os gestos se pode insultar, zombar, não deixar um colega brincar ou jogar, excluir do grupo, deixar alguém sempre “de lado”, etc. Também se causa dano quando falamos mal de alguém pelas costas, para que os demais não sejam seus amigos ou amigas, por exemplo.

Maltratar sempre a mesma pessoa, com intenção de fazê-la sentir-se mal, não é o mesmo que brigar com alguém uma vez ou discutir em um jogo.

NO BULLYING SEMPRE:

- quem agride tem **intenção** de magoar ou ameaçar um colega.

- o maltrato ocorre **frequentemente e sem motivos claros**.

- o agressor pode sentir que tem mais **poder, força ou inteligência** que a pessoa perseguida.

NÃO SE TRATA DE BULLYING QUANDO:

- há uma briga com um amigo ou amiga, uma discussão ou até mesmo um insulto entre colegas por não estarem de acordo com algo. Ainda que não seja uma boa maneira de resolver um problema, não é *bullying*.

- alguma vez não permitem que participe de um jogo ou brincadeira, ou zoem de você. Ainda que isso, sem dúvida, faça você se sentir mal e não seja uma boa atitude, não se trata de *bullying*.

O *bullying* é um problema que afeta milhões de meninos e meninas, sem importar de onde eles vêm, nem onde vivem, ou quem são seus pais e suas mães. É um problema grave, principalmente nas escolas e, cada vez mais, na Internet e nas redes sociais.

A LINGUAGEM QUE USAMOS

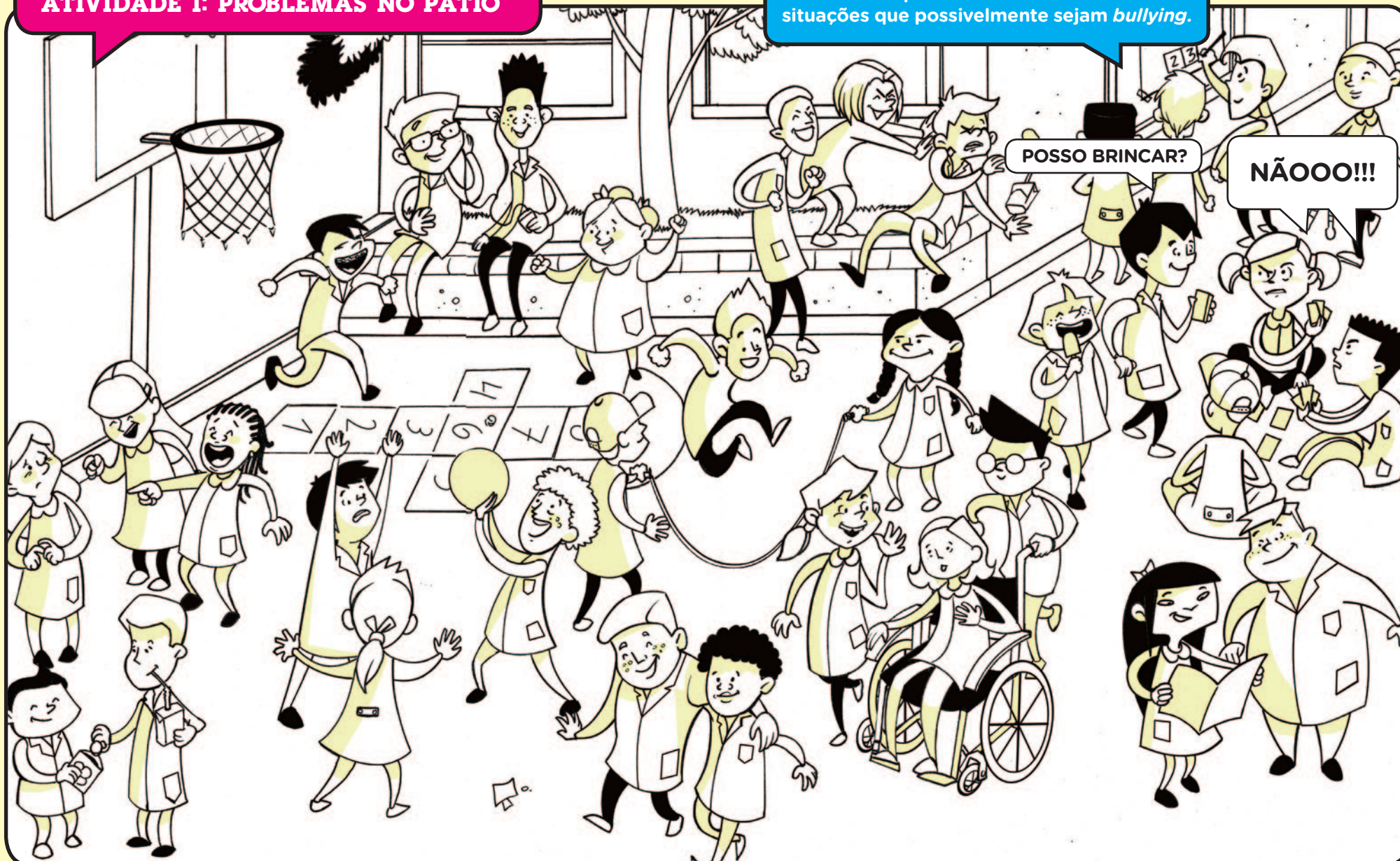
Nesta apostila, aplicamos a palavra “vítima” para descrever um(a) estudante que está sendo intimidado(a). Porém, não a usamos como uma condição em si, mas como um comportamento temporal. Essa palavra é de uso comum nas conversas cotidianas, nos meios de comunicação e, inclusive, para a lei.

