

houses of empathy

LISBOA, 2017

Financiador:



This project is funded by the European Union

Promotor:



Parceiros:



Apoios:



Outras Parcerias:





Manual do Programa Anti-bullying Houses of Empathy

Uma abordagem para prevenir
e intervir em bullying no contexto
de acolhimento residencial
de crianças e jovens

Coordenação do projeto

Par – Respostas Sociais

Email: empathy@par.org.pt

www.housesofempathy.eu

Financiamento

Daphne – European Commission

Parceiros do projeto

Hechos Asociación

Sticks & Stones

VOYPIC – Voice of Young People in Care

Data da publicação

Janeiro 2017

Design gráfico

João Rocha

ISBN: 978 - 989 - 98862 - 5 - 4

Índice

Introdução	5
Houses of Empathy – O projeto	6
Descrição geral	6
Financiadores e parceiros	6
Descrição das atividades	7
Bullying nas CRCS - Um breve enquadramento	8
O programa anti-bullying Houses of Empathy	10
A Teoria	10
A Metáfora	12
A Ação	12
Em preparação!	13
— Objetivos do programa	14
— Grupo-alvo	14
— Identidade	14
— Métodos	15
— Critério de aplicação das atividades	17
— As fases de uma atividade	18
— Informações essenciais das atividades	18
— Implementação do programa Houses of Empathy	19
— A estrutura do programa	20
— O papel de facilitadores - Algumas dicas para ficar mais confiante!	21
— O “flow” das sessões	21
— Espaço de sessão	21
— Rotinas úteis que facilitarão a sua missão	22
A construção!	23
Unidade de Team Building	24
— Team Building - Enquadramento teórico	24
— Team Building - Proposta Houses of Empathy	25
Unidade de Comunicação e Assertividade	34
— Comunicação e assertividade - Enquadramento teórico	35
— Comunicação e assertividade - Proposta Houses of Empathy	37
Unidade de Resolução de Problemas	56
— Resolução de Problemas - Enquadramento teórico	57
— Resolução de Problemas - Proposta Houses of Empathy	58
Unidade de emoções	66
— Emoções - Enquadramento teórico	67
— Emoções - Proposta Houses of Empathy	68
Unidade de autoestima	93
— Autoestima - Enquadramento teórico	94
— Autoestima - Proposta Houses of Empathy	94
Unidade de empatia	106
— Empatia - Enquadramento teórico	107
— Empatia - Proposta Houses of Empathy	108
Uma Casa de Empatia	127
Prevenção	128
Intervenção	131
Considerações Finais	135
Bibliografia	136
Anexos	141

“Sentiu-se uma motivação para confiarmos uns nos outros. Ficámos todos mais próximos e conseguimos resolver mais ou menos as situações depois”

(Participante Houses of Empathy - Portugal)



Introdução

Bem-vindo ao manual do programa anti-bullying Houses of Empathy!

Esta publicação visa apoiar os profissionais do contexto de acolhimento residencial de crianças e jovens para uma prevenção e intervenção mais eficaz em situações de bullying e, acima de tudo, prepará-los para a implementação autónoma do programa anti-bullying Houses of Empathy.

A nossa missão é simples: Construir Casas de Empatia. Esta abordagem tem por base a crença de que a empatia é a chave para responder ao bullying. No Houses of Empathy acreditamos que a existência de relações saudáveis e empáticas entre pares irá reduzir a predisposição dos jovens para comportamentos agressivos.

Este programa foi desenhado pelo consórcio do projeto e a sua versão piloto foi testada em 9 espaços de acolhimento residencial em Portugal, Espanha e Irlanda do Norte. A experiência de implementação, assim como o feedback dos profissionais e dos jovens que participaram até à data no programa, deu-nos algumas pistas para acreditar que o programa Houses of Empathy é uma ferramenta válida e útil para intervir nesta problemática.

Importa perceber que apesar de este ser um programa anti-bullying, este conceito apenas é apresentado aos jovens na fase final desta abordagem. Apesar de considerarmos importante compreender corretamente o conceito de bullying e os seus comportamentos associados, esta abordagem foca-se fundamentalmente no desenvolvimento das competências essenciais que irão dissuadir à perpetração de bullying.

O programa está organizado em 4 capítulos: “O projeto Houses of Empathy”, “Bullying no acolhimento residencial de crianças e jovens – um breve enquadramento”, “O programa Houses of Empathy” e “A casa da Empatia”.

Os dois primeiros capítulos pretendem familiarizar os leitores com o projeto e com a problemática abordada. Já no terceiro capítulo constará toda a informação associada ao programa. Este capítulo encontra-se igualmente organizado em 3 partes que permitirão um entendimento global do programa – *Teoria, Metáfora e Ação*. Enquanto os dois primeiros dizem respeito ao suporte teórico e à filosofia do programa, o terceiro, e mais extenso, reúne toda a informação prática necessária à implementação, estando subdividido em duas fases: “*Em preparação*” e “*A construção*”.

Compreendemos que implementar um programa desta índole pode representar um desafio para os profissionais em vários sentidos. Com o objetivo de responder a esta necessidade, o capítulo “*Em preparação*” compila a informação considerada necessária para: a) compreender as metodologias que sustentam o Houses of Empathy; b) conhecer a estrutura do programa e as suas principais características; c) sentir mais confiança na implementação das técnicas e métodos usados no programa; d) Reunir dicas úteis acerca do papel do facilitador, nomeadamente no que diz respeito à gestão do grupo e da própria sessão.

Ainda que o seu principal interesse possa ser tomar conhecimento das atividades propostas para intervir em situação de bullying, aconselhamos vivamente a que consulte também este capítulo, visto que este lhe proporcionará um conhecimento mais profundo do programa, assim como permitirá a revisão de alguns aspetos essenciais para assegurar a eficácia da sua intervenção.

“*A Construção*” irá apresentar-lhe as seis unidades que constituem o programa – *Team Building, Comunicação e Assertividade, Resolução de Problemas, Emoções, Autoestima e Empatia*. Em cada unidade encontrará informação para justificar a integração deste conjunto de competências no programa, assim como uma proposta de planos de sessão para a promoção das mesmas. Para além disso, estão igualmente disponíveis algumas sugestões de tarefas e desafios a realizar entre sessões, assim como algumas atividades extra. Estas atividades extra pretendem ser um suporte adicional no caso de sentir que as atividades selecionadas para a sessão não são apropriadas para o seu grupo, ou caso necessite de ter uma ação mais aprofundada numa determinada competência.

Por fim, “*A Casa da Empatia*”, último capítulo deste manual, pretende deixar algumas sugestões que permitam estender o clima de empatia para além do programa e do contexto de sessão.

Esperamos que este documento seja útil e que seja uma ajuda para transformar a sua casa num local mais empático!

Nota: Porque sabemos que a igualdade de género é um Direito Humano e respeitamos e promovemos a sua concretização, onde se lê “o” deve ler-se “a” sempre que aplicável, de forma a garantir o respeito pela igualdade de género também na escrita.

Houses of Empathy – O Projeto

Descrição Geral

O projeto Houses of Empathy foi desenhado com o objetivo de combater os elevados índices de bullying no contexto de acolhimento residencial de crianças e jovens. A preocupação em torno do bullying tem vindo a aumentar devido à sua elevada incidência e severas consequências. No entanto, até à data, as metodologias de prevenção e intervenção existentes são essencialmente focadas no contexto escolar. Por essa razão, Houses of Empathy procura contrariar esta tendência, procurando intervir na problemática do bullying num contexto até agora mais negligenciado – o Acolhimento Residencial de Crianças e Jovens.

Não existe informação sistematizada acerca da incidência de violência entre pares, nomeadamente bullying, no contexto de acolhimento residencial de crianças e jovens, à semelhança do que existe no contexto escolar (Barter, 2011). Contudo a literatura existente mostra-nos que o bullying é uma problemática recorrente neste contexto (Barter, Renold, Berridge, & Cawson, 2004).

Existem três razões principais que nos levam a considerar o Houses of Empathy um projeto inovador:

- Criou um programa pioneiro de intervenção na problemática do bullying no contexto de acolhimento residencial de crianças e jovens;
- Baseia-se numa perspetiva ecológica envolvendo não só crianças e jovens mas também profissionais deste sector, assim como autoridades públicas;
- E finalmente, mas extremamente importante, reconhece a empatia como a chave para combater o bullying, o que significa que a esta é o denominador comum de todas as atividades promovidas no âmbito do projeto.

Financiadores e parceiros

Houses of Empathy é um projeto financiado pelo DAPHNE, um programa sob a alçada da Comissão Europeia. Tem lugar em Portugal, Espanha, Irlanda do Norte e República da Irlanda, onde é implementado pela Par, Hechos, VOYPIC and Sticks & Stones, entidades que compõe o consórcio:

A Par é uma associação juvenil e ONGD que desenvolve e implementa respostas sociais nas áreas de educação e formação, intervenção comunitária e promoção da saúde. Graças a experiências passadas possui um conhecimento consistente no que diz respeito ao trabalho com jovens em situação de vulnerabilidade e à implementação de programas de treino de competências pessoais e sociais.

A VOYPIC (Voice of Young People in Care) soma 21 anos de experiência operacional na prestação serviços de apoio a jovens em situação de acolhimento. VOYPIC é a única ONG na Irlanda do Norte que trabalha exclusivamente com crianças em acolhimento e na fase de transição para autonomia. Implementou vários programas de desenvolvimento pessoal de crianças em situação de acolhimento em diversos contextos.

A Hechos tem como objetivo melhorar as condições de vida de pessoas em risco, tendo como foco a população jovem em Espanha. Desde 2007 que acompanha jovens que chegam a Espanha vindos de África e que são recebidos em estruturas de acolhimento residencial. Desde 2012 que presta apoio no processo de transição para a autonomia de jovens adultos imigrantes, fase em que abandonam o acolhimento residencial.

Finalmente, a Sticks & Stones desenvolve o programa anti-bullying para a comunidade escolar mais inovador e duradouro da Irlanda. Desenvolve workshops anti-bullying para estudantes, assim como formação anti-bullying para professores e outros agentes educativos.

Descrição das atividades

A redução dos elevados índices de bullying no contexto de acolhimento residencial de crianças e jovens, tal como é esperado no Houses of Empathy, requer uma intervenção sistémica que cubra, em primeiro lugar, um trabalho estruturado com as crianças e jovens e, em segundo lugar, que promova a capacitação dos profissionais deste setor. O projeto encontra-se organizado em 4 dimensões que asseguram uma abordagem ecológica, a sustentabilidade futura do seu impacto e a continuação das boas práticas.

A primeira dimensão – *Construção de comunidade* – foi desenhada com o objetivo de compilar conhecimento para suportar a implementação do projeto e promover a troca de boas práticas entre os países do norte e do sul, no que ao bullying em contexto residencial de crianças e jovens diz respeito. Como resultados desta dimensão foram publicados um Relatório do Estado da Arte e um Guia de Boas Práticas, partilhados com a comunidade de proteção de crianças e jovens e disponibilizados na página do projeto.

A segunda dimensão refere-se à – *Ativação da comunidade de proteção de crianças e jovens*. Diversas atividades, como conferências, uma campanha de comunicação, entre outras, foram organizadas para consciencializar a comunidade de proteção de crianças e jovens para a elevada prevalência de bullying no contexto de acolhimento residencial e influenciar assim a tomada de decisão das autoridades públicas.

A terceira inclui aquela que é a atividade central deste projeto e propósito desta publicação – *O programa anti-bullying Houses of Empathy*. Inclui o desenho e implementação do programa, a capacitação dos técnicos e o lançamento de uma plataforma online de suporte.

Por último a quarta dimensão prende-se com a – *Procura de sustentabilidade e disseminação dos resultados* - com o objetivo de consciencializar para o bullying no contexto de acolhimento residencial de crianças e jovens e influenciar as autoridades públicas. Implica ainda a disseminação do programa para que este seja adotado pelas diferentes instituições ligadas ao acolhimento residencial.



Bullying no Contexto de Acolhimento Residencial de Crianças e Jovens

Um breve enquadramento

Compreender o bullying é essencial quando se pretende intervir sobre ele e prevenir a sua ocorrência. Um dos autores mais reconhecidos neste campo, Olweus, vê o bullying como uma situação em que uma pessoa enfrenta ações intencionais e negativas que causam dor ou desconforto, provocadas por um, ou mais pares, repetidamente e por um período de tempo (Barbosa & Santos, 2010). A literatura destaca 3 fatores essenciais para a definição de bullying: a intencionalidade do comportamento; a sua repetição; e o desequilíbrio de poder entre os que têm comportamentos agressivos e os seus alvos (López, Finalé, Villén, Merchán & Ruiz, 2014).

Na literatura são frequentemente identificados os agressores, as vítimas, as vítimas-agressoras e as testemunhas como os quatro protagonistas envolvidos numa situação de bullying. O Houses of Empathy defende que esta atribuição de rótulos coloca um grande foco sob as crianças, podendo resultar em abordagens de atribuição de culpa e vitimização, que não são benéficas. Como alternativa, decidimos usar uma designação mais focada no comportamento e não na pessoa, uma vez que o comportamento é algo que pode ser alterado. Tal como consta no Relatório do Estado da Arte em Bullying publicado pelo Houses of Empathy (2016), para este projeto os indivíduos envolvidos em situações de bullying serão designados como “perpetradores – aqueles que têm comportamentos de bullying para com os outros; alvos – aqueles que sofrem comportamentos de bullying; perpetradores-alvo – aqueles que cometem bullying e que são também alvo; audiência ou espectadores – não são alvos nem perpetradores mas coexistem num ambiente marcado por bullying e conhecem os perpetradores e os seus alvos (Silva, 2016 p.9)^a.

Existem diversas formas de cometer bullying. Este pode ser realizado através de: ofensas verbais, ameaças ou provocações; de uma forma mais física (e.g. ser pontapeado, empurrado, esmurrado, etc.); extorsão, roubo ou danificação de bens; rumores e boatos; exclusão e isolamento; ser-se forçado a fazer coisas contra a própria vontade; e ainda de media

digital, o que é designado por cyberbullying. Pode ainda ser distinguido de acordo com o grupo específico a que é dirigido, nomeadamente: bullying a pessoas com deficiência, bullying racista, bullying sectário, bullying transfóbico, etc.¹.

Porque é que é tão importante intervir no bullying?

Os efeitos do bullying podem ser muito severos e durar indefinidamente. Crianças e jovens que foram alvos de bullying podem apresentar consequências como baixa autoestima, baixa autoconfiança, autoconceito negativo (Vale, 2009), depressão, ansiedade, dificuldades de aprendizagem (Silva, 2016)^a, lesões físicas, distúrbios psicológicos, dificuldades relacionais, abuso de substâncias, insucesso escolar, automutilação ou suicídio, e apresentam uma maior suscetibilidade à vitimização ou a tornarem-se perpetradores (Baker, Cunningham & Male, 2002).

De acordo com uma pesquisa realizada no ano de 2011, 31% das crianças europeias experienciou bullying, 19% afirmaram ter sido alvo de bullying no ano anterior e 12% tinham sido autores de bullying². Esta elevada incidência salienta a necessidade de implementar programas de prevenção e intervenção que procurem reduzir o bullying a um nível global. De entre os países abrangidos por este relatório, Portugal é o país com a maior incidência de bullying (Currie et al., 2012).

Até à data, os projetos e soluções práticas implementados para prevenir e intervir em situações de bullying são direcionados a escolas, no entanto o bullying é igualmente uma realidade noutros contextos. Por essa razão a maior preocupação do Houses of Empathy é intervir num contexto que carece de respostas de intervenção – o acolhimento residencial de crianças e jovens.

-
1. Informação disponível em: <http://www.endbullying.org.uk/what-is-bullying/>
 2. Informação disponível em: http://ec.europa.eu/justice/fundamental-rights/files/s3_forum_bullying_en.pdf

O acolhimento residencial foi criado para suprimir as necessidades das crianças no que diz respeito a um ambiente seguro para o seu desenvolvimento global, espolado pela carência socioeconômicas das famílias, ou pela sua incapacidade em acompanhar as crianças (Carvalho, 2013).

No ano de 2010 o acolhimento residencial foi identificado como a solução mais comum para crianças e jovens à guarda do Estado na Europa. Apesar da vivência em grupo poder trazer diversos benefícios ao desenvolvimento e ajustamento social (Little, Kohm & Thompson, 2005), tem também efeitos negativos para as crianças e jovens. A investigação indica-nos que as crianças em situação de acolhimento estão frequentemente em maior risco de ser vítimas de violência por parte de outros jovens acolhidos, enfrentando um elevado risco de vir a sofrer de bullying (Little, Kohm & Thompson, 2005). Estas evidências mostram que é realmente importante reunir esforços para tornar estes espaços de acolhimento o mais saudáveis e familiares possível.

Existem várias perspetivas pelas quais se pode analisar a violência entre pares neste contexto. A perspetiva psicológica percebe a violência como um resultado patológico das experiências prévias de vida das crianças, frequentemente marcadas por relações abusivas e destruturadas, que condicionaram a sua capacidade de vinculação com pares e habilidade de resolução de problemas (Barter, Renold, Berridge, & Cawson, 2004).

Os depoimentos dos jovens vêm também confirmar que o bullying é um problema no contexto de acolhimento residencial. Uma consulta realizada em Inglaterra em 2009 revelou que 66% das crianças que não vivem no contexto familiar indicaram que o bullying estava a piorar. 14% assumiram ser alvos de bullying “com frequência ou na maioria do tempo”, enquanto 20% alegaram ter sofrido bullying “algumas vezes” (Ofsted’s cit. in 4Children, 2009). Também a equipa de Revisão de proteção de menores de Inglaterra e Gales, com base em reuniões realizadas com jovens de 20 autoridades locais, revelou que o perigo mais identificado vinha dos pares, através de comportamentos de bullying, agressão física ou roubo (Utting 1997, cit. in Barter, 2011).

Os profissionais desempenham um papel de extrema importância na identificação, prevenção e intervenção em situações de bullying no contexto de acolhimento residencial. A sua atitude e comportamento influencia não só a cultura do espaço de acolhimento, mas também a forma como o bullying é percebido e combatido.

A literatura identifica vários fatores que podem levar a um aumento de oportunidades para a ocorrência de violência entre pares: a atenuação da gravidade da agressão entre pares, o número de jovens por quarto e ainda a existência de uma cultura de culpabilização e punição (Baker, Cunningham & Male, 2002). Também a falta de supervisão e a rotatividade do staff contribuem para que seja ainda mais difícil para as crianças e jovens reportar situações de bullying (Barter, 2003).

Esta informação alerta-nos para o facto de que lidar com situações de bullying no contexto de acolhimento residencial é uma missão muito complexa e exigente, para a qual os profissionais precisam de suporte e formação. Barter, Cunningham & Male (2002) defendem a importância de implementar programas eficazes, que promovam o aumento de comportamentos com base no respeito, proporcionem um ambiente seguro, promovam relações mais saudáveis e assegurem a existência de oportunidades seguras e regulares para os jovens comunicarem com os profissionais.

Para melhor compreender a problemática do bullying, a sua relação com o acolhimento residencial e tomar consciência da realidade de cada país parceiro, recomendamos que consulte o “Relatório do Estado da Arte em Bullying no Contexto de Acolhimento Residencial de Crianças e Jovens”. Tal como referido anteriormente, até ao momento foram implementados diversos programas com o objetivo de prevenir e intervir em situações de bullying, sobretudo no contexto escolar. Se tiver interesse em saber mais sobre o que tem sido feito neste campo, convidamo-lo igualmente a ler o “Guia de Boas Práticas para a Prevenção e Intervenção no Bullying no Contexto de Acolhimento Residencial de Crianças e Jovens”. Ambas as publicações referidas são produtos iniciais Houses of Empathy, criados com o propósito de reunir informação relevante sobre bullying no contexto de acolhimento residencial.

O programa anti-bullying Houses of Empathy

O Houses of Empathy criou um programa que visa a prevenção de bullying no contexto de acolhimento residencial, através da promoção de empatia.

Este programa propõe-se a promover competências pessoais e sociais, como um caminho para relações saudáveis e empáticas entre pares neste contexto. No Houses of Empathy acreditamos verdadeiramente que se um indivíduo for empático para com outro, não encontrará qualquer razão para o magoar ou maltratar, o que conduz naturalmente a uma diminuição dos comportamentos de bullying. Os próximos capítulos deste manual serão dedicados à apresentação detalhada deste programa, reunindo não só a informação prática necessária para a sua implementação, mas também as importantes teorias que sustentam as opções metodológicas Houses of Empathy.

A Teoria

Antes de nos centrarmos “no que fazer” é importante compreender o porquê das recomendações. Como tal, importa falar da metodologia Houses of Empathy e dos contributos teóricos que a sustentam.

A educação não-formal é a base desta abordagem e é a marca de todas as atividades sugeridas. Educação não-formal é a uma metodologia participativa que permite que os jovens estejam realmente envolvidos no seu processo de aprendizagem. Os métodos usados dão-lhes ferramentas para que desenvolvam os seus valores, habilidades e competências (Novosadova et. al., 2007).

De acordo com o manual de educação para os direitos humanos para jovens – COMPASS (2002), a educação não-formal é atualmente usada por diversas organizações de juventude. O facto de ser designada por não-formal, não significa que não detém objetivos específicos ou que não é criteriosamente planeada. Trata-se de um processo organizado e com objetivos pedagógicos, apesar de ser caracterizado por uma maior flexibilidade e possuir uma maior abertura para a ocorrência de erros, uma vez que estes são encarados como oportunidades de aprendizagem. Uma das principais características da educação não-formal é o facto dos participantes se encontrarem no centro do processo educativo, que tem como ponto de partida as suas necessidades. É uma abordagem baseada na experiência e na ação, que envolve a aprendizagem voluntária de competências para a vida a nível individual e grupal, na qual todos os intervenientes – participantes,

grupo e facilitadores - são responsáveis pelos resultados obtidos.

Na educação não-formal o grupo desempenha um papel extremamente importante, e o nosso trabalho enquanto facilitadores é basicamente o de preparar o envolvimento e proporcionar ao grupo suporte indireto (Novosadova et. al., 2007).

Reconhecemos na educação não-formal uma mais-valia para trabalhar com este grupo-alvo, pela sua sensibilidade à heterogeneidade dos grupos, respeito pelo ritmo de cada jovem e pelo facto de, de uma forma leve e lúdica, promover o desenvolvimento das competências e atitudes essenciais à existência de um ambiente positivo entre pares no contexto de acolhimento residencial. Para além da educação não-formal existem teorias importantes que inspiraram e suportaram a abordagem do Houses of Empathy:

Modelo transteórico da mudança de comportamento

A redução de bullying implica uma mudança no comportamento de todos os intervenientes, não apenas que estão diretamente envolvidos na situação de bullying mas também, e essencialmente, daqueles que o testemunham.

No sentido de promover esta mudança de comportamento, o programa baseia a sua intervenção no Modelo Transteórico da Mudança de Comportamento de Prochaska e colegas (1994). Estes autores defendem que a mudança de comportamentos é possível, embora apenas ocorra mediante um processo de motivação para esta mudança. Este processo gradual encontra-se organizado em 5 fases:

Pré-contemplanção – É essencial identificar quais os comportamentos que precisam de ser mudados. Esta primeira fase foca-se na tomada de consciência dos comportamentos de cada indivíduo e na identificação dos que devem ser alterados;

Contemplanção – Quais as competências que devem ser desenvolvidas para que se observe essa mudança? Esta é a fase em que essas habilidades e competências necessárias devem ser treinadas e melhoradas;

Preparação – Esta etapa é focada no desenvolvimento de estratégias para verdadeiramente alcançar as mudanças pretendidas. O que pode ser feito? Como?

Ação – Este é o momento de colocar em prática as estratégias anteriormente identificadas. É normal que isso exija algum suporte, por isso esteja preparado para apoiar os jovens na implementação das estratégias.

Manutenção – Uma vez ocorrida a mudança, a maior preocupação é conseguir manter as mudanças alcançadas. Assim, esta última etapa é dedicada à manutenção do novo comportamento.

Modelo de Empatia de Preston e Waal

Apesar de não ser um conceito simples, a Empatia pode ser entendida, segundo a Sticks & Stones, como “a cola social que nos mantém juntos”. O programa Houses of Empathy baseia-se na crença de que a empatia é, de facto, a chave para o combate ao bullying.

Sabia que são apresentadas evidências na literatura de que a empatia inibe comportamentos agressivos? Com base neste reconhecimento, este programa é também estruturado no Modelo da Empatia de Preston e Waal (2002). De acordo com este modelo, quando um indivíduo é confrontado com o sofrimento de outra pessoa, por norma duas coisas acontecem: por um lado o indivíduo tende igualmente a sentir esse sofrimento; por outro lado, procura terminar ou, pelo menos, reduzir o sofrimento da outra pessoa. Esta resposta, no entanto, está dependente de alguns fatores: familiaridade com a outra pessoa (é alguém próximo ou conhecido? Alguém com quem se tem coisas em comum?); b) experiências prévias do indivíduo (O indivíduo já experienciou alguma coisa semelhante anteriormente? Conhece alguém que já tenha passado por uma situação idêntica?); c) intensidade do estímulo (Como é que o indivíduo recebeu a informação? Qual foi o seu impacto? Foi intenso?). É a combinação destes três fatores que influencia o nível de empatia na resposta de cada indivíduo.

Os autores defendem que quanto maior for a familiaridade do indivíduo com a situação e a significância dos estímulos, mais empática será a resposta. No Houses of Empathy, acreditamos que ao abordar e refletir sobre estes aspetos junto do grupo de pares, seremos capazes de promover maiores níveis de empatia.

Posteriormente neste documento, nomeadamente na unidade de empatia do programa, poderá encontrar informação detalhada acerca do conceito de empatia, assim como opções práticas para a promoção da mesma junto do grupo de pares no contexto de acolhimento institucional.

Non-blame approach- Abordagem sem culpabilização

Para concluir é também importante partilhar a opção metodológica no que diz respeito à intervenção em situações de bullying. No Houses of Empathy adotamos uma abordagem sem culpabilização, uma prática restaurativa baseada num método de preocupação partilhada, que evita a atribuição de culpa ou a punição (Sticks & Stones). Por oposição, defende que todo o grupo, perpetradores incluídos, deve ser encorajado a assumir a responsabilidade de identificar as consequências que o comportamento de bullying está a provocar no alvo, assim como pensar em estratégias para lidar com essa situação.

Para que esta abordagem seja eficiente deve estar presente não só no contexto de sessão mas também na cultura da casa, que por sua vez está altamente dependente dos seus profissionais e das estratégias que estes usam para lidar com conflitos. Algumas vezes, e essencialmente devido às severas consequências do bullying, pode ser difícil evitar culpabilizar. Contudo existem várias técnicas que podem ser úteis para aplicar esta abordagem com os jovens da sua casa. Posteriormente, na secção “Ação”, encontrará mais informações práticas a este respeito. O Programa Houses of Empathy é assim uma proposta de modelo de intervenção que combina os contributos das metodologias e teorias apresentadas anteriormente.

Metáfora

A expressão “Casas de Empatia” transporta-nos para um espaço onde o ambiente em que as crianças vivem é acolhedor, seguro e feliz.

Para verdadeiramente compreender este programa é importante perceber a metáfora usada. Metáforas são frequentemente usadas com resultados positivos, uma vez que tendem a facilitar o envolvimento dos jovens nas atividades. Por essa razão no Houses of Empathy o programa é apresentado aos jovens como se se tratasse da construção de uma casa. Uma casa muito especial - Uma casa de Empatia.

Começando pela base, onde todos os tijolos são essenciais, o nosso objetivo é fazer com que o grupo de pares perceba o valor que cada indivíduo traz ao grupo e o seu papel de alicerce na casa que partilham. Posteriormente, passo a passo, o programa centra-se noutras competências.

Cada uma dessas competências dará aos jovens importantes ferramentas para progredir na construção da sua casa e contribuirá para tornar esta casa algo com que se identificam e da qual se sentem parte – uma verdadeira Casa de Empatia.

Durante o programa encontrará frequentemente referências à construção desta casa para que os jovens consigam compreender e interiorizar melhor a metáfora usada. No decorrer da implementação do programa, jovens e educadores serão desafiados a construir uma verdadeira casa simbólica, com o objetivo de transferir as competências trabalhadas na sessão para a construção da mesma. Para esta atividade encontrará sugestões e dicas no final de cada unidade do programa.

Ação

A secção “ação” deste manual é dedicada à apresentação do programa anti-bullying Houses of Empathy. Tal como explicado anteriormente encontra-se organizada em dois capítulos distintos: “Em preparação!”, que disponibiliza a informação necessária para perceber a filosofia do programa e os seus detalhes metodológicos; e “A construção”, onde poderá encontrar cada uma das unidades e as respetivas atividades explicadas em detalhes.



Em preparação!



Objetivos do programa

O programa anti-bullying Houses of Empathy tem como objetivo reduzir os elevados índices de bullying entre pares no acolhimento residencial de crianças e jovens, através da promoção de competências de empatia.

Apesar da diminuição de comportamentos de bullying ser o objetivo central deste programa, este também compete para outros objetivos mais específicos:

- Contribuir para um ambiente positivo nas estruturas de acolhimento residencial;
- Aproximar os jovens e os profissionais;
- Promover a comunicação assertiva;
- Promover a autoestima e a autoeficácia;
- Desenvolver competências de gestão emocional;
- Permitir aos jovens compreender o bullying e o seu papel numa situação de bullying;
- Introduzir e fomentar o conceito de empatia no contexto de acolhimento;
- Incentivar à criação de uma política de empatia (anti-bullying) para cada casa de acolhimento.

Grupo-alvo

O programa foi desenhado para crianças e jovens entre os 8 e 18 anos de idade e foi testado em 9 casas de acolhimento em Portugal, Espanha e Irlanda do Norte. É um programa grupal, o que significa que a maioria das atividades requer um número mínimo de participantes. Contudo, uma vez que o número de jovens por estrutura de acolhimento pode variar consideravelmente de país para país, as atividades foram pensadas para ser implementadas, salvo raras exceções, para grupos entre os 4 e os 15 participantes.

Apesar de não haver número máximo de participantes, é recomendável que o grupo não exceda os 15 participantes porque o grupo-alvo deste programa pode ser muito exigente e é importante que os facilitadores consigam observar, ouvir e disponibilizar a sua atenção por todos os participantes, enquanto gerem toda a dinâmica do grupo.

Identidade

O Houses of Empathy é um programa anti-bullying, no entanto, pode ser também apresentado como um programa de treino de competências pessoais e sociais, uma vez que aborda diversas competências antes de se forçar nas questões do bullying e da empatia.

Porquê implementar um programa anti-bullying com base em treino de competências?

Apesar de serem frequentemente utilizados de forma indiferenciada, os termos habilidade e competência não têm exatamente o mesmo significado. Enquanto habilidade implica o conhecimento necessário para desempenhar uma determinada tarefa – o que fazer e como – e é algo observável (Novosadova et. al., 2007), competência é a capacidade de atuar de forma eficaz em diferentes situações (Perrenoud, 1999), o que significa não só aplicar as habilidades e conhecimentos mas também ser capaz de os transferir para diferentes circunstâncias (Novosadova et. al., 2007).

As competências pessoais são influenciadas por aspetos intrínsecos, tais como a personalidade e os traços de carácter de cada indivíduo. Por outro lado, as competências sociais dizem respeito a comportamentos que se manifestam na relação com os outros e são a base da expressão de sentimentos, atitudes, desejos e opiniões, de forma adequada a cada situação (Spence, 1982).

O Houses of Empathy reconhece o treino de competências como uma das abordagens mais relevantes para a promoção de relações saudáveis e empáticas entre pares no contexto de acolhimento residencial. Esta ideia é também suportada por diversos autores, que reconhecem que as competências pessoais e sociais são essenciais para o ajustamento social, académico e profissional (Lopes et. al, 2006) e contribuem para fortalecer relações com os outros e melhorar o bem-estar dos jovens, a sua aceitação social e apreciação (Dias, 2002). De facto, as competências pessoais, sociais e de trabalho são comprovadamente fundamentais para enfrentar os desafios da nossa sociedade (Dishion, Loeber, Loeber-Stouthamer e Patterson, 1984).

Porque é relevante para jovens em contexto de acolhimento institucional?

Atualmente os jovens, na sua generalidade, apresentam maior probabilidade de se envolverem em comportamentos de risco que comprometem o seu bem-estar, o que levanta a necessidade de os apoiar no desenvolvimento de estratégias adaptativas mais adequadas (Danish, 1997, cit. por Dias, 2001).

A ideia de um programa de treino de competências como estratégia para intervir no bullying junto de crianças e jovens em acolhimento residencial teve a sua génese com base seguinte informação:

- Jovens em acolhimento residencial apresentam lacunas ao nível das competências sociais, constrangimento nas relações com os pares e problemas de comportamento (Johnson et al., 2006).
- Jovens com défice de competências sociais têm muito mais probabilidades de experienciar problemas contínuos, nomeadamente no estabelecimento e manutenção de amizades, exibição de comportamentos agressivos, e até mesmo comportamentos de bullying e problemas de comportamento no geral (Cowen, Hightower, Pedro & Work, 1989, cit. in Matos, Simões & Canha, 2008).
- Quando compartilham os mesmos espaços de habitação, como acontece no contexto de acolhimento residencial, há a tendência de estabelecer hierarquias e competir por posições de poder (Barter 2003, cit. in 4children, 2009);
- A prevalência de praticar bullying aumenta significativamente com a idade (Currie et al., 2012, cit. in Silva, 2016);
- Existe uma relação entre a promoção de competências e o aumento de autocontrolo e moralidade, assim como diminuição da impulsividade (Palmer & Hollin, 1999).

Esta visão é reforçada por Matos (1998) que defende que um programa de treino de competências estruturado e adaptado a cada grupo-alvo pode ser uma resposta relevante para a prevenção e redução de comportamentos de risco.

Métodos

Existem diversos métodos e técnicas que pode ser utilizados, contudo, uma vez que estamos a seguir uma abordagem de educação não-formal os métodos selecionados são aqueles que asseguram um carácter mais lúdico, dinâmico e prático à intervenção.

De seguida serão apresentados mais detalhadamente os métodos privilegiados pelo Houses of Empathy, nomeadamente dinâmicas de grupo, role-play e uma técnica mais específica de representação, designada por teatro-fórum.

Dinâmicas de grupo

Dinâmicas de grupo são atividades lúdicas que privilegiam a interação interpessoal para a promoção de competências pessoais e sociais. De acordo com Manes (2004) este tipo de atividades tem o poder de proporcionar um nível de estimulação que ativa processos de tomada de consciência que facilitam novas formas de pensar, sentir e relacionar-se com os outros.

Sendo um método privilegiado da educação não-formal, as dinâmicas de grupo são usadas com o objetivo de proporcionar experiências de aprendizagem num ambiente positivo e seguro. Neste tipo de atividades, dado o seu carácter grupal, o sucesso e o insucesso nunca são resultados individuais, o que ajuda a combater o medo de falhar, a fortalecer a autoconfiança e confiança nos outros, a estabelecer relações com base em respeito e um sentido de apreciação mútua (Par – Respostas Sociais, 2011).

Para que se possa beneficiar das vantagens das dinâmicas de grupo é importante que os objetivos estejam bem definidos e sejam selecionados e adaptados em função do grupo-alvo. A atividade por si só não é uma ferramenta pedagógica (Par – Respostas Sociais, 2011), torna-se pedagógica quando é usada com um propósito específico e possibilita aos participantes uma experiência prática de aprendizagem. É de salientar que em dinâmicas de grupo, assim como nos outros métodos apresentados neste manual, o processo é muito mais importante que o resultado final, e deve ser essa a maior preocupação do facilitador.

Tipos de dinâmicas de grupo:

De acordo com o seu objetivo as dinâmicas de grupo podem ser organizadas em várias categorias. Não existe uma única forma de categorização de dinâmicas de grupo, no entanto, apresentamos de seguida aquela que é mais comum e mais consensual:

Quebra-gelo: Estas atividades têm o poder de promover a descontração e desinibição do grupo. São, por norma, jogos curtos que requerem movimento ou relaxamento e onde não há espaço para seriedade. O objetivo de usar este tipo de atividades é o de aproximar as pessoas, proporcionando-lhes um momento divertido! Os quebra-gelo podem ser utilizados:

- Quando as pessoas não se conhecem ou se sentem desconfortáveis com o grupo;
- Antes de tarefas mais complexas ou exigentes;
- Quando o grupo está disperso ou desatento.

Apresentação: Tal como o nome revela, estas dinâmicas são usadas para que os participantes se apresentem e para que se conheçam melhor uns aos outros. Numa fase inicial permite a partilha de informação básica, tal como o nome, a idade, os interesses, ocupações, entre outros, dependendo do grupo. Com grupos cujos participantes já se conhecem, podem ser úteis para promover um conhecimento mais profundo sobre cada elemento.

Cooperativos: Visam desenvolver competências de ajuda mútua e cooperação, evitando confronto e competição. As dinâmicas cooperativas são muito úteis para prevenir a discriminação e tomar consciência das forças e fragilidades de cada indivíduo ou do grupo. Através de diversão os jovens desenvolvem simultaneamente estratégias cooperativas para a resolução de problemas, tolerância e respeito pela diferença (Civitati, 2003).

Relaxamento: São ideais para eliminar tensões e promover a libertação corporal. Representam também uma ótima oportunidade de escuta e tomada de consciência do estado do corpo e da mente. Estas atividades não devem ser utilizadas para preencher momentos desocupados. Há várias opções interessantes para implementar quando o ambiente do grupo é impessoal, ou mesmo quando o grupo está cansado e é preciso prepará-los para regressar à atividade.

Confiança: Estas dinâmicas são utilizadas para promover confiança entre o grupo de pares, contudo durante este processo permitem também potenciar a autoconfiança de cada indivíduo. Apesar de serem muito úteis podem também ser muito “traíçoeiras” quando usadas com grupos que não estão prontos para assumir este tipo de responsabilidade. Nestes casos a atividade pode resultar na diminuição da confiança, em vez de a potenciar.

Capacitação: As atividades com foco na capacitação e no empoderamento são, por norma, mais extensas e mais exigentes. Podem ser adaptadas a vários temas, com o objetivos de proporcionar novos conhecimentos, momentos de reflexão, partilha, ou ainda debate.

Role-play

Este método envolve a recreação de cenários nos quais os participantes são convidados a assumir os diferentes papéis que intervêm na situação representada. A representação e a observação da mesma permitem a compreensão da posição do “outro”, assim como das suas atitudes e comportamentos (IEFP, 2004)³.

O role-play tem dado provas de ser um método muito enriquecedor para jovens. Por um lado, promove um nível de atividade que torna a aquisição de conceitos mais eficaz. Por outro lado, permite que os jovens aprendam não apenas como resultado do seu envolvimento direto e experiência pessoal, mas também pela reflexão que o grupo faz dessa mesma experiência. Este método permite ainda destacar a diferença entre pares, possibilitando o desenvolvimento de competências para trabalhar com diferentes personalidades, crenças, sistemas de valores, habilidades e experiências prévias (Manorom & Pollock, 2006).

Acreditamos que as atividades de role-play podem ser ferramentas muito úteis para apoiar os jovens na identificação de problemas e possíveis soluções, evitando a sua exposição, uma vez que estarão a representar.

