

CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.
IN EMERGING REALITIES

Práticas de Educação não-formal:

Cyberbullying e Body Shaming

R2 CYBER KIT DE FERRAMENTAS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

#1	Eu sou uma criança como tu!
Ameaças	Cyberbullying e Body Shaming (perseguição online e humilhação corporal)
	O cyberbullying (perseguição online) engloba a utilização maliciosa de plataformas digitais - tais como meios de comunicação social, salas de conversa (chat rooms), correio eletrónico e sítios Web - para assediar, ameaçar, humilhar ou visar indivíduos ou grupos com uma intenção repetida e deliberada. Esta forma digital de bullying pode afetar profundamente a saúde mental, a autoestima e o bem-estar geral das vítimas, abrangendo vários ambientes online onde ocorrem as interações. Uma forma de cyberbullying, conhecida como 'body shaming' (humilhação corporal), tem como alvo específico os atributos físicos de um indivíduo, incluindo a forma, o tamanho ou o aspeto do corpo. Este ataque direcionado não só prejudica a autoimagem da vítima, como também contribui para uma cultura mais vasta de escrutínio e julgamento online, amplificando os efeitos prejudiciais do cyberbullying.
Tipologia	Discussões de grupo e debates
Duração	180 minutos/3 horas (O programa pode ser ajustado de acordo com a idade dos alunos)
Modalidade	Presencial
Finalidade	O principal objetivo desta atividade é desenvolver a empatia e a escuta ativa como a principal forma de reduzir o fenómeno do bullying em geral e do bodyshaming em particular. Além disso, esta atividade pretende desenvolver o pensamento crítico, a capacidade de compreender as diferenças entre as pessoas, assim como as consequências a curto e longo prazo que certas expressões que são utilizadas podem ter.
Objetivos de Aprendizagem	Desenvolver a capacidade de analisar a sua própria língua. Melhorar a capacidade de empatia com os outros. Compreender as diferenças individuais na definição de limites pessoais. Desenvolver capacidades de escuta ativa.
Perfil do Participante	Participantes com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos
n° participantes	15-20
Materiais	Dispositivos ligados à Internet (telemóveis) Flipcharts, marcadores e notas adesivas. Fichas de trabalho (exemplos de body shaming) Folheto com informações teóricas
Preparação	Preparar as fichas de trabalho (ver anexos) e os folhetos com a parte teórica.

<p>Implementação</p>	<p>Sessão 1</p> <p>Introdução - História terapêutica (10 min):</p> <p>O leão e o guarda florestal</p> <p>Um dia, o leão e o guarda florestal encontram-se na floresta. Começam a falar sobre o que se está a passar na floresta. De palavra em palavra, acabam por se contradizer e o guarda florestal diz ao leão: “Oh, mas tu continuas feio com a tua juba emaranhada. Nunca vi uma criatura mais feia”. O leão olha para ele com atenção e diz: “Por favor, usa o machado que tens na mão e golpeia-me”. O guarda florestal responde: “Não quero bater-te. Só porque és muito feio não significa que tenha de te bater”. O leão insiste até conseguir convencer o guarda florestal a bater-lhe. Depois deste acontecimento, cada um segue o seu caminho, mas voltam a encontrar-se passados alguns anos. O guarda florestal pergunta ao leão se a sua ferida está curada. O leão pede ao guarda florestal que veja por si próprio se a ferida está curada. A ferida tinha sarado bem e o guarda florestal disse ao leão: “É difícil dizer onde te bati”. O leão olha para o guarda-florestal e responde-lhe: “É verdade, está curada, mas tu disseste que eu era feio, ainda tenho dores. Não te esqueças: “uma ferida de faca não é como uma ferida de palavra”. Só então o lenhador se apercebeu de como estava enganado e compreendeu que, por vezes, as palavras deixam cicatrizes mais profundas do que as feridas físicas.</p> <p>Qual é, na tua opinião, a moral da história?</p> <p>Porque é que achas que a ferida produzida pela palavra ainda não está curada?</p> <p>Como achas que o leão se sentiu? E o guarda florestal?</p> <p>Discussões de grupo e debates (30 min):</p> <p>Os alunos são confrontados com exemplos de body shaming retirados das páginas de figuras públicas publicadas por pessoas nas redes sociais (por exemplo, “Olha, é assim que o plástico polui os oceanos” (comentários a uma pessoa que fez uma cirurgia plástica), “Os dedos dos pés são um pouco compridos”, “Come porque a tua barriga está colada à coluna” (expressão utilizada com o significado “és muito magra porque não comes/não tens nada para comer”). Estes são alguns exemplos de comentários recebidos por uma estrela local sobre a última fotografia publicada no Facebook). Os exemplos podem ser retirados das páginas do Facebook e do Instagram de pessoas relevantes para os jovens de cada país. Os jovens vão à página do Facebook ou do Instagram da sua celebridade favorita e depois vão à secção de comentários das últimas fotografias publicadas por ela. A partir daí, selecionam os comentários que estão relacionados com a aparência da celebridade.</p> <p>Os alunos terão a tarefa de completar a lista com pelo menos 5 exemplos retirados das suas páginas (se aplicável) ou de outras páginas de figuras públicas. Depois de completarem a tarefa, os exemplos encontrados serão discutidos. Após o debate, os alunos receberão folhetos com informações teóricas sobre o body shaming (Anexo 1).</p>
-----------------------------	---