No entanto, ela não nos convence, já que frequentemente dá a ideia de passividade ou debilidade. Não é assim que vemos os meninos e meninas que são intimidados. Pelo contrário, são jovens ativos que defendem seus direitos e os dos demais, e que têm toda possibilidade de mudança. Da mesma maneira, usamos o termo “agressora(a)” para nos referir a um comportamento e não a uma condição permanente.

Sabemos que, às vezes, nossa linguagem e nossa forma de dizer as coisas discriminam, tornando as meninas, adolescentes e mulheres “invisíveis”. Portanto, em muitos casos, usamos “meninos e meninas” em vez de apenas “crianças”, e “mães e pais” no lugar de “pais”. No entanto, preferimos não recorrer a formulações como “assediado(a)” ou “professor(a)” de forma frequente, porque, apesar de serem mais inclusivas, tornam a leitura mais difícil, especialmente para as crianças.

ATIVIDADE 1: PROBLEMAS NO PÁTIO

Descubra no pátio de sua escola três situações que possivelmente sejam bullying.



ATIVIDADE 1: PROBLEMAS NO PÁTIO

Agora compartilhe com seus colegas as situações que encontraram. Descreva as três situações que você viu.

SITUAÇÃO 1:

SITUAÇÃO 2:

SITUAÇÃO 3:

Quando é *bullying*?

Marque as respostas corretas com um X.

a) Para que se trate de *bullying*, essas situações deveriam acontecer:

- uma vez
- duas vezes
- muitas vezes

b) Para que seja *bullying*, o menino, a menina ou o grupo que agride:

- tem intenção de magoar
- faz sem perceber
- faz por brincadeira

c) Trata-se de *bullying* quando o menino ou a menina que é magoado(a) ou perseguido(a):

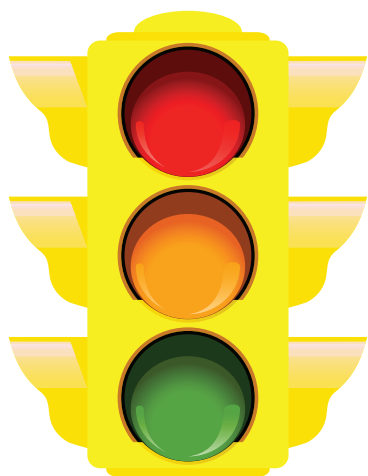
- não se sente afetado(a) ou ofendido(a) pela perseguição
- sente-se mal, discriminado(a) ou humilhado(a)
- ignora o que acontece

Respostas: a) muitas vezes; b) tem intenção de magoar; c) sente-se mal, discriminado(a) ou humilhado(a).