Existem algumas dicas e sugestões importantes que um facilitador poderá ter em conta antes de gerir este tipo de atividade. Na verdade, o seu valor está dependente da forma como estas atividades são conduzidas. Não se preocupe, não é necessário ser-se um expert em teatro, existem apenas alguns pontos importantes que deverá ter em atenção:

- As cenas a representar devem ser cuidadosamente selecionadas – É importante que sejam motivadoras e desafiantes para o grupo, e simultaneamente relevantes, tendo em conta os seus objetivos;
- A informação dada aos participantes deve ser clara – deverá ajudá-los a perceber não só o conteúdo da cena mas também os diferentes papéis envolvidos;
- Dê-lhes tempo suficiente para preparar a performance. Entretanto, dê instruções aos observadores, uma vez que o seu papel é também muito importante. Cabe à audiência comentar e liderar a discussão a respeito da cena representada;
- Termine o role-play quando considerar que a situação já foi suficientemente explorada ou que não está a servir o objetivo. Para além disso, poderá ser interessante interromper o role-play sempre que sentir que seria importante analisar algum pormenor específico, colocar questões ou adicionar instruções;

3. Informação disponível em: https://elearning.iefp.pt/pluginfile.php/49591/mod_scorm/content/0/uti02/02uti02.htm

- Depois de terminado o role-play não se esqueça de realizar o debriefing. Coloque questões tanto aos observadores como aos “atores”, no sentido de os fazer refletir acerca da representação. Faça-os pensar nas emoções que foram experienciadas pelas personagens, o que motivou os seus comportamentos e ainda quais as soluções que conseguem identificar para cada cenário;
- No final, é importante resumir e recapitular as principais conclusões.

Teatro-fórum

O teatro-fórum é uma técnica criada por Augusto Boal e que emergiu do Teatro do Oprimido. O Teatro do Oprimido é um método socio-educacional que defende que o teatro deve estar acessível a todos, e usa-o como ferramenta política para promover consciência para situações de injustiça e desigualdade social. De acordo com o seu fundador, ao usar este método o espectador deixa de delegar o poder de pensar e agir por ele às personagens. “O espectador liberta-se, pensa e age por si!” (Boal, 1977, p.181). O teatro-fórum, uma técnica muito reconhecida do teatro do oprimido, possibilita uma abordagem positiva aos problemas sociais (Taite, s/d). Para Gagic (2009) trata-se de um jogo teatral, no qual um determinado problema é apresentado à audiência não solucionado, sendo esta convidada não só a apresentar soluções para a situação como a encenar essas mesmas soluções.

Como funciona exatamente?

Inicia-se pela apresentação de uma simples cena à audiência. Nesta cena, o protagonista é confrontado com um obstáculo que não consegue ultrapassar e que é causado por um agente opressor. Depois da representação, a audiência é desafiada a ajudar o protagonista a lidar com o seu problema, sendo convidada a apresentar soluções e “saltar” para o palco e substituir as personagens em cena. Este processo é moderado por uma figura designada por “Joker”, o responsável por moderar o debate e facilitar a comunicação entre os atores e a audiência (Taite, s/d).

De acordo com a Associação Nacional de Drama Juvenil da Irlanda, “o objetivo não é a descoberta da solução ideal, mas antes encorajar a audiência a analisar a situação e experimentar estratégias para contrariar a opressão. (...) Os atores exploram o resultado destas escolhas com a audiência, criando uma espécie de debate teatral, através do qual experiências e ideias são ensaiadas e partilhadas, gerando solidariedade e capacitando-os para gerar mudança social” (Taite, s/d, p. 4).

O facto das cenas representadas serem sempre relativas a situações de opressão, envolvendo tanto os responsáveis pela opressão como os seus alvos (Gagic, 2009) e o facto de ser reconhecido como uma ferramenta eficaz para apoiar os jovens a identificar e desafiar as situações de opressão das suas vidas (Taite, s/d) faz do teatro-fórum um método muito relevante para focar as questões de bullying com este grupo-alvo. A unidade de empatia deste programa é parcialmente baseada em exercícios de teatro-fórum, nos quais o facilitador irá desempenhar o papel de “Joker”.

Esta é uma técnica complexa e exigente para os facilitadores, no entanto o Houses of Empathy pretende apoiar este desafio, disponibilizando dicas importantes para implementar estas atividades.

Critério de aplicação das atividades

Quando deve uma atividade ser implementada?

- Quando o facilitador conhece e compreende bem a dinâmica que vai utilizar;
- Quando o facilitador reconhece os seus objetivos;
- O facilitador se sente confortável para gerir eventuais conflitos que possam advir dessa experiência.

Quando não devem ser implementadas?

- Quando o facilitador não conhece ou compreende a atividade muito bem;
- Quando o facilitador não compreende os objetivos inerentes à sua implementação.

Em cada unidade do programa são apresentados planos de sessão. Para além disso, encontrará ainda algumas atividades extra, que poderá implementar em alternativa, sempre que sentir que se adaptam melhor ao seu grupo e que podem ser interessantes para o seu desenvolvimento. Ao escolher as atividades, existem alguns detalhes que deve ter em conta:

- Os seus objetivos;
- O grupo-alvo (idade, sexo, nível socioeconómico)
- Tempo e espaço disponíveis;
- Material necessário;
- Timing apropriado;
- As técnicas com as quais se sente confortável.

Importa ainda referir o critério de variabilidade: Em determinadas situações a mesma atividade pode ser utilizada mais do que uma vez, se a sua ideia for promover o crescimento do grupo ou registar a evolução entre os dois momentos distintos de aplicação da mesma atividade. No entanto, evite realizar repetidamente a mesma dinâmica com o mesmo grupo. É também importante que varie os métodos e técnicas utilizadas durante a sessão. Será mais motivador e ao mesmo tempo permitir-lhe-á cobrir os diferentes interesses e estilos de aprendizagem que poderão coexistir no seu grupo.

As fases de uma atividade

Antes de implementar dinâmicas de grupo é também importante perceber como funcionam e respeitar a sua sequência. Podem identificar-se três fases numa dinâmica de grupo:

Início – Esta é a fase em que se explica ao grupo todos os detalhes importantes acerca da atividade e do que se espera com a mesma: Sobre o que é a atividade, os seus objetivos, as suas regras, e, quando necessário, as instruções de segurança. Assegure que todos são capazes de ouvir e que não restam dúvidas antes de dar início à dinâmica. No caso de alguém se recusar a participar não force a participação, contudo procure perceber o motivo da recusa.

Desenvolvimento – É a fase de experimentação da atividade! Nesta fase o papel do facilitador é prestar muita atenção a todos os participantes. Procure perceber como estão a interagir e atue como moderador, se necessário. Esteja preparado para intervir caso alguma dificuldade ou conflito surja do desenvolvimento da dinâmica.

Avaliação ou debriefing – A essência do processo de aprendizagem está nesta fase, e é, por isso, uma etapa muito importante de cada atividade. Depois da realização da atividade prática, disponha o grupo em círculo e inicie a discussão colocando algumas questões. O debriefing deve iniciar-se com a recapitulação da experiência (O que acabou de acontecer?); Depois disso, procure compreender como é que os participantes se sentiram durante a atividade, o que foi mais fácil e mais difícil, entre outros aspectos que permitam perceber a sua percepção da experiência. (“Como se sentiram durante o jogo?”, “Foi fácil?”, “O que foi mais difícil?”, “Haveria alguma coisa que pudesse ter tornado a tarefa mais fácil?”); De seguida, é importante tirar conclusões e transferi-las para as rotinas diárias dos jovens e para o contexto do acolhimento (“Quais as conclusões que retiram deste jogo?”, “Estas situações são comuns na vossa vida?”, “E na casa é comum acontecerem?”, “Como reagiriam se acontecessem cá em casa?”).

É difícil apresentar um guião específico com as questões que devem ser colocadas no debriefing porque estas dependem do feedback do grupo. Contudo, nos planos de sessão do programa encontrará questões específicas que poderão ser úteis para fazer o debriefing de cada atividade. Esta é também a fase em que se deverá abordar os conflitos que possam ter surgido no decorrer da dinâmica. Leve o grupo a refletir sobre o que aconteceu e a pensar em soluções. Para finalizar, lembre-se de recapitular todas as conclusões e estabelecer pontes com os objetivos da atividade, como por exemplo: “Com esta atividade aprendemos que ao ser assertivos evitamos conflitos com os outros.”

Informações essenciais das atividades

Como se vê nos detalhes do programa, existem várias informações que é importante possuir sobre uma dinâmica antes de a implementar. Estes pontos-chave demonstram-se muito úteis também para o ajudar a decidir, de entre as várias opções, qual a que melhor se adequa ao seu grupo e aos seus objetivos.

Nos planos de sessão encontrará os seguintes tópicos na apresentação de cada atividade:

Objetivos: Devem estar definidos e ser específicos, uma vez que indicam o propósito da atividade. Eles são essenciais para o guiar e para avaliar os resultados da dinâmica.

Material: Os materiais necessários ao desenvolvimento da atividade. Não deixe que esta informação o demova de realizar a atividade. Por vezes só tem que apelar à criatividade e adaptar a dinâmica à sua realidade. Para além do material deverá também prestar atenção ao espaço – algumas atividades requerem condições específicas.

Tempo: A duração de cada atividade é essencial para o planeamento das sessões. Contudo não seja demasiado rígido com o tempo. É normal que a duração das atividades varie de acordo com o grupo, uma vez que está dependente do número de participantes, nível de participação e complexidade da discussão.

Número de participantes: Esta informação é também muito importante. Pode ser útil para preparar o material necessário com antecedência, ou, quando a atividade assim o exija, definir quantos pequenos grupos é necessário formar ou até mesmo a sua constituição. É também relevante na seleção da atividade, uma vez que existem atividades que têm um número mínimo e máximo de participantes definido.

Debriefing – Tal como referido anteriormente, no final de cada atividade consta uma proposta de questões que podem ser colocadas para alimentar a reflexão de cada dinâmica. Reforçamos que estas questões são meramente indicativas e que devem ser adaptadas ao grupo e ao desenrolar da reflexão.

Variações – A magia das dinâmicas de grupo é que elas podem ser adaptadas em função do contexto, do grupo-alvo, do material disponível e até mesmo do objetivo. Não tem que fazer uma determinada dinâmica exatamente da forma como esta surge nos manuais, desde que não perca o objetivo pelo qual a está a implementar. Seja criativo e adapte!

Dicas – Especificamente neste manual, algumas dinâmicas vêm acompanhadas de dicas de implementação. Estas sugestões advêm de experiências prévias e devem servir apenas como alerta à prática do facilitador.

Implementação do programa Houses of Empathy

Agora que foram partilhadas algumas informações importantes para compreender a natureza desta informação, estamos praticamente prontos para passar ao programa Houses of Empathy propriamente dito.

Antes de avançar para o próximo capítulo resta partilhar alguns dos princípios básicos da implementação do Houses of Empathy, e alguns esclarecimentos acerca do papel do facilitador, assim como do ritmo e do espaço da sessão.

Princípios básicos de aplicação:

- Não existem receitas. Cada facilitador deverá ser sensível e usar o conhecimento que possui acerca do grupo no momento de selecionar as atividades mais adequadas. O que parece uma excelente ideia para um grupo, não tem que funcionar da mesma forma com outro grupo;
- Este é um programa flexível e deve ser adaptado às circunstâncias de cada casa de acolhimento. Isto significa que o número de sessões é apenas uma recomendação e pode até optar por implementar apenas algumas das unidades, embora sugerimos que, sempre que possível, se foquem todas as unidades;
- A sessão deverá ter regras específicas desde o começo. Deverão ser regras simples que permitam que este seja um espaço seguro para desenvolvimento pessoal;

Deixamos algumas sugestões de regras que consideramos importantes:

- Todos têm a sua vez;
 - Escutar os outros com atenção;
 - Não deitar ninguém abaixo;
 - Confidencialidade (exceto para situações específicas, em que o seu dever possa ser o de partilhar alguma informação em prol do superior interesse da criança);
 - Todos têm direito a passar a sua vez – o que significa que ninguém deverá ser forçado a participar. Caso adote esta regra é importante reforçar que ela deve ser aplicada em situações específicas.
- Não há respostas erradas. O mais importante é o envolvimento e a motivação em participar;
 - Existe um aspeto com o qual não deverá ser tolerante. É importante que o grupo perceba que não serão permitidos comentários ou atitudes que possam ser percebidas como destrutivas ou humilhantes.



A estrutura do programa

Com base em experiências prévias e na investigação feita no âmbito do bullying e das boas práticas para o combater, o programa Houses of Empathy foi organizado em 6 unidades consideradas essenciais à promoção de empatia. Elas são: Team Building, Comunicação e Assertividade, Resolução de Problemas, Gestão emocional, Autoestima e Empatia. O programa contempla aproximadamente 15 sessões com a duração de uma hora, salvo raras exceções, como a unidade de team building.

A tabela seguinte apresenta a proposta de estrutura para o programa Houses of Empathy. Ao definir o programa como flexível subentende-se que cabe aos facilitadores, com base no conhecimento que possuem acerca de cada indivíduo e do grupo como um todo, decidir se o número de sessões recomendado para cada unidade é suficiente. Poderá inclusivamente decidir que o grupo não necessita de realizar uma determinada unidade, uma vez que estas são independentes umas das outras.

Apesar da flexibilidade do programa, a nossa recomendação é que tente implementar o programa como um todo, assegurando assim que todas as competências são trabalhadas e reforçadas até se alcançar a última unidade do programa, que se focará especificamente no bullying e na empatia.

Unidades		Número de sessões
Unidade 1	Team Building	1 (3h)
Unidade 2	Comunicação e Assertividade	3
Unidade 3	Resolução de Problemas	2
Unidade 4	Emoções	2 ou 4*
Unidade 5	Autoestima	1
Unidade 6	Empatia	4

*dependendo da opção selecionada



O papel dos facilitadores - algumas dicas para ficar mais confiante!

Tal como referido anteriormente, o papel do facilitador é extremamente importante durante o programa. Para o suportar neste desafio, eis alguns princípios que os facilitadores deverão ter em conta na dinamização destas atividades:

- Como facilitador é importante compreender verdadeiramente o programa que está prestes a implementar: a teoria que o suporta, os objetivos de cada unidade, as metodologias usadas e as atividades que irão ser dinamizadas. Aconselhamos a que leia cuidadosamente o programa e que procure esclarecer todas as suas dúvidas antes de iniciar;
- Se possível faça-o com outra pessoa. Ao implementar estas atividade em parceria sentir-se-á mais apoiado, não só na realização da sessão como também na sua planificação. Para além disso, facilita a tomada de atenção aos comentários e comportamentos dos participantes e pode também ser útil na gestão de situações mais difíceis. Por exemplo: imagine que um jovem passa por um momento difícil durante uma atividade e quer abandonar a sessão. Um dos facilitadores poderá ausentar-se temporariamente para conversar com o jovem sem que o desenvolvimento da sessão fique comprometido;
- Procure apresentar as atividades de uma forma espontânea e informal, usando, por exemplo, a imaginação e o sentido de humor;
- É importante que esteja recetivo ao feedback do grupo. Estes contributos são essenciais para moldar a sua intervenção, fortalecer a relação com o grupo e aumentar a motivação dos jovens em participar e alterar os seus comportamentos;
- Lembre-se de promover o “espírito de equipa”. Apesar disso, não se esqueça de valorizar e prestar atenção também às características individuais de cada elemento;
- Procure retirar o máximo do potencial de cada grupo. Permita que todos cresçam e aprendam uns através dos outros;
- Evite fazer julgamentos em relação ao que os jovens partilham, às suas atitudes ou escolhas. Em alternativa, use esses contributos como oportunidades para ajudar os participantes a refletir sobre essas questões, sobre as suas vantagens e desvantagens para o próprio e para os outros e ainda sobre o que pode ser feito de forma diferente. É importante perceber que ao julgar podemos estar a afastar os jovens das atividades;
- Poderá ter que lidar com situações muito intensas, por isso é importante que se conheça bem, assim como às suas emoções, de forma a prevenir respostas que poderão ser prejudiciais.

O “flow” das sessões

Quando se usa educação não-formal as sessões tendem a seguir uma sequência lógica comum:

- **Introdução:** Como poderá verificar posteriormente nos planos de sessão, as sessões começam frequentemente com um energiser. Queremos que o grupo esteja pronto e ativo para o resto da sessão, então porque não começar com um jogo simples e divertido? Como explicado anteriormente, este tipo de atividades deixará os jovens mais disponíveis e contribuirá para a criação de um ambiente positivo;
- **Desenvolvimento:** Posteriormente têm lugar as atividades mais centrais, normalmente com recurso a role-play, teatro fórum, dinâmicas de grupo, debates ou reflexões individuais. Esta fase da sessão é a mais longa e é o momento em que se trabalham os objetivos delineados para a mesma. Respeitando os princípios apresentados anteriormente, o mais importante nesta etapa é não só proporcionar aos jovens experiências relevantes, mas também ajudá-los a compreender as experiências vivenciadas. Para isso, lembre-se de finalizar esta atividade, ou conjunto de atividades, com um debriefing;
- **Conclusão:** É importante preparar o encerramento das sessões. Nesta fase, e de acordo com a sua perceção do ambiente e disposição do grupo, poderá fazer uma atividade de relaxamento, ou uma atividade divertida e leve que os ajude a retomar a calma, uma vez que algumas dinâmicas podem ser emocionalmente muito exigentes para o grupo-alvo. Poderá também usar esta fase para deixar algum desafio para realizar entre sessões e que permita consolidar o que foi trabalhado em sessão. No final, é importante avaliar a satisfação do grupo com a sessão e a sua perceção de aprendizagem. Para isso poderá usar um questionário simples, embora haja diversas formas criativas de recolher o feedback do grupo.

Espaço de sessão

O programa Houses of Empathy não é exigente no que ao espaço e aos materiais diz respeito. O ideal para implementar as sessões é ter um espaço amplo, que permita a execução de movimentos e que o grupo se disponha em círculo, uma vez que esta é a posição que possibilita que todos os participantes se vejam. É também importante que este seja um espaço calmo e seguro, onde as sessões possam ser dinamizadas sem muitos fatores distratores.

Rotinas úteis que facilitarão a sua missão

Planificar com antecedência

Planificar é muito importante quando se implementam programas de treino de competências. Mesmo que siga a proposta Houses of Empathy tal como é apresentada, é importante saber quais os passos seguintes da sua intervenção, no sentido de avaliar o que poderá funcionar ou não com o seu grupo. Se a sessão estiver bem planeada sentir-se-á mais confortável, seguro e mais disponível para prestar atenção a outros detalhes e reagir mais rapidamente a imprevistos.

Tire notas

Estas são notas para si. Por vezes os facilitadores tendem a pensar que não é necessário registar alguma informação porque não será esquecida. Contudo é realmente difícil guardar toda a informação relevante, acabando frequentemente por se perder. Uma solução simples é tomar notas, ou seja, fazer um breve relatório no final de cada sessão. O relatório de sessão é uma ferramenta muito importante para registar informações como a listagem de participantes, as atividades realizadas e os objetivos específicos. É ainda mais útil para registar outro tipo de detalhes como comentários e comportamentos dos jovens. Esta informação permite também uma avaliação do grupo e da sua evolução ao longo das sessões.

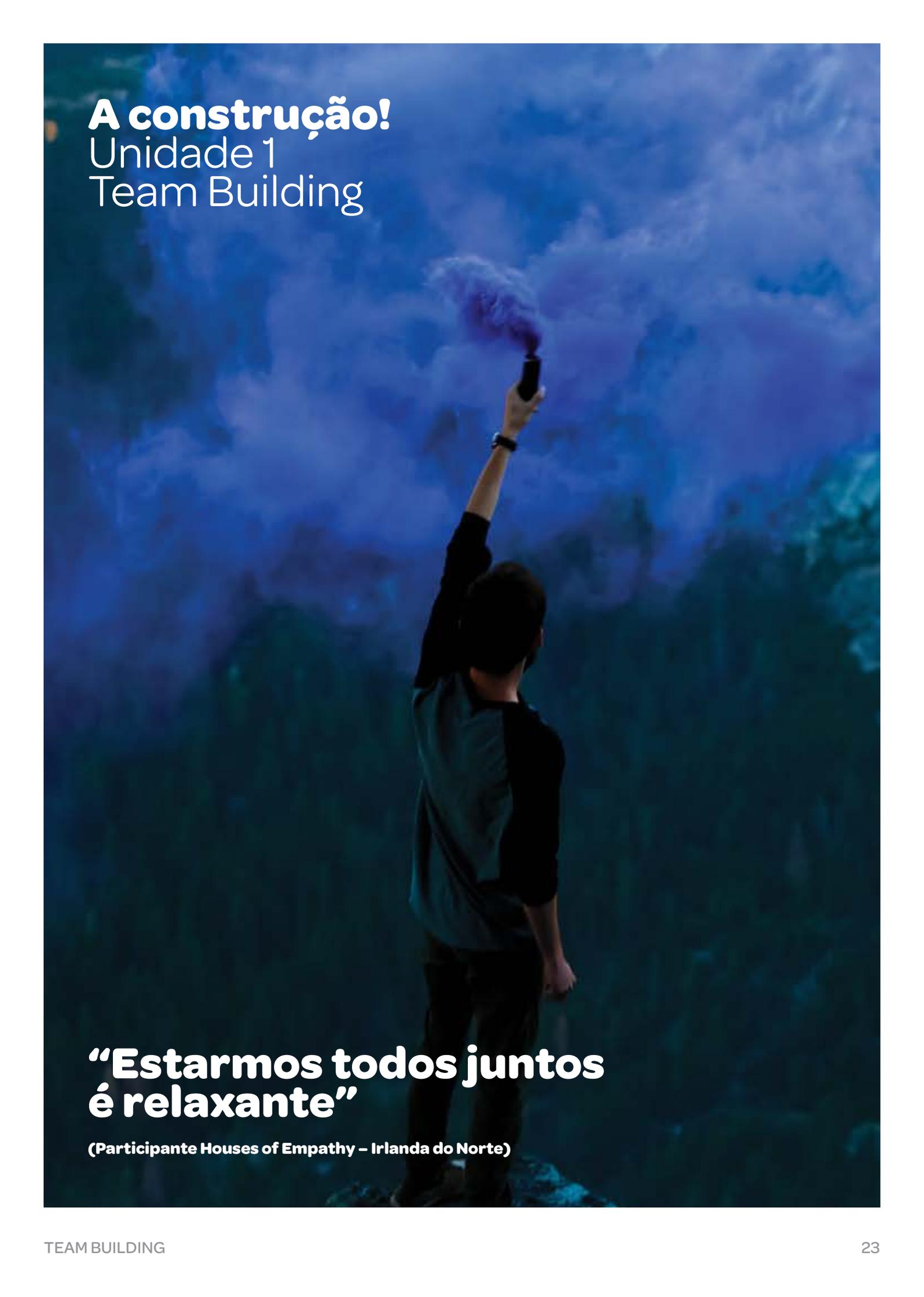
Reflexão da prática

A reflexão da prática é um hábito que todos os formadores deveriam ter. Começa quando “os facilitadores estão a problematizar a sua prática e a aprender novamente sobre o conhecimento, competências e atitudes que esta prática exige” (Jarvis, 2002). “Facilitadores experientes estabelecem intencionalmente um objetivo claro para a sua prática reflexiva, fazem um uso disciplinado de um método de reflexão de satisfação pessoal, selecionado a partir de várias variáveis disponíveis, avaliam regularmente as suas aprendizagens a partir das suas reflexões, e, acima de tudo, comprometem-se a fazer mudanças relacionadas com a sua prática, quer a nível pessoal, quer profissional, com base nessas aprendizagens” (Chapman & Anderson, 2005, p. 541). Os facilitadores precisam de estar bem cientes de como o seu processo de aprendizagem se processa, principalmente se querem ajudar outras pessoas a aprender.

De acordo com a Sticks and Stones, uma reflexão da prática irá: estimular a procura de informação; desenvolver competências analíticas e de pensamento criativo; destacar áreas onde o conhecimento é necessário; apoiar a integração teórica e prática na procura da melhor evidência disponível onde basear as decisões – o que leva a uma grande capacidade de compreensão e outras competências; aumentar o nível de autoconsciência e estimula o desenvolvimento pessoal e profissional enquanto facilitador. Nas suas notas reflexivas deverá focar-se no que aprendeu através de: decisões tomadas de forma intuitiva; o que corre melhor e pior; o que o surpreende; aquilo que consegue fazer facilmente e aquilo em que tem mais dificuldades; comportamento dos participantes, o que fazem, o que acham fácil e difícil; o que observou e aprendeu sobre si próprio e as suas perceções súbitas – quando a sua perceção de algo mudou visivelmente. Logo após estas questões ocorrerem deverá fazer um registo para si com os factos relevantes, lembrando-se de registar como se sentiu.

Nos anexos encontrará um template de um Diário de Reflexão Pessoal. Use-o para registar como se sente, o que pensou e como agiu. O diário irá focar-se essencialmente em quatro tópicos que o ajudarão a guiar a sua reflexão (Anexo I):

- O que é que fez bem?
- O que funcionou que pode vir a ser realizado mais vezes? Teve alguma descoberta importante?
- O que não correu bem? Como poderia ter tratado essa questão para ter um resultado mais positivo? O que irá fazer diferente na próxima vez?
- Pense acerca do que aprendeu, quais são as ideias-chave que irá retirar desta sessão? Que alterações irá fazer em sessões futuras e na sua prática no geral?

A person is seen from behind, holding a small black device that is emitting a plume of purple smoke. The person is wearing a dark long-sleeved shirt and dark pants. The background is a vibrant, textured blue with some darker, almost black, areas, suggesting a night sky or a large-scale digital display. The overall mood is celebratory and energetic.

A construção!

Unidade 1
Team Building

**“Estarmos todos juntos
é relaxante”**

(Participante Houses of Empathy – Irlanda do Norte)

Com esta unidade pretende-se:

- Introduzir a metáfora Houses of Empathy;
- Desenvolver competências de cooperação;
- Fortalecer as relações entre os pares;
- Permitir a identificação das vantagens do trabalho de equipa.

Sessões sugeridas: 1

Team building – Enquadramento Teórico

“Uma equipa é um pequeno número de pessoas com capacidades complementares que estão comprometidas com um propósito, objetivos e abordagem comuns, e pelos quais estão mutuamente responsáveis.” (Katzenbach and Smith, 1993 cit. in Snow, 2012, p.15)

Atividades de team building são ferramentas muito ricas para promover competências sociais, uma vez que todas as pessoas envolvidas estão empenhadas em atingir objetivos comuns. Este tipo de atividades é usado em muitos contextos para promover a cooperação e coesão entre grupos. Têm comprovado ser experiências com um elevado impacto ao nível das aprendizagens, revelando-se muito úteis para crianças e jovens.

Apesar da coesão das equipas ser essencial para formar um grupo ajustado e com um bom funcionamento, este é também um processo demorado. Algumas vezes pessoas que não se conhecem muito bem precisam de ser motivadas e encorajadas a cooperar, e as atividades de team building podem funcionar como um gatilho para isso (ECYC, 2009). Ao realizar atividades de team building neste programa, procura-se seu principal resultado – o trabalho de equipa. Esta competência é parte do desenvolvimento positivo dos jovens, uma vez que envolve habilidades relacionadas com comunicação, colaboração, ajuda mútua, entre outros (Henderson, 2012).

A decisão de iniciar esta intervenção trabalhando competências de trabalho de equipa e cooperação entre o grupo de pares baseia-se em algumas conclusões, que são destacadas tanto pela prática como pela investigação, a respeito das vantagens deste tipo de atividades:

- Permitem aos jovens promover competências de resolução de problemas, cooperação, confiança, compreensão dos outros e liderança (Fautley, 2004; Fisher, 2005; Quezada & Christopherson, 2005 cit. in Henderson, 2012);

- Ajudam a quebrar as barreiras entre pares, permitindo aos jovens trabalhar em maior proximidade⁴;
- Possibilitam aos jovens a aprendizagem de novas formas de trabalhar em grupo (Newin, Bloom, & Loughead, 2008 cit. in Henderson, 2012);
- Permitem experienciar por si próprios a importância de possuir boas competências de comunicação (Fautley, 2004; Fisher, 2005; Quezada & Christopherson, 2005 cit. in Henderson, 2012);
- Permitem que cada jovem identifique os seus principais contributos para a equipa, o que conduz a um aumento da autoestima⁵;
- Permitem ao grupo valorizar cada elemento que o constitui;
- Têm a vantagem de todos os envolvidos partirem de um igual nível de conhecimento acerca da tarefa⁶, o que reduz o desequilíbrio entre os participantes;
- Fortalecem as relações entre o grupo de pares (Dotterweich, s/d).

Uma vez que o programa Houses of Empathy pretende trabalhar com cada grupo de jovens durante um período contínuo, reconheceu-se o fortalecimento do sentimento de grupo e a cooperação como essenciais para iniciar este processo de construção. Espera-se que as sessões sejam um espaço de reflexão e partilha, o que requer que o grupo esteja disponível para trabalhar em conjunto e reconheça a importância de serem um grupo e de se respeitarem como tal. Especialmente para o nosso grupo-alvo, crianças e jovens em contexto de acolhimento residencial, este tipo de atividades pode ser uma grande oportunidade para a promoção de algumas competências que se encontram por vezes menos desenvolvidas, frequentemente devido às suas experiências de vida.

-
4. Informação disponível em: <http://smallbusiness.chron.com/benefits-team-building-1979.html>
 5. Informação disponível em: <https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/self-esteem/how-team-building-activities-benefit-teens>
 6. Informação disponível em: <http://smallbusiness.chron.com/benefits-team-building-1979.html>

Team Building – A proposta Houses of Empathy

Como poderá saber, existem muitas atividades criadas com o objetivo de promover cooperação e confiança entre grupos e equipas. Estas atividades são frequentemente organizadas em diferentes tipos: resolução de problemas, desafios físicos, jogos de confiança, atividades de comunicação, atividades de planeamento e adaptabilidade e ainda atividades criativas.

No entanto, e tal como explicado no capítulo anterior, a atividade por si só não é a única coisa que importa. Existem outros pontos que são realmente importantes para ter sucesso em atividades de team building com este grupo –alvo. Eis algumas sugestões⁷:

- Tente que sejam desafiantes!
- Procure torná-las atrativas!
- Pense numa forma que faça a atividade valer o esforço!
- Garanta que é possível!
- Mostre entusiasmo durante a apresentação da atividade!

Na unidade de team building optou-se por quebrar com a estrutura regular das sessões apresentada nas restantes unidades e apostar numa abordagem mais intensiva: uma única sessão com a duração aproximada de três horas. Pode parecer demasiado tempo para manter os jovens motivados, mas a nossa experiência mostrou-nos que estas são das atividades que os jovens mais recordam e referem, provavelmente devido ao facto de serem realizadas de uma forma mais animada e entusiasta.

A proposta Houses of Empathy para trabalhar o team building foi baseada nos 5 princípios enunciados anteriormente e o resultado foi: uma gincana para a “Reconstrução da Casa da Empatia”.

Antes de se introduzir a sessão propriamente dita, deixamos-lhe algumas notas que podem ser úteis para compreender a nossa abordagem nesta unidade, assim como para servir de orientação e suporte durante a sua intervenção.

No sentido de tornar a atividade desafiante, sugerimos que apresente a sessão como se de uma missão se tratasse: “Reconstruir a Casa da Empatia que foi destruída” e que trate os jovens como se fossem os “soldados da empatia”, escolhidos como responsáveis para concluir esta missão.

O ambiente é importante para este tipo de atividades, mais ainda neste caso, por se tratar da primeira atividade. Para que pareça mais atrativa sugerimos que tente realizá-la no exterior e que prepare o cenário para a atividade. Não é necessário investir muito tempo e material na preparação do cenário - pequenos detalhes podem fazer toda a diferença.

É importante que os participantes sintam que o desafio vale o esforço. Uma vez que estão a ser desafiados a construir a “Casa da Empatia”, sugerimos que o grupo seja recompensado recebendo “tijolos” (por exemplo pacotes de leite vazios), de acordo com o seu nível de participação, ajudando-os assim nesta reconstrução. É de notar que não deve ser apenas o resultado final a ser recompensado, mas antes todo o trabalho de equipa realizado durante a tarefa. Isto deverá ser bem explicado ao grupo, é importante que percebam o que está a ser valorizado. Os “tijolos” enquanto recompensa apenas fazem sentido se estiver a planear construir a Casa da Empatia com o seu grupo. Caso contrário, tente pensar em outro tipo de recompensas, se possível também associadas a esta mesma metáfora.

Por vezes estas atividades podem gerar alguma frustração. Lembre-se que é também recomendado que as atividades de team building sejam alcançáveis. Mesmo que o grupo não consiga alcançar o objetivo da dinâmica, tente recompensar outros aspetos, como a sua comunicação, esforço, capacidade de escuta, respeito pelas opiniões dos outros, etc.

Para assegurar o entusiasmo sugerimos que também o facilitador entre na metáfora da construção da casa: aja como se fosse a pessoa responsável por esta “missão” e pela coordenação dos “soldados da empatia”. Tente motivar o grupo e celebre as suas vitórias!

7. Informação disponível em:
<http://www.allaboutteambuilding.com/team-building-activities-for-teens/>

Team Building

1ª Sessão

Gincana – Construindo a Casa da Empatia, tijolo a tijolo

O Imaginário

- Junte o grupo e conte aos participantes uma história a respeito das “Forças do mal que sugaram toda a empatia, tendo assim destruído a Casa da Empatia”;
- Explique ao grupo que a partir daquele momento têm como missão reconstruir a Casa da Empatia e que para tal terão que enfrentar vários desafios;
- Os desafios serão as próximas 4 atividades;
- As atividades serão pontuadas e convertidas em tijolos. Quanto mais pontos conquistarem, maior número de tijolos irão receber.

A Teia

- Apresente ao grupo uma estrutura vertical, semelhante a uma rede ou uma teia com vários espaços vazios de diferentes tamanhos (o número de espaços deve ser no mínimo igual ao número de participantes). Esta teia pode ser constuída usando duas árvores ou dois postes. No entanto, caso não tenha esta possibilidade por também fazê-la com duas traves, pedindo assim que duas pessoas as segurem durante o jogo;
- Explique que todos terão que atravessar a teia, passando de um lado para o outro através dos espaços delimitados. Existem duas regras importantes: cada espaço apenas pode ser usado uma vez; e, durante a passagem, os participantes não podem tocar nas cordas;

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

 15 min.

 -

 -

 Introduzir a metáfora da casa e o conceito de empatia;
Introduzir a missão geral de construção da casa da empatia.

 Apesar de esta não ser uma atividade, devido às características da gincana e à importância da metáfora vivida, é importante ser sensível e criativo na sua introdução.

 20 min.

 Min. 5

 Corda ou elástico para construir a teia.

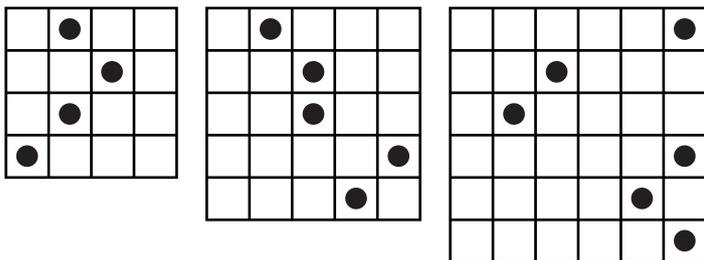
 Valorizar as características específicas de cada elemento;
Valorizar a heterogeneidade do grupo;
Promover a cooperação e o espírito de equipa;
Promover estratégias de resolução de problemas.

 -

O campo minado

- Apresente ao grupo um campo quadrado, dizendo que esse campo está minado e apenas algumas das suas quadrículas estão seguras;
- Explique-lhes que o desafio é atravessar de uma extremidade do campo à outra sem pisar os quadrados correspondentes a minas. Saliente que todos os participantes terão que atravessar o campo minado em segurança;
- Os jovens devem tentar fazer o caminho um a um. A cada passo o facilitador deverá indicar se o quadrado escolhido corresponde a uma mina ou se é um lugar seguro. Se este for um lugar seguro o participante pode continuar o seu percurso escolhendo o próximo quadrado; caso esteja minado não poderá continuar naquela jogada e será a vez de outro participante;
- Existe apenas um caminho seguro. Toda a equipa deverá memorizar o percurso para garantir que todos atravessam o campo. O jogo termina quando todos tiverem conseguido atravessar o terreno.

Alguns exemplos de percursos com diferentes graus de dificuldade:



As quadriculas assinaladas correspondem aos espaços sem minas (seguros), os restantes não podem ser pisados.



20 min.



Min. 4



Giz ou corda para desenhar ou construir o campo minado, ou ainda um grande papel com o campo desenhado.



Promover a cooperação e o espírito de equipa;
Promover estratégias de resolução de problemas;
Promover a tolerância à frustração;
Encorajar à criatividade e raciocínio lógico.



-

A Travessia

- O grupo é dividido em 2 grupos mais pequenos: os transportadores e os transportados. Atenção que os transportadores terão que ser pelo menos 4;
- Explique aos “transportadores”, organizados em pares)terão que levar os “transportados” de um ponto para outro sem que estes toquem com os pés no chão. O transporte será feito com recurso a traves de madeira;
- Regras importantes: Apenas os transportadores que não estão ocupados a transportar alguém se poderão mexer; os 2 transportadores que num determinado momento estão a carregar alguém não se poderão mexer;
- O desafio apenas estará completo quando todo o grupo de “transportados” tiver sido levado para o local definido;
- A estratégia: Apesar de existirem varias estratégias, a mais usada é segurar a trave e pedir aos “transportados” para subir para a estrutura. Uma vez que a partir desse momento os transportadores não se poderão mover, o outro grupo de transportadores deve colocar-se ao seu lado, segurando também a suas trave, perto o suficiente para que a pessoa transportada possa, com um passo, passar de uma trave para outra, mudando de transportadores. Depois disso é a vez do par de transportadores, agora desocupados, se deslocarem para o lado dos que estão a transportar, repetindo-se o processo o número de vezes necessárias para que se alcance o local pretendido.

O desafio dos copos

- Diga ao grupo que devem atravessar o espaço, de um lado até ao outro, equilibrando um copo de plástico na cabeça sem que o possam agarrar;
- Cada vez que o copo de algum elemento cair, este deverá permanecer parado no sítio exato onde deixou cair o copo. Explique-lhes que não poderão tocar no seu próprio copo para o voltar a colocar na cabeça e continuar o seu percurso;
- Explique também que quem chegar ao fim do percurso não poderá voltar atrás e que o jogo apenas estará concluído quando todo o grupo chegar ao fim do percurso.
- A estratégia: para alcançar o seu objetivo, o grupo terá que perceber que precisam de se ajudar uns aos outros para apanhar os copos caídos e voltar a colocá-los na cabeça dos seus pares. É também importante que percebam que precisam de esperar uns pelos outros, uma vez que aqueles que concluírem o caminho não poderão voltar atrás e, portanto, não poderão ajudar o grupo.