Em que categoria é que poderia inserir os exemplos encontrados (body shaming relacionado com o peso, a aparência, os pêlos, o género)?

Quais são as expressões mais utilizadas?

Já te deparaste com expressões que te pareceram engraçadas? E expressões que consideraste perturbadoras?

As perguntas ajustam-se com base no tipo de exemplos que os alunos encontram.

Na segunda parte da atividade, os alunos serão divididos em grupos de 4 e terão a tarefa de identificar no vocabulário comum das pessoas as perguntas/observações pessoais relativas à aparência do corpo (e não só) que devem ser evitadas. Perguntas como “Já perdeste peso?”, “Vais comer tudo?”, “Já engordaste?”, ou certas expressões que por vezes são consideradas piadas: “Põe uma pedra no bolso para o vento não te levar”, etc. Depois de identificarem estas perguntas, também dentro dos grupos, terão a tarefa de apresentar a emoção que a pessoa a quem foi feita a pergunta poderá sentir.

Reflexão (10 min):

Quantas vezes já ouviste estas observações? Já as usaste? Já pensaste na emoção que a outra pessoa pode estar a sentir? Quais são as consequências a curto e a longo prazo que certas expressões utilizadas podem ter para a pessoa? Como é que te sentiste quando as ouviste dirigidas a outras pessoas?

Sessão 2

1. Introdução (5 min): é feita uma breve recapitulação da sessão anterior: Quais são os principais elementos de informação de que te lembras? Houve alguma parte da atividade que te fez pensar?

As Máscaras (20 minutes):

Cada aluno é convidado a escrever em letra de imprensa uma lista de algumas características físicas (3-5 características) que pensa que as outras pessoas vêem nele. As listas são recolhidas, baralhadas e distribuídas aleatoriamente. A tarefa de cada aluno é identificar a pessoa descrita na lista dada e confirmar/negar essas características.

O objetivo deste exercício é ajudar os jovens a formar uma imagem mais complexa de si próprios. Não é raro os jovens descobrirem que a imagem que os outros têm de nós não coincide com a imagem que pensamos que os outros têm de nós. Por exemplo, um jovem que tem um complexo por ter olhos grandes pensará que os outros vêem isso nele e caracterizam-no por isso, mas é possível que os outros nem sequer reparem ou dêem importância a este aspeto e o caracterizem pela forma como se veste ou pela cor do cabelo. Assim, o objetivo do exercício é também realçar os aspetos positivos que os outros notam neles. **MUITO IMPORTANTE:** Deve ser especificado desde o início da atividade que o tema deve ser abordado de forma respeitosa, sem insultos ou piadas inapropriadas. Depois de concluída a tarefa, os alunos que o desejarem podem responder a uma série de perguntas: O que é que te surpreendeu neste exercício? Qual foi a coisa mais importante que aprendeste hoje? Porque é que achas isso?