ATIVIDADE 2: ATENÇÃO AO SEMÁFORO

AS CORES DO SEMÁFORO NOS DIZEM ALGO. O VERMELHO É PERIGO; O AMARELO, ATENÇÃO; O VERDE, PERMISSÃO. VAMOS USAR ESSE CÓDIGO PARA O *BULLYING*.

Indique uma cor do semáforo para cada frase do quadro.



PERIGO!

Se trata de *bullying*.

ATENÇÃO!

Ainda que não seja *bullying*, isso pode magoar alguém.

CORRETO.

Agir dessa maneira ajuda na boa convivência com os outros.

COR



SITUAÇÃO

- Ajudar um colega ou uma colega quando perde algo.
- Dar atenção a um colega somente quando jogam futebol, porque ele é um bom jogador.
- Pôr apelidos e rir de um colega todos os dias.
- Convidar um colega para brincar, mesmo que não seja meu amigo ou amiga.
- Inventar mentiras sobre outra pessoa e divulgá-las na Internet.
- Escutar e ter consideração pelo que os outros dizem.
- Não ajudar um colega com a tarefa, porque não tem tempo hoje.
- Participar da perseguição quando agridem um colega ou uma colega.
- Proibir um(a) colega de participar das brincadeiras sempre que ele ou ela pede para brincar.

E O QUE É **CYBERBULLYING?**

O *cyberbullying* também é magoar ou maltratar outra pessoa, mas usando para isso as tecnologias de comunicação, como o celular ou Internet (Facebook, Twitter, Orkut e outras redes sociais).

COMO SE PRODUZ O CYBERBULLYING?

Pode ser que a colega ou o colega que é magoado(a) receba mensagens de texto com insultos ou caçadas, comentários falsos por e-mail ou pelas redes sociais ou, ainda, que alguém publique uma foto ou vídeo que o(a) deixe com vergonha.

O *bullying* pela Internet é muito diferente do que se faz “cara a cara”, porque as mensagens podem ser enviadas a qualquer momento do dia, de qualquer lugar e compartilhadas com muitas pessoas ao mesmo tempo, inclusive de forma anônima (isto é, quando não se sabe quem está magoando você, porque a pessoa não se identifica em suas mensagens).

Além disso, esses comentários podem permanecer na Internet durante toda a sua vida. Por isso, é importante que, se acontecer algo assim, você busque ajuda e conte o que está acontecendo a um adulto de confiança.

É importante lembrar que as redes sociais não são permitidas para meninos e meninas menores de 13 anos. Isso quer dizer que as coisas que acontecem nas redes sociais, os comentários, os vídeos, as fotos podem ser inapropriados para alguém da sua idade. Nesses sites, não existem controles suficientes para cuidar de meninos e meninas. As redes sociais têm políticas de proteção, porém, nem sempre elas podem ser cumpridas à risca.

Por isso, com a ajuda de um adulto de confiança, você deve aprender como se proteger e quais medidas tomar se ocorrer o *cyberbullying*.

Importante: nunca use as tecnologias para agredir. Se acontecer algo ruim na Internet ou se você souber de algum colega que está sofrendo *cyberbullying*, avise sempre seu pai, sua mãe ou um adulto de confiança.

PARA PENSAR

Alguma vez você prejudicou ou foi prejudicado por uma mensagem de texto em seu celular ou na Internet? Você conhece colegas que passaram por essa situação?

Você acredita que ofender alguém “cara a cara” ou usando tecnologia é igual? Por quê?

POR QUE O **BULLYING** É UM PROBLEMA?

O *bullying* é um problema porque traz incômodo e prejuízos para todos os que participam, não somente para quem é agredido.

Todos os meninos e meninas que fazem parte desse problema se sentem mal.

O que é perseguido ou ameaçado, o que persegue e também os que assistem a essa situação, especialmente se eles ou elas não sabem o que fazer a respeito ou têm medo de que os persigam, se tentarem impedir.

Nestes quadros estão descritos alguns sentimentos ou comportamentos que podem afetar cada um e cada uma. Escolha um de cada quadro e faça um desenho para representá-lo.