 20 min.
 Min. 5
 Traves de madeira (mínimo 2 : 1 por grupo de transportadores)

 Promover cooperação e trabalho de equipa;
Promover estratégias de resolução de problemas.

 Chame a atenção dos participantes para as questões de segurança. Durante a atividade são responsáveis por garantir que a pessoa transportada não está em perigo; Nota importante: se sentir que as suas traves podem ser frágeis para o peso dos jovens, entregue duas a cada dupla de transportadores.

 20 min.
 Min. 4
 Copos de plástico (um por participante)

 Promover a cooperação e o espírito de equipa;
Promover estratégias de resolução de problemas.

 -

Os Tijolos

- Cada ponto somado nas atividades anteriores corresponde a um tijolo;
- Depois de conquistarem os tijolos, cada participante deverá escrever o seu nome num deles e decorá-lo de acordo com a sua vontade;
- Se ganharem maior número de tijolos que o número de participantes, desafie-os a decorar os outros escrevendo por exemplo o nome da casa, dos educadores ou outras coisas que pareçam relevantes para o grupo.

Debriefing da Gincana

Cada uma destas atividades poderia ter o seu próprio debriefing. No entanto, como se trata de uma gincana e todas as atividades estão a contribuir para os mesmos objetivos, considerou-se mais interessante realizar um único debriefing no final, considerando todas as experiências proporcionadas. O debriefing poderá ser guiado pelas seguintes questões:

- O que nos podem dizer acerca desta experiência? Foi uma boa experiência?
- Foi difícil? O que ajudou?
- O que poderia ter facilitado as tarefas?
- Qual é, para vocês, a importância da cooperação e do trabalho em equipa?
- São importantes quando vivemos com outras pessoas?
- E em relação à vossa casa, acham que para vocês é fácil trabalhar em equipa?
- E no que diz respeito à empatia, já têm uma ideia mais clara do que poderá ser?

 45 min.
 -
 Pacotes de leite/sumo (para os tijolos), fita-cola, marcadores coloridos, papel colorido e qualquer outro material para a decoração dos tijolos.

 Salientar a importância de cada indivíduo para o grupo;
Promover criatividade e expressão artística;
Motivar o grupo para a construção da casa.

 -

 25 min.

 -

 -

 -

 Tente manter a metáfora durante a sessão;
Não dê aos jovens as soluções; Dê-lhes algumas dicas caso comecem a ficar frustrados;
Caso peçam, deixe-os recomeçar e ajustar as estratégias;
Explore a analogia entre os participantes e os tijolos na importância da casa.

Introdução das regras

- Sentados em círculo, explique ao grupo que, uma vez que vão estar juntos naquele contexto com regularidade, é importante que se definam regras próprias para garantir que todos tiram o melhor partido possível daquele espaço;
- Apresente, se possível dando a palavra aos jovens, as regras que considera essenciais ao bom funcionamento;
- Sugerimos que introduza as regras interpessoais, já propostas anteriormente. As regras MU (muito importantes):
 - Todos têm a sua vez;
 - Escutar os outros com atenção;
 - Direito a passar a vez – Ninguém é obrigado a fazer uma determinada atividade;
 - Não deitar ninguém abaixo;
 - Confidencialidade.
- Esclareça cada uma das regras com o grupo e tente perceber o que eles acham das mesmas. Conclua com um acordo entre o grupo relativo ao cumprimento das regras apresentadas.

 15 min



-

-



Introduzir, discutir e clarificar as regras;
Distinguir entre regras de funcionamento e regras interpessoais;
Estabelecer um acordo de grupo.



-

Desafios pós-sessão

Os desafios que se seguem poderão ser uma forma dos jovens aplicarem e continuarem a refletir sobre as competências trabalhadas durante as sessões, transferindo-as para o seu contexto natural:

- Ajudem alguém numa tarefa;
- Façam uma atividade que envolva todo o grupo (e.g. ver um filme, jogar um jogo, dar um passeio);
- Façam uma sobremesa ou um bolo em conjunto.

Construindo a Casa da Empatia

Sugestões para o próximo passo

1º Passo – Os tijolos

Tal como cada tijolo é essencial para os alicerces e estrutura da casa, também cada um dos elementos é importante para o grupo.

Com os tijolos conquistados durante a sessão, desafie os jovens a construírem a estrutura da sua Casa de Empatia. Caso não tenham tido oportunidade durante a sessão, convide-os a escrever nos tijolos os seus nomes e de todos aqueles que dela fazem parte.



Outras sugestões de atividades

As cadeiras cooperativas

- Nesta versão do jogo das cadeiras, todo o grupo ganha ou perde;
- Tal como na versão tradicional, dispõe-se as cadeiras, colocando-se uma cadeira a menos que o número total de participantes;
- Coloque a música a tocar e informe o grupo que quando a música parar todos se deverão tentar sentar;
- Este jogo difere da versão tradicional, uma vez que o grupo é responsável por garantir que todos os elementos se sentem, mesmo que isso implique sentarem-se ao colo uns dos outros;
- Volte a colocar música e remova uma das cadeiras. Ninguém é eliminado. Todos são responsáveis por ajudar os outros a sentarem-se;
- Repita este procedimento, retirando uma cadeira de cada vez que recomeça a música. Caso alguém caia, todo o grupo perde o jogo.

Questões para debriefing:

- O que acharam deste jogo? Foi fácil? Qual foi o vosso recorde?
- Estavam à espera de conseguir sentar tantas pessoas em tão poucas cadeiras? Porque acham que isso aconteceu?
- Como se sentiram por saber que o grupo vos estava a ajudar a garantir um lugar?



15 min



Min. 5



Cadeiras (menos uma que o número total de participantes), sistema de som (opcional).



Promover a cooperação e o espírito de equipa; Fortalecer as relações entre o grupo de pares.



Mostre entusiasmo durante a atividade e motive o grupo a desafiar-se e a tentar seguir com a atividade até ao menor número de cadeiras possível. Celebre com o grupo cada nível superado!



Quiz

- Divida o grupo em pequenas equipas, atribuindo a cada equipa uma mesa e uma folha de respostas;
- Desafie cada equipa a encontrar um nome e a colocá-lo sobre a mesa;
- Faça cerca de 5 a 8 rondas de perguntas organizadas em diferentes categorias (e.g., cultura geral, desporto, história, TV, ciências, etc.). Seja criativo nas categorias, abaixo pode encontrar algumas sugestões;
- Terminadas as rondas peça às equipas que troquem as folhas de resposta e corrijam as respostas umas das outras. Depois de corrigidas devem ser entregues ao facilitador para que os totais sejam contabilizados.

Questões para debriefing:

- Como foi para vocês esta experiência de trabalho em equipa?
- Acham que tinham conseguido alcançar tantos pontos caso estivessem a jogar de forma individual?
- Como é que fazer parte de uma equipa pode ajudar a resolver problemas?
- Acharam o jogo divertido? Já tinham experimentado jogar um jogo todos juntos antes?

Variações:

- As equipas não precisam de estar necessariamente umas contra as outras. Pode por exemplo apresentar um desafio global ao qual as equipas terão que chegar através do somatório dos seus pontos. Esta opção permite que todas as equipas torçam umas pelas outras;
- Para além das categorias apresentadas poderá incluir categorias como:
 - Música: Faça um cd ou uma faixa com excertos de músicas com aproximadamente 10 segundos, gravadas de forma intervalada. Passe o cd e peça às equipas que escrevam o nome do artista e o título da música;
 - Filmes – Passe imagens relativas a cenas e a personagens de filmes, ou até mesmo excertos de aproximadamente 20 segundos, sendo que cada equipa tem que adivinhar o nome do filme;
 - Imagens de famosos – Entregue a cada equipa uma folha A4 com a fotografia de várias pessoas famosas. Cada equipa terá que adivinha o maior número de pessoas possível.



45 min



Min. 4



Cartões com questões, canetas, folhas de papel, computador, colunas.



Promover a cooperação e o espírito de equipa;
Fortalecer as relações entre o grupo de pares;
Reconhecer os contributos que cada elemento pode trazer ao grupo;
Valorizar a heterogeneidade.



Este tipo de dinâmicas tem mais impacto se todo o cenário envolvente e a postura do facilitador remeter para um verdadeiro cenário de concurso. Assim, procure mostrar entusiasmo, elogiar os pontos conquistados e usar o sentido de humor ou o suspense antes de dizer quais as respostas corretas.

A construção!

Unidade 2

Comunicação e Assertividade



“A comunicação é útil porque por exemplo, cá em casa quando há um problema a tendência é falar agressivo mas só que se falarmos em assertivo se calhar é uma melhor maneira de comunicarmos com os outros.”

(Participante Houses of Empathy – Portugal)

Com esta unidade pretende-se:

- Ajudar os jovens a identificar as diferentes formas de comunicar;
- Potenciar o seu entendimento a respeito das barreiras a uma comunicação eficaz;
- Refletir sobre a relação entre a comunicação e os conflitos;
- Apresentar os diferentes estilos de comunicação;
- Possibilitar aos jovens o reconhecimento das vantagens do uso de um estilo de comunicação assertivo;
- Treinar a assertividade em diversas situações.

Sessões sugeridas: 3

Comunicação e Assertividade – Enquadramento Teórico

É impossível não comunicar, estamos constantemente a enviar mensagens e há uma grande variedade de meios para o fazer.

Uma análise mais profunda ao conceito de comunicação mostra-nos que este vem do latim (*Communis*), e que significa comum. De acordo com Lunenburg (2010) comunicação é uma troca de informação que apenas pode ser considerada efetiva caso resulte num entendimento comum, caso contrário não chega a ser comunicação.

Ser capaz de comunicar implica diversas competências, tais como explicar, expressar, apresentar, ouvir e usar diferentes formas de o fazer (Clarke et al., 2015). De facto, a comunicação está em todo o lado, não apenas no que é dito e escrito mas também no nosso olhar, expressão facial, gestos e postura.

No Houses of Empathy apresenta-se aos jovens duas grandes dimensões de comunicação: a comunicação verbal e não-verbal. A comunicação verbal implica o envio de mensagens através do uso de palavras, o que pode acontecer presencialmente, com recurso à oralidade, ou através de outros canais, como o telefone ou a internet. Complementarmente, a comunicação não-verbal é referente a mensagens que são enviadas sem o uso de palavras, sendo transmitidas através da postura, gestos, contacto visual, toque, uso do espaço pessoal e também pelas expressões faciais (Hodder education, 2013)⁸.

É muito comum que os conflitos entre pessoas surjam de problemas de comunicação e isso pode suceder por diversas razões: mal-entendidos, discrepância entre a comunicação verbal e não-verbal, uso de diferentes códigos de comunicação, complexidade do vocabulário, ou ainda devido ao estilo de comunicação utilizado.

A qualidade e eficácia de qualquer processo de comunicação está dependente de todos os seus elementos, o que significa que se um problema ocorre ao nível de algum desses elementos (remetente, mensagem, canal, destinatário, interpretação ou feedback) a transmissão da informação ficará comprometida. Por exemplo, se quisermos enviar uma determinada mensagem é importante que esta esteja codificada de uma forma que o recetor a compreenda. Nesse sentido a seleção do meio de transmissão da informação é muito importante para garantir o sucesso da mesma (Keyton, 2011 cit. in Lunenburg, 2010). De forma a garantir a eficácia da comunicação é importante estar consciente do que pode atuar como condicionante, o que se designa por barreiras de comunicação. Uma barreira de comunicação pode ser definida, de acordo com Rani (2016) como qualquer coisa que previna uma mensagem de ser recebida e compreendida, o que pode ser atribuído a questões atitudinais, comportamentais, culturais, de linguagem e ainda ambientais. De acordo com a perspetiva de Eisenberg (2010) as barreiras podem também ser categorizadas como sendo de: processo, físicas, semânticas e psicossociais.

8. Informação disponível em:
<https://www.hoddereducation.co.uk/getattachment/Subjects/Health-Social-Care/Series-pages/BTEC-Assessment-Guides/Series-Boxes/Sample-chapters/Unit-3-Effective-Communication-in-Health-and-Social-Care.pdf.aspx>

Este é um conjunto de competências muito importante de ser abordado com jovens, uma vez que durante a adolescência as interações sociais tornam-se mais complexas, exigentes (Brinton, Robinson & Fujiki 2004, cit. in Hartshorne, 2011), e essencialmente baseadas em competências verbais. Os adolescentes despendem mais tempo a falar com os outros que crianças mais novas e oscilam frequentemente entre diferentes tipos de estilos de linguagem, dependendo de a quem se dirigem (Larson & McKinley, 1998, cit. in Hartshorne, 2011). Com os seus pares o estilo usado é, por norma, calão e gíria, uma vez que estes estilos estão associados à aceitação entre pares (Nippold, 1998 cit. in Hartshorne, 2011).

Será pouco provável conseguir promover relações saudáveis entre pares se as competências básicas de comunicação não estiverem consolidadas. Assim, abordar a comunicação e assertividade é uma das motivações do Houses of Empathy durante este programa.

Porque é que se optou por focar a comunicação no início da intervenção?

A comunicação tem-se mostrado um tópico muito importante de ser abordado na fase inicial dos programas de treino de competências, por três razões (Rijo et al., 2006).

- Sólidas competências de comunicação são essenciais para criar um ambiente adequado à promoção de reflexão e partilha, necessárias para as próximas unidades do programa;
- Não é um tópico muito invasivo, o que é importante no início do programa. Esta unidade foca-se essencialmente nas interações diárias e protege os jovens de reflexões mais profundas acerca das experiências prévias, o que pode ser doloroso quando feito demasiado cedo.
- Permite aos jovens habituarem-se às metodologias do Houses of Empathy, assim como às regras e ritmo das sessões. Ao experienciar diferentes dinâmicas de grupo irão começar a sentir-se mais confiantes, não só com os métodos, mas também com o grupo e com o facilitador. Este clima positivo e de confiança é muito importante para avançar com o programa.



Comunicação e Assertividade – A proposta Houses of Empathy

De forma a alcançar os objetivos identificados, a abordagem Houses of Empathy foca-se em primeiro lugar em dinâmicas mais leves que permitam aos jovens compreender a importância da comunicação, assim como fazê-los experienciar as diversas barreiras à mesma, mencionadas anteriormente.

Para além do já referido, uma das coisas que o Houses of Empathy procura destacar durante esta unidade são os diferentes estilos de comunicação que o indivíduo pode adotar. Se bem se lembra, um dos objetivos centrais desta unidade era o de apoiar os jovens no reconhecimento das vantagens de ser assertivo, o que apenas será possível se permitir ao grupo compreender e estabelecer uma clara distinção entre esses mesmos estilos. Neste programa optou-se por focar apenas três estilos de comunicação: assertivo, passivo e agressivo. Decidiu-se deixar o estilo manipulador de parte, uma vez que a sua introdução poderia tornar este tópico demasiado difícil para as crianças e jovens compreenderem.

Assim, é importante que durante as sessões desta unidade os jovens encontrem a resposta para as seguintes questões: “Quando é que alguém está a ser passivo?”, “O que é o estilo agressivo de comunicação?”, “O que significa ser assertivo?”.

Os comunicadores passivos tendem a revelar problemas ao nível da expressão dos seus sentimentos e opiniões, assim como em atender às suas necessidades, evitando confrontos e permitindo que outros infrinjam os seus próprios direitos (UK Violence Intervention and Prevention Center)⁹. Assim, por norma, eles não conseguem realizar os seus objetivos pessoais. Tal como mencionado anteriormente, o nosso corpo também é um meio de comunicação. De acordo com Patterson (2000)¹⁰ o estilo de comunicação passivo é caracterizado por evitamento do contacto visual, voz ténue e ombros encolhidos. As pessoas que são frequentemente passivas, tendem a acreditar que são menos importantes e que os seus contributos são menos válidos que os dos outros. Este padrão de comunicação tem também impacto nas emoções das pessoas. Conduz a baixa autoestima e desrespeito por si próprio, ressentimento em relação aos outros, assim como medo de rejeição, frustração, abandono e raiva (Patterson, 2000).

Este perfil pode levar à acumulação de diversas situações que quando atingem o limite de tolerância resultam em “explosões” e respostas desproporcionais que o indivíduo tem dificuldade em gerir (UK Violence Intervention and Prevention Center).

Fica uma nota curiosa, baseada em experiências prévias: os jovens frequentemente confundem os termos “passivo” e “pacífico”, o que gera alguma confusão e os leva a identificar este estilo comumente como positivo.

Ser agressivo implica a violação dos direitos dos outros, através de um comportamento verbalmente ou fisicamente abusivo. Contrariamente ao estilo passivo, os comunicadores agressivos expressam as suas necessidades e opiniões, contudo fazem-nos desrespeitando e rebaixando os outros (UK Violence Intervention and Prevention Center). O padrão de comportamento agressivo de comunicação poderá incluir falar num registo alto, repudiar, insultar, ameaçar e fixar o contacto visual. As pessoas agressivas sentem que as suas necessidades são mais importantes que as dos restantes e as suas contribuições mais válidas. Estas atitudes e comportamentos podem conduzir a sentimentos de raiva, poder ou vitória durante a situação, mas a longo prazo poderão resultar em remorsos ou sentimentos de culpa pelo facto dos seus objetivos serem alcançados maltratando os outros (Patterson, 2000).

9. Informação disponível em: https://www.uky.edu/hr/sites/www.uky.edu.hr/files/wellness/images/Confl4_FourCommStyles.pdf

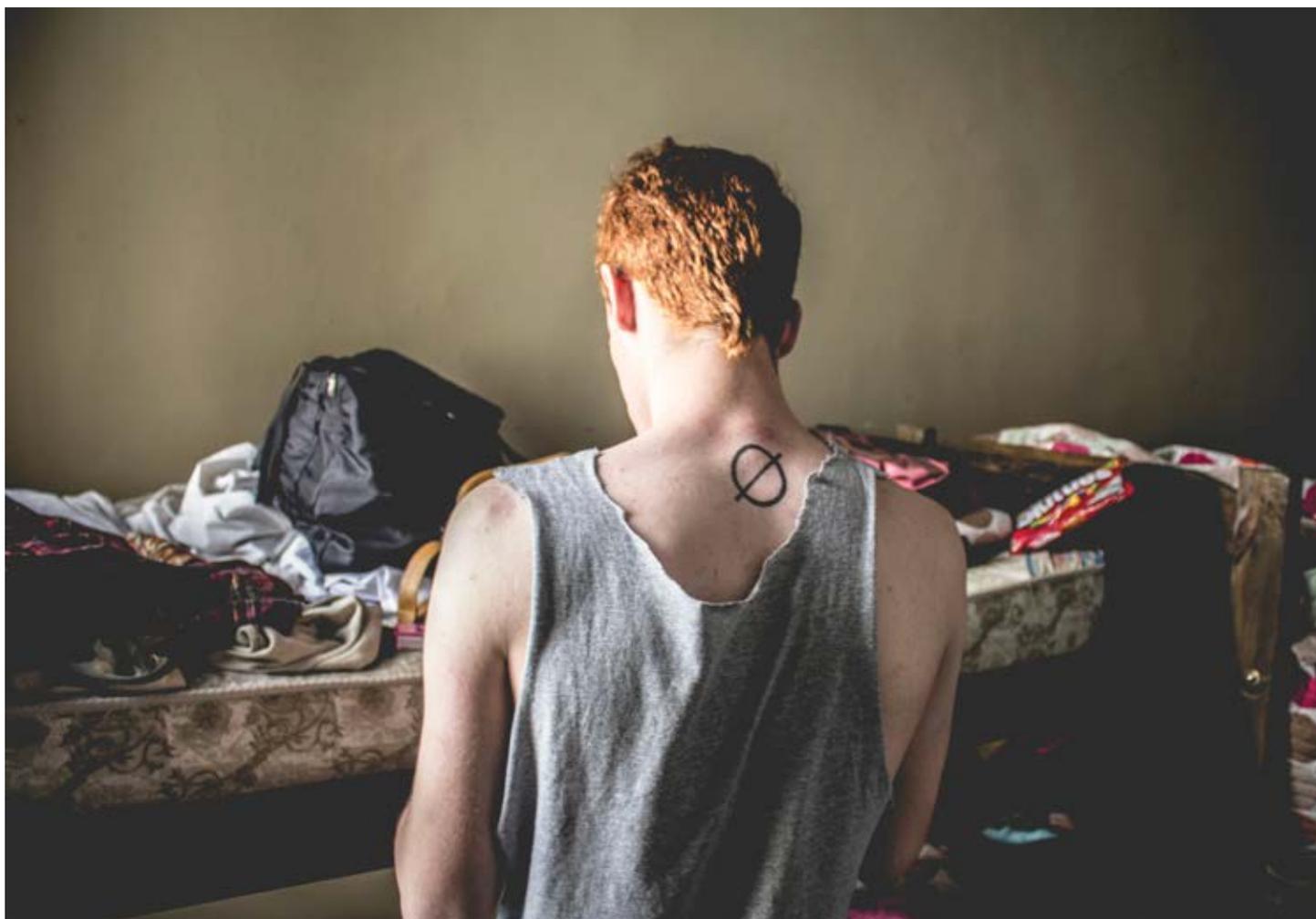
10. Informação disponível em: <http://www.changeways.com/resources/cwbooks/tawbook/tawforms/assets/assertstyles.pdf>

Este é o estilo de comunicação que os jovens, por norma, melhor reconhecem e compreendem de entre os três abordados, o que provavelmente se deve à sua familiaridade com o conceito, às suas rotinas, ambiente e experiências prévias.

Por fim, o estilo de comunicação assertivo assegura o respeito pelos direitos de todos os envolvidos. Pessoas assertivas expressam as suas opiniões, necessidades e sentimentos, de forma firme mas simultaneamente respeitosa, sem magoar as outras pessoas (UK Violence Intervention and Prevention Center), são mais relaxadas, têm a capacidade de ouvir sem interromper e sentem-se mais positivas e confiantes, sendo a sua autoestima normalmente superior (Patterson, 2000). A assertividade permite às pessoas defender os seus direitos e procurar soluções à medida que os problemas surgem, o que resulta frequentemente na realização de objetivos pessoais, mas sempre garantindo um ambiente positivo e de respeito (UK Violence Intervention and Prevention Center).

No sentido de consciencializar os jovens para as vantagens de ser assertivo e escolher usar cada vez mais este estilo de comunicação, o Houses of Empathy decidiu apostar em dinâmicas de role-play como método privilegiado. Tal como explicado no capítulo anterior, este método tem provado ser eficaz para a tomada de consciência do comportamento e identificação de comportamentos alternativos. É de salientar que mesmo que se considere o role-play como uma ferramenta muito útil, nem todas as crianças e jovens se sentem confortáveis a participar neste tipo de atividades. Nestes casos, procure perceber a razão pela qual alguém, ou até mesmo o grupo, está resistente em participar, mas sem os forçar demasiado. De seguida, nos planos de sessão, encontrará algumas alternativas de atividades que poderá implementar quando o role-play não parecer a solução adequada.

Apesar da sugestão para esta unidade ser de três sessões, este ponto não é rígido. Faça a sua própria avaliação das competências de comunicação do grupo e prolongue esta unidade se sentir essa necessidade.



Comunicação

1ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Sensibilizar para a importância da comunicação;
- Estabelecer a distinção entre comunicação verbal não-verbal;
- Experimentar e compreender o que pode funcionar como barreira à comunicação.

Desafio das cadeiras

- Posicione as cadeiras aleatoriamente na sala e peça a cada um dos participantes para subir para uma cadeira;
- Informe o grupo que a partir do momento em que a atividade tiver início, eles não poderão falar;
- Explique ao grupo que a sua missão é posicionar as cadeiras em fila, organizados por ordem alfabética; Durante esse processo não poderão tocar com os pés no chão nem arrastar as cadeiras.

Questões de debriefing:

- Qual foi o vosso principal desafio nesta atividade?
- Foi fácil ou difícil? O que foi mais difícil?
- Foi fácil comunicarem sem falarem uns com os outros? Porquê?
- Que estratégias usaram para comunicar?

Variações:

- Caso pareça muito exigente para o seu grupo, pode pedir-lhes que se organizem em fila mas remover as cadeiras da atividade;
- Em vez de pedir que se organizem por ordem alfabética pode experimentar outros desafios: ordem de alturas, idade, dia de aniversário, ordem alfabética em função do apelido, etc. Poderá também ser útil caso queira fazer o exercício mais que uma vez.

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

-  15 min.
-  Min. 4
-  1 cadeira por pessoa

-  Desenvolver competências de comunicação não-formal; Experimentar e refletir acerca das barreiras à comunicação; Promover estratégias de resolução de problemas.

-  Lembre-se que o objetivo é desenvolver a comunicação não-verbal – controle o uso desta regra! Deixe o grupo testar várias opções primeiro. Interrompa apenas caso o grupo se esteja debater demasiado e a ficar demasiado frustrado. Mesmo neste caso não lhes dê a resposta, dê-lhes espaço para falar e discutir a solução em grupo.

Desenha uma galinha

- Entregue uma folha de papel a cada participante e explique ao grupo que irão fazer um desenho, seguindo exclusivamente as suas orientações;
- Diga-lhes para escolher um espaço na sala. É importante que não estejam muito próximos para não olharem para os desenhos uns dos outros;
- Informe o grupo que eles não poderão falar a partir do momento em que a atividade começar, incluindo para clarificar as orientações ou esclarecer dúvidas;
- Passo a passo dê-lhes as instruções para o desenho – que irá corresponder ao desenho de uma galinha. Repita cada instrução duas vezes;
- Depois de terminar, peça ao grupo para mostrar o seu desenho e comparar os desenhos entre si. Nesta fase é normal que os desenhos sejam diferentes uns dos outros. É a partir destas diferenças que pode iniciar a reflexão sobre as barreiras à comunicação (consulte as questões para debriefing – parte 1);
- Depois de concluído o primeiro debriefing repita o processo. Desta vez é permitido ao grupo interromper as instruções para colocar questões e esclarecer qualquer detalhe que lhes pareça importante.
- Depois de terminar peça novamente a todos os jovens que mostrem o seu desenho e que os comparem novamente. Nesta fase é normal que eles sejam mais ou menos idênticos e normalmente é possível identificar a galinha. Durante esta reflexão compare as duas fases (consulte as questões para debriefing – parte 2);

Exemplo de instruções para o desenho (Complexa)¹¹

- 1 Faz uma elipse com cerca de 6cm no diâmetro maior.
- 2 A partir da parte inferior da elipse, faz duas retas paralelas verticais com cerca de 3cm de comprimento, afastadas 1 cm uma da outra.
- 3 A partir da parte superior esquerda da elipse faz duas retas paralelas e inclinadas com cerca de 2cm de comprimento cada, afastadas 0,5cm, uma da outra.
- 4 A partir do centro da elipse, faz 3 retas divergentes abrindo para a direita com cerca de 1,5cm de comprimento cada.
- 5 Na extremidade esquerda das duas paralelas menores, faz uma elipse com cerca de 2cm de diâmetro no eixo maior e este perpendicular às paralelas.
- 6 A partir da extremidade direita da elipse maior, desenha 3 retas divergentes, abrindo para a direita, com cerca de 1 cm de comprimento cada.



15 min.



-



Marcadores, uma folha de papel por participante.



Identificar situações que possam originar falhas de comunicação;
Promover a reflexão acerca do impacto de informações pouco claras;
Sensibilizar para a importância da comunicação.



Seja firme com a regra de não permitir interrupções nesta fase inicial;
Alguns jovens podem sentir-se frustrados durante a primeira fase por sentirem que não estão a alcançar os objetivos. Motive-os a continuar até ao final da primeira fase. Durante a primeira reflexão tente gerir esta frustração dizendo-lhes que é normal obter estes resultados e tentando fazê-los perceber o porquê; Não lhes diga que estão a desenhar uma galinha até ao final da atividade!

11. Texto retirado de:
<http://www.dinamicaspassoapasso.com.br/2014/04/dinamica-para-trabalhar-comunicacao.html>

- 6 A partir da extremidade direita da elipse maior, desenha 3 retas divergentes, abrindo para a direita, com cerca de 1 cm de comprimento cada.
- 7 Na extremidade inferior de cada uma das paralelas maiores, traça 3 retas divergentes abrindo para a esquerda, com 0,5cm de comprimento cada.
- 8 Faça um pequeno círculo no centro da elipse menor.
- 9 Faça um triângulo isósceles, com cerca de 0,5cm de lado, com a base encostada na parte esquerda da elipse menor.

Nota: Apresentamos aqui as instruções originais da atividade. Para este público-alvo aconselhamos a que se simplifique o vocabulário utilizado (e.g. substituir elipse, por círculo ou forma oval).

Questões de debriefing:

Parte 1

- O que me podem dizer acerca desta tarefa?
- Como é que conseguem explicar que com as mesmas instruções os resultados tenham sido tão diferentes?
- Qual foi para vocês o maior desafio?
- Caso pudessem, o que mudariam nesta atividade para reduzir o grau de dificuldade?

Parte 2

- E agora, o que me podem dizer?
- Olhem agora para os desenhos, estão mais semelhantes que os anteriores? O que acham que aconteceu?
- O que ajudou nesta segunda tentativa?
- Este tipo de situação é comum na vossa vida? Conseguem lembrar-se de alguma?

Variações:

- As instruções para o desenho podem ser um pouco complexas, com o intuito de confrontar o grupo com complexidade do vocabulário enquanto barreira à comunicação. Caso sinta que estas instruções são muito exigentes para o seu grupo, mesmo com a opção de poderem colocar questões, simplifique as instruções;
- Pode substituir a galinha por uma outra figura. O importante é manter ambas as fases para comparar o resultado da experiência com mais e menos barreiras à comunicação;
- Há vários aspetos com os quais pode jogar: vocabulário, velocidade de discurso, etc. Adapte a complexidade ao seu grupo e às barreiras que quer que experienciem.



Chispas e Pândias

- Divida o grupo em dois, cada um representando uma tribo – “Os Chispas” e “Os Pândias”;
- Cada tribo terá uma forma especial de comunicar; Dê a cada tribo um documento com os seus códigos de comunicação (e.g. Para dizer “Sim” os Chispas dão um aperto de mão; para dizer “Sim” os Pândias batem palmas);
- Dê a cada grupo alguns minutos para ler cuidadosamente os códigos de comunicação, memorizá-los e praticar;
- Explique-lhes que irá sugerir um tópico para discussão e que eles terão que interagir de acordo com esse mesmo tópico.

Sugestão de Códigos de comunicação para as tribos:

Chispas

- São muito carinhosos;
- Tratam todos pelo seu nome;
- Aproximam-se muito quando conversam;
- Quando querem dizer “SIM” dão apertos de mão;
- Quando querem dizer “NÃO” batem o pé;
- Quando estão felizes estalam os dedos;
- Quando estão tristes/zangados coçam o nariz.

Pândias

- Só falam quando falam com eles;
- Tratam todos por “Meu senhor/senhora”;
- Não olham nos olhos;
- Gostam de distância quando conversam;
- Quando querem dizer “SIM” batem palmas;
- Quando querem dizer “NÃO” dão uma volta;
- Quando estão felizes saltam;
- Quando estão tristes/zangados abanam a cabeça.

Questões de Debriefing:

- Chispas e Pândias, como é que descrevem esta experiência?
- Conseguiram conversar uns com os outros? Porquê?
- Conseguiram aprender ou compreender alguma coisa acerca da forma como a outra tribo comunica?
- Estavam a usar códigos diferentes de comunicação. Isso costuma acontecer na vossa vida? Em que situações?
- Quais poderão ser as consequências dessas falhas de comunicação?
- O que acham que pode ser feito para facilitar o processo de comunicação?

Variações:

- Pode promover a discussão entre tribos em grupo ou em pares;
- Caso deseje pode substituir ou acrescentar novos códigos de comunicação. Adapte-os ao seu grupo!



15 min.



Min. 4



Folha descritiva dos códigos de comunicação – uma por “tribo”.



Experienciar o impacto do uso de diferentes códigos de comunicação na interação;
Identificar situações que possam gerar falhas de comunicação.



Dê aos grupos tempo suficiente para que consigam perceber alguns dos códigos de comunicação usados pelas outras tribos; Vá colocando questões em voz alta para alimentar a discussão entre tribos em torno do tópico lançado.

Nota: Durante esta sessão todas as atividades permitem experienciar barreiras de comunicação. Consideramos interessante registrar ao longo das várias atividades o que o grupo foi identificando como barreiras e facilitadores e promover um debate final em torno destes contributos.

Questões para o debriefing final:

- Que tema foi abordado nas atividade de hoje?
- Conseguem pensar em algum conflito que tenham tido que tenha resultado de falhas de comunicação?
- O que acham que pode ser feito no futuro para evitar que aconteçam?



Comunicação

2ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Experienciar e compreender o que pode funcionar como barreira à comunicação (cont.);
- Introduzir os três estilos de comunicação – Assertivo, Passivo e Agressivo.

Comboio da Mímica

- Peça ao grupo para formar uma fila e explique-lhes que durante este jogo não será permitido falar;
- Entregue à última pessoa da fila um papel com uma palavra escrita. Este participante deverá tocar no ombro da pessoa da frente e quando este se virar transmitir-lhe a palavra que estava no cartão usando mímica;
- Depois de ver a mímica, e sem tentar adivinhar, o participante que viu a mímica deverá tocar no ombro da pessoa à sua frente e repetir a mímica quando esta pessoa se virar para trás;
- Este procedimento deverá ser repetido até que chegue à primeira pessoa da fila ou comboio; Quando esta pessoa recebe a mensagem deve dizê-la em voz alta e ir para o final da fila, sendo agora a sua vez de retirar um cartão;
- Por cada palavra certa o grupo recebe um ponto. Desafie o grupo a conseguir o maior número de palavras em 5 minutos.

Questões para debriefing:

- O que acharam desta experiência? Foi difícil?
- Que estratégias usaram para comunicar?
- O que aconteceu à mensagem durante este processo?

Variações:

- Pode optar por fazer um jogo de mímica simples e fazê-lo em círculo. Neste caso, cada participante retira uma carta e faz a mímica para o resto do grupo adivinhar – Veja também a atividade “Arca de Noé” nas “Outras sugestões”. Esta poderá ser uma boa opção, caso considere esta atividade muito exigente para o seu grupo.

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

-  10 min.
-  Min. 4
-  Cartões com palavras para fazer mímica.
-  Promover um ambiente positivo para o contexto de sessão;
Desenvolver estratégias de comunicação não-verbal.
-  Para a mímica escolha palavras simples como animais, emoções, e ações, tais como nadar, comer, correr, ler, escovar o cabelo, cozinhar, ...).

Abre as mãos!

- Divida o grupo em pares. No caso de estarem em número ímpar poderá optar por juntar-se à atividade ou por formar um trio;
- Explique-lhes que uma das pessoas de cada par deve fechar as mãos e que caberá à outra tentar, em dois minutos, que esta abra as mãos, usando para isso as estratégias que quiser;
- Depois de terminado o tempo, os pares devem trocar de posição. A pessoa que tinha as mãos fechadas inicialmente, irá agora tentar fazer com o que seu parceiro abra as mãos.

Questões de debriefing:

- Conseguiram cumprir a vossa missão? Que estratégias usaram ou foram usadas em vocês?
- Na vossa vida costumam usar algumas dessas estratégias? Qual é que mais usam? Qual é que acham que as pessoas no geral mais usam convosco? Gostam que usem essa estratégia convosco?

Variações:

- Em vez de abrir as mãos poderão selecionar outra ação (e.g. convencer a pessoa a emprestar uma camisola sua). O importante é que não perca o objetivo principal – criar uma oportunidade para os jovens usarem diferentes estilos de comunicação.

Nota: Esta é uma atividade importante para introduzir o tópico seguinte. Tente passar desta atividade para a exposição teórica descrita abaixo de uma forma natural, como se fossem a mesma atividade.

🕒 10 min.

👤 Min. 2

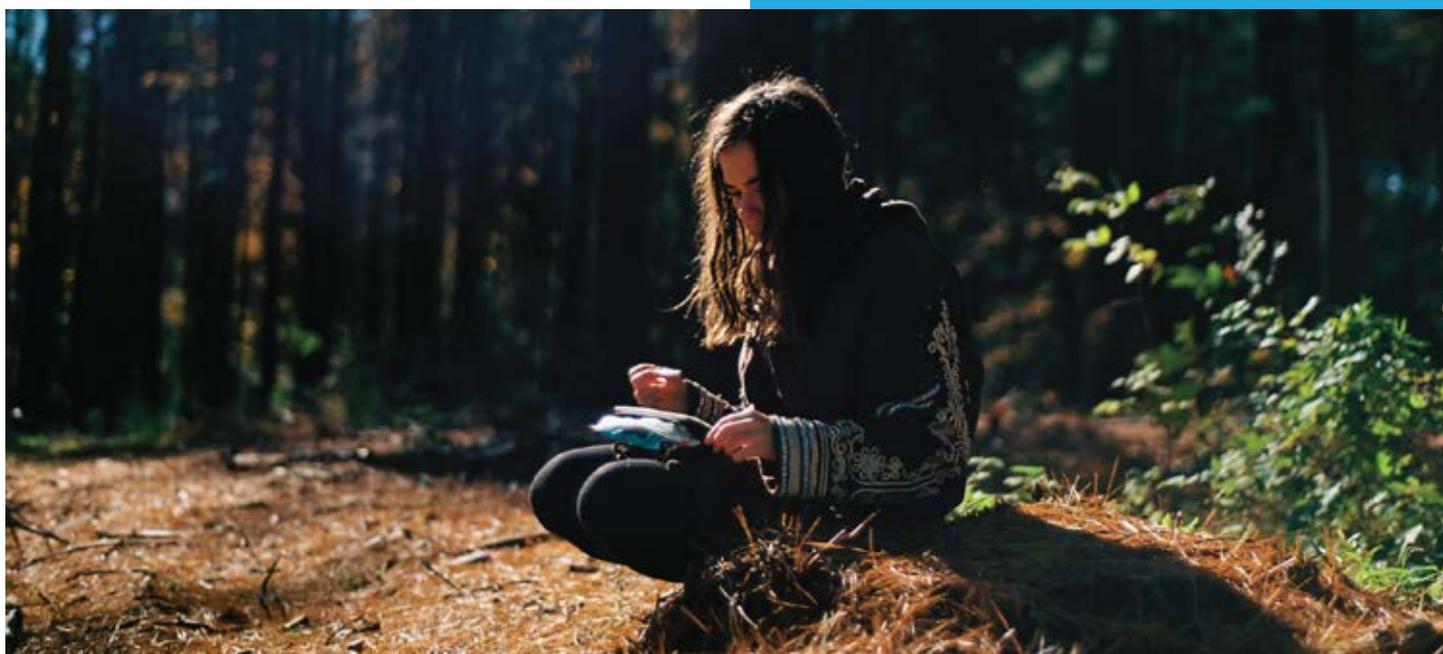


-

🏆 Introduzir o conceito de assertividade, passividade e agressividade;
Possibilitar o uso de diferentes estilos de comunicação para desempenhar uma tarefa.



-



Estilos de comunicação – Breve exposição

- Tente usar as estratégias identificadas anteriormente para introduzir os três estilos de comunicação. Por exemplo, imagine que alguém diz “Usei a minha força”. Poderá usar este feedback para introduzir o conceito de agressividade. Lembre-se que poderá rever as principais características deste estilo de comunicação anteriormente na fase de “Enquadramento teórico”;
- Seguidamente, para garantir que os conceitos foram bem percebidos apresente ao grupo três exemplos para corresponder a cada estilo de comunicação e peça-lhes para identificar outras situações referentes aos três estilos de comunicação.