O exercício - Terminais pessoais (20 min)

O professor desenhará no quadro ou numa folha de flipchart uma linha que representará um fluxo contínuo desde o fim da "piada" até ao fim do "ataque à pessoa". Cada aluno deve pensar numa expressão, ou numa palavra relacionada com a aparência física ou o género, que lhe tenha sido dita ou que tenha ouvido dizer a outra pessoa e especificar aproximadamente onde se situa nesse fluxo, se pode ser considerada uma piada ou se é mais um insulto. Por exemplo, na Roménia há uma expressão muito utilizada quando uma pessoa chega: "que vento te traz aqui?" Se for utilizada para uma pessoa magra, pode não ser entendida como um insulto, mas se dissermos "és tão magro que os somalianos abriram uma ONG com o teu nome", as hipóteses de a pessoa se sentir insultada aumentam.

Depois de todos os alunos terem escrito os exemplos nesse fluxo contínuo, o professor irá debater com eles a forma como as pessoas percebem certas expressões de forma diferente. Porque é que as pessoas usam essas palavras? É ou não uma forma de bullying? Como é que se sentiram quando perceberam que as pessoas têm limites diferentes?

Reflexão (5 min):

O que é que te deixou curioso hoje? Como é que podes aplicar estas aprendizagens no futuro?

Sessão 3

Introdução: Jogo Energizante (5 min):

Cores favoritas: recomendamos utilizar este jogo para um grupo que tenha dificuldades com a comunicação interpessoal (na escola ou na vida quotidiana). Reúna os participantes e explique que gostaria de os conhecer melhor. Para isso, cada um deve pensar na sua cor favorita e, ao sinal do instrutor (por exemplo: 1, 2, já!), todos devem gritar a sua cor o mais alto possível. Depois, pergunte a alguns participantes se conseguem dizer qual é a cor favorita de algum dos seus colegas/vizinhos. É muito provável que a maioria não consiga. Pergunte-lhes por que razão não conseguem dizer? Este pequeno jogo mostra de forma muito clara aos participantes que, para uma boa comunicação, é preciso falar, mas também ouvir.

Escuta Ativa (35 min):

Os participantes são divididos em grupos de 3 a 5 pessoas. Cada participante terá uma tarefa dentro do grupo. Em cada grupo, uma pessoa será designada para transmitir uma mensagem aos outros membros do grupo. Os outros membros terão também um papel: um interromperá sempre a pessoa que está a falar, outro tentará apenas apresentar contra-argumentos, um não responderá a nada, outro corrigirá sempre, etc. As tarefas dos grupos são escolhidas ou ajustadas pelo professor de acordo com as particularidades do grupo de alunos. Por rotação, e dependendo do tempo disponível, os papéis são alterados dentro do grupo, de modo que cada aluno acabe por ficar na posição de quem tem de transmitir uma mensagem. No final, os alunos serão questionados sobre como foi a experiência. Qual foi o momento mais difícil para eles? E o mais fácil? O que mais os