QUEM SOFRE A PERSEGUIÇÃO

- Muitas vezes não tem vontade de ir à escola.
- Geralmente se sente triste.
- Pode ter pesadelos e não dormir bem.
- Pode sentir medo.
- Pode sentir vergonha.
- Pode tirar notas baixas na escola.
- Talvez se sinta sozinho ou sozinha.
- Pode sentir que precisa de ajuda.
- Pode não saber como pedir ajuda.
- Pode sentir raiva ou ódio.
- Pode começar a comer demais ou, ao contrário, muito pouquinho.

SEU DESENHO

QUEM PERSEGUE

- Pode tirar notas baixas na escola.
- Pode se mostrar agressivo(a).
- Pode provocar medo nos demais.
- Pode se sentir sozinho(a) ou estar atravessando algum problema que não sabe como resolver e, por isso, às vezes, utiliza a violência.
- Talvez não saiba se comunicar de outra maneira com os demais.
- Pode precisar de ajuda e não sabe como pedir.

SEU DESENHO

QUEM TESTEMUNHA

- Sente medo de também ser agredido.
- Pode sentir culpa por não intervir para mudar a situação.
- Pode acreditar que a violência é a forma de conseguir o que se quer.
- Sente-se afetado ainda que não demonstre.
- Não tem vontade de assistir às aulas ou ir à escola.
- Pode pensar que a violência que observa é algo normal.

SEU DESENHO

TODOS E TODAS SOMOS DIFERENTES, E TODOS E TODAS TEMOS DIREITOS IGUAIS

Qualquer coisa pode servir como desculpa para incomodar/perseguir outra pessoa ou zoar dela. Pode ser porque não usam a roupa da moda ou por sua cor de pele. Pode ser porque estão acima do peso, usam óculos ou porque são muito estudiosos e tiram boas notas.

A verdade é que os meninos e meninas que magoam, perseguem ou ameaçam outros e outras não necessitam muito para se inspirar se têm a intenção de ferir ou deixar de lado alguém de seu círculo de amigos ou amigas. Porém, precisam saber que isso se chama **discriminar**.

E sabe de uma coisa? Os meninos e as meninas têm direito de não serem discriminados. Isso é tão importante que está escrito em um documento internacional, que se chama Convenção sobre os Direitos da Criança.

Não importa se você é alto ou baixo, magra ou gorda, mexicano ou boliviano, muçulmano, católico ou judeu. Não importa se tem alguma deficiência, se sua mãe e seu pai estão ou não separados. Não importa se seu pai está preso, se é rico ou pobre, se fala bem o português ou não. Não importa se você é menino ou menina, se gosta ou não de esportes, se gosta de usar maquiagem ou nada disso.

Não existe nenhuma razão que justifique a discriminação de outra pessoa.

E, mesmo que você ainda seja criança, deve aprender que não tem o direito de discriminar os outros, porque todos nós temos o compromisso de respeitar os direitos dos demais.

ATIVIDADE 3: VERDADEIRO OU FALSO?

Leia as frases e decida quais são verdadeiras (V) e quais são falsas (F). Explique o porquê no caso das falsas.

V ou F

- O *bullying* é uma brincadeira entre meninos e meninas.

- Se você é vítima de *bullying*, pode sentir medo, tristeza e não ter vontade de ir à escola.

- Se você é diferente dos demais, merece sofrer *bullying*.

- Se agredem você, é por sua culpa.

- Ser agredido é algo normal que acontece com todos os meninos e meninas.

- O *bullying* afeta quem é perseguido(a), quem persegue e os colegas que observam o que acontece.

Verifique se as suas respostas foram corretas:

O *bullying* é uma brincadeira entre meninos e meninas. **F**

Se você é vítima de *bullying*, pode sentir medo, tristeza e não ter vontade de ir à escola. **V**

Se você é diferente dos demais, merece sofrer *bullying*. **F**

Se agredem você, é por sua culpa. **F**

Ser agredido é algo normal que acontece com todos os meninos e meninas. **F**

O *bullying* afeta quem é perseguido(a), quem persegue e os colegas que observam o que acontece. **V**

Agora invente cinco frases para que outro colega adivinhe se são verdadeiras ou falsas.

Use a sua imaginação e seus conhecimentos sobre o *bullying*!

O QUE DEVO FAZER DIANTE DO BULLYING?