Que situação preferes?

- Explique ao grupo que irá representar uma situação três vezes. Nesta situação um jovem está na fila para apanhar o autocarro e no momento de entrar passa sem querer à frente de outra pessoa. Mediante esta situação inicia-se uma conversa entre o jovem e a pessoa que foi prejudicada na fila. Importante referir que os jovens do grupo interpretarão o papel do “Jovem” que vai no autocarro e o facilitador o papel de “Pessoa que foi passada a frente na fila”;
- Explique ainda que aqueles que não estão a participar diretamente no role-play estarão a desempenhar o papel de observadores. A sua tarefa será a de observar a cena representada e tomar notas: Que estilos de comunicação conseguem identificar? Quais são as vantagens e desvantagens que o estilo de comunicação usado traz a cada cena? O que mudou entre as três situações?;
- Irá representar exatamente a mesma cena usando diferentes estilos de comunicação de cada uma das vezes. Durante a performance é importante adaptar a voz, postura, olhar, expressão facial e o discurso ao estilo usado. Também as soluções identificadas para o comportamento do jovem devem ser diferentes nos três cenários:
 - Passageiro agressivo – Deve apresentar uma postura rígida e inflexível, falar alto, mostrar-se indisponível para o diálogo e acusar o jovem de o ter passado à frente intencionalmente;
 - Passageiro Passivo – Demonstrará dificuldade em enfrentar o jovem, evita o confronto com a situação e o contacto visual, fala de forma discreta.

 15 min.



-



-



Introduzir o conceito de assertividade, passividade e agressividade;
Distinguir os diferentes estilos de comunicação;
Identificar situações em que cada um tenha sido assertivo, agressivo ou passivo;
Refletir acerca das vantagens de uma comunicação assertiva.



-

 25 min.



-



Folhas de papel, canetas.



Distinguir os três estilos de comunicação;
Refletir nas vantagens da comunicação assertiva;
Refletir nas relações entre o estilo de comunicação usado e a resposta obtida.



O seu papel é essencial para garantir que os três estilos são compreendidos e que os jovens os conseguem diferenciar. É também essencial que seja possível tirar conclusões acerca das vantagens de um estilo de comunicação assertivo;
Relembramos que os três estilos se encontram descritos anteriormente, a sua revisão é recomendada antes da implementação desta atividade.

Passageiro Assertivo – Deve mostrar-se confiante, permitir ao jovem conversar, procurar perceber o que aconteceu e mostrar de uma for adequada que aquele não foi o comportamento mais adequado.

Questões para debriefing:

- Qual a situação que consideram mais positiva? Porquê? Que vantagens conseguiram identificar?
- Acham que a atitude do passageiro teve alguma influência no comportamento do jovem durante a conversa/discussão? Podem dar-me exemplos onde conseguiram observar isso?

Variações:

- Esta é apenas uma sugestão. A temática do role-play pode ser adaptada em função dos interesses do grupo. É apenas importante garantir que permite a distinção entre os três estilos de comunicação.



Comunicação

3ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Treinar comportamentos assertivos;
- Refletir acerca das vantagens de usar um estilo de comunicação assertivo.

Se me amas sorri para mim

- Peça ao grupo que se sente em círculo, à exceção de uma pessoa que deverá ficar no centro do círculo;
- Explique à pessoa que está no centro que terá que “ganhar” um lugar no círculo, tendo, para isso, que fazer alguma pessoa rir-se. Para tal as regras são muito simples: Deve selecionar uma pessoa do círculo e dizer o seu nome, seguido de: “Se me amas sorri para mim”. A pessoa sentada deverá responder, começando também pelo nome da pessoa, seguido de “eu amo-te mas não vou sorrir para ti!”. Caso a pessoa se ria enquanto dá esta resposta, perde o lugar e vai para o centro, sendo agora a sua vez de tentar “ganhar” um lugar. Caso não se ria, a pessoa ao centro deve continuar a tentar com outros participantes.

Questões de debriefing:

- Não há necessidade de fazer o debriefing desta atividade, uma vez que se trata apenas de um energiser para ativação do grupo e introdução da temática da sessão.

Vamos fazer role-play!

- Divida o grupo em grupos mais pequenos constituídos por 3 ou 4 elementos. No caso do seu grupo ser pequeno (cerca de 4 participantes) pode organizá-los em pares. Caso o seu grupo seja maior, é preferível dividi-los num maior número de grupos do que em grupos maiores, uma vez que pode ser difícil encontrar personagens para todos;
- Cada grupo seleciona aleatoriamente um cenário e um estilo de comunicação para usar na sua representação;
- O resto dos participantes irá desempenhar o papel de observadores. Após o role-play terminado, a sua tarefa será identificar o estilo de comunicação usado.

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

-  10 min.
-  Min. 4
-  Cadeiras (uma a menos que o número total de participantes).

-  Treinar comportamentos assertivos;
Criar um ambiente positivo entre o grupo.



-  35 min.
-  Min. 4
-  Cartões com situações para fazer role-play e com os diferentes estilos de comunicação ou dois dados para sortear esta informação.

-  Treinar comportamentos assertivos;
Reconhecer as vantagens do uso da assertividade.

- Após concluído o debriefing do role-play (veja as questões de debriefing abaixo), o grupo de atores irá assumir o papel de observadores e os observadores irão selecionar um cenário para representarem.

Cenários de role-play

Cenário 1: Estavas numa festa e alguém foi contra ti, fazendo-te entornar o teu copo sobre ti. Ficaste todo molhado e as pessoas ficaram todas a olhar para ti. Como reagirias?

Cenário 2: Foste injustamente acusado de estragar um computador da tua escola. Chamaram-te ao gabinete do diretor e estás a sentir-te extremamente injustiçado. O que achas que podes fazer?

Cenário 3: Descobriste que um amigo revelou recentemente um segredo teu. Ficaste muito zangado e desiludido e decidiste ir falar com ele. Como foi essa conversa?

Cenário 4: Um amigo teu/tua faltou às aulas nas últimas semanas. Vão ter um exame importante e ele, como não tem apontamentos para estudar, pede-te que lhe emprestes os teus. O que lhe dizias?

Cenário 5: A tua melhor amiga faz anos e a festa é na próxima sexta. Foste pedir autorização para sair e disseram-te que não podias. O que fazias?

Questões para debriefing:

- Podem explicar-me o que acabaram de ver? O que estava a acontecer? Qual foi para vocês o ou os estilos de comunicação usados no role-play? Porque são dessa opinião?
- Acham que esta foi a melhor forma de reagir nesta situação? Porquê? Caso discordem, que estilo de comunicação poderia ter sido mais eficiente para resolver este problema? Porque pensam isso? Podem repetir a cena, por favor, usando esse estilo de comunicação?

Variações

- Pode gerir o role-play de diversas formas e até alterá-la durante a execução da atividade: o estilo de comunicação pode ser sorteado, conforme sugerido; pode deixar-se cada grupo decidir que estilo usar; ou o facilitador pode dizer diretamente ao grupo qual o estilo que gostaria que usassem.

 A experiência tem-nos mostrado que os jovens tendem a preferir representar o estilo de comunicação agressivo, por um lado, porque é o que compreendem melhor e se sentem mais confortáveis em representar e, por outro, porque parece gerar mais divertimento na audiência. É realmente importante que se explique ao grupo que mesmo estando a representar o estilo de comunicação agressivo, não será permitida violência física; Não se esqueça que pretende praticar comportamentos assertivos e promover o seu reconhecimento. Assim, mesmo que o role-play seja realizado usando o estilo agressivo ou passivo, faço-os igualmente representar usando o estilo assertivo, ou, pelo menos questione-os acerca de como teria sido caso esse estilo tivesse sido usado; Existem vários aspetos que se devem ter em conta quando se gerem atividades de role-play. Consulte as dicas gerais apresentadas anteriormente.

- Nem todas as crianças e jovens se sentem confortáveis a participar em role-play. Caso o seu grupo não adira a este tipo de dinâmicas existem outras sugestões que conseguem servir o mesmo propósito:
Vamos debater! – Nesta variante em vez de usar role-play poderá apresentar ao grupo os diferentes cenários e promover um debate, usando para isso, o mesmo padrão usado nas questões de debriefing.
Vamos tirar uma foto! – Em vez de representação esta variante desafia os jovens a pousar para uma foto. Os cenários podem ser os mesmos, a diferença é que pede ao grupo que “congele” numa cena que represente o estilo de comunicação selecionado. Esta situação poderá funcionar como introdução à reflexão prevista.

Estas são apenas algumas propostas de cenários. Sinta-se à vontade para introduzir novas sugestões mais adaptadas às necessidades do seu grupo, idade e interesses. Lembre-se apenas de manter o foco no objetivo – Reconhecer a vantagem da utilização do estilo de comunicação assertivo.

Comunicação e Assertividade – Debriefing final

Questões de debriefing:

- Nas últimas sessões experienciaram várias situações relacionadas com comunicação. O que pensam agora sobre isso? É importante?
- E aqui em casa, quais são os principais problemas de comunicação que enfrentam?
- E agora, como acham que podem ser ultrapassados?

 15 min.



 Refletir nas experiências prévias;
 Transferir estas mesmas experiências para as rotinas do grupo.



Desafios pós-sessão

- Os desafios que se seguem poderão ser uma forma dos jovens aplicarem e continuarem a refletir sobre as competências trabalhadas durante as sessões, transferindo-as para o seu contexto natural:
 - Fiquem atentos à vossa comunicação e tentem identificar o estilo mais usado durante a semana;
 - Deixem uma mensagem secreta a alguém! Tentem ser assertivos!
 - Identifiquem conflitos que possam ter sido gerados por falhas ao nível da comunicação;
 - Identifiquem um momento em que tenham usado assertividade ou que alguém tenha sido assertivo convosco;
 - Ao jantar ensinem o grupo a dizer “Casa” em várias línguas. Vamos ver quantas línguas conseguem!
 - Escolham o vosso “par assertivo” – durante os próximos dias assumam o compromisso de ser assertivos um para com o outro.

Construindo a Casa da Empatia

Sugestões para o próximo passo

As competências de comunicação e assertividade trabalhadas, permitem-nos avançar mais um passo na construção da nossa Casa da Empatia, eis algumas sugestões:

- Utilizem os tijolos para fazer o vosso compromisso de comunicação (e.g. “vou ser menos passivo”; “gostaria de ser mais assertivo com os educadores”; “vou confirmar as histórias que me contam antes de me chatear com alguém”, etc);
- Construam uma caixa do correio para a vossa casa. Usem-na para deixar algumas mensagens, anónimas ou não, de situações das quais gostassem de conversar num momento em que todo o grupo, assim como os adultos, estivessem reunidos;
- São as portas e as janelas que nos permitem comunicar com o exterior e que o exterior “espreite” para dentro da nossa casa. Porque não adicionar à vossa casa estes elementos?



Outras sugestões de atividades

Arca de Noé

- Divida o grupo em duas partes. Cada grupo receberá uma lista com o nome de 10 animais (e.g. Macaco, elefante, cobra, galinha, vaca, tartaruga, girafa, cão, peixe, águia, etc.);
- Um dos grupos terá o papel de adivinhar qual o nome do animal que o outro grupo lhe tentará transmitir usando mímica. Cada animal adivinhado será um animal que conquistam para a sua “Arca de Noé”;
- Posteriormente, os grupos trocam de tarefa entre si e o grupo que estava responsável por adivinhar fica então responsável por fazer mímica.

Questões para debriefing:

- Então, como correu este jogo? Conseguiram ganhar muitos animais para a vossa “Arca de Noé”?
- Que estratégias usaram para comunicar com a vossa equipa?
- Em que outras situações usam ou já usaram estratégias semelhantes a esta?

Variações:

- Neste caso a atividade é feita usando animais. Poderá substituir o tema por outro mais relevante para o seu grupo, tornando-o mais complexo ou mais simples – a opção dos animais pode ser mais simples do que outras.



10 min.



Min. 4



Cartões identificados com nomes de animais.



Desenvolver competências de comunicação não-verbal;



Procure garantir que os jovens não fazem qualquer tipo de som, nem para imitar o som característico do animal. Esta regra força-os-á a explorar melhor as suas competências de comunicação não-verbal e a arranjar estratégias alternativas.

Quem sou eu?

- Escreva o nome de personalidades famosas em post-its;
- Peça ao grupo que se sente em círculo e entregue a cada elemento um post-it que, sem ler, deve ser colado na testa;
- Alternadamente, cada elemento terá o direito de colocar questões acerca da personagem que consta no seu post-it. As questões terão que ser de resposta “Sim” ou “Não”;
- Os vários elementos poderão ir colocando questões até que consigam adivinhar qual a personalidade que lhes foi atribuída.

Questões para debriefing:

- Como foi para vocês esta experiência? Foi fácil reunir a informação necessária?
- Que estratégias usaram para formular as vossas questões?

Variações:

- Apesar da temática apresentada ser “Personalidades” poderá fazê-lo usando outros temas, nomeadamente emoções, ações, ou até mesmo nomes de elementos do grupo.

O Maestro

- Peça ao grupo que se sente em círculo, à exceção de um voluntário que deverá sair da sala por alguns instantes;
- Antes de sair da sala explique ao voluntário que a partir daquele momento o grupo é uma orquestra e que um dos elementos será o maestro, ou seja, a pessoa responsável por liderar a orquestra. A sua missão é descobrir quem é o maestro;
- Com o resto do grupo deve selecionar-se, em silêncio, alguém para representar a função de maestro. Explique ao grupo que, de forma discreta para que este não seja descoberto, devem imitar todas as suas ações (gestos, movimentos, sons, etc.);
- O jovem escolhido para descobrir o maestro, terá algum tempo para observar o grupo e tem várias tentativas para adivinhar qual dos seus pares poderá ser;
- O papel de maestro, assim como da pessoa que terá que o descobrir, deverá rodar por vários elementos.

Questões para debriefing:

- Não é necessário realizar debriefing, uma vez que esta atividade pode ser usada como energiser para ativar o grupo e, estando enquadrada com a temática da comunicação, prepará-lo para trabalhar estas competências.

 20 min.



-



Post-its, canetas.



Desenvolver competências de comunicação verbal;
Promover competências de resolução de problemas;
Desenvolver a capacidade de formular questões;
Promover um ambiente positivo e descontraído entre o grupo de pares.



-

 10 min.



Mín. 5



-



Promover competências de comunicação não-verbal;
Desenvolver competências de liderança;
Promover a expressão corporal e rítmica.



Tal como referido anteriormente, esta atividade pode ser muito interessante como atividade inicial, uma vez que tem um grande poder energizante e gera um ambiente descontraído e positivo.

Quem conta um conto, acrescenta um ponto

- Pede-se a alguns elementos do grupo que abandonem a sala;
- Explique aos restantes que farão o papel de observadores, à exceção de um jovem. Esse jovem irá ouvir uma história com alguns pormenores, contada pelo facilitador;
- Posteriormente, pede-se a um dos elementos que saiu no início da dinâmica que regresse à sala e que escute atentamente a mesma história, embora desta vez contada pelo jovem que a ouviu inicialmente;
- Esta dinâmica deverá repetir-se sucessivamente até ao último elemento que abandonou a sala ouvir a história. Depois de a ouvir, deverá contá-la aos observadores que acompanharam toda a dinâmica.

Exemplo de história que poderá ser utilizada para a dinâmica:

Tinha finalmente chegado o grande dia. O filme pelo qual o André mais aguardava já estava nos cinemas. Eram 135 minutos de pura ação, gravados num cenário verde, denso e cheio de surpresas: Uma floresta na Dinamarca. Os habitantes das aldeias vizinhas tinham crescido com a lenda de que naquela floresta vivia um sábio, tão velho como o tempo. Todos sabiam da sua história, mas nenhum dos habitantes o tinha visto. Sabiam por histórias que passaram de boca em boca que o irmão do trisavô do Sr. Watt tinha sido o último a encontrar-se com ele. Albert, um jovem muito curioso e corajoso dessa aldeia, pôs na cabeça que se esse sábio existia ele tinha que o encontrar! E é desta aventura que nos fala este filme! Como pode alguém não estar curioso? - pensava o André.

No dia da estreia o André combinou com mais 3 amigos ir ao cinema. Tinha reservado já com uma semana de antecedência os seus lugares. Tinha conseguido os melhores: Fila S, do lugar 15 ao 18, sessão das 21h15. Nesse dia, como não se queria atrasar, combinou com antecedência com os amigos e jantaram juntos no centro comercial! Decidiram ir à sua pizzaria preferida e aí ficaram a conversar sobre o filme entre fatias de pizza!

Quando chegou a hora foram ansiosos para o cinema. Tal como eles, dezenas de pessoas formavam fila para ir assistir a esta aventura! Já faltava pouco para se sentarem no seu lugar na sala 5.

 15 min.

 Min. 5

 -

 Sensibilizar o grupo para a importância da comunicação;
Percecionar os problemas de comunicação que podem surgir através do “passa a palavra”;
Refletir acerca da repercussão destes problemas no seu quotidiano.

 Gira a complexidade e o nível de detalhes da história de acordo com as características do seu grupo.

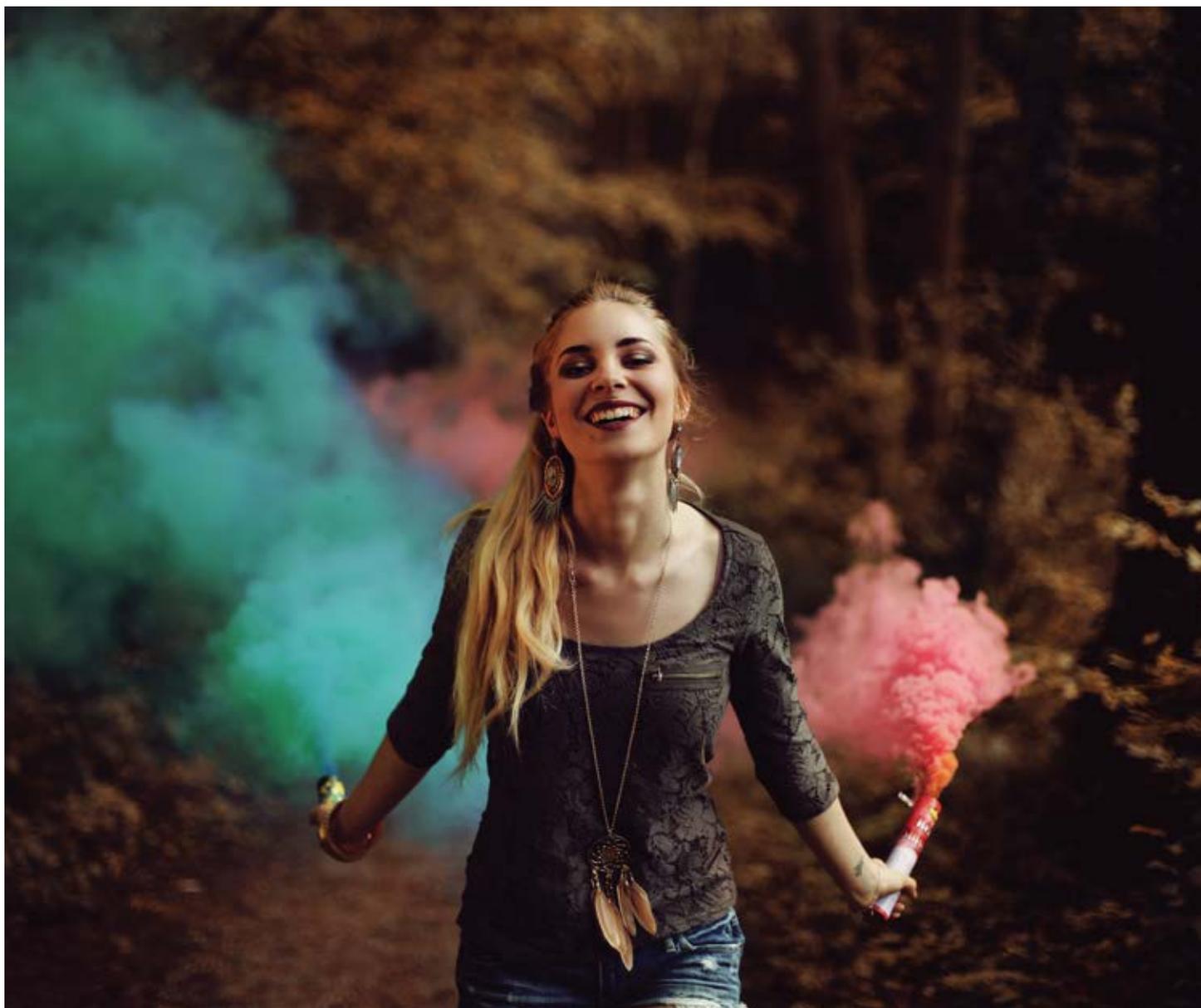
Depois de comprarem dois pacotes médios e dois grandes de pipocas, sentaram-se e o filme começou! Tinha valido a pena toda a espera. O André e os amigos adoraram o filme e mal podiam esperar pela continuação que iria sair em Dezembro do ano seguinte!

Questões para debriefing:

- Observadores, o que acham que acabou de acontecer?
- A história final assemelha-se à contada inicialmente?
- É frequente isto acontecer no dia-a-dia?
- O que costuma acontecer quando existem situações deste tipo? O que podemos fazer para o evitar?

Variações:

- Esta dinâmica pode também ser feita com recurso a mímica. Para isso seleccione uma história com poucas informações (exemplo: O padeiro perdeu o chapéu no supermercado). Informe o grupo que vai ser contada uma história com 3 informações importantes mas que a pessoa em causa não poderá falar. À semelhança da atividade original repita o processo algumas vezes e compare a mensagem inicial com a final. Pode usar as mesmas questões de debriefing.



A construção!

Unidade 3
Resolução de Problemas



**“Às vezes temos que testar
os nossos pensamentos.”**

(Participante Houses of Empathy – Portugal)

Com esta unidade pretende-se:

- Promover estratégias de resolução de problemas;
- Encorajar à cooperação entre pares;
- Promover a tolerância à frustração;
- Ajudar os jovens a enfrentar os problemas do quotidiano.

Sessões sugeridas: 2

Resolução de problemas – Enquadramento teórico

Todas as pessoas enfrentam problemas diariamente. Apesar de alguns deles serem mais difíceis de resolver que outros devido à sua complexidade, todos beneficiam de possuir competências de resolução de problemas sólidas.

A resolução de problemas implica a capacidade de ultrapassar barreiras e obstáculos que aparecem entre os indivíduos e os seus objetivos e inclui diversas competências, tais como antecipação das consequências, identificação de soluções, planeamento, deliberação e avaliação.

De acordo com a OECD (2014) para ser considerada uma situação de resolução de problemas têm que estar verificadas três condições: a capacidade para se envolver no processo cognitivo que permite a compreensão e a solução do problema; a ausência de uma solução única, óbvia e predefinida; e ainda a disposição do indivíduo para estar envolvido na situação. Na verdade, resolver problemas é diferente de resolver exercícios. Enquanto os exercícios têm, normalmente, soluções predeterminadas, a riqueza da resolução de problemas é a inexistência de previsão de resultados (Crebert et al., 2011), o que deixa espaço para análise, reflexão, tentativa, insucesso e sucesso. Resolver problemas requer simultaneamente pensamento lógico e criativo. Está relacionado com “ser capaz de analisar problemas, gerar um leque de possíveis soluções, avaliar sistematicamente as alternativas antes de escolher e implementar a melhor” (Toohey, 1999, p.138 in Crebert et al., 2011). Este processo permite aos jovens compreender melhor um determinado tópico, assim como adquirir conhecimentos, sob os quais irão tomar futuras decisões (Crebert et al., 2011).

Esta abordagem de promoção de competências suportada em resolução de problemas é designada por aprendizagem baseada em problemas. Na aprendizagem baseada em problemas os jovens são desafiados a “resolver problemas complexos e autênticos que os ajudam a desenvolver conhecimento, assim como competências de resolução de problemas, raciocínio, comunicação e autoavaliação” (CTL, 2001, p.1). Ainda que a situação de resolução de problemas se foque em contextos e conteúdos específicos, as competências de resolução de problemas são transferíveis, e é importante para o ajustamento dos jovens que estes sejam capazes de transferir estas competências para outras situações (Crebert, et al., 2011).

A investigação indica que crianças bem ajustadas conseguem pensar em mais soluções alternativas que as crianças menos ajustadas. Quando desafiados a prever consequências, os jovens melhor ajustados conseguem oferecer consequências mais distintas e relevantes, assim como respostas mais empáticas. A literatura demonstra também que sem competências de resolução de problemas as crianças são mais propensas a desenvolver comportamentos agressivos e relações mais frustrantes, o que pode conduzir a problemas de comportamento e desvalorização (Davis & Nixon, 2013). Isto alerta-nos para a importância de abordar esta temática com crianças e jovens em contexto de acolhimento residencial. Devido ao seu perfil, desafios enfrentados e também a sua idade, capacitar este grupo para melhor resolver os seus problemas pode ser muito útil. O envolvimento de todo o grupo neste processo pode revelar-se ainda mais importante, porque permite que contribuam para a resolução dos problemas dos outros, que compreendam melhor as questões individuais de cada um, o que melhorará as suas competências de empatia e reduzirá comportamentos de bullying.

Vários autores salientam o papel dos adultos na promoção de competências de resolução de problemas dos jovens. Segundo Pearson e Hall (2008), a presença de adultos significativos na vida das crianças – o que no caso do Houses of Empathy inclui os educadores e restantes profissionais – pode ser essencial para apoiar as crianças e jovens na promoção de resiliência. Isto acontece através do seu próprio exemplo, e pelo facto de proporcionarem relações saudáveis e oportunidades para exploração da relação causa-efeito.

Para atrair a atenção dos jovens e garantir a eficácia das atividades de resolução de problemas, ao implementar este tipo de atividades os facilitadores são aconselhados a (Crebert et al., 2011):

- Desenhar e selecionar atividades cujo conteúdo seja real e útil;
- Garantir que são desafiantes para que os participantes se vejam obrigados a refletir sobre a tarefa e a selecionar as competências essenciais para a sua superação;
- Permitir que os jovens identifiquem a diversidade de competências que estão a pôr em prática;
- Deixar o grupo compreender e discutir o problema primeiro;
- Deixar espaço para a existência de dúvidas e incerteza – evite definir como prioridade resolver o problema o mais rapidamente possível;
- Estar aberto a ideias e sugestões;
- Encarar a diversidade de opiniões como uma consequência positiva da heterogeneidade do grupo.

Assim, em jeito de síntese, atividades de resolução de problemas podem ser muito úteis para (Davis & Nixon, 2013):

- Permitir aos jovens enfrentar dificuldades e situações desafiantes através de diferentes perspetivas;
- Promover o pensamento de soluções alternativas – capacidade de identificar diferentes soluções para o mesmo problema;
- Promover o pensamento consequencial – capacidade de pensar nas consequências positivas e negativas de cada decisão antes da tomada de decisão;
- Desenvolver a capacidade de planeamento sequencial para a resolução de um determinado problema;
- Promover a resiliência dos jovens.

A ODEP¹² (s/d) defende que proporcionar aos jovens oportunidades seguras para explorar a sua resiliência pode contribuir para o desenvolvimento de competências de resolução de problemas e conflitos, assim como promover e demonstrar responsabilidade e maturidade, encorajando o seu uso neste tipo de atividades.

Resolução de problemas – A proposta Houses of Empathy

No Houses of Empathy gostamos de ver os problemas não apenas como barreiras mas também como oportunidades. Uma oportunidade de fazer os jovens parar, procurar ver as coisas de diferentes perspetivas e arriscar agir de uma forma diferente.

Consideramos também interessante abordar a temática de resolução de problemas com o grupo de pares porque, como é comum ouvir-se, um problema partilhado é um problema meio resolvido. Falar com outras pessoas, nomeadamente com os pares, pode ser muito enriquecedor, uma vez que as perspetivas das outras pessoas podem ajudar a adotar diferentes pontos de vista e a identificar mais potenciais soluções.

A proposta prática Houses of Empathy é a de apresentar aos jovens diversas situações de resolução de problemas, a sua maioria de forma lúdica, no sentido de dotar os jovens de ferramentas que os ajudem a tomar decisões mais conscientes e a melhor prever as suas consequências.

Com base na informação teórica compilada anteriormente, definiu-se um esquema simples de “Resolução de Problemas”, que será apresentado aos jovens durante esta unidade:

Qual é o problema? - Identifica e procura compreender bem o problema enfrentado;
Pensa em soluções – Faz uma lista de todas as soluções que consegues identificar para resolver este problema;
Escolhe a melhor alternativa – Avalia as diferentes opções e escolhe a que melhor se adapta e que consideras que pode ter melhores resultados.
Põe em prática! – Testa a tua solução;
Avaliação – O problema ficou resolvido?
Se sim, muito bem! Se não, não tem problema. Tenta uma solução diferente.

Este esquema é usado como suporte para os jovens resolverem os desafios que lhe são apresentados na sessão. É importante que estes percebam que tanto os problemas experienciados nas sessões como os problemas da vida diária podem ser resolvidos seguindo este esquema, etapa a etapa. Contemplar o insucesso como uma parte natural do processo (passo 5) é também uma vantagem, uma vez que ao incluir esta opção ela é legitimada, reduzindo assim a carga negativa associada à falha.

12. Informações disponível em:
<https://www.dol.gov/odep/topics/youth/softskills/softskills.pdf>

Como poderá ver de seguida nos planos de sessão, a nossa abordagem será gradualmente mais específica e focada no contexto da casa de acolhimento. A sugestão é começar por apresentar ao grupo vários problemas com um caráter lúdico e artificial para resolverem em conjunto (em grande grupo, pequenos grupos ou em pares). A ideia é proporcionar-lhes a experiência e integração do esquema de resolução de problemas de uma forma pouco invasiva.

As atividades seguintes irão requerer a transferência das capacidades treinadas na primeira fase para um contexto mais real, desta vez focando problemas pessoais e do grupo. Nesta fase, o grupo assumirá um papel muito importante, uma vez que será envolvido e convidado a cooperar nos problemas apresentados pelos seus pares, através da apresentação de soluções alternativas.



Resolução de Problemas

1ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Desenvolver estratégias para a resolução de problemas em grupo;
- Conhecer as várias fases de resolução de um problema.

Come o rebuçado!

- Entregue um doce a cada jovem do grupo, dando a seguinte instrução: “Podem comer o vosso doce, no entanto, existe uma regra muito importante – Para o abrirem, não podem tocar com as vossas mãos no vosso rebuçado”.
- Por norma as pessoas tendem a fazê-lo sozinhas quando a solução mais fácil seria pedir ajuda, uma vez que a regra apenas se aplica ao uso das próprias mãos no rebuçado.

Questões de debriefing

- Conseguiram comer o vosso rebuçado? Como fizeram? Foi difícil?
- Repararam noutras estratégias usadas pelo grupo, que vos tenham parecido mais fáceis que a vossa?
- No geral, consideram que é fácil pedir ajuda quando estamos a ter dificuldades com uma tarefa?
- Quais podem ser as vantagens de pedir ajuda numa situação como esta? E noutras situações da vossa vida? Porque acham que por vezes é tão difícil pedir ajuda?

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

 15 min.

 -

 1 rebuçado por pessoa

 Promover a cooperação entre o grupo de pares;
Promover estratégia de resolução de problemas;

 Não dê a solução mais eficaz ao grupo! Pode acontecer que o grupo, ou algum membro do grupo encontre essa solução (pedir ajuda). No entanto, mesmo que isso não aconteça não há problema, podem discutir esse assunto durante o debriefing.

Não partam o ovo!

- Organize o seu grupo em grupos mais pequenos, entre 2 a 5 participantes, e entregue a cada grupo a mesma quantidade de material;
- Explique ao grupo que o seu desafio é o de construir uma estrutura que sustente a queda de um ovo, sem que este se parta. O ovo deverá ser largado de uma altura considerável (aproximadamente a altura do ombro) e deverá cair numa área delimitada no chão. A construção não poderá tocar nesta área mas deve guiar o ovo até à mesma;
- Informe o grupo que para além do material distribuído estão livres para usar todo o material disponível no espaço;
- A missão estará completa se o ovo atingir essa área específica sem que se parta.

Questões para debriefing:

- Por favor, falem-me da vossa experiência. Qual foi o vosso maior desafio?
- Que estratégias usaram para resolver este problema? Foi mais fácil por ter sido resolvido em equipa? Porquê?

Como enfrentar um problema – Passo a Passo

- Faça um brainstorming com o grupo a respeito dos vários passos para resolver um problema, usando como suporte as experiências prévias da sessão;
- Apresente-lhes os seguintes 5 passos para resolver um problema:
 - Qual é o problema?;
 - Pensa em soluções para o resolver;
 - Escolhe a melhor alternativa;
 - Põe em prática;
 - Avaliação:
 - O problema foi resolvido - Parabéns!
 - O problema não foi resolvido – Não faz mal, experimenta outra solução!

Questões para debriefing:

- Não há necessidade de fazer o debriefing desta atividade, uma vez que este é apenas um momento de exposição que já inclui brainstorming e debate.

 20 min.
 Min. 2 por grupo
 1 ovo por equipa, material para construir a estrutura: jornais, revistas, roupas, tecidos, cartão, fita-cola e todo o material que considerarem conveniente.

 Promover competências de resolução de problemas em grupo;
Desenvolver estratégias para lidar com a frustração;
Encorajar à cooperação entre o grupo.

 Se depois de testar a estrutura o ovo se partir ou não ficar na área assinalada, dê tempo ao grupo para adaptar as estratégias usadas e deixe-os tentar novamente. Relembramos que o objetivo da atividade é a promoção de competências de resolução de problemas e falhar faz também parte deste processo;
Envolve os jovens na antecipação de consequências das soluções implementadas pelos outros grupos.
Peça aos jovens para avaliar as soluções criadas e partilhar sugestões antes de se testarem as estruturas.

 15 min.

 -

 -

 Introduzir o grupo às etapas de resolução de um problema.

 Se possível, transfira o esquema para papel/cartolina e afixe-o na parede. O uso de um estímulo visual pode ajudar as crianças e os jovens a integrar mais facilmente a informação;
Mesmo que o esquema esteja definido à partida, tente usar os contributos dos jovens e correlacioná-los com cada uma das etapas.
Convide os participantes para o ajudar a fixar o esquema à parede.

Resolução de Problemas

2ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Desenvolver estratégias para a resolução de problemas em equipa;
- Aplicar as várias fases de resolução de um problema;
- Desenvolver estratégias para ligar com problemas da vida diária;
- Promover empatia face aos problemas dos outros;
- Envolver os pares a ajudarem-se mutuamente na resolução dos seus problemas.

O desafio da torre!

- Organize o grupo em grupos mais pequenos, com aproximadamente 2 ou 3 elementos cada e distribua o material por cada grupo;
- Apresente o desafio ao grupo: usando o material distribuído desafiamos-vos a construir uma torre, o mais alta possível, que aguarde o marshmallow no topo;
- Explique ao grupo que passados 18 minutos a torre será medida, desde o marshmallow até à base, ganhando o grupo que construir a maior torre;
- Antes de começar, informe o grupo que não poderão tocar no material durante os primeiros dois minutos, estão apenas autorizados a discutir o problema com o(s) seu(s) parceiro(s). Esta regra irá prevenir reações impulsivas, permitindo que o grupo pense primeiro em soluções.

Questões para debriefing :

- Como foi para vocês este desafio? Foi fácil chegarem a acordo em relação à solução? Tiveram sucesso à primeira tentativa?
- Que estratégias usaram? O esquema foi útil para vos apoiar na resolução do problema?

Variações:

- Em vez de usar esparguete e marshmallows podem usar-se palhinhas. Esta pode ser uma boa solução se considerar a atividade demasiado exigente para o seu grupo. É menos frustrante, uma vez que as palhinhas são mais resistentes que o esparguete.

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

-  30 min.
-  Min. 2 por grupo
-  1 marshmallow, 20 esparguetes, fita-cola, um rolo de linhas (material por pequeno grupo)

-  Promover a cooperação entre pequenos grupos;
Promover competências de resolução de problemas;
Desenvolver criatividade e raciocínio lógico;
Desenvolver estratégias para lidar com a frustração.

-  Esta atividade pode ser muito frustrante para alguns jovens. É importante que modere esta frustração e reflita com o grupo no caso disso acontecer. Tente fazer com que o grupo compreenda a relação existente entre a complexidade da tarefa e a dificuldade sentida; Se necessário, dê-lhes mais tempo para adaptar a estratégia. Mais uma vez, o mais importante é que eles passem pelos vários passos de resolução de um problema.

Ajuda-me a lidar com...

- Peça ao grupo para se sentar em círculo e entregue um pedaço de papel ou um post-it e uma caneta a cada um;
- Peça-lhes para escrever um problema pelo qual estejam a passar e dobrar o papel. Explique ao grupo que poderá ser qualquer tipo de problema, por exemplo relacionado com a escola, casa, família, amigos, relações, comportamentos, etc.;
- Depois de todos terem concluído, peça-lhes para trocarem várias vezes de papéis e para lerem o papel com que ficarem e refletirem acerca desse problema. Avise-os que se ficarem com o seu próprio papel devem trocar novamente com algum colega;
- Convide cada elemento do grupo a ajudar a pessoa que escreveu o papel que lhe foi atribuído a lidar com o problema, apresentando soluções, sugestões ou até partilhando a preocupação.

Questões para debriefing:

- Qual a temática desta atividade? Como se sentiram?
- Foi difícil ajudar as outras pessoas a resolver os seus problemas?
- Como foi para vocês partilhar os vossos problemas com os outros? A ajuda dos outros foi importante?
- Estavas consciente destes problemas nos outros? Costumam ajudar-se frequentemente aqui em casa?
- Como podemos estar mais disponíveis para ajudar os outros a resolver os seus problemas?

Variações:

- Em alternativa, e principalmente no caso do grupo ser resistente em partilhar os seus problemas, pode antes apresentar-lhes alguns cenários de problemas da vida diária, e, usando o mesmo processo, pedir-lhes para encontrar soluções;
- O Role-play pode ser também um método interessante para trabalhar a resolução de problemas. Nas “Outras sugestões” poderá encontrar outra atividade de resolução de problemas baseada em role-play.



30 min.



-



Folhas de papel/post-its e canetas.



Promover empatia face aos problemas dos outros;
Envolver os pares na ajuda mútua para resolução dos seus problemas.



A experiência tem mostrado que apesar dos problemas serem anónimos os jovens tendem a tentar adivinhar a quem pertence cada papel. Relembre-os que isso não é importante e que essa pessoa tem o direito de não se identificar, o mais importante é ajudar todo o grupo a encontrar soluções para cada problema. É também possível que algumas pessoas diminuam os problemas dos outros. Não deixe que isso aconteça, mas tente fazê-lo de uma forma positiva. Tente, por exemplo, destacar o quão positivo é que não tenhamos todos os mesmos problemas, uma vez que assim podemos ajudar-nos e aprender uns com os outros.