	<p>incomodou? Depois de terminarem as respostas, receberão algumas dicas para melhorar as suas competências de escuta ativa.</p> <p>Momento de reflexão: Voltando à atividade anterior, quantas vezes já viste uma situação semelhante? Parece-se com algumas das discussões que tens nos teus grupos pessoais nas redes sociais? Uma discussão tão simples que serve apenas para transmitir uma mensagem ou opinião pode escalar para "body shaming"?</p> <p>O exercício - Pote de incentivo (10 minutos)</p> <p>Cada aluno irá receber um papel onde escreverá uma mensagem de incentivo para uma pessoa que tenha sido vítima de body-shaming. Cada aluno colocará o seu papel dentro de um pote. Depois de todos os alunos colocarem as suas mensagens no pote, estas serão lidas pelo professor e, em seguida, o pote será fechado e entregue aos alunos para guardarem até que sintam que alguém precise de ouvir algumas palavras gentis que nos dão coragem para enfrentar um momento difícil.</p>
Dicas e Sugestões	<p>Incentive os participantes a pensar de forma crítica após cada exercício proposto, focando-se na autoavaliação e na monitorização da linguagem que utilizam, tanto na vida real como online.</p> <p>Adapte as atividades de acordo com a faixa etária dos alunos da sua escola.</p>
Medidas de Segurança	<p>Crie um espaço de discussão respeitador e sem julgamentos.</p>
Referências e recursos externos	<p>Ronson, J. (2015). <i>So you've been publicly shamed</i>. Riverhead Books.</p> <p>Twenge, J. M. (2017). <i>iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood</i>. Atria Books.</p> <p>Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. E. (2014). <i>Cyberbullying and online harassment: What the research tells us</i>. Palgrave Macmillan.</p>
Parceiro/ Autor	<p>CJRAE Botoşani, Romania</p>

Apêndice 1:

O conceito de "body shaming" (humilhação corporal) consiste em humilhar uma pessoa através de comentários inadequados sobre o tamanho ou a forma do seu corpo. Este tipo de crítica pode ser dirigido aos outros ou a si próprio. A pessoa pode sentir-se insatisfeita com o seu peso ou com o aspeto do seu corpo e julgar-se com severidade.

As redes sociais dão frequentemente ênfase à aparência física e facilitam a publicação de comentários ofensivos sobre outras pessoas. A mensagem geral é muitas vezes a de que se deve lutar pelo corpo perfeito e encontrar formas de esconder os defeitos, o que pode ter uma enorme influência negativa na autoimagem.

Tipos de Body Shaming (humilhação corporal)

Fat shaming - Humilhação em relação à gordura: “Não devias usar essa roupa até perderes peso”.

Skinny shaming - Humilhação em relação à magreza: “Ela precisa mesmo de comer um cheeseburger”.

Attractiveness shaming - Humilhação em relação à atratividade: “O que é que uma rapariga como ela está a fazer com um tipo que tem aquele aspeto?”

Body hair shaming - Humilhação em relação aos pêlos do corpo: “Que nojo, os pêlos nas axilas das mulheres são tão desagradáveis”.

Food shaming - Humilhação em relação à comida: “Tens a certeza que queres sobremesa? Podias passar sem ela”.

Gender shaming - Humilhação em relação ao género: “Ele é um homem, precisa de ganhar mais músculo.”