Se estão perseguindo você ou se sente que estão fazendo *bullying*, ou ainda, se é testemunha de um ataque contra outros colegas, amigos ou amigas, há várias coisas que você pode fazer para freá-lo. **O melhor é não ficar calado.**

• **Converse com um adulto de confiança.** Você deve contar para alguém, seu pai e sua mãe, para um professor(a) ou outro adulto de confiança que possa intervir. Lembre-se: pedir ajuda não é acusar ou denunciar, é ajudar alguém.

• **Não responda ao bullying da mesma forma.** Reagir com violência gera mais violência, o que fará com que a situação piore.

• **Diga não!** Junto com seus colegas, peça ao agressor ou à agressora que pare de perseguir.

• **Junte-se a uma campanha de prevenção ao bullying em sua escola.** Proponha aos seus professores falar do tema, criar regras para conviver melhor com o grupo, fazer reuniões que tratem e resolvam problemas de assédio na escola.

• **Seja solidário.** Dizer palavras amáveis ao menino ou menina que sofre *bullying* fará com que se sinta melhor. Um gesto tão simples faz a diferença. Tente algo como: “Sinto muito pelo que aconteceu”. Deixe o colega saber que *bullying* é inaceitável, que ele ou ela não deve se culpar por isso. Melhor ainda, convide esse menino ou menina para ser seu amigo. Pense que o menino ou menina que é vítima de *bullying* deve se sentir mal e precisa da sua ajuda.

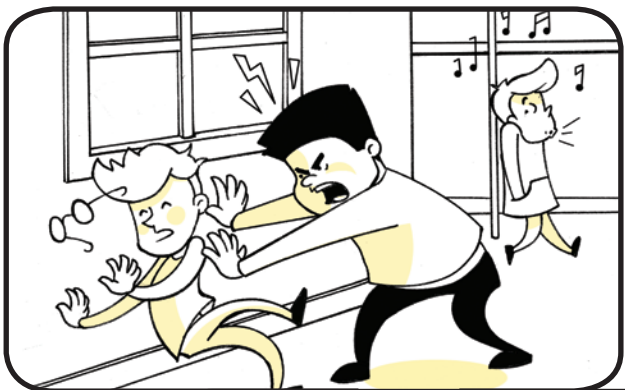
• **Tente controlar seu medo ou raiva.** O que persegue ou intimida gosta de ver o efeito que causa em outras pessoas. Tente não ficar com raiva e recorra aos adultos que podem ajudar.

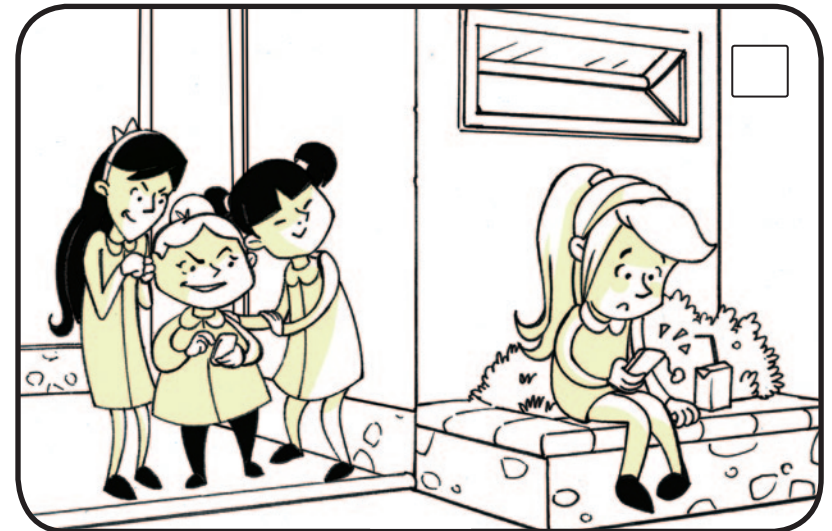
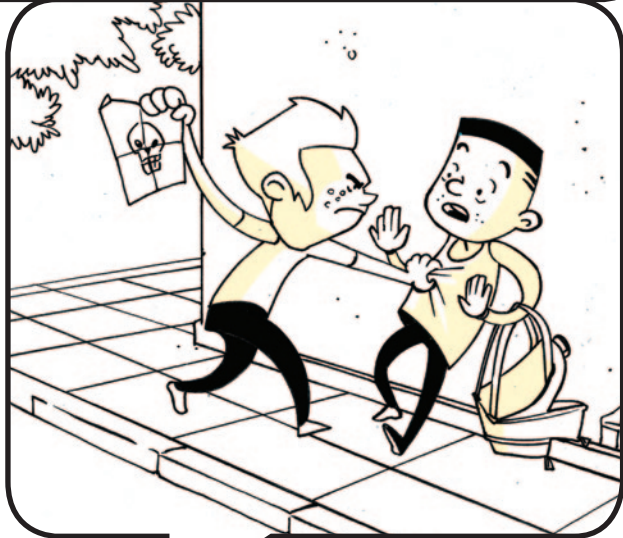
• **Se alguma vez praticou bullying, pense como se sentiu e como se sentiu o outro menino ou menina.** Busque ajuda se não sabe como deter o problema.