Desafios pós-sessão

Os desafios que se seguem poderão ser uma forma dos jovens aplicarem e continuarem a refletir sobre as competências trabalhadas durante as sessões, transferindo-as para o seu contexto natural:

- Lance um ou vários desafios aos jovens que possam ser resolvidos em grupo ou individualmente (e.g. quebra cabeças) e atribua um prémio simbólico a quem tentar apresentar uma solução para o(s) mesmo(s);
- Pensem em alguém que tenha tido um problema recentemente. Liguem-lhe ou escrevam-lhe uma mensagem a perguntar como está;
- Ajudem alguém a resolver um problema;
- Pensem em soluções alternativas para um problema que estejas a enfrentar. Se for preciso, pede ajuda!

Outras sugestões de atividades

Vira o tapete!

- Apresente ao grupo um tapete e solicite que todos os elementos se coloquem em cima do mesmo;
- Explique ao grupo que o objetivo é conseguirem virar o tapete do avesso sem que coloquem os pés no chão durante este processo.

Questões para debriefing:

- Como foi para vocês este desafio? Foi fácil?
- O que foi para vocês o mais difícil?
- Que estratégia usaram para resolver este problema?
- Foi fácil coordenar todo o grupo? Porquê?

Construindo a Casa da Empatia

Sugestões para o próximo passo

Por vezes dividir o espaço com outras pessoas pode trazer alguns problemas.

Agora que são “craques” na resolução de problemas organizem o espaço da vossa casa. Como gostariam que estivesse dividido? Que divisões gostariam que tivesse?

 15 min.
 Min. 5
 1 tapete, 1 lençol ou uma grande extensão de papel, como por exemplo papel de cenário.

 Promover estratégias de resolução de problemas em grande grupo;
Promover a tolerância à frustração;
Estimular a cooperação entre os elementos do grupo.

 Não dê a solução ao grupo, em vez disso permita que tentem várias vezes e, se necessário, dê alguma ajuda.

O Enigma!

- Peça ao grupo que se disponha em círculo e conte-lhes o seguinte enigma:
“Há muito tempo atrás o dono de uma quinta foi ao mercado e comprou um lobo, uma ovelha e uma couve. Para regressar a sua casa tinha que atravessar um rio. Ele tinha um barco para fazer a travessia, no entanto o barco apenas conseguia transportá-lo a ele e a uma das suas compras de cada vez. Ele tinha um problema: se o lobo ficasse sozinho com a ovelha comia-a e o mesmo acontecia se a ovelha ficasse sozinha com a couve. Como poderá ele fazer para transportar todas as suas compras intactas até casa? Quantas viagens terá que fazer?;
- Explique-lhes que terão algum tempo para pensar em conjunto no problema e tentar encontrar uma solução;
- Depois de descoberta a solução peça-lhes que a expliquem através de uma pequena representação.

Questões para debriefing:

- O que acharam deste enigma? Foi desafiante?
- Tentaram resolvê-lo em conjunto ou individualmente? Como foi mais fácil? Porquê?
- Que estratégias foram usadas para chegar até à solução?



15 min.



-



Folhas de papel e canetas.



Promover estratégias de resolução de problemas em grupo;
Promover a tolerância à frustração;
Encorajar a cooperação entre pares;
Promover o raciocínio lógico.



O grupo poderá debater-se muito com esta atividade, uma vez que é ligeiramente complexa. Não lhes dê a solução de imediato mas caso o grupo esteja a ficar muito frustrado, intervenha. Pode dar algumas dicas sobre a resolução ou até sobre a estratégia a adotar (e.g. aconselhe-os a ir registando as hipóteses que testaram; a usar objetos para simular as várias personagens, etc).

Eis uma das hipóteses de solução:

- Transporta a ovelha até casa (1 viagem);
- Regressa (1 viagem);
- Leva o lobo. Deixa o lobo em casa e traz de volta a ovelha (2 viagens);
- Deixa a ovelha e leva a couve, deixando-a junto do lobo (1 viagem);
- Regressa (1 viagem);
- Transporta a ovelha (1 viagem)
- No total o dono da quinta terá que realizar 7 viagens.

Nota: Existe uma outra solução idêntica a esta, no entanto em vez de no ponto 3 se transportar o lobo transporta-se a couve.



A construção!
Unidade 4
Emoções

**“Falar sobre as emoções
ajudou-nos a separar os
sentimentos para não nos
confundirmos.”**

(Participante Houses of Empathy – Portugal)

Com esta unidade pretende-se:

- Possibilitar a expressão emocional dos jovens;
- Promover o reconhecimento do vasto leque de emoções existente;
- Compreender a importância da função adaptativa das diferentes emoções;
- Promover estratégias para gerir as diferentes emoções;
- Promover empatia em relação à expressão e gestão emocional do “outro”.

Sessões sugeridas: 2 ou 4, dependendo da opção selecionada

Emoções – Enquadramento Teórico

Emoções são respostas que combinam a ativação psicológica, comportamento expressivo e uma experiência consciente.

Falar de emoções é diferente de falar de estados de espírito ou de afetos. As emoções são ativadas por eventos ou pessoas específicas e são breves no que diz respeito à sua duração. Existe um grande leque de emoções e estão normalmente associadas a expressões faciais distintas. As emoções são também orientadas para a ação, o que significa que usualmente conduzem a algum tipo de ação (Robbins & Judge, 2013, p.99).

Porque são tão importantes para nós?

- Funcionam como um “sistema de orientação” que alerta os indivíduos para as suas necessidades;
- Suportam a tomada de decisão;
- Estão presentes na comunicação – a forma como são comunicadas envia sinais acerca das necessidades emocionais de cada indivíduo.
- Facilitam a compreensão do “outro”.

Apesar de existirem diversas teorias e não haver uma visão partilhada na literatura, a perspetiva mais consensual é a de que os seres humanos possuem 6 emoções universalmente essenciais – raiva, medo, tristeza, alegria, nojo e surpresa. Para os que partilham desta visão, as restantes emoções surgem da combinação deste grupo (Ekman, 1993; Weiss and Cropanzano cit. in Robins & Judge, 2013).

As emoções possuem uma função adaptativa. Isto significa que todas têm um significado específico e são ativadas numa determinada situação (Rijo et al., 2006), logo todas elas são importantes e a sua gestão é essencial para o bem-estar e ajustamento dos indivíduos.

Olhemos agora brevemente para as emoções consideradas básicas:

Tristeza – Usualmente surge de situações de perda ou desapontamento. Apesar de ser frequentemente encarada como uma emoção “negativa”, sentir tristeza é útil para a autorregulação emocional de cada indivíduo (Rijo et al., 2006).

Medo – Tem uma função de proteção e é usualmente ativado por situações percebidas como ameaçadoras ou perigosas. O medo coloca os circuitos emocionais alerta e prontos para reagir e focaliza a atenção de cada indivíduo para a ameaça sentida, de forma a avaliar a melhor resposta (Rijo et al., 2006).

Raiva – Resulta de situações de perigo e necessidade de autodefesa, no entanto não estritamente em relação a ameaças físicas mas também a ameaças relativas à dignidade e autoestima, tais como humilhação, insultos ou injustiças. Da gama de emoções existente, a raiva é a mais difícil de gerir, uma vez que tende a aumentar quando se pensa demasiado na situação e tem ainda a particularidade de dar energia (Rijo et al., 2006).

Nojo – O valor adaptativo do nojo é o de proteção do organismo de cada indivíduo de substâncias prejudiciais. De acordo com Darwin (1872/1965, p.253 cit in Olatunji & Sawchuk, 2005) o nojo “...refere-se a algo repugnante, primeiramente no que diz respeito ao sabor, seja ele efetivamente percebido ou vivamente imaginado; e em segundo lugar a qualquer coisa que possa causar uma sensação semelhante, seja através do odor, toque ou mesmo visão”.

Alegria – Existem várias formas de sentir alegria, nomeadamente através de sensações de prazer, felicidade, satisfação, alívio, orgulho, entusiasmo, entre outras (Rijo et al., 2006).

Surpresa – “Surpresa é a reação mental ao inesperado” (Reisenzein & Niepel, 2012, p.564). Pode ser manifestada de diversas formas e a sua função é identificar diferenças entre os esquemas cognitivos do indivíduo e a informação recebida e, no caso de serem detetadas, ativar os processos de adaptação às mesmas.

Porque é que é importante desenvolver competências emocionais em jovens no contexto de acolhimento residencial?

Ao falar de competências emocionais referimo-nos à habilidade para reconhecer, expressar, compreender e gerir as inúmeras emoções que uma pessoa pode experienciar. Crianças e jovens com boas competências emocionais, tendem a desenvolver um positivo autoconceito, ser mais calmas, curiosas, confiantes e retiram mais prazer das suas experiências¹³.

Por oposição, as pessoas que têm distorções cognitivas, isto é pensamentos imprecisos que reforçam ideias negativas a respeito de si próprios e dos outros, mostram, por norma, um número mais reduzido de emoções, e tendem a experienciar algumas delas de uma forma disruptiva (Rijo et al., 2006).

É exatamente por este motivo que consideramos crítico abordar estas competências com este grupo-alvo em específico.

Defendemos, tal como se pode encontrar na investigação, que com um ambiente acolhedor os jovens podem aprender a identificar as suas emoções e começar a compreender como as controlar e usar de forma positiva.

Jovens com comportamentos desviantes, o que é comum com este grupo-alvo, sentem-se frequentemente pouco confortáveis em expressar algumas emoções para além da raiva e, por vezes, da tristeza. Rijo e seus colegas (2006) identificam duas principais razões para justificar estes comportamentos: por um lado, a existência de estereótipos e crenças disfuncionais, desenvolvidas pela família do jovem ou pelo contexto social e cultural, tais como “um homem não chora e não mostra medo”, “as pessoas não devem mostrar os seus sentimentos, caso contrário os outros conhecerão as suas fraquezas”, e ainda a ideia de que a pessoa será mais valorizada pelos outros caso tenha uma imagem confiante e segura; por outro lado, os esquemas cognitivos individuais construídos em torno das experiências de cada indivíduo e que permanecem ativos na maioria das situações, ainda que estas se alterem. Por exemplo, um jovem que esteja habituado a ser vítima de alguma forma de abuso, tende a esperar que esta situação se repita recorrentemente, e desenvolverá uma atitude de desconfiança e autodefesa constante.

Os adultos são figuras chave para que as crianças se sintam seguras e confiantes e para as apoiar na gestão dos seus sentimentos, assim como quando se sentem desamparados ou inseguros. Para tal, devem tentar aumentar a sua confiança e autoestima e reduzir os seus níveis de stress. Através das experiências proporcionadas por adultos acolhedores e de confiança, os jovens irão progressivamente desenvolver competências de gestão emocional¹⁴.

Emoções – A proposta Houses of Empathy

Como pode observar através dos planos de sessão, existem várias atividades que podem ser selecionadas para promover as competências de gestão emocional dos jovens. O mais importante é que no fim desta unidade se tenham criado oportunidades para que os jovens integrem estes pontos-chave:

- Existem muitas emoções. É natural que se sintam todas elas. Acontece com todas as pessoas;
- Não há emoções boas e emoções más. Todas elas têm o seu propósito, o importante é aprender como lidar com elas;
- O que sentimos depende também das nossas experiências prévias. A mesma situação não faz com que todos se sintam da mesma forma. Assim, é importante ser empático para com a expressão e gestão emocional das outras pessoas.

A ideia é que a sua intervenção seja baseada nos seguintes três princípios: Conhecer, Aceitar e Gerir. Nesse sentido, a proposta apresentada de seguida pretende capacitar os jovens para compreender o significado e uso de cada emoção e torná-los aptos para controlar a sua expressão emocional, assim como para gerir as diferentes experiências. Para alcançar os objetivos a que nos propomos as dinâmicas de grupo irão desempenhar um papel muito importante, pois permitirão aos jovens perceber, através da experiência, que cada situação ativa uma emoção diferente.

Devido à complexidade desta unidade, o Houses of Empathy criou duas abordagens de intervenção distintas:

- Abordar as emoções de uma perspetiva mais geral;
- Focar cada emoção isoladamente.

Tal como explicado anteriormente, esta escolha deverá ser feita de acordo com o perfil e necessidades do grupo, mas também de acordo com o tempo disponível para a implementação do programa.

13. Informação disponível em: <https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/emotional-development/feelings-matter>

14. Informação disponível em: https://www.kidsmatter.edu.au/sites/default/files/public/KMC_201205-02_feeling-overwhelmed.pdf

Ambas as opções são válidas. Abaixo irá encontrar alguma informação que poderá ser útil para suportar a sua decisão:

A primeira opção – “Uma abordagem geral das emoções” será mais adequada caso:

- Não tenha muito tempo disponível – duas sessões;
- O seu grupo apresente dificuldades ou resistência em reflexões mais profundas;
- O seu grupo tenha elementos com défices cognitivos;
- Os participantes sejam mais novos ou tenham um comportamento imaturo;

Por outro lado, a segunda opção poderá ser mais relevante se:

- Estiver disponível para realizar mais sessões no âmbito desta unidade – 4 sessões;
- O seu grupo aderir bem a reflexões mais complexas;
- O grupo estiver pronto para partilhar questões pessoais e respeitar os contributos dos outros;

Na primeira opção serão desenvolvidas atividades que foquem simultaneamente diversas emoções, o que irá contribuir para aumentar o conhecimento e o léxico dos jovens relativo a emoções. Posteriormente, investir-se-á em atividades que promovam a reflexão em torno da expressão das emoções, o seu funcionamento e ainda estratégias para a sua gestão. A segunda opção, como explicado anteriormente, irá focar-se isoladamente em cada uma das emoções. Apesar disso, recomendamos que comece a sua intervenção, tal como na primeira opção, com atividades mais gerais que consciencializem os jovens para a variedade de emoções existente.

Posteriormente, propomos que proporcione ao grupo experiências isoladas nas quais sejam confrontados com cada uma das emoções. Como sabe, existem muitas emoções e não é possível abordar todas. Assim a nossa sugestão é que a intervenção se foque na alegria, tristeza, raiva e medo, que são 4 das 6 emoções identificadas na literatura como basilares e ainda a culpa e a vergonha.

Para não complexificar demasiado esta unidade, optou-se por priorizar apenas estas quatro emoções, do total de 6, com base no perfil do grupo-alvo e nas funções adaptativas dessas mesmas emoções. Apesar do nojo não estar contemplado na proposta principal reconhece-se que poderá estar na base de comportamentos de exclusão e evitamento que podem evoluir para casos de bullying, pelo que poderá ser interessante explorar esta emoção.

Já a culpa e a vergonha, ambas emoções secundárias, são importantes para a integração dos indivíduos e para as relações saudáveis entre o grupo de pares, pelo que se considerou relevante incluí-las na abordagem.

A culpa é frequentemente resultado do uso de um estilo de comunicação agressivo e é importante para a proteção dos outros e inibição de comportamentos sociais inaceitáveis. A vergonha, por sua vez, surge como proteção em situações de exclusão social, e a sua compreensão pode trazer pistas importantes para posteriormente refletir sobre o bullying.

Em ambas as opções se reconhece que é importante iniciar a intervenção com dinâmicas mais leves, uma vez que no decorrer da unidade estas se tornam mais desafiantes e difíceis, pelo que é importante assegurar um bom ambiente e preparar o grupo para as atividades seguintes.

Tenha em mente que estes programas não são repositórios de atividades. O debriefing e a reflexão sobre a experiência são cruciais para se alcançar os resultados esperados, e é também por isso que deve analisar o tempo que tem disponível para esta unidade, antes de decidir qual a melhor abordagem a adotar.

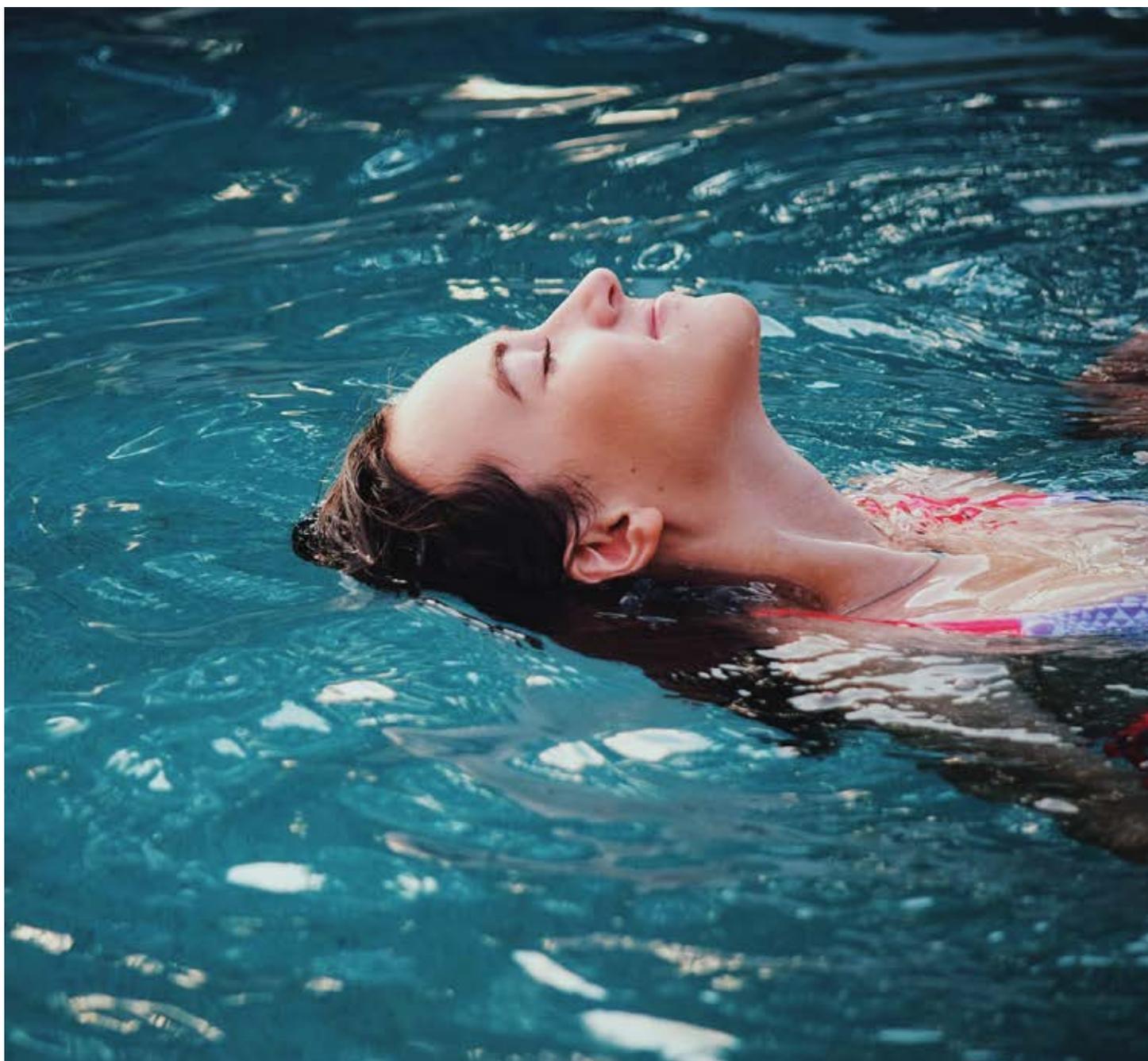
Seja qual for a abordagem escolhida, uma coisa é essencial: depois de passar por este processo de reconhecer e aceitar as várias emoções e ainda refletir acerca de como as gerir, é muito importante que se transfira esta discussão para o contexto da casa de acolhimento e do grupo de pares.

Este tipo de reflexão implica que o facilitador receba todos os contributos e os devolva ao grupo, muitas vezes sob a forma de questões. Não existe um guião específico para isso, uma vez que está muito dependente do feedback do grupo, contudo encontrará algumas sugestões de questões de debriefing nas atividades abaixo descritas. Importa ainda referir que é possível que os jovens tragam para a reflexão problemas mais sensíveis. Nesse caso, é essencial que os apoie na resolução do problema no contexto de sessão. Tente recapitular os passos de resolução de problemas experienciados na unidade anterior e ajude-os a pensar em soluções: “hum, estou a ver que isso é um problema para ti. Lembra-te qual era a melhor forma de resolver um problema? Para este problema específico, em que soluções consegues pensar?”.

Não se esqueça que o Houses of Empathy se baseia numa abordagem sem culpabilização. Caso alguém partilhe uma situação na qual algum dos pares tenha tido um comportamento desadequado ou tenha feito alguém sentir-se mal, evite julgar usando expressões como: “A sério? Ele fez isso?” ou “Eu não acredito que ela tenha feito uma coisa dessas.”. Ao usar estas expressões estará a atribuir culpa. Em vez disso tente ser empático com a partilha. Agradeça o facto de terem partilhado a situação, e, se necessário, repita o que foi dito nas suas próprias palavras. Desta forma estará a reconhecer o problema e a torná-lo claro para o resto do grupo. Se possível, inclua o grupo na discussão.

Caso a situação partilhada seja a respeito de uma pessoa em específico, tente uma vez mais promover empatia, colocando questões como: “Tinhas noção que ele se tinha sentido assim com o que fizeste?”, “Porque é que achas que isso aconteceu?”, “O que achas que podes fazer diferente da próxima vez?”.

Caso seja uma partilha mais geral, envolva o grupo na procura de estratégias para lidar com o problema (e.g. “Já algum de vocês também sentiu raiva numa situação destas?”, “O que fizeram para gerir a vossa raiva?” Neste caso, o que acham que pode ser feito para lidar com esta emoção?”).



OPÇÃO A – ABORDAGEM GERAL DAS EMOÇÕES

Emoções

1ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Identificar a grande variedade de emoções existentes;
- Promover a expressão emocional.

Café com pão

- Peça ao grupo para se sentar em círculo e entregue a cada elemento um pequeno cartão com o nome de uma emoção (e.g. alegria, tristeza, vergonha, medo, raiva, culpa, nojo, paixão, surpresa, desilusão, ciúmes, melancolia, entusiasmo, indiferença...);
- Explique ao grupo que, um de cada vez, devem dizer “Café com pão” expressando a emoção que consta no seu cartão, enquanto o resto do grupo tenta adivinhar qual a emoção representada.

Questões para debriefing:

- Não há necessidade de fazer o debriefing desta atividade, uma vez que se trata apenas de um energiser para ativar o grupo e introduzir o tema da sessão;

Variações

- Uma das variações que pode ser feita é a substituição da expressão “Café com Pão” por outra mais significativa para o grupo. Contudo, salientamos que a diversão da atividade advém também do facto de associar a expressão emocional a coisas banais que por norma não estariam relacionadas com a maioria das emoções.

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

 10 min.

 -

 Cartões identificados com emoções.

 Criar um ambiente positivo entre o grupo; Promover a expressão emocional; Introduzir a temática da unidade.

 Se o grupo apresentar resistência, seja o primeiro a expressar a emoção no seu cartão;
É uma atividade para promover um bom ambiente, seja expressivo e alegre.

O dicionário das emoções

- Explique ao grupo que existem vários cartões identificados com nomes de emoções e três tipologias de performance: desenho, mímica e escultura;
- Um jovem deve tirar aleatoriamente um cartão com o nome de uma emoção e um com o tipo de atividade e deve fazê-la para o resto do grupo adivinhar. No caso da tarefa ser “escultura” os jovens terão que escolher uma outra pessoa da audiência para ser esculpida;
- Enquanto o grupo adivinha as emoções, pode desafiá-los a identificar o que pode ter causado as emoções expressadas.

Questões para debriefing

- Não há necessidade de fazer o debriefing desta atividade. Como se trata de uma atividade de introdutória ao tema e à sessão, o debriefing pode ser feito no final da mesma, juntando todas as experiências relacionadas com as emoções. A este nível pode resumir as experiências, concluir que temos uma grande variedade de emoções e começar a referir a sua importância. Pode ainda explicar ao grupo que, “agora que falaram e simularam a expressão de algumas emoções, é tempo de sentir algumas delas” (assim, estará a fazer a ponte para a próxima atividade).

Variações:

- Pode adicionar categorias à atividade se quiser que a esta seja mais longa. Por exemplo: role-play, leitura de lábios, palavra-proibida, etc;
- Pode também constituir equipas caso seja do seu interesse promover uma competição saudável e comunicação entre o grupo de pares.



15 min.



-



Cartões identificados com o nome das emoções e com a tipologia da tarefa (pode também ser um dado ou outro suporte que permita a seleção aleatória da tarefa e da emoção), folhas de papel e marcadores.



Promover a expressão emocional;
Desenvolver o léxico associado às emoções.



Garanta que tem cartões suficientes para todos os participantes. Mesmo que alguns elementos se recusem a participar é importante que a atividade esteja preparada para que todos participem; Não insista demasiado mas também não desista de nenhum elemento ao primeiro sinal de resistência. Alguns jovens apenas precisam de ver outros a realizar primeiro uma determinada tarefa para se sentirem mais confiantes;
Esta atividade requer exposição individual, o que para alguns jovens pode ser difícil, por isso não se esqueça de dar feedback positivo e agradecer a adesão à atividade.

O que te faz sentir?

- Entregue uma caneta e uma folha de registo a cada jovem;
- Diga ao grupo que irão escutar um total de 10 excertos de músicas, com um breve intervalo entre si;
- O desafio do grupo é identificar qual a emoção que cada música os faz sentir e registá-la na folha.
- No final, convide os jovens a partilhar com o grupo os seus resultados.

Questões de debriefing:

- Como foi para vocês a atividade anterior? Foi agradável ouvir estas músicas?
- Foi difícil associar emoções a estas músicas?
- Porque é que acham que as emoções que escolhemos diferem uma das outras se todos ouvimos as mesmas músicas?

Variações:

- Pode pedir-lhes para fazerem a atividade enquanto se deslocam livremente pela sala. Esta opção é útil para grupos com alguma maturidade e que consigam manter o foco na atividade;
- 10 músicas são apenas uma sugestão. Poderá realizar esta atividade com um número mais reduzido de músicas. O importante é que selecione músicas com diferentes estilos e intensidades para proporcionar a ativação de diferentes emoções.
- Esta atividade pode também ser feita com imagens em vez de se usarem sons;
- Caso considere que associar as músicas a emoções é demasiado exigente para o seu grupo pode acrescentar que caso não consigam identificar a emoção em específico, podem escrever uma outra palavra que associem à música.



20 min.



-



Material para reprodução de áudio (computador ou rádio e colunas de som); canetas e uma folha de registo.



Ativar diferentes emoções; Refletir acerca das emoções e associá-las a diferentes estímulos externos; Reconhecer como o mesmo estímulo pode ativar diferentes emoções em cada pessoa.



A música é uma ferramenta muito rica para permitir a expressão emocional, assim como motivar os jovens e promover a sua adesão às atividades. Ao usar a música está igualmente a diversificar os estímulos usados, alcançando assim o grupo de forma mais abrangente;

Como me sinto agora?

- Entregue a cada jovem uma folha de papel com o contorno de uma cara;
- No centro da sala disponha todo o material – tesouras, cola e os vários elementos faciais;
- Explique aos jovens que devem recolher os elementos necessários para construir a expressão que melhor ilustra a forma como se estão a sentir naquele momento;
- Depois de terminar, convide todos a mostrar o resultado final e partilhar com o grupo a razão das suas escolhas.

Questões para debriefing:

- Uma vez que esta atividade é realizada com o objetivo de fechar a sessão, o debriefing irá focar não apenas esta atividade em específico mas também as experiências anteriores:
- Falem-nos um pouco da expressão que construíram. Querem explicar a vossa escolha?
- Por que é que acham que essa combinação expressa alegria/tristeza/surpresa?
- Como foi para vocês experienciar todas estas emoções hoje?
- Acham que é fácil conversar sobre emoções? Porquê?
- Hoje, todos pensámos em emoções diferentes apesar de estarmos a fazer as mesmas atividades. Porque é que acham que isso acontece?

Variações:

- Esta atividade pode também ser realizada com recurso a desenho, ou ainda, caso não reste muito tempo, através de escolha múltipla. Nesta última hipótese teriam que ser apresentados aos jovens várias opções de expressões, e eles teriam que escolher a que melhor se adequa a eles.



15 min.



-



Folhas de papel com o contorno de uma cara, tesouras, cola e diversos elementos faciais (e.g. olhos, boca, sobrelhas, nariz, etc.).



Promover a autoconsciência emocional; Possibilitar a partilha de emoções entre o grupo; Desenvolver empatia em relação às emoções das outras pessoas.



Procure apresentar aos jovens várias opções até mesmo repetidas, para garantir que todos conseguem selecionar expressões que realmente são ilustrativas de como se estão a sentir. Quanto mais detalhadas forem, mais rica será a sua reflexão e a sua partilha final. Faça também a atividade. Se o grupo apresentar resistência a partilhar, seja o primeiro a fazê-lo.

OPÇÃO A – ABORDAGEM GERAL DAS EMOÇÕES

Emoções

2ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Refletir acerca da importância de todas as emoções;
- Reconhecer a função adaptativa das emoções;
- Refletir acerca da alegria e da tristeza;
- Promover competências de expressão e gestão emocional;
- Promover empatia em relação aos sentimentos e gestão emocional dos outros.

Bola das emoções

- Peça ao grupo para se sentar em círculo;
- Apresente-lhes a “Bola das Emoções”. Explique-lhes que a bola tem duas cores (e.g. preto e branco) e que cada uma delas está relacionada com um tipo de emoção. Por exemplo, os quadrados pretos podem estar relacionados com as emoções percecionadas como negativas e os brancos às percecionadas como positivas;
- A bola irá passar de mão em mão e cada vez que alguém a garrar, a cor onde os seus polegares estiverem a tocar irá definir o que vão fazer depois: se é um quadrado preto, os jovens terão que pensar numa emoção “negativa” e partilhar um momento em que tenha sentido uma emoção desse tipo. Se for um quadrado branco, terão que pensar numa emoção que gostem de sentir, assim como numa experiência que tenha gerado essa emoção.

Nota: Apesar de se introduzir nesta dinâmica as emoções como positivas/agradáveis e de negativas/desagradáveis, o objetivo é na reflexão contrariar esta dicotomia, fazendo os jovens perceber que não há emoções boas e más, e que todas têm um poder adaptativo às diferentes situações.

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

 15 min.



-



Uma bola (com riscas ou quadrados).



Promover a compreensão de que todas as emoções são importantes; Desmistificar a existência de emoções “boas” e “más”; Compreender a função adaptativa das emoções; Promover competências de empatia em relação aos sentimentos das outras pessoas.



Este tipo de atividades é sensível, uma vez que envolve partilhas pessoais. É importante que se assegure um ambiente de respeito mútuo, não permitindo que ninguém goze com o contributo de algum par. Participe também nesta atividade. Tal como visto no enquadramento teórico, algumas pessoas desenvolvem a ideia de que ao admitir experienciar determinadas emoções poderão transparecer fragilidade. Ao partilhar também algumas das suas experiências pessoais com o grupo de pares, vai contribuir para contradizer essas assunções e também desenvolver confiança entre si e o grupo.

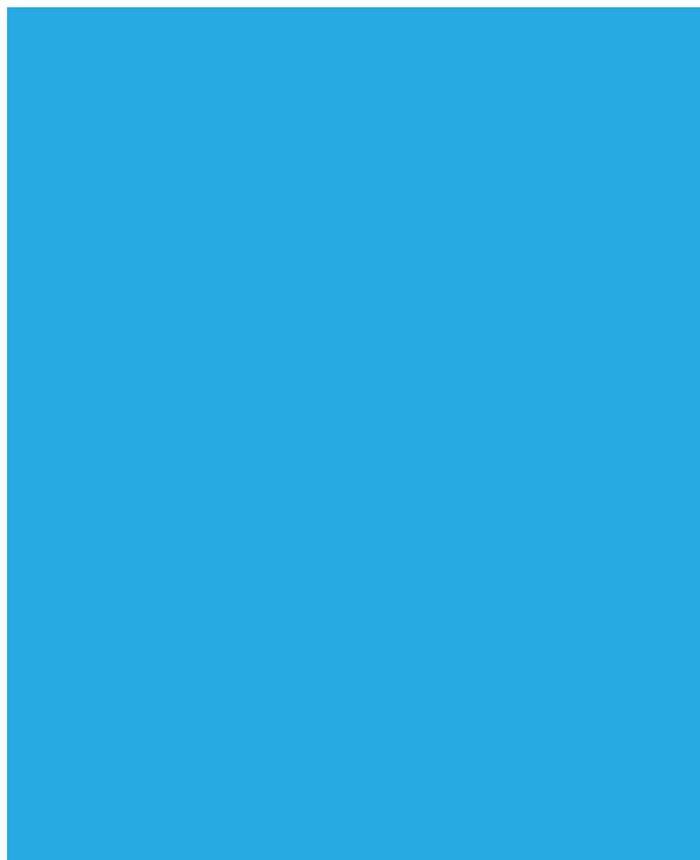
Questões para debriefing:

- Durante esta atividade falaram de várias emoções. Porque é que acham que algumas emoções são mais prazerosas que outras?
- É “normal” termos medo de um cão feroz? E ter de medo de uma formiga? É normal responder com raiva ou tristeza quando alguém nos magoa muito?
- O que acham que aconteceria se não sentíssemos medo?
- Então será que podemos dizer que há emoções boas e emoções más?

Nota: É importante que, de acordo com as contribuições do grupo, o debriefing seja guiado num sentido de fazer o grupo entender que apesar de algumas emoções serem desconfortáveis e percebidos como negativas, eles têm funções importantes (veja o enquadramento teórico a respeito das emoções acima).

Variações:

- Pode escrever os nomes das emoções diretamente na bola e, em vez de usar cores, os participantes teriam que partilhar uma situação em que a sentiram;



A mala das alegrias e das tristezas

- Convide todos os jovens a desenhar uma mala (se possível numa folha A3). Esta mala pode ser desenhada como eles desejarem, mas para as fases seguintes da atividade seria interessante que fosse grande;
- Explique-lhes que dentro da mala irão desenhar ainda dois compartimentos. Um desses “bolsos” será para a alegria e o outro para a tristeza. Desafie-os a escrever em cada um deles 3 momentos que os tenham feito sentir essas emoções;
- Assegure aos jovens que esta é uma atividade privada e pessoal. Apenas quem quiser, poderá partilhar no final as suas experiências de alegria e tristeza com o grupo. Lembre-os ainda que têm sempre a opção de partilhar apenas parte da sua “bagagem”.

Questões para debriefing

- Como foi a experiência de identificar momentos de alegria e tristeza?
- Como é que estes momentos que transportam convosco foram importantes para vocês?
- Todos nós gostamos de sentir alegria, mas e a tristeza, acham que é importante? Porquê?

Nota: Para refletir acerca da importância da tristeza poderá usar a metáfora do semáforo. Tal como acontece com o semáforo, a luz vermelha (experiências associadas a tristeza), ajudam-nos a parar um pouco para sentir e refletir a respeito da situação, sempre com a certeza de que o semáforo não fica vermelho para sempre!

Variações:

- Pode também adaptar a metáfora da bagagem a outras emoções, ou ainda acrescentar novos compartimentos a esta bagagem para refletir em mais que duas emoções.
- A bagagem pareceu-nos uma boa metáfora uma vez que nós carregamos as nossas experiências connosco. Contudo, poderá fazer esta atividade sem usar qualquer metáfora e usar por exemplo envelopes para proteger as experiências dos jovens, ou ainda substituir a metáfora por outra que lhe pareça mais relevante para o seu grupo.



20 min.



-



Folhas de papel (se possível, A3), marcadores.



Refletir acerca da importância da alegria e da tristeza;
Compreender que todas as pessoas “transportam” experiências menos positivas;
Promover empatia para com as emoções das outras pessoas.



A nossa bagagem é muito pessoal. Não se esqueça de agradecer aos jovens depois de cada partilha.
O fortalecimento das relações está também dependente do que se recebe como retribuição. Caso o grupo partilhe aspetos que possam ser realmente sensíveis e difíceis, é importante que não se limite a ter um papel de espectador e também participe na atividade e partilhe um pouco da sua “bagagem”.

Turbilhão de emoções

- Peça ao grupo para se sentar em círculo e coloque a garrafa vazia no centro;
- Explique ao grupo que para poder jogar terão que girar a garrafa. A pessoa para quem o bocal apontar será a pessoa que ficará em jogo;
- Para jogar, este jogador terá que retirar uma carta e fazer o que consta na carta – Pode ser uma tarefa, um desafio ou uma questão. Depois de completar a sua tarefa deve girar a garrafa para ver quem é o próximo jogador.

Exemplo de conteúdo para os cartões:

- Tarefas de mímica e desenho usando as emoções abordadas durante esta unidade;
- Questões (e.g. Qual a emoção que para ti é mais difícil de gerir? Partilha com o grupo um momento em que tenhas sentido alegria nesta casa; Como é que esta casa te faz sentir? Descreve uma situação em que tenhas sentido culpa/vergonha/medo/Raiva; Descreve uma situação na qual a pessoa sentada à tua esquerda te fez sentir bem; Olha para a pessoa sentada à tua frente, o que é que a ajuda quando ela sente raiva?; Dos seguintes cartões escolhe um que corresponda aquilo que gostas de fazer e te faz sentir melhor quando estás em baixo – comer, dançar, sair com amigos, conversar com um adulto, conversar com um amigo, ler, estar sozinho, dar um passeio, dormir, etc).
- Desafios: Canta uma canção que te lembre “tristeza”; Escolhe alguém do grupo e agradece-lhe por alguma coisa que essa pessoa fez que te tenha feito sentir melhor; Pede desculpa por algo que tenhas feito e que te tenha feito sentir “culpa”; Abraça uma pessoa que te faça sentir confiante cá em casa; Dança de uma forma que expresse alegria”.

Questões para debriefing

- O que acharam deste jogo? Gostaram de participar?
- Foi fácil falar destes assuntos com o vosso grupo? Porquê?
- Já sabiam todas estas coisas sobre os outros? Como é que isto vos pode ajudar a compreenderem-se melhor uns aos outros, assim como às vossas reações?;
- O que acham que podiam fazer cá em casa para respeitar mais as emoções uns dos outros?



25 min.



-



Uma garrafa de plástico vazia e cartões com questões e desafios.



Promover competências de gestão emocional;
Promover competências de empatia para com os sentimentos dos outros;
Fortalecer as relações de confiança e empatia entre o grupo de pares.



Garanta que todos os elementos têm a sua vez para participar. Com o método da garrafa é possível que a mesma pessoa possa ser selecionada várias vezes. Para evitar estas situações negocie com o grupo, ou defina a regra de que ninguém poderá repetir a jogada enquanto não tiverem jogado todos;
Algumas das questões são sensíveis e de índole pessoal. Agradeça aos jovens por partilharem essas informações com o grupo;
Em alguns dos cartões os participantes poderão ser desafiados a identificar momentos nos quais outras pessoas do grupo contribuíram para o seu bem-estar. Destaque essas situações e felicite essa pessoa pelo seu comportamento.

Variações:

- Este tipo de jogo tem a vantagem de permitir a integração de todo o tipo de atividades, desafios ou tarefas que considerar relevantes. Poderá adicionar cartões com outro tipo de performances, como role-play, leitura de lábios ou até a palavra proibida. Para tornar a atividade mais divertida poderá também adicionar cartas que funcionam como consequência para quem não responde às questões ou se recusa a fazer uma determinada tarefa.