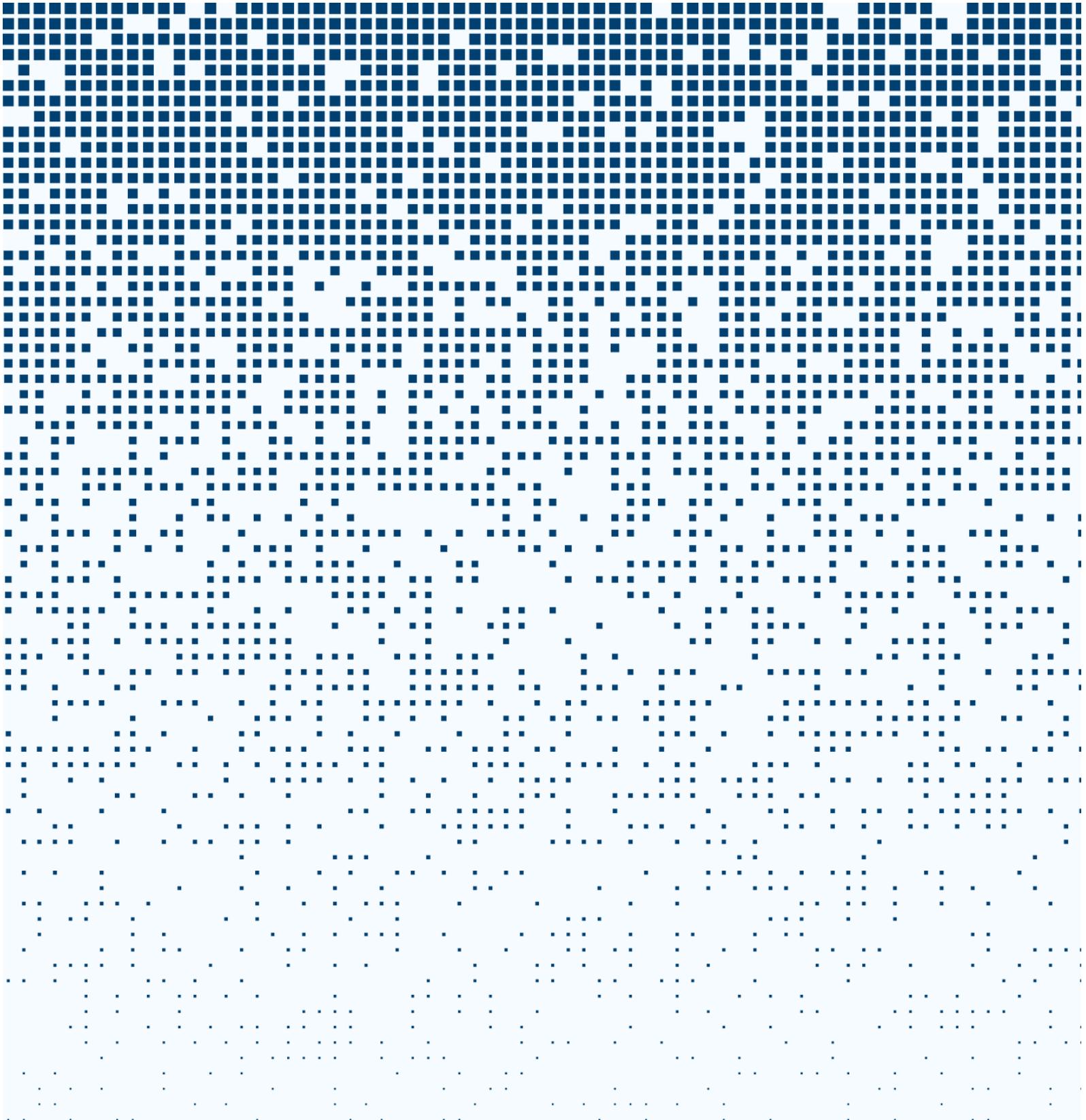
Apêndice 2:

A escuta ativa é uma competência essencial na comunicação. Implica prestar toda a atenção à pessoa que está a falar, compreender e responder com empatia ao que ela está a dizer. Eis algumas dicas para praticar a escuta ativa:

1. Concentração: Eliminar quaisquer distrações e concentrar-se na pessoa que fala. Estar presente no momento presente.
2. Contacto visual: Manter o contacto visual com o orador. Isto mostra que está interessado e que está a prestar atenção.
3. Não interromper: Esperar que a pessoa com quem está a falar termine antes de responder. Não interrompa nem tente formular a sua resposta enquanto a outra pessoa está a falar.
4. Resumir e validar: Depois de a pessoa ter acabado de falar, pode resumir o que não compreendeu e validar os seus sentimentos ou experiências. Por exemplo: “Compreendo que te estejas a sentir frustrado com a situação.”
5. Perguntas abertas: Utilizar perguntas abertas para encorajar a pessoa a exprimir-se mais. Por exemplo: “Como é que te sentes em relação a esta situação?”
6. Empatia: Demonstrar empatia e compreensão. Estar aberto às experiências e sentimentos do outro.
7. Silêncio: Por vezes, o silêncio pode ser poderoso. Este permite que a pessoa em causa pense e expresse os seus pensamentos sem pressão.



This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].



Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.