ATIVIDADE 4: OS SIMS E OS NÃOS SOBRE O BULLYING

Escreva SIM ou NÃO ao lado de cada situação, de acordo com o que você considera que possa deter ou não o *bullying*.

SITUAÇÕES





ATIVIDADE 5: ENCONTREI A SOLUÇÃO!

Una com flechas cada situação à sua solução.

SITUAÇÃO

Felipe viu como um menino maior perseguia João.

Desde que começaram as aulas, um grupo de colegas zomba de Paula.

Na escola de Mariana, um grupo de colegas sempre deixa uma menina de lado, porque ela é muito tímida. Nunca a deixam brincar e zoam dela com frequência.

Daniela recebe agressões pela Internet, vídeos que a fazem sentir envergonhada, insultos e zoações. Também espalham boatos maldosos sobre ela.

SOLUÇÃO

O 5º ano organizou uma campanha com cartazes e mensagens para informar sobre o *bullying*.

Eliminou aqueles contatos que a agridem e falou com seu pai e sua mãe sobre o assunto.

Falou com seus pais, professores e professoras.

Aproximou-se de seu amigo para encorajá-lo e acompanhá-lo a falar com um professor.

Verifique se as suas respostas foram corretas:

Felipe viu como um garoto maior perseguia João. / Aproximou-se de seu amigo para encorajá-lo e acompanhá-lo a falar com um professor.

Desde que começaram as aulas, um grupo de colegas zomba de Paula. / Falou com seus pais, professores e professoras. Na escola de Mariana, um grupo de colegas sempre deixa uma menina de lado, porque ela é muito tímida. Nunca a deixam brincar e zoam dela com frequência. / O 5º ano organizou uma campanha com cartazes e mensagens para informar sobre o *bullying*.

Daniela recebe agressões pela Internet, vídeos que a fazem sentir envergonhada, insultos e zoações. Também espalham boatos maldosos sobre ela. / Eliminou os contatos que a agridem e falou com seu pai e sua mãe sobre o assunto.

Você tem outras soluções para essas situações?

ATIVIDADE 6: DESCUBRA O QUANTO VOCÊ SABE SOBRE BULLYING

(de CHEGA DE BULLYING chegadebullying.com.br)

1- O bullying é:

- a) Um passatempo.
- b) Algo normal que acontece enquanto crescemos.
- c) Um abuso e causa dor.
- d) Uma brincadeira.

2- Quais são algumas das consequências do bullying? Marque todas as que correspondem.

- a) Sentir medo.
- b) Abandonar a escola.
- c) Tirar notas baixas.
- d) Não tem consequências.

3- Quem é afetado pelo bullying?

Marque todas as que correspondem.

- a) Meninos e meninas que sofrem o bullying.
- b) Meninos e meninas que o assistem (as testemunhas).
- c) Os que atacam.
- d) Todos e todas.

4- O que posso fazer para deter o bullying?

Marque todas as que correspondem.

- a) Ficar calado e olhar para o outro lado.
- b) Junto com meus colegas pedir ao agressor que pare.
- c) Contar ao professor ou professora ou a algum adulto da escola.
- d) Dizer ao meu pai ou minha mãe.
- e) Ajudar a criar ou fortalecer o programa antibullying da minha escola.

Verifique se as suas respostas foram corretas:
1-c; 2-a, b, c; 3-a, b, c, d; 4- b, c, d, e.