OPÇÃO B – ABORDAGEM COM FOCO INDIVIDUAL

Emoções

1ª Sessão

A primeira sessão, uma vez que se trata de uma introdução geral à temática das emoções, é igual à proposta na opção A.

Emoções

2ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Refletir acerca da importância de todas as emoções;
- Reconhecer a função adaptativa das emoções;
- Refletir acerca do medo e da culpa;
- Promover competências de expressão e gestão emocional;
- Promover empatia face aos sentimentos e gestão emocional dos outros.

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

O guardião das chaves

- Peça ao grupo para se sentar em círculo, à exceção de um voluntário que se deverá sentar numa cadeira no centro do círculo, mantendo os olhos fechados;
- Explique ao grupo que por debaixo da cadeira está um conjunto de chaves e que o desafio é que, um a um, tentem tirar as chaves sem que a pessoa sentada na cadeira se aperceba;
- Informe a pessoa que está ao centro que sempre que ouvir o tilintar das chaves deverá dizer “Chaves!” e a pessoa que nesse momento estava a tentar retirar as chaves deve regressar ao seu lugar, dando a vez a outro participante. Caso alguém consiga tirar as chaves sem fazer qualquer som que seja detetado pela pessoa sentada, deve substituir a pessoa ao centro.

Questões para debriefing:

- Não é necessário realizar debriefing desta atividade, uma vez que se trata apenas de um energiser para ativar o grupo e prepará-los para a sessão.



10 min.



Min. 3



Uma cadeira e um conjunto de chaves.



Promover um ambiente descontraído;
Promover o controlo da impulsividade;
Promover estratégias de resolução de problemas.



Esta é uma atividade da qual os jovens normalmente gostam, pelo que se torna fácil perder a noção do tempo se o grupo for grande, uma vez que tendem a querer repetir para experimentar diferentes estratégias. Garanta que todos têm oportunidade de tentar.



Bola das emoções

- Peça ao grupo para se sentar em círculo;
- Apresente-lhes a “Bola das Emoções”. Explique-lhes que a bola tem duas cores (e.g. preto e branco) e que cada uma delas está relacionada com um tipo de emoção. Por exemplo, os quadrados pretos podem estar relacionados com as emoções percebidas como negativas e os brancos às percebidas como positivas;
- A bola irá passar de mão em mão e cada vez que alguém a garrar, a cor onde os seus polegares estiverem a tocar irá definir o que vão fazer depois: se é um quadrado preto, os jovens terão que pensar numa emoção “negativa” e partilhar um momento em que tenha sentido uma emoção desse tipo. Se for um quadrado branco, terão que pensar numa emoção que gostem de sentir, assim como numa experiência que tenha gerado essa emoção.

Nota: Apesar de se introduzir nesta dinâmica as emoções como positivas/agradáveis e de negativas/desagradáveis, o objetivo é na reflexão contrariar esta dicotomia, fazendo os jovens perceber que não há emoções boas e más, e que todas têm um poder adaptativo às diferentes situações.

Questões para debriefing:

- Durante esta atividade falaram de várias emoções. Porque é que acham que algumas emoções são mais prazerosas que outras?
- É “normal” termos medo de um cão feroz? E ter de medo de uma formiga? É normal responder com raiva ou tristeza quando alguém nos magoa muito?
- O que acham que aconteceria se não sentíssemos medo?
- Então será que podemos dizer que há emoções boas e emoções más?

Nota: É importante que, de acordo com as contribuições do grupo, o debriefing seja guiado num sentido de fazer o grupo entender que apesar de algumas emoções serem desconfortáveis e percebidas como negativas, eles têm funções importantes (veja o enquadramento teórico a respeito das emoções acima).

Variações:

- Pode escrever os nomes das emoções diretamente na bola e, em vez de usar cores, os participantes teriam que partilhar uma situação em que a sentiram;



15 min.



-



Uma bola (com riscas ou quadrados).



Promover a compreensão de que todas as emoções são importantes; Desmistificar a existência de emoções “boas” e “más”; Compreender a função adaptativa das emoções; Promover competências de empatia em relação aos sentimentos das outras pessoas.



Este tipo de atividades é sensível, uma vez que envolve partilhas pessoais. É importante que se assegure um ambiente de respeito mútuo, não permitindo que ninguém goze com o contributo de algum par. Participe também nesta atividade. Tal como visto no enquadramento teórico, algumas pessoas desenvolvem a ideia de que ao admitir experienciar determinadas emoções poderão transparecer fragilidade. Ao partilhar também algumas das suas experiências pessoais com o grupo de pares, vai contribuir para contradizer essas assunções e também desenvolver confiança entre si e o grupo.

O Pêndulo

- Peça ao grupo que se disponha em círculo de pé, à exceção de um voluntário que deverá ficar no centro do círculo;
- Diga a esse elemento que, tal como um pêndulo, deve tentar deixar-se cair nos braços dos seus pares e ser guiado por estes em diferentes direções sem abrir os olhos ou mexer os pés da posição inicial;
- Avise o grupo que a pessoa que está no centro estará a confiar neles, e que eles terão que ser extremamente cuidadosos. Para garantir a segurança, o grupo deverá suportar a queda do elemento que está ao centro usando ambas as mãos na zona dos ombros ou omoplatas;
- A atividade deve ser repetida diversas vezes para permitir que todo o grupo experiencie o papel de pêndulo.

Questões para debriefing:

- Como foi a experiência? O que sentiram durante a atividade?
- Foi fácil confiar no grupo para vos suportarem desta forma? Porque acham isso?
- Porque acham que as pessoas sentem medo?
- Essa emoção será importante para nós? Porquê?

Variações:

- Esta atividade também pode ser feita em pares. Nessa variante a pessoa coloca-se de costas para o seu par e deixa-se cair. O parceiro deverá suportar a queda com os braços.

Quem tem culpa?

- Diga ao grupo que lhes vai contar uma história, na qual existem várias personagens, todas elas com papéis importantes;
- Essa história, que encontrará de seguida, contará um problema e todos os personagens estão de alguma forma envolvidos e responsáveis por essa situação;
- Explique ao grupo que a sua tarefa é a de ouvir cuidadosamente a história e tentar perceber quem tem culpa, identificando as duas personagens que consideram mais culpadas;
- Depois de identificarem as personagens, deixe espaço para discussão, não apenas sobre a história mas essencialmente sobre a culpa e as questões de atribuição de culpa no geral.



20 min.



Min. 5-6 para garantir a segurança



-



Refletir acerca da importância do medo;
Promover confiança entre o grupo de pares.



É importante que também participe para ajudar os jovens a gerir a atividade e garantir a segurança. Sempre que sentir necessário relembre o grupo da importância de cuidar da pessoa que está no centro; Lembre-se que o objetivo desta atividade é o de introduzir a reflexão sobre o medo e a sua função adaptativa. É importante que guie o debriefing para esta reflexão.



20 min.



-



Não é necessário material, no entanto poderá ser útil ter imagens com a identificação das várias personagens. Isto ajudará os jovens a acompanhar mais facilmente a história.



Refletir sobre a culpa;
Compreender a subjetividade da atribuição de culpa;
Refletir acerca das experiências pessoais de culpa;
Compreender o significado ou importância da culpa.

Exemplo de história e de personagens que podem ser apresentadas:

“A Festa surpresa”

A Maria vai celebrar o seu 17º aniversário. A Rita, uma das melhores amigas da Maria, decide surpreende-la nesta data tão importante e organizar uma festa surpresa. Começou a pensar no que poderiam fazer e decidiu ligar à mãe da Maria para saber se podiam fazer um jantar lá em casa nesse dia e, o mais importante, se podiam contar com a sua ajuda para manter tudo em segredo. Ficou radiante depois de falar com a mãe da Maria. Ela concordou e disponibilizou-se para ajudar no que fosse preciso. Depois disso ligou ao resto do grupo para os convidar para a festa. Convidou cerca de 10 amigos, sendo os mais próximos a Andreia, o Pedro e a Mariana.

Depois de receber o convite, o Pedro percebeu que a Rita não tinha convidado o João. O João era também muito amigo da Maria, mas a verdade é que ele e a Rita não se davam nada bem. Apesar de saber dos problemas entre os dois, o Pedro decidiu convidar o João para a festa porque sabia que a Maria ia ficar muito contente com a sua presença. Ligou rapidamente ao João a convidá-lo para a festa, no entanto esqueceu-se de dizer que a festa era surpresa. Avisou também a Rita que o tinha convidado. Ao receber esta notícia a Rita disse: “Ok, faz como quiseres, mas sendo assim ficam vocês responsáveis por tratar dos restantes detalhes da festa”. Com base nessa resposta, a Andreia disse – “Então eu posso tratar do bolo!” e a Mariana disse “E eu trato de entreter a Maria durante o dia”.

Chegado dia, a Andreia foi então comprar o bolo a uma pastelaria que tinha aberto recentemente no seu bairro. A Mariana fez também o seu papel e desafiou a Maria a ir lanchar a uma nova pastelaria de que lhe tinham falado muito bem. Qual não foi o espanto da Maria quando durante o lanche com a Mariana se cruzou com a Andreia com um grande bolo na mão. – Que estás a fazer aqui Andreia? – perguntou a Maria. A Andreia tentou disfarçar, mas ficou um pouco atrapalhada. Ao mesmo tempo, a Maria recebeu uma mensagem no seu telemóvel: “Muitos parabéns Maria. Espero que estejas a ter um dia muito feliz! Fico muito contente por poder ir à tua festa! Vemo-nos logo! Beijinhos, João”.

A Maria acabou por descobrir a surpresa. Quem teve culpa que isto acontecesse?

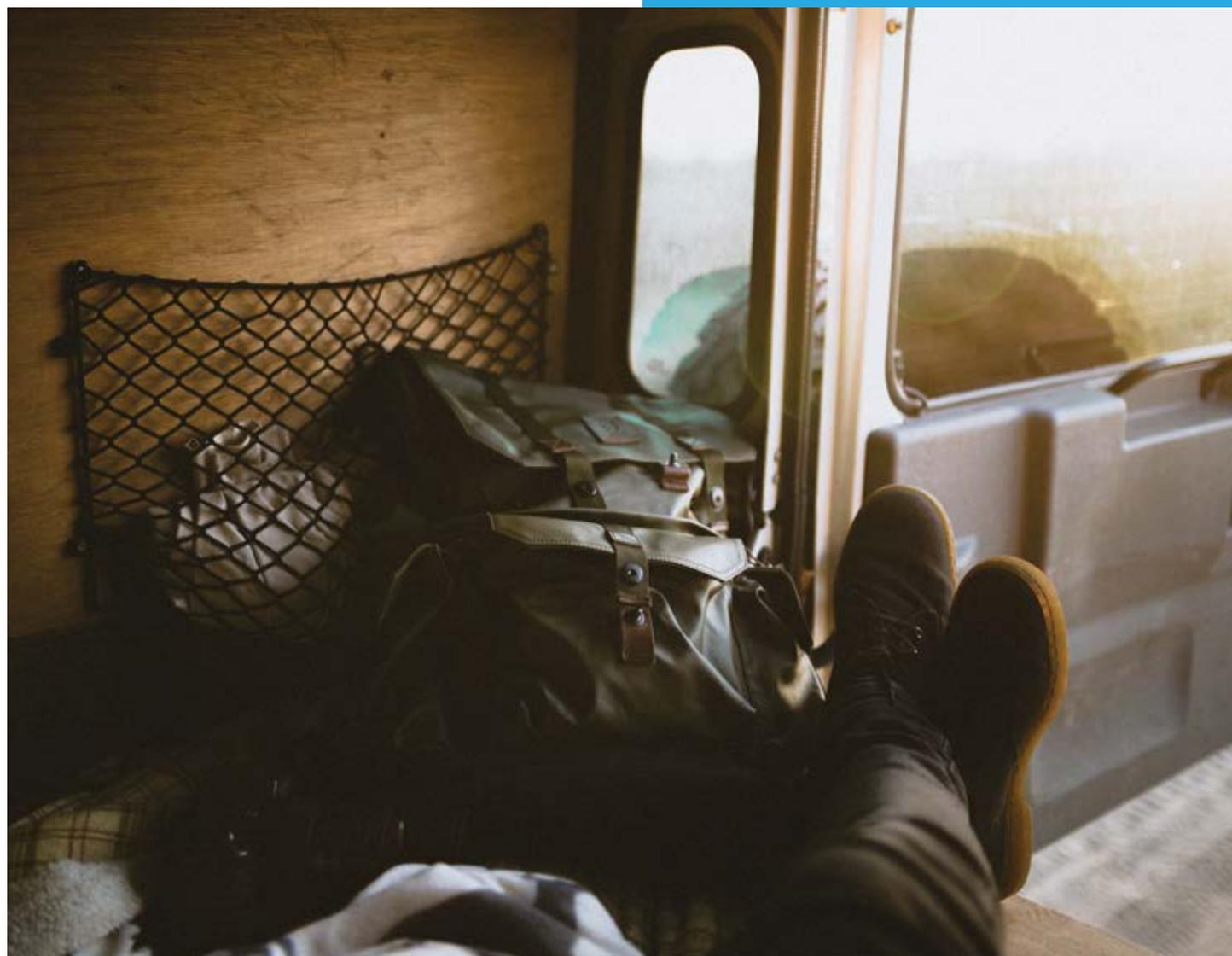
 Tal como na atividade anterior, esta atividade é importante para introduzir a culpa como uma das nossas emoções. É importante que durante o debriefing tente transferir a discussão do contexto da história apresentada para a vida dos jovens e as suas rotinas diárias.

Questões para debriefing:

- Quem acham que tem culpa? Porquê?
- Por que é que acham que nem todos vocês estão de acordo em relação ao culpado nesta história?
- O que acham que as personagens sentiram quando perceberam que tinham prejudicado outra pessoa? Como se sentiriam nessa situação?
- Para vocês é fácil lidar com a culpa? O que estão habituados a fazer nessas situações?
- Acham que esta é uma emoção importante? Em que tipo de situações costumam sentir culpa?

Variações:

- Pode substituir esta história por outra que pareça mais relevante para o seu grupo;
- Caso prefira abordar esta emoção na perspetiva das experiências pessoais de culpa, existe uma atividade nas “Outras sugestões” que se encaixa nesse objetivo.



OPÇÃO B – ABORDAGEM COM FOCO INDIVIDUAL

Emoções

3ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Refletir acerca da importância de todas as emoções;
- Reconhecer a função adaptativa das emoções;
- Refletir acerca da vergonha, alegria e tristeza;
- Promover competências de expressão e gestão emocional;
- Promover empatia em relação aos sentimentos e expressão emocional dos outros.

O palco das estrelas

- Informe os jovens que a partir daquele momento todos são participantes de um concurso de talentos – O palco das estrelas¹⁵;
- Explique-lhes que vários talentos serão sorteados e aleatoriamente atribuídos a cada jovem;
- Cada jovem deverá posteriormente apresentar o seu talento ao grupo.

Questões para debriefing:

- Como se sentiram a desempenhar o vosso talento em frente ao grupo? Sentiram-se confortáveis?
- Gostariam que vos tivesse sido atribuído um outro talento? Porquê?
- Acham que as outras pessoas compreendem quando vocês se sentem envergonhados? E vocês, acham que conseguem compreender o porquê de outras pessoas ficarem envergonhadas em determinadas situações?
- Porque é que acham que as pessoas sentem vergonha? Acham que é útil?
- Quando é que acham que se pode tornar um problema?

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

 25 min.



-
Cartões com os diferentes talentos (e.g. declamar um poema, dançar hip-hop, imitar uma galinha, fazer um discurso, cantar uma canção, fazer um desfile, imitar uma figura célebre, fazer um truque de magia, contar uma anedota, etc).



Refletir acerca da vergonha;
Compreender a função adaptativa da vergonha;
Desenvolver empatia face às emoções das outras pessoas.



Se estamos a abordar a vergonha é importante que se respeite os jovens quando demonstram esta emoção. Se alguém se sentir verdadeiramente envergonhado para desempenhar o talento que lhe foi atribuído em frente ao grupo, não o obrigue a fazê-lo. Em vez disso, durante o debriefing procure refletir com o grupo acerca do porquê ser tão difícil para algumas pessoas expor-se em frente aos outros.

15. Atividade Adaptada de Programa GPS - Gerar Percursos Sociais

A mala das alegrias e das tristezas

- Convide todos os jovens a desenhar uma mala (se possível numa folha A3). Esta mala pode ser desenhada como eles desejarem, mas para as fases seguintes da atividade seria interessante que fosse grande;
- Explique-lhes que dentro da mala irão desenhar ainda dois compartimentos. Um desses “bolsos” será para a alegria e o outro para a tristeza. Desafie-os a escrever em cada um deles 3 momentos que os tenham feito sentir essas emoções;
- Assegure aos jovens que esta é uma atividade privada e pessoal. Apenas quem quiser, poderá partilhar no final as suas experiências de alegria e tristeza com o grupo. Lembre-os ainda que têm sempre a opção de partilhar apenas parte da sua “bagagem”.

Questões para debriefing

- Como foi a experiência de identificar momentos de alegria e tristeza?
- Como é que estes momentos que transportam convosco foram importantes para vocês?
- Todos nós gostamos de sentir alegria, mas e a tristeza, acham que é importante? Porquê?

Nota: Para refletir acerca da importância da tristeza poderá usar a metáfora do semáforo. Tal como acontece com o semáforo, a luz vermelha (experiências associadas a tristeza), ajudam-nos a parar um pouco para sentir e refletir a respeito da situação, sempre com a certeza de que o semáforo não fica vermelho para sempre!

Variações:

- Pode também adaptar a metáfora da bagagem a outras emoções, ou ainda acrescentar novos compartimentos a esta bagagem para refletir em mais que duas emoções.
- A bagagem pareceu-nos uma boa metáfora uma vez que nós carregamos as nossas experiências connosco. Contudo, poderá fazer esta atividade sem usar qualquer metáfora e usar por exemplo envelopes para proteger as experiências dos jovens, ou ainda substituir a metáfora por outra que lhe pareça mais relevante para o seu grupo.

Nota: Nesta sessão foi atribuído um pouco mais de tempo a esta dinâmica, comparativamente com a abordagem anterior, tendo em conta reflexão específica esperada para cada emoção.

 25 min.



-



Folhas de papel (se possível, A3), marcadores.



Refletir acerca da importância da alegria e da tristeza;
Compreender que todas as pessoas “transportam” experiências menos positivas;
Promover empatia para com as emoções das outras pessoas.



A nossa bagagem é muito pessoal. Não se esqueça de agradecer aos jovens depois de cada partilha.
O fortalecimento das relações está também dependente do que se recebe como retribuição. Caso o grupo partilhe aspetos que possam ser realmente sensíveis e difíceis, é importante que não se limite a ter um papel de espectador e também participe na atividade e partilhe um pouco da sua “bagagem”.

OPÇÃO B – ABORDAGEM COM FOCO INDIVIDUAL

Emoções

4ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Refletir acerca da importância de todas as emoções e reconhecimento da sua função adaptativa;
- Refletir acerca da raiva;
- Promover competências de expressão e gestão emocional;
- Promover empatia em relação aos sentimentos e expressão emocional dos outros.

Rebenta a tua raiva!

- Entregue um balão a cada participante e peça-lhes que pensem em coisas que os fazem sentir com raiva e chateados;
- De seguida, diga-lhes para encherem o balão proporcionalmente à raiva que isso os faz sentir, mas com cuidado para que não rebente. Pode também desafiá-los a escrever no balão as coisas que os fazem sentir dessa forma;
- Quando tiverem terminado, convide-os a rebentar a sua raiva, o que significa rebentar o balão.

Questões para Debriefing:

- Foi difícil identificar coisas que vos fizessem sentir raiva?
- Como se sentiram quando rebentaram o vosso balão?
- O que acham que iria acontecer se fossem continuando a encher o balão com esse tipo de pensamentos?
- É comum isso acontecer no vosso dia-a-dia? O que podem fazer para evitar explodir?

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

 25 min.



-



Um balão por pessoa; canetas.



Refletir acerca da raiva;
Desenvolver estratégias para lidar com a raiva.



O objetivo desta atividade é promover a reflexão acerca da raiva e ajudar os jovens a encontrar estratégias para lidar com esta emoção. Garanta que esta reflexão acontece para evitar que os jovens abandonem a sessão a sentir-se tensos, stressados e desconfortáveis devido à experiência.

Turbilhão de emoções

- Peça ao grupo para se sentar em círculo e coloque a garrafa vazia no centro;
- Explique ao grupo que para poder jogar terão que girar a garrafa. A pessoa para quem o bocal apontar será a pessoa que ficará em jogo;
- Para jogar, este jogador terá que retirar uma carta e fazer o que consta na carta – Pode ser uma tarefa, um desafio ou uma questão. Depois de completar a sua tarefa deve girar a garrafa para ver quem é o próximo jogador.

Exemplo de conteúdo para os cartões:

- Tarefas de mímica e desenho usando as emoções abordadas durante esta unidade;
- Questões (e.g. Qual a emoção que para ti é mais difícil de gerir? Partilha com o grupo um momento em que tenhas sentido alegria nesta casa; Como é que esta casa te faz sentir? Descreve uma situação em que tenhas sentido culpa/vergonha/medo/Raiva; Descreve uma situação na qual a pessoa sentada à tua esquerda te fez sentir bem; Olha para a pessoa sentada à tua frente, o que é que a ajuda quando ela sente raiva?; Dos seguintes cartões escolhe um que corresponda aquilo que gostas de fazer e te faz sentir melhor quando estás em baixo – comer, dançar, sair com amigos, conversar com um adulto, conversar com um amigo, ler, estar sozinho, dar um passeio, dormir, etc).
- Desafios: Canta uma canção que te lembre “tristeza”; Escolhe alguém do grupo e agradece-lhe por alguma coisa que essa pessoa fez que te tenha feito sentir melhor; Pede desculpa por algo que tenhas feito e que te tenha feito sentir “culpa”; Abraça uma pessoa que te faça sentir confiante cá em casa; Dança de uma forma que expresse alegria”.

Questões para debriefing

- O que acharam deste jogo? Gostaram de participar?
- Foi fácil falar destes assuntos com o vosso grupo? Porquê?
- Já sabiam todas estas coisas sobre os outros? Como é que isto vos pode ajudar a compreenderem-se melhor uns aos outros, assim como às vossas reações?;
- O que acham que podiam fazer cá em casa para respeitar mais as emoções uns dos outros?



35 min.



-



Uma garrafa de plástico vazia e cartões com questões e desafios.



Promover competências de gestão emocional;
Promover competências de empatia para com os sentimentos dos outros;
Fortalecer as relações de confiança e empatia entre o grupo de pares.



Garanta que todos os elementos têm a sua vez para participar. Com o método da garrafa é possível que a mesma pessoa possa ser selecionada várias vezes. Para evitar estas situações negocie com o grupo, ou defina a regra de que ninguém poderá repetir a jogada enquanto não tiverem jogado todos;
Algumas das questões são sensíveis e de índole pessoal. Agradeça aos jovens por partilharem essas informações com o grupo;
Em alguns dos cartões os participantes poderão ser desafiados a identificar momentos nos quais outras pessoas do grupo contribuíram para o seu bem-estar. Destaque essas situações e felicite essa pessoa pelo seu comportamento.

Variações:

- Este tipo de jogo tem a vantagem de permitir a integração de todo o tipo de atividades, desafios ou tarefas que considerar relevantes. Poderá adicionar cartões com outro tipo de performances, como role-play, leitura de lábios ou até a palavra proibida. Para tornar a atividade mais divertida poderá também adicionar cartas que funcionam como consequência para quem não responde às questões ou se recusa a fazer uma determinada tarefa.

Nota: Nesta sessão foi atribuído um pouco mais de tempo a esta dinâmica, comparativamente com a abordagem anterior. Isto deve-se ao facto de se ter feito um trabalho mais aprofundado ao nível das emoções isoladamente e ser relevante dedicar algum tempo a esta sistematização e integração final.



Desafios pós-sessão

Os desafios que se seguem poderão ser uma forma dos jovens aplicarem e continuarem a refletir sobre as competências trabalhadas durante as sessões, transferindo-as para o seu contexto natural:

- Preencham um diário de emoções – tenta identificar as principais emoções que fores sentindo durante os próximos dias e se possível a razão pela qual as sentiste e como reagiste;
- Desafio alegria: Façam alguém rir!;
- Surpreendam algum dos jovens que vivem contigo;
- Agradeçam a alguém por já te ter feito sentir alegria.

Construindo a Casa da Empatia

Sugestões para o próximo passo

A casa deve ser um espaço seguro e protegido. Como experimentaste ao longo destas atividades também as emoções nos protegem e nos dão pistas para que nos sintamos bem e seguros.

Por isso é tempo de tornares a tua casa um espaço protegido! E que tal começar pelo telhado? Que mais poderás acrescentar?



Outras sugestões de atividades

Como reagiriam?

- Divida o grupo em 2 ou 3 pequenos grupos, que deverão, de forma rotativa, realizar o role-play ou assumir o papel de observadores;
- Serão apresentadas várias situações passíveis de gerar emoções menos agradáveis (e.g. situações de conflito, descoberta de uma mentira, etc.). Informe o grupo que terá cerca de 3/4 minutos para ler a situação e improvisá-la, decidindo a continuação que quer dar à situação;
- Explique aos observadores que lhes caberá a tarefa de identificar qual a situação inicial, que emoções desencadeou nos diferentes intervenientes e que comportamentos ou atitudes foram gerados.

Exemplos de situações:

Cenário 1: A namorada do Francisco terminou com ele depois de quase um ano de namoro. Quando terminaram a relação ele...

Cenário 2: O Rui ligou para o seu amigo para o convidar para sair. O amigo agradeceu o convite mas disse que não podia porque tinha que estudar. Nesse dia o Rui encontrou-o na rua com outros amigos.

Cenário 3: Disseste algo que fez uma amiga sentir-se verdadeiramente mal. Na verdade não era a tua intenção, estavas apenas na brincadeira, mas ela ficou muito magoada. Ao aperceberes-te da sua reação tu....

Cenário 4: Queres muito ir a uma festa de aniversário, mas dizes que não tens idade para festas desse tipo. Todo o teu grupo de amigos vai, como é que os adultos não percebem a importância que isso tem para ti?

Questões para debriefing:

Visto tratar-se de uma dinâmica de role-play estas questões de debriefing podem ser direcionadas a cada uma das cenas representadas:

- Podem, por favor, descrever-me qual foi a situação representada?
- Como é que acham que a personagem principal se sentiu? Porquê?
- O que achas da forma como reagiu? Como achas que terias reagido?
- O que achas que a personagem poderia ter feito de diferente?

 30 min.
 Min. 4
 Cartões com descrição de cenários.

 Vivenciar a relação: situação – emoção – reação;
Treinar a resolução de conflitos pessoais e interpessoais e a forma de gerir as emoções em diferentes situações.

 As dicas para esta atividade são semelhantes às dicas gerais de facilitação de atividades de role-play já apresentadas anteriormente.

Variações:

- Neste caso não era dada qualquer indicação acerca das emoções, estas ficavam ao critério de cada grupo. Uma outra opção poderia ser apresentar o cenário e a emoção que gostaria que o grupo representasse associada àquela situação;
- Outra opção poderia ser dar apenas a indicação da emoção e deixar o grupo criar a situação de role-play de acordo com as suas experiências.

Culpa ou consequência

- Esta dinâmica assemelha-se ao famoso jogo da garrafa;
- Peça ao grupo que se disponha em círculo e coloque no centro uma garrafa de plástico vazia;
- Cada participante, na sua vez, deverá rodar a garrafa, ficando em jogo a pessoa para quem ficar apontado o bocal. Esse jovem deverá escolher entre “Situação” ou “Consequência”;
- Se escolher “Situação” o participante deverá partilhar uma situação em que tenha sentido culpa. Caso escolha “Consequência” deverá realizar uma das tarefas que constam nos cartões;
- Depois de concluída a sua jogada deverá girar a garrafa para se definir quem é o próximo a estar em jogo.

Exemplo de algumas ações que podem ser incluídas nas consequências:

- “Salta enquanto dizes café com pão.”;
- “Imita um pinguim.”;
- “Dá um beijinho na mão a alguém.”;
- “Agradece alguma coisa a alguém.”;
- “Diz uma característica positiva sobre ti.”;
- “Diz a alguém: “Tu és bom em...””;
- “Diz a alguém: “Gosto de ti!””;
- “Soletra ASSERTIVIDADE.”;
- “Completa a frase: “ Eu sou bom em...””;
- “Faz um passo de hip-hop.”;
- “Dá um abraço a alguém.”;
- “Dá um elogio a alguém!”.

Questões para debriefing:

- Como se sentiram durante esta dinâmica?
- O que escolheram mais frequentemente, “culpa” ou “consequência”? Porquê?
- Como é para vocês partilhar com o grupo situações em que tenham sentido culpa? Porquê?
- Que estratégias costumam utilizar para gerir essa emoção?

Variações:

- Esta mesma atividade pode adaptada a qualquer emoção.



20 min.



Min. 4



Uma garrafa de plástico vazia e cartões com “consequências”.



Refletir acerca de vivências pessoais de culpa;
Compreender o significado e importância da culpa;
Desenvolver relações de confiança com o grupo de pares.



Tenha em atenção que para alguns jovens pode ser muito difícil partilhar com o grupo situações em que sentiram culpa. Não se esqueça de agradecer todos os contributos e partilhas.



A construção!
Unidade 5
Autoestima

**“Aprendi como falar
positivamente sobre mim”**

(Participante Houses of Empathy – Irlanda do Norte)

Com esta unidade pretende-se:

- Proporcionar experiências de reconhecimento e valorização;
- Promover a autoestima das crianças e jovens;
- Consciencializar para o impacto que temos no “outro”;
- Promover a capacidade de elogiar.

Sessões sugeridas: 1

Autoestima – Enquadramento teórico

A autoestima foi incluída neste programa sob o reconhecimento da sua importância para o ajustamento e bem-estar de cada indivíduo. As ideias que desenvolvemos sobre nós próprios, a nossa perceção de competência nos vários domínios da nossa vida, tais como académico, social, comportamental e atlético (Hater, 1999 cit. in Manning, 2007), compõe a nosso autoconceito, quem nós somos. Uma componente deste conceito é a autoestima, que representa a forma como nos sentimos ou avaliamos a nós mesmos (Boumeister, 1997)¹⁶.

Para alguns é conhecida como a nossa voz interior – a voz que nos indica se somos bons o suficiente para fazer algo, que nos julga e nos diz as nossas perceções, crenças e aquilo de que somos ou não capazes¹⁷.

A autoestima tem um grande impacto no ajustamento das crianças e jovens. Uma baixa autoestima influencia não só a forma como alguém reage a novos desafios, mas também a resposta do grupo de pares¹⁸.

Porque é importante abordar a autoestima?

Muitos educadores afirmam que a autoestima parece ser uma das condições necessárias para um ajustamento de sucesso. Sabia que a literatura associa baixos níveis de autoestima a depressão, suicídio, insucesso escolar, suscetibilidade à pressão de pares e delinquência?

Mais ainda, a falta de autoestima pode influenciar a forma como as pessoas se comportam e o que conquistam na sua vida.

A investigação indica-nos que considerações positivas, como por exemplo o elogio, são muito importantes, especialmente quando vêm de pessoas significativas, como é o caso do grupo de pares. Essas considerações podem ser incondicionais, o que significa que não dependem das habilidades ou comportamentos da pessoa e são, por isso, extremamente valiosas. Contudo, pode ser muito duro para a autoestima quando estas dependem de como uma pessoa satisfaz os altos padrões dos outros¹⁹. Como se compreende, é um grande esforço tentar corresponder às expectativas que os outros têm acerca da sua imagem, forma de vestir, talento para desportos, hobbies, e muito mais.

Deixar a família e a sua casa pode influenciar a autoestima dos jovens e aumentar o seu sentimento de rejeição. Por essa razão, e devido ao histórico de rejeição e experiências de vida disruptivas, muitas das crianças acolhidas apresentam baixa autoestima, mesmo antes de entrarem no sistema de acolhimento²⁰. Crianças e jovens nesta situação enfrentam maior risco de desenvolver problemas sociais e psicológicos, o que vem corroborar a importância de incluir a autoestima neste programa.

Autoestima – Proposta Houses of Empathy

O que pretendemos garantir com esta unidade?

- Queremos que os jovens passem pela experiência de ser valorizados e receber elogios, no sentido de perceberem o impacto que isso poderá ter nos outros;
- Que sejam capazes de reconhecer que todas as pessoas têm aspetos positivos, ainda que mais facilmente se possam identificar os negativos;
- Fazê-los refletir acerca do papel que cada um desempenha na forma como os outros se sentem;

Acreditamos que se forem capazes de concluir que: a) todos gostam de ser elogiados; b) a valorização faz com que as pessoas se sintam melhor; c) não iriam gostar de experienciar o sentimento oposto; então irão compreender que, de facto, depende de cada um de nós fazer os outros sentir-se melhor!

16. Informação disponível em: <https://research-srttu.wikispaces.com/file/view/self+concept+%2B+self+esteem+and+identity.pdf>

17. Informação disponível em: <http://www.skillsyouneed.com/ps/self-esteem.html>

18. Informação disponível em: https://www.youngminds.org.uk/assets/0000/1383/Risk_factors_handout_Looked_After_Toolkit.pdf

19. Informação disponível em: http://www.afscounseling.org/pdfs/Self_Esteem_Handout.pdf

20. Informação disponível em: https://www.youngminds.org.uk/assets/0000/1383/Risk_factors_handout_Looked_After_Toolkit.pdf

As atividades propostas irão, por um lado, impulsionar a autoestima de cada indivíduo e fortalecer os laços do grupo e, por outro lado, começar a promover mais diretamente competências de empatia no grupo.

Uma coisa muito importante nesta sessão, sejam quais forem as atividades que tiver oportunidade de realizar, é que esta é uma sessão especial onde só existe espaço para o elogio! Isto tem que ficar claro desde o início. Explique ao grupo que durante a sessão eles têm que fazer um esforço para esquecer se uma determinada pessoa é “muito envergonhada”, “espalha muitos boatos”, “muito preguiçoso”, “corre devagar”, etc. Desafie-os a focarem-se estritamente naquilo que cada um tem e faz de melhor.

Durante esta sessão é importante que os jovens passem por três experiências diferentes e complementares, razão pela qual a proposta de sessão inclui três atividades centrais:

Identificar aspetos positivos em si e nos outros – É incrível o quão difícil é para alguns jovens reconhecer neles próprios características positivas, assim como o quão surpreendidos ficam quando recebem elogios vindos dos seus pares. A frase “Não fazia ideia de que pensavam isto de mim” é mais comum do que pode julgar. O mesmo ocorre quando a tarefa é elogiar os outros. Para alguns jovens esta pode ser uma tarefa muito exigente, muito provavelmente porque não estão acostumados a fazê-lo.

Compreender o impacto que as suas palavras e ações podem ter no “eu” dos outros – Compreender o poder que temos sobre o bem-estar dos outros é essencial no que diz respeito aos comportamentos de bullying. As dinâmicas de grupo podem ser uma excelente forma de recriar este tipo de situação, de uma forma segura e controlada, fazendo os jovens perceber o dano ou a força que podem dar ao “eu” dos outros.

Ser elogiado e elogiar todos os elementos do grupo – Esta é uma experiência que parece realmente contribuir para um ambiente positivo entre o grupo, porque no final todos guardam uma “prova escrita” de que todas as pessoas naquele espaço reconhecem pelo menos uma coisa positiva em si, e isso tem um grande poder. Participe nesta atividade também! Lembre-se apenas de reforçar que apenas serão permitidas observações positivas nesta atividade.

Para que experienciem estas três situações deixamos-lhe várias sugestões de atividades. Como já sabe, a seleção das mesmas dependerá das características do seu grupo.



Autoestima

1ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Promover a autoestima;
- Desenvolver a capacidade de elogiar;
- Promover uma reflexão sobre o impacto que temos sobre outras pessoas

Nota: é importante deixar claro, desde o início, que esta é uma sessão especial: “Hoje é o dia do elogio! Sabemos que todos temos aspetos a melhorar mas hoje apenas podemos dizer coisas positivas uns aos outros”.

O vendedor

- Peça aos jovens que se sentem em círculo e que cada um escolha um papel dobrado;
- Informe o grupo que, a partir daquele momento, devem fazer de conta que são vendedores e tem de “vender” a pessoa cujo nome está escrito no papel que escolheram. Explique que para isto devem pensar em todos os aspetos positivos daquela pessoa: as suas qualidades, atributos e talentos;
- Um de cada vez, todos os vendedores terão a oportunidade de apresentar o seu “produto” ao grupo para os convencer do seu valor.

Questões para debriefing:

- Como se sentiram a ouvir estes elogios?
- Sabiam que tinham estas características?
- Foi fácil elogiar o outro? Porquê?
- Acham que fazemos isto (elogiar) vezes suficientes? Porque acham isso?
- Em que situações poderíamos elogiar mais as pessoas que nos rodeiam?

Variações:

- Esta atividade pode ser usada com base em diferentes cenários. Ao invés de um vendedor poderão fazê-lo como se estivessem numa campanha para eleger o/a próximo/a presidente, por exemplo;
- É possível incluir um momento de retribuição, algo também importante quando estamos a falar de elogiar. Por exemplo, poderão dividir o grupo em pares e pedir a cada jovem que “venda” o seu par;
- Existem outras atividades com o mesmo objetivo em “outras sugestões”, como por exemplo o “Ligações positivas”.

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

 15 min.

 Min. 4

 Papéis dobrados com o nome de cada jovem.

 Promover a autoestima;
Desenvolver a capacidade de elogiar.

 Assegure que todos os/as jovens têm a oportunidade de serem elogiados. Se alguém se recusar a identificar aspetos positivos de outro/a jovem seja o primeiro a fazê-lo, naturalmente, e deixe espaço para que o resto do grupo também possa elogiar essa pessoa; Quando situações como esta acontecerem lembre-se da “regra de ouro” e faça os jovens refletir como se sentiriam nessa situação. Assim também estará a desenvolver competências de empatia. Reforce que todas as pessoas têm aspetos positivos.

Especial e Único

- Peça um voluntário. Deixe a sala por um momento com esse jovem e explique-lhe que deverá pendurar um cartaz com a imagem de um tijolo e a palavra “EU” ao pescoço. Explique-lhe que esta atividade terá dois momentos: primeiro uma pessoa do grupo irá ofendê-lo e que à medida que ouve essas ofensas deverá começar a rasgar partes do cartaz, destruindo aos poucos a imagem do tijolo e a palavra. Depois, na segunda fase, outra pessoa do grupo irá elogiá-lo e neste momento o voluntário deverá substituir o cartaz com o tijolo pelo cartaz com a imagem da casa e a sigla “E.U.”;
- Ao resto do grupo deverá pedir dois voluntários: um para ofender na primeira fase da atividade e outro para elogiar na segunda fase;
- O objetivo é fazer os jovens refletir sobre o impacto que ofensas podem ter no “eu” (tijolo) de cada pessoa e o poder que têm para destruir e fazer uma pessoa sentir-se mal. Em oposição, ao elogiar uma pessoa fica mais forte, confiante e feliz, tornando o tijolo numa estrutura mais sólida, mais “Especial e Única – E.U. (a casa)”

Questões para debriefing:

- O que pensam que aconteceu? Porque acham que aconteceu?
- O que significa, na vossa opinião, a sigla E.U.?
- Alguma vez se sentiram assim?
- Acham que quando ofendemos alguém pensamos no estrago que podemos causar?
- E sobre o elogio, já tinham pensado na sua importância?
- Como se sentem quando recebem um elogio?
- Qual a importância que isto pode ter para construir uma Casa de Empatia?