ENTRE TODOS E TODAS DIZEMOS CHEGA DE BULLYING

Para ter uma escola livre de *bullying*, onde haja um ambiente saudável e boa convivência, uma grande ideia é organizar com seus colegas uma **campanha de prevenção ao bullying**.

Propomos esta campanha em três passos:

PASSO 1

Desenho do contorno de uma mão.

PASSO 2

No desenho da mão, escrever esta mensagem: "Apoie quem é vítima de *bullying*. Diga que ele ou ela não é culpado(a)."

PASSO 3

Desenho de muitas mãos com várias mensagens diferentes: "Chega de *bullying*, não fique calado". "Não guarde segredos que fazem mal a você". "Quebre o silêncio, diga não ao *bullying*".

SUA CAMPANHA PASSO A PASSO

Todos os participantes da campanha devem:

1. Desenhar o contorno de sua mão em uma folha de papel e recortá-lo.

2. Escrever em cada contorno recortado uma mensagem que sirva para deter o *bullying*.

3. Todos e todas devem colar os desenhos com mensagens em uma cartolina ou na porta da escola, e assim difundir a mensagem de prevenção.

Para assinar este compromisso online, acesse chegadebullying.com.br

COMPROMISSO CHEGA DE BULLYING

Depois de tudo o que aprendeu, você certamente deve ter notado que o **bullying** traz problemas e aborrecimentos para todos os envolvidos e pode virar um pesadelo.

A campanha **CHEGA DE BULLYING** propõe que você assine este compromisso de prevenção ao *bullying*. Leve-o à sua escola para que seus colegas também assinem e colorem para o fim do *bullying* no ambiente escolar. Convencer toda a comunidade escolar a assumir o compromisso significa ser “Escola 100% Comprometida” e merecedora de um reconhecimento por parte do Cartoon Network e dos demais parceiros desta campanha.

Eu posso deter o abuso tomando algumas atitudes específicas. Aqui está o meu compromisso:

• Não ficarei calado

Vou dizer algo quando vir crianças humilhando ou machucando outras. Eu vou falar sobre *bullying* com os meus amigos e com os adultos que me rodeiam. Vou mostrar para todo mundo que acho que maltratar os outros está errado.

• Serei um defensor

Vou ajudar todos aqueles que possam precisar do meu apoio, e não apenas os meus amigos próximos. Não ficarei calado quando alguém estiver sendo maltratado.

• Serei um exemplo

Serei um modelo a seguir todos os dias, mostrarei que podemos conviver bem na minha escola, resolvendo conflitos pacificamente. Não vou maltratar ou excluir ninguém, espalhar fofocas, seja pessoalmente, pelo celular ou computador.

Prevenir o *bullying* começa comigo. Ao assumir este compromisso posso mudar a minha vida e a de outra pessoa para melhor. Vou encaminhar esta mensagem para os meus amigos e familiares, e aumentar o número de pessoas dispostas a dizer: chega de *bullying*.

Não vou ficar calado.

ASSINATURA: _____

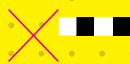
NOME: _____

DATA: _____

NESTA APOSTILA APRENDEMOS:

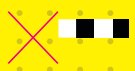
- Que o *bullying* é um problema que afeta muitos meninos e meninas.
- Que o *bullying* se produz quando um menino, uma menina ou um grupo perseguem alguém com a intenção de fazê-lo(a) se sentir mal, de forma frequente.
- Que é importante pedir ajuda aos adultos de confiança se você é vítima de *bullying*, se está intimidando alguém e não sabe como parar, ou se presencia uma situação de *bullying* contra outra pessoa.
- Que todos temos direito a não ser discriminados e temos a obrigação de respeitar os direitos dos demais.
- Que ser diferente dos demais não é motivo para que zoem de você ou o atormentem.
- Que é muito importante nunca usar as tecnologias de comunicação para agredir e que sempre deve avisar seu pai, sua mãe ou algum adulto se acontecer algo ruim na Internet.
- **QUE JUNTOS PODEMOS DIZER CHEGA DE BULLYING.**

NOTAS:



CHEGA DE BULLYING NÃO FIQUE CALADO

CHEGADEBULLYING.COM.BR



Coordenação de conteúdo: Plan Internacional e Cartoon Network