20 min.



Min. 4



2 cartazes, um com uma imagem de um tijolo e a palavra EU e outro com uma imagem de uma casa e a sigla E.U.



Promover a compreensão sobre como o “eu” de cada pessoa pode ser danificado por aquilo que outras pessoas dizem ou fazem;
Refletir sobre o impacto positivo de um elogio.



Embora esta atividade seja muito eficaz para ajudar os jovens a perceber o seu impacto sobre outras pessoas, pode colocar a pessoa que é ofendida e elogiada numa posição delicada. Deixe claro a este jovem, quando lhe explicar a atividade, que está a ser ofendido porque foi pedido e com um objetivo. Agradeça-lhe ter-se voluntariado e pela ajuda nesta atividade;
Para além disto é importante que consiga controlar a primeira fase da atividade. Interrompa esta fase se sentir que está a ser muito difícil para o jovem que está a ser ofendido. Garanta que esta pessoa recebe elogios suficientes para que não saia da atividade a sentir-se exposta ou magoada;
Use a metáfora do tijolo e da casa para que os jovens percebam o impacto, positivo e negativo, que podem ter sobre os outros: quando as pessoas reconhecem o teu valor sentes-te mais confiante e o teu tijolo, a crescer, encontra outros tijolos e em conjunto constroem uma casa segura; quando o oposto acontece o tijolo vai sendo destruído e perdes os alicerces de que precisas para construir o teu “eu”. Perceber este processo será fundamental para a próxima unidade.

O leque

- Peça ao grupo que se sente em círculo e dê uma folha de papel e uma caneta a cada jovem;
- Diga ao grupo para colocar a folha de papel na vertical e para escrever o seu nome no topo da folha. Depois peça que dobrem a folha de papel no sítio onde escreveram o nome, tornando-o visível na parte de trás do papel, e que entreguem a folha à pessoa à sua direita;
- Quando receberem o papel da pessoa à sua esquerda, diga-lhes que vejam qual o nome que tem escrito – essa passará a ser a frente da folha. No verso do papel peça-lhes que escrevam uma mensagem (positiva!) para essa pessoa. A mensagem pode ser identificada ou anónima. Explique ao grupo que no final de escreverem a sua mensagem deveram dobrar a folha, como um leque, para garantir que mais ninguém lê a sua mensagem privada. Quando todos tiverem terminado peça-lhes que voltem a passar o papel para a pessoa à sua direita. Repita este processo para que todas as pessoas do grupo deixem uma mensagem em todas as folhas a circular;
- No final, diga ao grupo que quando voltarem a receber o seu leque poderão abri-lo e ler as mensagens que o grupo lhes escreveu.

Questões para debriefing:

- Como se sentiram ao ler todas as mensagens? Foi bom lerem tantas mensagens positivas?
- Foi uma tarefa fácil ou difícil?
- Qual é para vocês a importância de reconhecer o valor das outras pessoas?
- Acham que isso é importante aqui na casa? Porquê?
- Em que situação poderiam fazer isto mais vezes?

Variações:

- Em “outras sugestões” poderá encontrar possibilidades de atividades alternativas que permitem ao grupo não só elogiar os seus membros, mas também que cada um guarde “provas” desses elogios, algo muito importante para crianças e adolescentes.



25 min.



-



Folhas de papel e canetas.



Promover a autoestima;
Desenvolver a capacidade de elogiar;
Reforçar as relações entre o grupo de pares.



Reforce que só são permitidas coisas positivas e repita essa informação ao longo da atividade se perceber que alguém está a aproveitar o facto das mensagens serem anónimas para trocar ou magoar alguma pessoa do grupo; Se durante o debriefing alguém ler coisas negativas no seu leque fale sobre isso com o grupo. Tente discutir sobre como cada um se iria sentir se essa situação lhes tivesse acontecido e procure uma solução em grupo. Não se esqueça de apoiar diretamente a pessoa que recebeu essas mensagens, reconhecendo os seus sentimentos, mostrando preocupação e envolvendo o grupo na procura de uma solução.

Desafios pós-sessão

Os desafios que se seguem poderão ser uma forma dos jovens aplicarem e continuarem a refletir sobre as competências trabalhadas durante as sessões, transferindo-as para o seu contexto natural.

- Façam uma lista das vossas qualidades;
- Hoje, vistam a vossa roupa preferida;
- Desafio: elogios – Tentem elogiar as pessoas cá de casa pelas mais diversas coisas.

Construindo a Casa da Empatia

Sugestões para o próximo passo

As casas tendem a transmitir um bocadinho das pessoas que nela vivem. Cada um de nós decora a sua casa de acordo com os seus gostos e maneira de ser. As nossas características positivas são também uma forma de tornarmos a nossa casa mais bonita! Decorem a vossa casa com aquilo que cada um tem de melhor.



Outras sugestões de atividades

O espelho

- Com o grupo sentado em círculo, informe-os que tem na mão uma caixa que contém a fotografia de uma pessoa muito especial: “Dentro desta caixa está a fotografia de alguém muito especial para todos nós. Muito especial mesmo.”;
- Explique-lhe que a caixa irá passar por todos os elementos e que há medida que vai passando devem abri-la discretamente, e dizer uma coisa positiva sobre essa pessoa;
- O segredo desta atividade é que em vez de uma fotografia, como esperado, os participantes encontram um espelho e a pessoa importante são eles próprios.

Questões para debriefing:

- Ficaram surpreendidos com a pessoa importante que escolhemos? Porquê?
- Acham que foi fácil elogiar essa pessoa? Teria sido mais fácil identificar coisas positivas noutra pessoa?
- Porque é que às vezes pode ser tão difícil para nós reconhecer coisas positivas em nós próprios?

 15 min.

 -



Uma caixa e um espelho pequeno.



Promover a autoestima dos jovens; Desenvolver competências para reconhecerem as suas características positivas; Fortalecer o espírito de grupo, pela valorização de cada elemento.



É importante que o espelho seja um fator surpresa para todos. Peça ao grupo para serem discretos "quando virem quem é a pessoa" para não dar pistas aos restantes elementos e deixar que também eles sejam surpreendidos. Quando alguém mostrar dificuldade em identificar coisas positivas é importante que tente dar confiança à pessoa com comentários como “Eu sei muitas coisas positivas sobre essa pessoa”, “Para mim seria muito fácil elogiá-la”.

Ligações positivas

- Esta é versão adaptada do jogo de apresentação conhecido como jogo do novelo ou jogo da teia;
- Peça ao grupo que se sente em círculo e entregue o novelo a um dos jovens. Explique-lhe que deverá pegar na ponta do novelo e lançar o novelo para outro elemento à escolha (nunca largando a ponta em que pegou inicialmente);
- Acrescente ainda que ao lançar deverá identificar na pessoa para quem lançou algo que esta faça bem, uma aptidão ou uma característica positiva;
- Explique que posteriormente a pessoa que recebeu o novelo e o elogio, deverá escolher um outro elemento do grupo a quem lançar o novelo, identificando também um aspeto positivo neste jovem (mais uma vez não deverá nunca largar o novelo) e assim sucessivamente até todo o grupo estar ligado por uma teia;
- De seguida, peça aos jovens para enrolar de novo novelo, explicando-lhes que para isso este deverá ser passado entre os elementos pela ordem inversa, devendo estes “devolver” o elogio a quem lhes lançou o novelo inicialmente.

Questões para debriefing:

- Como se sentiram com as coisas positivas que identificaram em vocês? Concordam com essas coisas? Já tinham pensado nisso?
- Como foi para vocês ter de elogiar uma pessoa do grupo? Foi um desafio? Porquê?
- O que acham que acontece quando valorizamos coisas positivas nos outros? O que tem isso a ver com a teia que criámos aqui?
- Acham que valorizam os outros vezes suficientes? Sentem que recebem elogios muitas vezes? Porquê é que acham que isso acontece?
- O que podemos fazer para valorizar mais os outros? Em que situações?

 15 min.
 Min. 5
 Novelos de lã.

 Desenvolver a capacidade de elogiar;
Promover a autoestima dos jovens;
Refletir acerca do impacto da tolerância e da valorização nas relações interpessoais;
Promover o autoconhecimento e o conhecimento acerca do grupo.

 Quando alguém mostrar dificuldade em identificar coisas positivas é importante que lhe tente dar confiança (e.g. “Vamos, tu consegues, há tantas coisas positivas no Miguel”). Ao fazer este tipo de observação estará simultaneamente a dar confiança ao elemento do grupo cuja autoestima pode ser abalada pelo facto do seu par não estar a conseguir identificar coisas positivas em si.

Estrela das características

- Distribua uma estrela de papel por cada participante e peça-lhes que em primeiro lugar escrevam o seu nome no centro da estrela;
- Informe-os que de seguida deverão escrever 5 características positivas que possuem nas pontas das estrelas;
- De seguida, peça-lhes que circulem pela sala e que comparem as estrelas entre si, acrescentando na sua estrela o nome de algum jovem com quem tenha uma ou mais características em comum;
- No final, deve refletir-se com os jovens acerca de como todos são diferentes, mas ao mesmo tempo têm coisas em comum, fazendo a ponte com as restantes atividades da sessão: a importância do respeito e a complementaridade das pessoas na sociedade em geral e no pequeno grupo em que vivem.

Questões para debriefing:

- Foi fácil pensar em 5 características positivas? Porquê?
- Olhem para a vossa estrela. Quantos nomes de outras pessoas têm aí? Estavam à espera de encontrar tantas pessoas com as mesmas características neste grupo?
- Como se sentem por ter pontos em comum com os outros?
- E qual pode ser a vantagem de termos características diferentes uns dos outros?



20 min.



-



Uma folha com o desenho de uma estrela, marcadores.



Desenvolver competências para reconhecerem as suas características positivas;

Fortalecer o espírito de grupo, pela valorização de cada elemento.

Estimular a compreensão e o respeito pelas diferenças entre indivíduos do mesmo grupo;

Promover a reflexão acerca dos pontos em comum e da complementaridade que existe entre as pessoas com que nos relacionamos.



Devido a baixa autoestima alguns jovens podem ter dificuldade em identificar as 5 características positivas. Nesta fase tente estar atento e dar algum apoio, ou até envolver os outros jovens neste apoio; Relembre o grupo de que esta é uma sessão para dizer coisas positivas. O objetivo não é julgar as 5 características escolhidas por cada jovem, uma vez que isso poderá ter o efeito contrário ao desejado para esta atividade.



Falar bem nas costas

- Entregue a cada elemento uma folha de papel, uma caneta e um pedaço de fita-cola;
- Peça-lhes que escrevam o seu nome no topo da folha e que posteriormente a cole nas costas (podem pedir ajuda para este passo);
- Explique ao grupo que devem circular livremente pela sala e escrever características exclusivamente positivas na folha de cada pessoa;
- Quando todos tiverem terminado, peça ao grupo que se sente em círculo e que leia a sua folha;
- Para concluir, poderá convidar os elementos a partilhar algumas das coisas “que os outros disseram nas suas costas”.

Questões para debriefing:

- Como foi para vocês esta atividade? Foi desafiante pensar numa coisa positiva sobre cada elemento? Porquê?
- Como se sentiram ao ler a vossa folha? Ficaram surpreendidos com algum dos comentários?
- É bom quando dizemos coisas positivas nas “costas uns dos outros”. Porque é que acham que por vezes isso não acontece? O que pode ser feito de diferente?

Variações:

- Poderá também recolher várias imagens, nomeadamente ícones representativos e desafiar o grupo a fazer o mesmo mas com recurso a imagens. Neste caso as várias imagens estariam disponíveis e os jovens iam colando no papel de cada elemento uma imagem que os caracterizasse.



15 min



-



Folhas de papel A5, canetas e fita-cola.



Promover a autoestima dos indivíduos; Desenvolver competências de reconhecimento de características positivas nos outros.



Relembre o grupo de que esta é uma sessão para dizer coisas positivas; Participe também na atividade e vá aproveitando para perceber se há alguém que tenha coisas desagradáveis no seu papel. Nesse caso alerte o grupo para essa situação de forma discreta, perguntando por exemplo como se iriam sentir se lessem coisas menos positivas no seu papel. Este tipo de abordagem poderá levar os jovens que tiveram este comportamento a voltar a esse papel a anular o que tinham escrito. Caso não o façam é importante abordar este assunto no debriefing.



A minha árvore

- A atividade é constituída por 3 momentos;
- Peça aos participantes que desenhem as raízes de uma árvore na parte inferior da folha A4 e escrevam nas mesmas os aspetos que consideram como mais marcantes na sua vida até momento;
- Posteriormente peça-lhes que desenhem o tronco, onde devem escrever características que os definam;
- Por último, peça-lhes que concluam a árvore, desenhando a copa onde devem escrever os seus sonhos e expetativas para o futuro;
- No final, convide todos os participantes a partilhar com o grupo a sua árvore, podendo fazê-lo na totalidade, ou focando apenas os conteúdos que acharem convenientes.

Questões para debriefing:

- Como se sentiram ao desenhar a vossa árvores?
- Qual das partes foi mais difícil ou desafiante? Porque acham isso?
- O que acharam da partilha dos outros elementos? Tinham noção de todas estas coisas sobre eles? Como sentiram com o facto de as terem partilhado convosco?



25 min



-



Folhas de papel A4, marcadores e canetas.



Aprofundar o conhecimento sobre o grupo;
Refletir individualmente acerca das suas características pessoais;
Refletir acerca das expetativas para o futuro;
Desenvolver competências de empatia para com os outros.



O conteúdo das árvores pode ser muito pessoal. A sua partilha pode ser muito importante para alguns jovens e um sinal de confiança no grupo e no facilitador. Não se esqueça de agradecer todas as partilhas;
É opção dos jovens manter a sua árvore confidencial. Durante a dinamização da atividade garanta que dá espaço suficiente para que os jovens se sintam confortáveis na sua realização.



O puzzle

- Entregue a cada participante uma peça grande um puzzle e peça-lhes que escrevam o seu nome;
- De seguida peça-lhes que escrevam algumas das suas características positivas;
- Posteriormente, distribua as várias peças sobre o espaço;
- Explique ao grupo que devem circular pela sala e escrever um ou mais elogios nas peças de cada jovem;
- Depois de terminar, cada um deve recolher a sua peça e ler o seu conteúdo;
- Desafie os jovens a comparar os elogios que receberam com as características positivas que tinham escrito inicialmente;
- No final, convide os jovens a partilhar com o grupo o conteúdo, ou parte, da sua peça de puzzle; Depois disso juntem todas as peças e juntem o puzzle – o resultado final reunirá as várias características existentes no grupo.

Questões para debriefing:

- Como foi para vocês esta atividade? Foi desafiante elogiar os outros elementos? Porquê?
- Como se sentiram ao ler a vossa peça de puzzle? Estavam à espera desses elogios?
- Acham que a forma como os outros vos veem é semelhante à forma como vocês se veem?
- Todas as peças juntas formam um único puzzle. O que acham que significa?

Amor “cego” para o meu grupo

- Peça ao grupo que se divida em dois, formando uma espécie de corredor, com um grupo em frente a outro.
- Explique-lhe que à vez, cada elemento deverá vendar os olhos e percorrer pausadamente todo o corredor. Durante o percurso os restantes elementos devem dizer, perto do ouvido de cada pessoa, coisas positivas.
- Informe que ao chegar ao fim do corredor, o jovem deverá juntar-se também ao corredor, elogiando todos os restantes elementos durante a sua passagem.

Questões para debriefing:

- Como se sentiram nesta atividade? Gostaram de ouvir os elogios que o grupo vos deu?
- Qual foi a sensação de ouvir tantos elogios de olhos vendados?

 20 min

 -

 -

Folhas de papel A4, marcadores coloridos, tesoura.



Promover a autoconsciência;
Promover a autoestima;
Fortalecer as relações entre os pares;
Ganhar consciência acerca da imagem de cada jovem perante o grupo;
Desenvolver competências de valorização do outro.



Participe também na atividade e vá aproveitando para perceber se há alguém que tenha coisas menos positivas no seu puzzle. Relembre o grupo que o objetivo desta sessão em específico é centrarmo-nos em coisas positivas e que tal como vão gostar de ler coisas positivas na sua peça de puzzle também os outros gostarão;

 10 min

 Min. 6

 -



Promover a autoestima;
Fortalecer as relações entre os pares;
Ganhar consciência acerca da imagem de cada jovem perante o grupo;
Desenvolver competências de valorização do outro.



Esta é uma alternativa interessante ao “Leque”, “Puzzle” ou “Falar bem de mim nas costas” para grupos que tenham elementos com dificuldades na escrita, uma vez que o elogio se faz apenas oralmente;
Tal como nas atividades anteriores, reforce a importância de dizer exclusivamente coisas positivas durante a passagem dos elementos.

A silhouette of a person's head and shoulders is shown from behind, looking out over a landscape of rolling hills at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with the sun low on the horizon, creating a strong backlight effect on the person's hair and the landscape.

A construção!
Unidade 6
Empatia

**“Aprendi que não
podemos ofender as
pessoas e que nos
devemos pôr no seu lugar”**

(Participante Houses of Empathy – Espanha)

Com esta unidade pretende-se:

- Introduzir e clarificar o conceito de bullying;
- Refletir acerca do papel que cada um detém numa situação de bullying;
- Promover a compreensão do conceito de empatia;
- Estabelecer a relação entre bullying e empatia;
- Promover competências de empatia;
- Encorajar e apoiar à criação de um código de empatia

Sessões sugeridas: 4

Chegámos finalmente à unidade de Empatia – última unidade do programa Houses of Empathy.

Esta unidade foi desenhada com o objetivo de informar os jovens acerca do bullying e fazê-los refletir sobre este assunto, especialmente no ambiente da casa de acolhimento onde vivem.

Apesar de este ser um programa anti-bullying, este será o primeiro momento em que o conceito de bullying será abordado, e isso acontece por duas razões. Por um lado, falar de bullying sem qualquer tipo de preparação e antes de desenvolver relações de confiança entre o grupo de pares pode ser visto pelo grupo como muito invasivo; Por outro lado, queremos fazê-lo através de uma “lente” de empatia, pelo que é importante trabalhar previamente outras competências.

Como foi possível perceber, a empatia assume um papel muito importante neste programa. Abaixo, e antes de lhe apresentar a nossa proposta prática para consciencializar os jovens para o bullying e promover competências de empatia, deixamo-lo com algumas informações para melhor compreender este conceito que queremos que todos conheçam.

Empatia e Bullying – Enquadramento Teórico

Porque é que a empatia foi selecionada para combater o bullying?

Empatia é mais que “calçar os sapatos dos outros”. A Sticks and Stones reconhece a empatia como a “cola social que nos mantém juntos”. Lawrence and Bookbinder²¹ definem empatia como a combinação de três conceitos: Precisão empática, a habilidade para sentir o que a outra pessoa está a sentir; compaixão empática, o que significa estar aberto às experiências dos outros, mostrando tolerância e compaixão; e ainda interações empáticas, a capacidade para interagir de forma empática com os outros.

Abordagens e investigadores contemporâneos dividem frequentemente a empatia em duas dimensões principais (Davis, 1994, cit.in Özkan & Cifci, 2009; Reniers et al., 2011; Smith, 2006): Cognitiva – a capacidade para compreender e prever as crenças, desejos, ideias e sentimentos das outras pessoas; e afetiva ou emocional - capacidade para detetar e experienciar o estado emocional do outro (Maurage, et al., 2011). As capacidades inerentes à empatia fazem dela um facilitador do comportamento prosocial e inibidora de comportamentos antissociais (Jolliffe & Farrington, 2006).

A investigação mostra-nos que as pessoas podem beneficiar de ter elevadas competências de empatia, uma vez que:

- Contribui para a criação e manutenção de relações de amizade (Del Barrio, Aluja, & Garcia, 2004; Hay, 1994);
- Melhora a satisfação nas relações mais íntimas e próximas (Long, Angera, & Hakoyama, 2008);
- Fortalece as relações familiares, nomeadamente a coesão familiar, o suporte parental e a capacidade de comunicação (Henry, Sager, & Plunkett, 1996; Guerney, 1988);
- Apresenta uma correlação negativa com comportamentos agressivos, atuando como fator moderador dos mesmos (Jolliffe & Farrington, 2006; Mehrabian & Epstein, 1972; Eisenberg & Miller, 1988).

A empatia possui dois mecanismos de moderação que contribuem para redução de comportamentos agressivos. Um deles está relacionado com a sua dimensão cognitiva, tal como explicado anteriormente. Quanto maior for a capacidade de uma pessoa em entender e aceitar as perspetivas de outras pessoas, maior tolerância irá demonstrar para com essas pessoas, e menos provável será que incorra em comportamentos agressivos (Feshbach, 1978); O segundo está relacionado com a dimensão afetiva (emocional). Caso o agressor seja capaz de sentir e experienciar a dor do seu alvo, ele tentará evitar o stress emocional gerado por essa situação ou até reduzir o sofrimento do alvo, alterando o seu comportamento (Espelage, Mebane & Adams, 2004).

21. Informação disponível em: <http://learninginaction.com/PDF/ELSR.pdf>

Associações entre bullying e empatia

As evidências previamente mencionadas acerca da empatia, e principalmente a sua relação com o comportamento prosocial e inibição da agressividade, tornam-na uma chave muito importante para combater o bullying.

A assunção de que as pessoas que cometem bullying têm competências de empatia mais baixas que aquelas que não têm estes comportamentos, foi suportada por diversos investigadores (e.g. Olweus, 1993; Smith and Thompson, 1991; Bernstein and Watson, 1997; Rigby and Slee, 1999, cit. in Jolliffe and Farrington, 2006), com base na premissa de que aqueles que forem capazes de compreender o resultado dos seus comportamentos de bullying nos outros, inibir-se-ão de continuar com esses comportamentos (e.g. Feshback, 1975 cit. in Jolliffe & Farrington, 2006). Contudo os resultados da investigação, apesar de revelarem uma correlação negativa entre o bullying e a empatia, não são consistentes e reconhecem que esta relação pode ser influenciada por outros fatores (e.g. nível socioeconómico, competências cognitivas) (Jolliffe & Farrington, 2006).

De acordo com Jolliffe and Farrington (2006) os resultados indicam que para indivíduos, sejam eles do género masculino ou feminino, que apenas participaram em ofensas verbais uma ou duas vezes, a promoção de empatia não trará muitos benefícios. No entanto, para “rapazes que praticam bullying frequentemente” e para “rapazes que cometem bullying violento”, assim como para “raparigas que cometem bullying frequentemente” e raparigas que “estiveram envolvidas em bullying indireto”, e que parecem ter baixos níveis de empatia afetiva, esta parece ser uma abordagem eficiente.

Também Kahn e Weissbourd (2014)²², referem a existência de evidências que associam o desenvolvimento de competências de empatia com a redução da discriminação, ameaças, provocações e bullying nas escolas, aumentando a probabilidade dos jovens intervirem no sentido de prevenir situações de bullying.

Esta ideia é ainda reforçada por Eisenberg & Fabes (1998) que defendem que autores de comportamentos de bullying têm falta de competências de empatia, nomeadamente na capacidade de compreender as consequências dos seus comportamentos nos sentimentos dos outros, assim como em empatizar com os mesmos (Eisenberg & Fabes, 1998);

Lembre-se que “o que as crianças veem, as crianças fazem”. Se demonstrar respeito, simpatia e for justo nas suas relações com o grupo de pares que reside na casa, os jovens irão provavelmente copiar esse comportamento. É importante dar aos jovens oportunidades para praticar empatia. Desafie-os a ver as coisas da perspetiva das outras pessoas, envolva-os em situações de resolução de conflitos na casa de acolhimento, ou mesmo quando estiver a fazer planos (Kahn e Weissbourd, 2014).

Empatia – A proposta Houses of Empathy

A abordagem usada pelo Houses of Empathy durante esta abordagem é baseada na metodologia do Programa Anti-bullying™ da Sticks and Stones²³, Irlanda.

No Houses of Empathy queremos alterar a forma como as pessoas abordam o bullying e intervir de forma mais positiva. Acreditamos verdadeiramente que a solução passa pela empatia e pela capacitação dos jovens, por isso contamos consigo para nos apoiar a alterar a conversa e romper com este ciclo:

- Abandone os rótulos – evite usar palavras negativas e pesadas, tais como bully ou vítima;
- Bully é um verbo e não um nome – o que significa que é um comportamento e, como tal, pode ser mudado;
- Afaste os mitos e os estereótipos;
- É a maioria quem detém a chave para a mudança, assim é nosso dever capacitá-los para agir;
- E por fim, vamos ativar a empatia!

22. Informação disponível em: http://www.huffingtonpost.com/richard-weissbourd/bullying-preventi-on-the-power-of-empathy_b_6171238.html

23. Informação disponível em: <http://www.sticksandstones.ie/>. Para uso deste programa fora do contexto residencial, por favor obtenha permissão prévia através do link acima.

A introdução do conceito de bullying

Esta é a fase em que irá introduzir o conceito de bullying com o seu grupo de jovens. Para abordar o bullying de forma eficaz é importante que tanto os profissionais como o jovens compreendam bem o conceito. Pode parecer um conceito simples, uma vez que ouvem falar sobre ele com alguma frequência, mas a verdade é que ainda existem muitas ideias erradas em torno do conceito. Esclareça o grupo que o bullying, tal como mencionado anteriormente, é um comportamento negativo indesejado que pode ser perpetrado por um indivíduo ou um grupo contra uma pessoa (ou pessoas) e que é repetido ao longo do tempo. Procure também estabelecer a diferença entre bullying e incidentes isolados com base em comportamentos agressivos. São ambos problemas graves e que precisam de ser resolvidos, mas o segundo não constitui uma situação de bullying. Para que seja considerado bullying existem três requisitos: tem que existir um desequilíbrio e abuso de poder, ser intencional e continuado. No caso do Cyberbullying o facto da mensagem ser colocada online e poder ser vista repetidamente, faz com que se verifique automaticamente o critério da continuidade.

Todas as regras têm exceções. Em algumas situações o comportamento pode ser tão ameaçador que faça com que a criança ou jovem permaneça assustada mesmo passado um logo período de tempo (e.g. um jovem ameaça outro dizendo que o vai agredir enquanto este estiver a dormir. O receio de ser agredido poderá ser constantemente sentido pelo jovem alvo desta ameaça.

Durante esta unidade é também importante que os jovens compreendam que o bullying não inclui apenas as formas mais óbvias, como é o caso da violência física. Nesta fase, sugerimos que apresente aos jovens os diferentes tipos de comportamento de bullying que existem. Apesar de existirem várias categorizações para esta problemática, a nossa proposta é que seja apresentada a seguinte²⁴:

- Físico
- Gestual
- Exclusão
- Verbal
- Extorsão
- Cyberbullying

O método da audiência e dos apoiantes @ Programa Anti-bullying™ da Sticks and Stones

Um dos pontos-chave desta unidade é o foco específico que tem sobre a audiência e o papel que esta representa numa situação de bullying, uma vez que é raro que um episódio de bullying ocorra sem a presença de apoiantes do perpetrador ou, pelo menos, alguma audiência.

“Se um grupo de atores está em palco e percebe que não tem audiência, então também não haverá espetáculo” (Sticks & Stones). A verdade é que mesmo que não se goste do “espetáculo” mas se continuar a assistir, o espetáculo não vai acabar. Com o bullying passa-se o mesmo. Se a audiência permanece a assistir, o bullying continua. Este é o cerne da nossa “missão” no Houses of Empathy – ajudar os jovens a perceber o impacto que o seu comportamento pode ter em situações deste tipo e capacitá-los para escolherem agir de forma diferente. Esta é para nós a chave para reduzir o bullying. E é aqui que entra a empatia.

Role-play e teatro-fórum – O âmago da intervenção

Como poderá ver a maioria das atividades desta unidade baseiam-se em role-play, desta vez incluindo a técnica de teatro-fórum, uma técnica que tem mostrado muito bons resultados na abordagem deste tipo de problemas, sendo também mais popular entre os jovens.

Esta não é a primeira vez que iremos usar role-play nas nossas atividades, lembre-se que as orientações gerais para gerir este tipo de atividades estão referidas anteriormente.

Esta será, no entanto, a primeira vez que se recorrerá a teatro-fórum. Este é um tipo de teatro onde, sem barreiras, a audiência é convidada a debater os problemas representados e a sugerir soluções e comportamentos alternativos para cada uma das personagens. É comum no teatro-fórum que as pessoas da audiência substituam um determinado ator, tentando representar um comportamento ou uma resposta alternativa com o objetivo de resolver o problema apresentado.

Apesar dos planos de sessão conterem dicas específicas para cada uma das atividades, eis algumas informações que podem ser úteis para o apoiar na facilitação de atividades de teatro-fórum:

Em vez de começar de imediato a abordar a temática do bullying no contexto da casa, sugerimos-lhe que comece por fazer referência ao contexto escolar, uma vez que é uma área com a qual todos se conseguem relacionar. Ao introduzir o contexto “Casa” em primeiro lugar, poderia enfrentar resistências – “Não temos nenhum bullying cá”, em vez disso falando do contexto escolar em primeiro lugar, torna-se mais fácil para se comprometerem, uma vez que eles já terão visto alguma situação de bullying, ainda que não tenham sido diretamente afetados.

24. Informação disponível em: <http://www.sticksandstones.ie/bullying/methods-of-bullying/>

Durante a preparação:

- Dê ao grupo aproximadamente 10 minutos para prepararem o role-play;
- Lembre-os que se trata de um role-play e por isso devem tentar ser o máximo realistas possíveis;
- Informe que o grupo que a violência física não será permitida. Explique-lhes que se se tornar físico terá que interromper o role-play;
- Para alguns grupos esta pode ser uma tarefa exigente. Tente ir a cada grupo esclarecer as dúvidas que possam existir ou perceber se é necessário ajuda na conceção do role-play;
- É importante que crie um espaço para a audiência - o grupo de jovens que estará a observar as cenas representadas.

Durante o role-play:

- Procure assegurar que a audiência consegue ver e ouvir o que está a ser representado. Deixe-os terminar completamente a encenação antes de começar a colocar questões e a comentar. No entanto, no caso do grupo começar a perturbar ou a dispersar, pode acelerar o role-play.

Depois do role-play:

- Questione a audiência a respeito da cena que acabou de ver;
- Repita algumas cenas e destaque alguns pontos relevantes à medida que esta se desenrola. Se necessário peça para voltarem a representar pontos importantes;
- Cada vez que encontrar um ponto importante, peça aos jovens que congelem numa determinada cena de bullying e inicie a reflexão a partir dessa mesma cena. Tente que os observadores descrevam a cena. Lembre-se que estamos a tentar promover empatia, por isso pergunte-lhes o que é que as diferentes personagens podem estar a sentir. É importante que reflitam sobre o poder da dinâmica da audiência em cada cena. Para promover esta reflexão coloque questões como: "O que acham que a audiência poderia fazer para ajudar?", ou pergunte diretamente à audiência - "Porque é que não estão a fazer nada?";
- Procure analisar as cenas da perspectiva de cada uma das personagens, usando teatro-fórum. Peça feedback aos observadores, saliente aspetos importantes com eles e introduza aqui as técnicas de teatro-fórum: inclua novas personagens, retire personagens de cena ou substitua personagens.

Exemplo A:

Jovem 1: "Ele só está a fazer isto porque tem apoio!"

Facilitador: "Hum, interessante, vamos tentar repetir a cena, mas desta vez sem a presença dos apoiantes".

(Peça então aos jovens que representam os apoiantes para sair de cena, e às restantes personagens que repitam a cena).

Exemplo B:

Jovem 2: "Isto só aconteceu porque ninguém ajudou"

Facilitador: "Achas? O que achas que poderia ser feito de forma diferente? Por favor, entra em cena e simula que estás a assistir à situação. Mostra-nos o que pode ser feito de uma forma diferente".

(Neste caso peça ao grupo que repita a cena mas desta vez adicionando uma nova personagem que não existia nas versões anteriores).

Em ambos os casos, após repetição das cenas, analise novamente a situação com o grupo. Pergunte-lhes: "O que mudou?", "Acham que a situação melhorou?". Para introduzir a reflexão acerca da importância de reportar a alguém uma situação de bullying ou pedir ajuda, pode colocar questões como: "A quem é que ele poderia contar?". Inicie o debate a partir das respostas do grupo.

Lembre-se que o principal objetivo é ajudar os jovens a compreender e refletir sobre o impacto que o seu comportamento e escolhas pode ter neste tipo de situações. O segredo na facilitação de atividades de teatro-fórum reside em "agarrar" o feedback dos jovens e trabalhar a partir do mesmo sempre que conseguir. Não existe um guião específico para isso, uma vez que depende dos contributos do grupo. No entanto, em cada atividade serão disponibilizados exemplos de questões de debriefing.

- No final lembre-se de fazer o debriefing da atividade com o grupo. Não tem que o fazer com cada role-play mas é importante que ao longo das várias representações tenha olhado para cada uma delas segundo uma destas perspetivas: o perpetrador, o alvo, apoiantes; e audiência, e para cada um dos casos o que poderia ser feito diferente.

Estas são estratégias que devem ser usadas em todas as situações de role-play durante esta unidade. Apesar de recomendado que comece por focar o contexto escolar, tente lentamente trazer o foco da discussão para o contexto de acolhimento. Proponha role-play também neste contexto. Neste caso deixe os jovens sugerir cenários específicos para representar. Nessas representações poderá pedir a algum participante que desempenhe o papel de educador ou outro profissional para poder perceber como é que o grupo encara as dinâmicas da casa

Uma vez que estas situações são a respeito do contexto da casa, tenderão a ser muito próximas da realidade do grupo e, por esse motivo, é importante que esteja muito atento a tudo o que for dito.

A abordagem sem culpabilização

Uma série de abordagens foram criadas para o combater o bullying. Algumas usam disciplina, outras optam por capacitar os alvos, e há ainda quem opte por técnicas de mediação. No Houses of Empathy valorizamos o método de preocupação partilhada e defendemos uma abordagem sem culpabilização.

A abordagem sem culpabilização, procura resolver os conflitos em vez de simplesmente punir ou culpar os perpetradores.

Para concluir, lembre-se que é importante que o Houses of Empathy seja um espaço para capacitar os jovens e não para os fazer sentir pior, acusados ou ameaçados. Ao discutir situações sensíveis, como é o caso de bullying no contexto do acolhimento, é importante que, por um lado, reconheça que existe um problema e se mostre disponível e comprometido em apoiar a sua resolução. Por outro lado, é imperativo que tente gerir a situação sem atribuir culpas e envolvendo todo o grupo na solução. Para tentar promover a empatia e encontrar soluções com o grupo de jovens, sugerimos que experimente uma técnica de coaching designada por "SNIP":

O S representa – Situação – Peça à pessoa ou ao grupo que descreva a situação;

Poderá dizer algo como "Talvez vos possa ajudar aqui, mas primeiro, por favor, expliquem-me como veem as coisas" ou, se necessário, pode optar por dar ao grupo a sua própria perspetiva – "Talvez vos possa ajudar, deixem-me partilhar convosco o que me parece que se está a passar...";

N – Necessidades – Vamos descobrir o que é necessário mudar para que a situação melhore. "O que vos parece que poderia ser feito de uma forma diferente?"; "O que está a funcionar bem entre vocês?"; "O que não está?" e "O que achas que o/a chateou?";

I – Ideias – Mesmo que tenha soluções para o problema, deixe a pessoa ou o grupo apresentar as suas ideias primeiro: "Hum, se pensas que isto tem a ver com a forma como controlas o teu temperamento, que ideias tens para ajudar nesta situação?";

E P – Planear – Vamo-nos organizar para pôr as ideias em prática!

Não se esqueça de acordar com o jovem ou com o grupo o seu papel nesta situação. É provável que tenha a funções de apoiar a pessoa a implementar as mudanças necessárias.

Seguidamente encontrará os planos de sessão para abordar o bullying. Note que, mais uma vez, o número de sessões é apenas uma sugestão e são os facilitadores quem sabe melhor quais as necessidades do grupo.



Empatia

1ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Refletir acerca do impacto que as nossas ações podem ter nos outros;
- Permitir aos jovens identificar o que pode funcionar como uma proteção para eles;
- Introduzir o conceito de empatia.

A Bomba e o Escudo

- Coloque o grupo a andar livremente pela sala, ocupando todos os espaços. Diga-lhes que quando passarem por outras pessoas, caso cruzem o olhar, devem sorrir. Diga-lhes para continuarem a andar por todo o espaço;
- De seguida informe o grupo de que cada um deve escolher uma pessoa para ser a sua bomba, mas sem que lhe digam. O objetivo é que cada participante tente ficar o mais afastado possível da sua bomba, uma vez que esta poderá explodir a qualquer momento;
- Depois, peça-lhes para escolher outra pessoa, desta vez para desempenhar o papel de escudo. Alerta-as, tal como anteriormente, para o facto de não poderem dizer a essa pessoa que ela é o seu escudo. Diga-lhes que o seu objetivo é ficar o mais próximos possível do seu escudo porque este vai protegê-los. Depois disso diga-lhes para andar novamente pelo espaço, tentando cumprir esta missão;
- Seguidamente, diga ao grupo que a sua tarefa é tentar manter o seu escudo entre si e a sua bomba. Para isso, devem continuar a andar por todo o espaço;
- À medida que o grupo se for deslocando torna-se divertido - o escudo de algumas pessoas será a bomba de outras, portanto poderá haver duas pessoas em que uma está a tentar evitar a outra e a outra a tentar ficar perto desta;
- Depois de alguns minutos, grite "Congela!";
- Isso significa que as bombas explodiram. Explique ao grupo que se o seu escudo não está entre eles e a sua bomba, então devem-se atirar para o chão porque foram apanhados pela explosão. Dispense de uns minutos para pedir que os jovens indiquem quem é a sua bomba e o seu escudo;
- Volte a juntar o grupo num círculo e discuta como algumas pessoas ou situações podem representar bombas na vida dos outros e como é que nos protegemos disso, de que escudos precisamos?

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

 20 min.

 Min. 4

 -

 Refletir acerca dos escudos que os jovens têm para os proteger daquilo que os perturba; Pensar acerca da proteção que podemos dar aos outros; Refletir acerca de quando somos nós que perturbamos os outros.

 Com alguns grupos poderá fazer sentido repetir o exercício uma segunda vez antes de realizar o debriefing. Isso permitirá que todos percebam completamente as instruções dadas.

Questões para debriefing

- Acham que podem ser uma bomba para alguém? Quem é que vocês incomodam ou irritam?
- Qual é o impacto que isso pode ter nos outros? O que poderiam fazer diferente?
- E de quem é que são escudo? Há situações na casa em que atuam como escudo para alguém?
- Que escudos acham que podem precisar: uma pessoa com quem falar? Estar um pouco sozinhos? Ouvir música? Jogar computador?

O meu escudo

- Entregue a cada participante uma folha de papel com a forma de um escudo;
- Peça-lhes para preencherem esse escudo com todas as coisas ou pessoas que os protegem das “bombas” que têm na sua vida;
- Depois de preenchido, convide-os a partilhar com o grupo os seus escudos, ou uma parte destes.

Questões para debriefing:

- Como é que é o vosso escudo? Como é que o vosso escudo vos faz sentir?
- Agora que pararam um pouco para pensar sobre isso, tinham consciência de que havia tantas coisas, ou pessoas, importantes para a vossa proteção?
- Acham que o vosso escudo é suficientemente forte para as “bombas” da vossa vida?

Variações:

- Uma possibilidade é também preencher o escudo do grupo ou da casa. Nesse caso teria que se pedir aos jovens para identificar quer no grupo, quer no contexto da casa, os aspetos que eles consideravam protetores.

🕒 20 min.



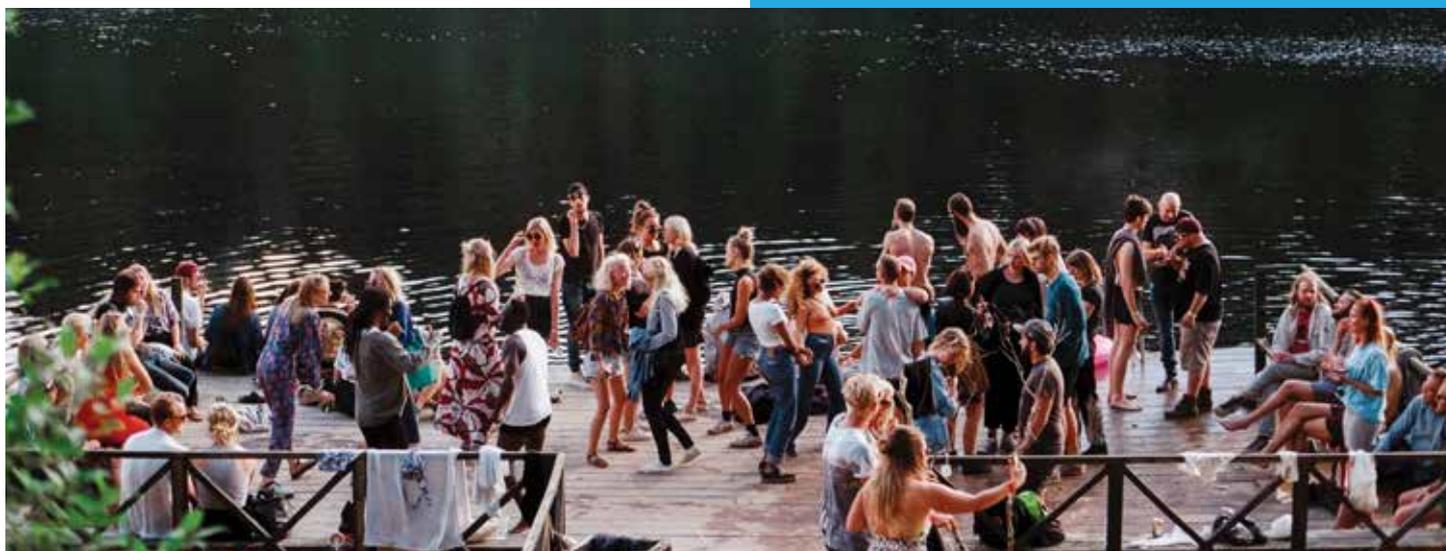
- Folhas de papel com a forma de um escudo e marcadores.



Permitir a reflexão individual acerca das coisas ou pessoas que cada um tem como proteção; Promover o sentimento de proteção.



Dê-lhes tempo suficiente para preencherem o seu escudo. Este tipo de reflexão pode ser demasiado exigente para os jovens; Algumas vezes os jovens mencionam outros elementos do grupo como sendo seus escudos. Aproveite essas oportunidades para os valorizar por serem tão importantes e protetores para alguém.



Os sapatos dos outros

- Diga aos jovens que irão fazer alguns role-play para finalmente descobrir o que é a empatia! Informe-os que durante as sessões irão “calçar os sapatos de outras pessoas”;
- Divida o grupo em grupos mais pequenos, entre 2 a 4 elementos cada. Tal como em experiências anteriores, enquanto um grupo está a representar os outros estarão a desempenhar o papel de observadores;
- Apresente a cada grupo um cenário para o role-play, tal como os apresentados abaixo, e peça aos observadores que observem as cenas, prestando especial atenção ao que cada personagem poderá estar a sentir;
- Durante cada role-play vá alternando os papéis para que todos tenham a oportunidade de experienciar a situação menos positiva;
- Depois do role-play faça um pequeno debriefing, focando essencialmente os sentimentos de cada personagem naquela situação.

Cenário 1:

Ter um braço partido - Braços e pernas partidas não são pouco comuns durante a infância, mas para crianças que nunca tenham tido um membro lesionado, pode ser difícil imaginar o que os pares estão a sentir; Para este cenário peça-lhes que coloquem um braço ao peito como se tivesse partido.

Cenário 2:

Simulação de conflitos - Tente ter duas ou mais crianças a representar um conflito fictício, como por exemplo alguém ter roubado o telefone da outra pessoa. Deixe-as realizar o role-play e depois troque os papéis de forma a que a pessoa que roubou o telefone seja agora aquela a quem o telefone foi roubado. Uma vez que se trata de um exercício breve e claramente simulado, poderá ajudar os jovens a perceber como é estar no papel da outra pessoa numa situação de conflito.

Cenário 3:

Ser excluído de uma equipa com base na aparência física - Peça aos jovens para simular uma situação na qual estão a definir equipas para um jogo de futebol e há uma pessoa que é deixada para o fim e ninguém a quer aceitar na equipa argumentando que “é tão gordo que só vai prejudicar a equipa”.

 20 min.

 Min. 4

 -

 Introduzir o conceito de empatia;
Experienciar os desafios e as perspetivas de outras pessoas;
Refletir acerca de como é “calçar os sapatos dos outros”.

 Nesta fase ainda não se usou o termo bullying, está-se apenas a analisar o comportamento.

Questões para debriefing:

- No final de cada role-play faça o debriefing com a pessoa que foi alvo: como é que te sentiste? Porquê?
- Alguma vez pensaram que esta situação podia ser tão prejudicial?
- Conseguem pensar em outras situações em que também nos esqueçamos de “calçar os sapatos dos outros”?
- Por que é que isso é tão importante?
- E agora, acham que já descobriram o que é a empatia?

Variações:

- Estes cenários são apenas uma proposta. Poderá adicionar novas opções ou substituir estas por outras mais revelantes para abordar o bullying e a empatia com o seu grupo;

- Uma vez que está a trabalhar com o grupo com quem está com frequência fora do contexto de sessão, caso queira provocar mais impacto com esta atividade poderá desafiar os jovens a incorporar algumas das situações durante parte do dia e refletir sobre a experiência posteriormente na sessão (e.g. em vez de colocar o braço ao peito apenas durante alguns minutos, coloque os jovens nesta situação durante uma parte do dia para que possam perceber como é que é prepararem-se, comer, fazer os trabalhos de casa sem poderem usar um dos braços);
- Caso não tenham muito tempo disponível, ou caso o grupo não esteja disposto a aderir ao role-play, pode-lhes apresentar apenas os cenários e iniciar a discussão a partir daqui. Para enriquecer a experiência poderá desenhar umas pegadas numa folha de papel e desafiar um dos jovens a “usar esses sapatos” enquanto apresenta o cenário, perguntando-lhes de seguida como se sentiriam se aqueles fossem na realidade os seus sapatos.



Empatia

2ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Introduzir o conceito de bullying;
- Refletir sobre o papel de cada pessoa numa situação de bullying.

Confiança

- Para introduzir esta atividade pode ser útil pedir a colaboração de um voluntário;
- Peça ao grupo para se dividir em pares; Explique-lhes que em cada grupo a pessoa A irá guiar a B pela sala, segurando o seu cotovelo e pulso e dando instruções simples (e.g. pára, anda e, frente, vira à esquerda, vira à direita);
- Clarifique algumas regras importantes para o grupo: não se podem mexer antes de ouvir as instruções do seu par – Lembre-os que estão a ser guiados; Se existir algum obstáculo a pessoa que está a guiar terá que dizer “Pára!”, sendo muito importante que a pessoa guiada respeite essa instrução;
- Não faça o jogo com os olhos vendados. Ao pedirem para fechar apenas os olhos está-lhes a dar a hipótese de os abrirem caso se sintam inseguros;
- Explique-lhes também com tantas pessoas na sala terão que segredar as instruções;
- Depois de experimentarem durante alguns minutos, peça-lhes que invertam as posições.

Questões para debriefing:

- O que é preciso para confiar em alguém?
- Como é que pode inspirar confiança em alguém?
- Qual a diferença que faz ter pessoas na nossa vida em quem confiamos?

Variações:

- Esta atividade pode ser feita também apenas recorrendo a gestos. Defina códigos com o grupo de jovens (e.g. tocar o ombro esquerdo – virar à esquerda; tocar nas costas – andar em frente; agarrar ambos os ombros – parar, etc.) e faça-a em silêncio;
- Como alternativa para promover a confiança, caso não a tenha feito na seção das emoções, poderá fazer o “Pêndulo”.

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas

 15 min.

 Min. 4

 -

 Promover a reflexão sobre a confiança; Refletir acerca dos níveis de confiança entre os pares na casa.

 Esteja atento, uma vez que alguns jovens podem tirar partido da situação do seu par estar de olhos fechados para fazer troça dele ou fazê-lo ir propositadamente contra obstáculos. Não permita que isso aconteça.

Role-play sobre bullying

- Explique ao grupo que de seguida irão falar sobre bullying;
- Faça um brainstorming com o grupo acerca de situações que já tenham visto na escola; Questione-os acerca das situações de bullying que costumam ver na escola – Onde? O quê? Quando?;
- Pegue nos locais onde os jovens identificaram existir mais situações de bullying (e.g. balneários, recreio, entrada da escola);
- Divida os participantes em grupos e atribua a cada grupo um cenário de bullying para representar;
- Dê-lhes cerca de 10 minutos para pensarem no role-play;
- Explique-lhes que uma vez que se trata de um role-play, deverá ser o mais realista possível e não um drama. Mesmo que estejam a representar uma personagem, essa personagem não estará a representar, mas sim a mostrar-nos o que teria acontecido na realidade;
- Informe o grupo de que não será permitida violência física no role-play, mesmo que a queiram integrar na representação de um episódio de bullying. Existem outras formas de cometer bullying e esta regra poderá obrigá-los também a refletir sobre elas, assegurando simultaneamente as questões de segurança;
- Depois de alguns minutos de preparação vá a todos os grupos para garantir se todos perceberam a tarefa e se estão todos comprometidos com a mesma. Lembre-os quando faltar apenas um minuto;
- Prepare um espaço para a audiência (observadores que não estão a participar no role-play). Estes desempenham um papel muito importante em atividades de teatro fórum;
- Depois de terminado o primeiro role-play aplauda e pergunte à audiência o que viram na cena e aponte alguns aspetos importantes sobre cada uma à medida que as recapitulam;
- Peça-lhes que voltem a representar algumas cenas e especificamente alguns pontos importantes;
- Quando houver uma imagem de bullying peça-lhes para “Congelar” e analise essa cena com o grupo através de algumas questões:
 - O que se está a passar?
 - Qual o poder da audiência e dos apoiantes nesta cena?
 - O que é que a audiência poderia estar a fazer para ajudar? Pergunte à audiência diretamente porque é que não fizeram nada.
 - A quem é que as pessoas poderão contar esta situação?

 45 min.

 Min. 4

 -

 Promover a reflexão acerca dos comportamentos de bullying; Desenvolver competências de empatia através das atividades de role-play; Identificar todos os atores numa situação de bullying, assim como os seus papéis.

 Dê tempo suficiente aos jovens para se prepararem e sentirem-se confiantes para o role-play; Durante o role-play, reconheça e valorize os seus esforços e competências de representação – lembra-se do que vimos sobre o poder do elogio? Interrompa o role-play se sente que já não está a ir de encontro ao propósito ou caso algum tipo de violência física seja usada; Preste atenção aos papéis atribuídos. Se suspeita que alguém está a experienciar bullying na casa, é importante que este jovem não seja colocado a desempenhar o papel de vítima, ou caso isso aconteça, garantir, de uma forma discreta, que existe posteriormente troca de papéis entre eles; Algumas das situações representadas podem ser muito sensíveis, uma vez que podem retratar histórias semelhantes às de alguns jovens. Esteja atento para conseguir gerir estas situações durante o debriefing, ou, se for necessário, inclusivamente interromper o role-play.

Nota: Nesta fase quando falamos em audiência referimo-nos a um dos papéis intervenientes numa situação de bullying e não aos observadores do role-play.

- Depois desta reflexão use técnicas de teatro fórum para testar as soluções apresentadas: repita novamente as cenas implementando as suas sugestões; retire personagens, inclua novas personagens ou substitua os atores que estão a desempenhar uma determinada personagem, no sentido de permitir que alguém da audiência (observadores) mostre uma forma diferente de reagir.

Questões para debriefing:

- Nesta atividade, a primeira fase do debriefing é feita durante o role-play, porque é esta reflexão que permite que as cenas sejam repetidas e que se procurem novas soluções. Atenção, não terá que o fazer em todas as cenas, o importante é assegurar no fim da atividade que durante a mesma se olhou para cada role-play pelo menos de acordo com uma das seguintes perspetivas: o perpetrador, o alvo, o apoiante e a audiência, e, para cada caso, o que poderiam ter feito diferente;
- Depois de concluída a atividade, e uma vez que é também a última atividade da sessão, poderá incluir algumas questões mais gerais relacionadas com as experiências da sessão e com o bullying:

- Depois destas representações o que me sabem dizer sobre o bullying? Sabiam que poderia existir bullying de todas estas formas?
- Como se sentiram a observar estas situações de bullying?
- Qual é que acham que poderia ser o vosso papel numa situação de bullying?
- Por que é que acham que a empatia pode ser importante numa situações de bullying?

Variações:

- Desta vez os cenários de bullying vieram dos jovens, o que é importante para perceber a sua perceção de bullying e como, de facto, veem e sentem. Contudo, se achar importante, pode também sugerir alguns cenários;
- Tal como recomendado em atividades prévias que incluíam dinâmicas de role-play ou teatro-fórum, nem todas as crianças aderem bem a este tipo de atividades. Mais uma vez, nestes casos poderá tentar abordar os mesmos conteúdos usando outros métodos como: começar um debate sobre bullying, pedir exemplos e analisá-los pela com a mesma perspetiva que foi feito no role-play; ou então simular uma fotografia em vez de um teatro. Tal como já proposto anteriormente, pode sugerir aos jovens congelar numa única imagem de bullying em vez de representar e, mais uma vez, usar isso como ponto de partida para a reflexão.



Empatia

3ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Transmitir informação aos jovens sobre o bullying;
- Refletir acerca do papel de cada ator numa situação de bullying;
- Desenvolver estratégias para lidar com bullying no contexto da casa.

Círculo de nós

- Peça ao grupo para se colocar num círculo apertado, tocando ombro com ombro na pessoa ao lado, e peça-lhes para esticar as mãos para o centro;
- Depois, diga-lhes para agarrarem duas mãos – não pode ser a mão de nenhuma pessoa ao seu lado, nem as duas mãos da mesma pessoa;
- Depois de todos terem dado as mãos, o grupo estará a formar um grande nó;
- Explique aos jovens que terão que conseguir voltar à posição inicial sem que ninguém largue as mãos. Aconselhe-os a fazerem-no devagar e com gentileza para que ninguém se magoe;
- Faça-o duas vezes: uma vez deixando-os falar uns com os outros e outra em silêncio.

Questões para debriefing:

- Como fizeram? Que estratégias usaram para desmanchar o nó?

Legenda:

- 🕒 Duração
- 👤 Participantes
- 📁 Materiais

- 🏆 Objetivos
- 📢 Notas/Dicas

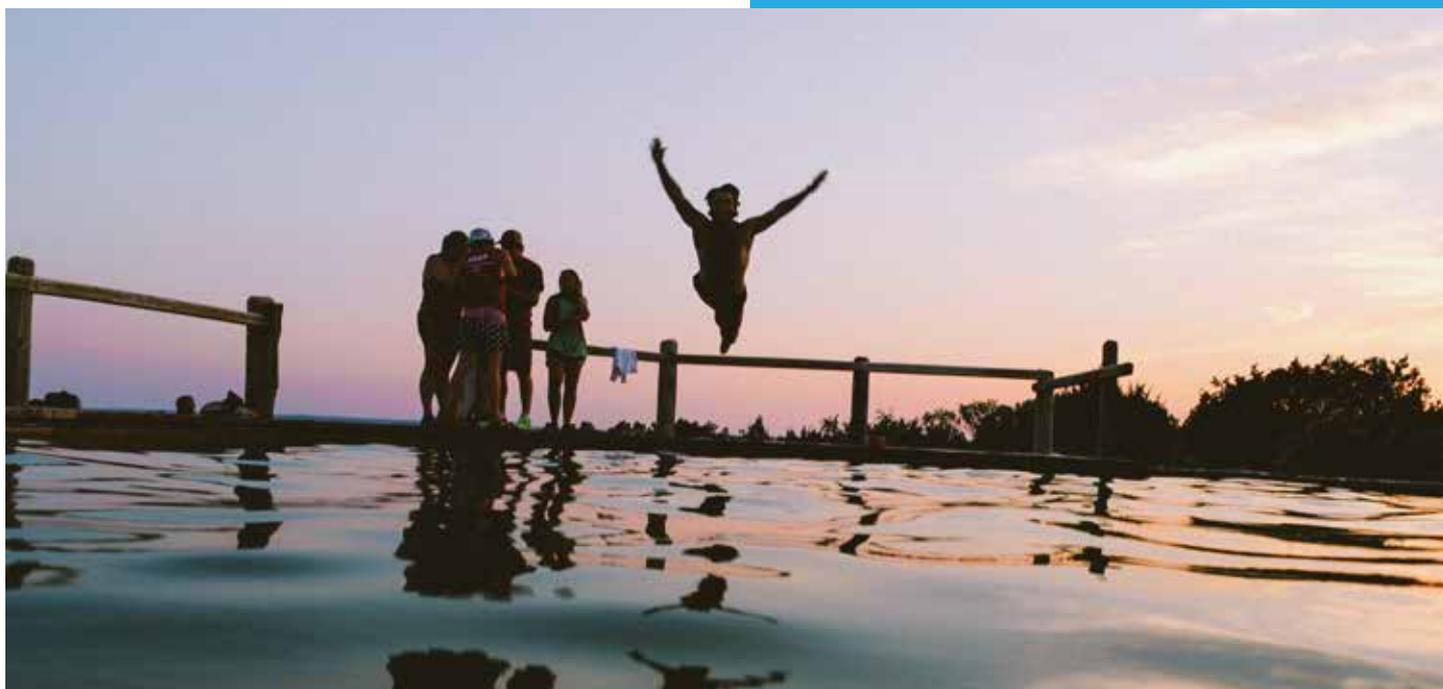
🕒 10 min.

👤 Min. 5

📁 -

🏆 Promover a coesão do grupo;
Desenvolver estratégias de resolução de problemas.

📢 Se o grupo estiver a enfrentar grandes dificuldades pode permitir que quebrem o círculo apenas num sítio – caberá ao grupo decidir qual a quebra mais importante a fazer.



Os tipos de bullying

- Comece por recapitular a sessão anterior;
- Faça um brainstorming com o grupo acerca do conceito de bullying e recolha as palavras para uma folha de flipchart. Ajude-os a definir o bullying numa frase: “Bullying é...”;
- De seguida, continue o brainstorming, desta vez em relação aos tipos de bullying existente. Coloque também estas palavras e contributos no flipchart;
- Com base nos comportamentos descritos na última sessão e no brainstorming anterior, organize o bullying nos vários tipos e ajude-os a percebê-los detalhadamente: “Existem 6 tipos de bullying e já descreveram alguns deles. Têm ideia de como podem ser chamados?”. Caso o grupo não esteja a chegar à designação correta, use os exemplos que eles foram dando como ponto de partida;
- Depois, apresente os 6 tipos de bullying em detalhe:
 - Físico** – Alguma ação física que é feita para agredir o outro;
 - Verbal** – As coisas que se dizem;
 - Gestual** – Fazer sinais ameaçadores ou lançar “olhares provocatórios”;
 - Exclusão** – Deixar alguém de parte propositadamente ou ignorá-lo;
 - Extorsão** – Forçar alguém a entregar-lhe alguma coisa ou a fazer algo contra a sua vontade;
 - Cyberbullying** – Através do uso de tecnologias (redes sociais, telefones, computadores, etc.);
- Quando tiver nomeado os 6 tipos de bullying pergunte ao grupo qual o tipo de bullying que veem com mais frequência. Pergunte-lhes também se algum dos tipos pode ser visto em casa e ainda qual a diferença entre o bullying escolar e em casa;
- Atenção que esta será a primeira vez, pelo menos introduzida pelos facilitadores, em que se está a falar de bullying no contexto específico da casa).

Variações:

- A introdução deste tópico pode ser feita usando outras estratégias: debater em pares os comportamentos associados a cada tipo de bullying e apresentá-lo posteriormente ao grande grupo; ou por exemplo fazendo um puzzle contemplando os 6 tipos de bullying e os comportamentos associados.

Questões para debriefing:

- Não há necessidade de fazer o debriefing desta atividade sendo que já combinou momentos de exposição, brainstorming e discussão em torno da temática do bullying.

 25 min.



-



Folhas de papel, flipchart, marcadores.



Discutir e cimentar o conceito de bullying; Identificar e compreender os 6 tipos de bullying; Identificar os comportamentos característicos de cada tipo de bullying; Transferir a reflexão acerca do bullying do contexto escolar para o contexto de casa.



-

Pensar em soluções

- Diga aos jovens que irão realizar um pouco mais de role-play;
- Organize-os em grupo, se possível em grupos diferentes dos da sessão anterior;
- Diga aos jovens que esta cena não se passará na escola, como as anteriores, mas em casa. Nesta fase poderá apresentar-lhes cenários ou deixá-los decidir, como fizeram anteriormente. Mesmo que os jovens sugiram algumas cenas a representar, o facilitador também poderá acrescentar detalhes a essas cenas, como por exemplo sugerir que um técnico esteja representado nesse role-play.

Alguns exemplos de cenários:

Cenário 1: Representem uma situação em que um educador se reúne com um jovem que é suspeito de ser alvo de bullying (faça com que os jovens experimentem rotativamente o papel de educador e de jovem).

Cenário 2: Representem uma refeição, na qual todos os jovens e um educador estão sentados à mesa. Distribua os diferentes papéis e depois repita a representação, trocando os papéis entre si.

Questões para debriefing:

- Como é que sentiram representando o papel de educador e tentando perceber o que está a acontecer?
- Como se sentiram nos vossos papéis durante as representações?
- Conseguem imaginar como deve ser duro ser alvo de bullying? Porque acham isso?
- E aqui em casa, como é que poderiam melhorar a situação?

Variações:

- Os cenários podem variar de acordo com as contribuições do grupo; Para além dos cenários apresentados é interessante representar também as sugestões dos jovens, uma vez que estas são baseadas na sua realidade;
- Tal como em todas as situações de role-play anteriores, existem outras alternativas à realização de role-play para grupos que não aderem a este tipo de atividades. Nesta situação específica poderia ser interessante promover um debate ou em grande grupo ou em pequeno grupo.

 25 min.

 Min. 4

 -

 Refletir acerca de bullying no contexto da casa de acolhimento;
Desenvolver estratégias para gerir e prevenir o bullying no contexto da casa.

 Tal como nos role-play anteriores com foco no bullying, é importante ser sensível em relação a como as pessoas se estão a sentir no papel que estão a representar.

Empatia

4ª Sessão

Com esta sessão pretende-se...

- Desenhar um “Código de Empatia” para cada casa;
- Compilar todas as aprendizagens das sessões anteriores;
- Concluir a construção da Casa da Empatia.

Esta será a última sessão do programa. Não se trata de um plano de sessão rígido baseado em dinâmicas de grupo, tal como nas sessões anteriores. O mais importante com esta sessão é a recapitulação das experiências realizadas durante este programa, assim como construir um “Código de Empatia” para a casa, partilhado por todos, como resultado do caminho percorrido.

O Código da Empatia

Esta é uma atividade extremamente flexível quer no processo, quer no formato. Na verdade, o mais importante é que os jovens consigam identificar quais são para eles as regras-chave para a existência de uma “Casa de Empatia”.

Apesar disso, há alguns aspetos a ter em consideração ao facilitar esta atividade:

- Este código deve refletir a visão do grupo, por isso é importante que todos os contributos sejam escutados e que todos concordem com todos os tópicos;
- Alguns grupos irão escrever códigos mais complexos, outros códigos mais simples. Não seja demasiado exigente;
- O seu papel nesta atividade é o de os desafiar a pensar no conteúdo, ajudá-los a chegar a um consenso e garantir que todos os participantes têm, mais ou menos, o mesmo nível de participação.

Mais do que ter um código de empatia para a casa, é realmente importante que todos os jovens e profissionais, se comprometam com as regras e princípios definidos. Esta é a única forma de poder haver transferência da sessão para o contexto da casa e suas rotinas.

Como símbolo de compromisso, proponha que todos assinem o código e que o coloquem num sítio visível na casa. Assim, será mais facilmente lembrado e integrado por todos.

Legenda:

-  Duração
-  Participantes
-  Materiais

-  Objetivos
-  Notas/Dicas



-



-



-



-

Definir regras para promover um ambiente de empatia na casa;
Definir e clarificar procedimentos para situações de bullying;
Promover o compromisso com as regras definidas.



-

Esta pode parecer uma tarefa simples mas de facto reflete o trabalho que foi feito com os jovens ao longo de todas as sessões. A verdade é que para fazer esta tarefa e encontrar consenso, o grupo tem que usar competências de comunicação, trabalhar de forma cooperante, respeitar as opiniões e contributos de cada um identificar uma solução conjunta acerca de como este código pode ser feito, todas elas competências abordadas e treinadas durante o programa Houses of Empathy.

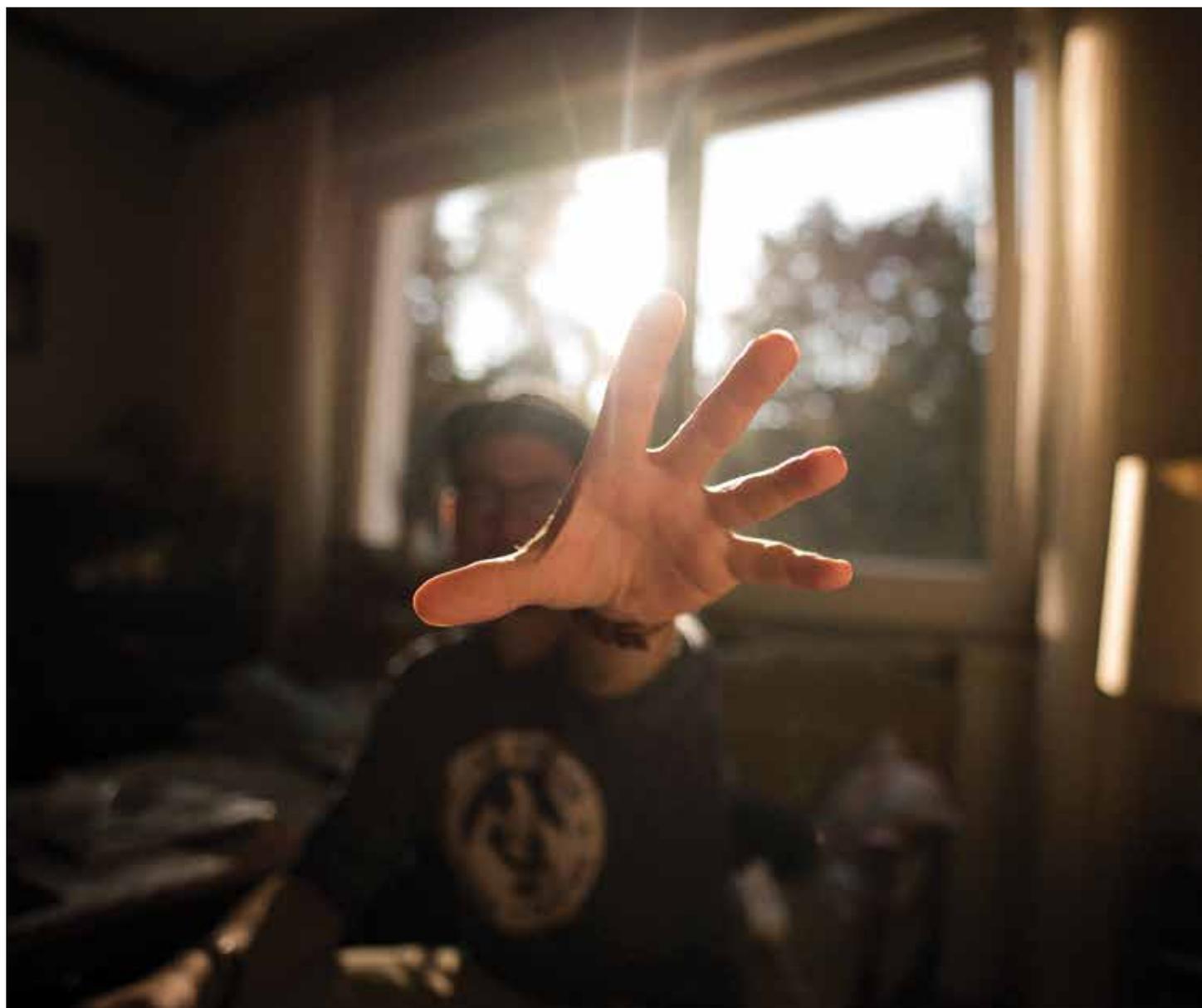
Terminem a construção

Durante o programa foram desafiados a construir com os jovens uma verdadeira Casa da Empatia. Uma casa que foi construída à medida que as competências do grupo foram sendo consolidadas.

Este pode ser um momento muito pertinente para concluir essa construção. Agora terá não só uma Casa de Empatia, mas também um código de conduta para ajudar a compreender como as pessoas se devem relacionar nessa Casa.

O mais importante é conseguir manter a metáfora viva e apoiar os jovens a materializar o que experienciaram num verdadeiro processo de construção. A heterogeneidade dos grupos, os interesses e o tempo disponível, vão certamente influenciar a forma como a casa será construída. Apesar de existirem sempre algumas sugestões no final de cada unidade, esta casa poderá ser construída de diversas formas!

Adoraríamos conhecer as vossas Casas de Empatia!



Desafios pós-sessão

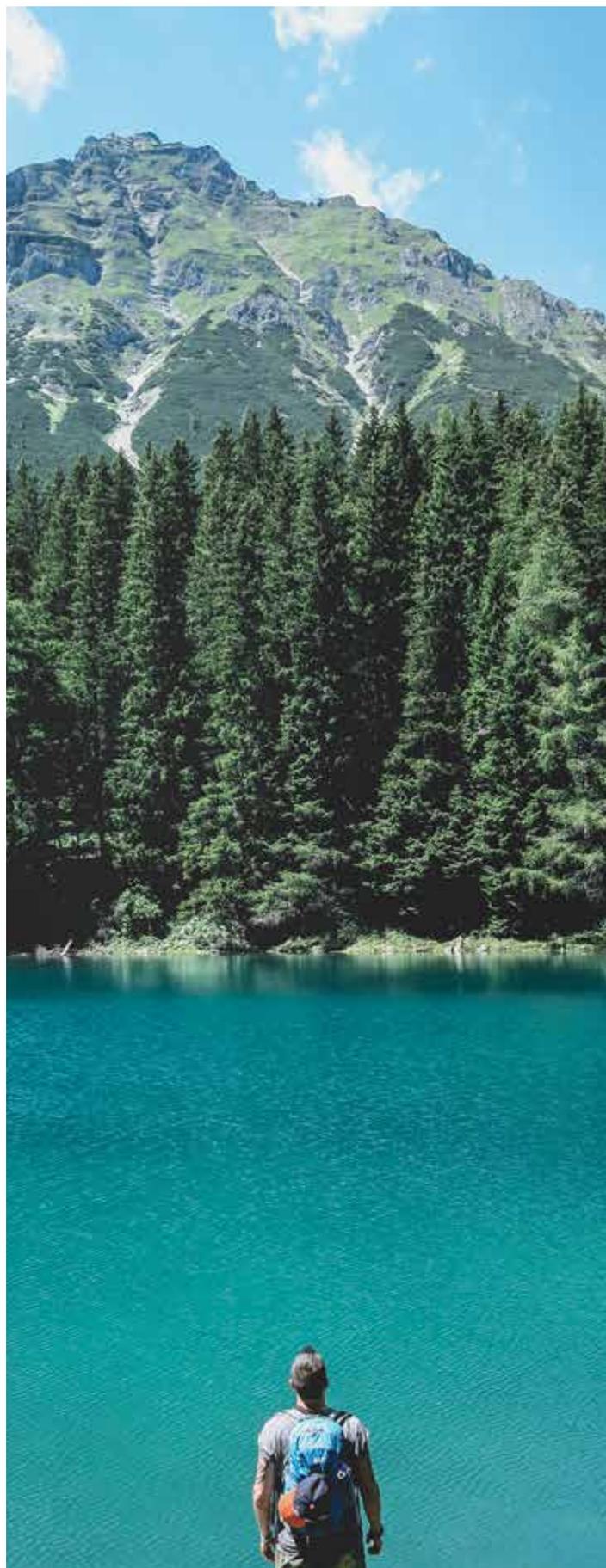
Os desafios que se seguem poderão ser uma forma dos jovens aplicarem e continuarem a refletir sobre as competências trabalhadas durante as sessões, transferindo-as para a sua vida diária:

- Façam um calendário semanal com as coisas importantes de todas as pessoas da casa (jovens e educadores): aniversários, testes, eventos desportivos, etc. Assim, é mais fácil lembrarem-se de os felicitar, mostrar interesse e perguntar como correram esses eventos;
- Decorem a casa com fotografias de todos. Garanta que todos estão presentes.
- Tirem uma fotografia de grupo;
- Estejam atentos a situações de bullying em casa e na escola. Façam alguma coisa para mudar essa situação;
- Pensem em alguém que esteja a enfrentar desafios. Tentem pôr-se no lugar dessa pessoa. O que podem fazer para ajudar?;
- Pensem numa causa em que acreditem. Porque não passar um bom momento em grupo atentar tornar a vida de alguém mais fácil?

Construindo a Casa da Empatia

Sugestões para o próximo passo

Agora que a vossa está completa e que já criaram um código que todos devem respeitar. O que falta fazer para que todos se sintam bem-vindos nesta casa? Aproveitem esta última unidade para fazer todos os retoques na vossa casa!



Outras sugestões de atividades

O feitiço virou-se contra o feiticeiro

- Explique ao grupo que terão a oportunidade de escolher uma tarefa para o elemento sentado à sua esquerda realizar. Antes de cada jovem escolher a tarefa, é importante estabelecer um compromisso com o grupo de que todos irão fazer a tarefa que lhes for atribuída;
- Peça que cada jovem indique qual a tarefa que atribuem e registre-a numa folha;
- Depois de todos terem escolhido a tarefa, informe o grupo que, subitamente, o feitiço virou-se contra o feiticeiro e que, por isso, cada um deverá realizar a tarefa que escolheu inicialmente para outra pessoa.

Questões para debriefing:

- O que acharam desta atividade? Estavam à espera que isto acontecesse?
- O que aprenderam com a experiência?
- Porque acham que, às vezes, colocamos os outros em situações que não quereríamos para nós? Como será que os outros se sentem?
- O que podem fazer de diferente no futuro?

Protege o teu sonho

- Peça a cada participante que escreva o seu sonho num papel, que o dobre e que o coloque dentro de um balão, que deve posteriormente encher;
- Dê a seguinte instrução: “defendam o vosso sonho / Protejam o vosso balão”. - Esta deve ser a única indicação verbalizada;
- Aos poucos, e sem dar qualquer instrução a este respeito, distribua também um palito por cada elemento;
- Muitas vezes, a tendência é que todos comecem a rebentar os balões uns dos outros. Dê algum tempo para a atividade. O tempo varia um pouco em função da reação de cada grupo. Quando achar conveniente, termine a atividade e reúna todos os jovens em círculo para o debriefing.

 20 min.

 Min. 4

 -

 Permitir que os jovens se coloquem no “lugar do outro”;
Vivenciar a máxima: “Não faças aos outros aquilo que não gostas que te façam a ti”
Promover competências de empatia.

 É frequente que alguns jovens apresentem resistência em fazer a tarefa. Relembre-os do compromisso realizado inicialmente. Caso continuem resistentes, não continue a insistir. No entanto, é importante pegar nestas situações para o debriefing da atividade: Como conseguimos colocar os outros em posições às quais não nos conseguimos submeter?
Aproveite esta atividade para introduzir ou reforçar o conceito de empatia.

 20 min.

 Min. 3

 Balões, palitos, folhas de papel e canetas.

 Refletir acerca do efeito das ações “no outro”;
Promover a tolerância e o respeito entre o grupo;
Promover competências de empatia.

 Esta atividade pode ter um grande impacto nos jovens. Procure ser muito claro ao explicar a missão de proteger o sonho e distribuir os palitos de forma discreta.

Questões para debriefing:

- O que aconteceu durante esta atividade? Qual foi a vossa primeira reação?
- Porque destruíram os sonhos dos outros?
- Porque é que, por vezes, se tem o impulso de prejudicar os outros?
- Neste caso específico, havia alguma forma de todos terem conseguido proteger o seu sonho? Como?
- Será que, para proteger as nossas coisas, temos que atacar/destruir as dos outros?

Desenha um barco

- Explique ao grupo que, em conjunto, deverão desenhar um barco, sendo que cada participante só poderá contribuir com um traço para esse desenho;
- Informe também os jovens que a cada elemento do grupo será atribuída uma determinada característica, que terá que ser incorporada no momento em que estiverem a desenhar o barco;
- Poderão ser atribuídas características como: estar de olhos vendados; só utilizar a mão esquerda; saltar ao pé-coxinho enquanto desenha; desenhar com as mãos atadas; desenhar com as mãos atrás das costas; não poder utilizar as mãos; desenhar com a boca; não tocar com nenhuma parte do corpo no chão ou em qualquer outro objeto, etc.);
- No final, deve discutir-se com o grupo o resultado obtido e a forma como o facto de se possuir alguma diferença face ao restante grupo pode dificultar uma tarefa que é aparentemente simples.

Questões para debriefing:

- Conseguiram cumprir o vosso objetivo?
- Como se sentiram com a característica que vos foi atribuída? Foi fácil?
- Demoraram mais tempo que o habitual?
- Que estratégias encontraram?
- Como reagem quando têm de lidar com alguém com competências diferentes das vossas? Porque é que acham que isso acontece?
- O que podemos fazer de diferente no futuro?

Variações:

- Poderá substituir o barco por outra imagem que seja mais significativa para o grupo, assim como as condicionantes a atribuir a cada elemento; Convém, apenas, que seja uma imagem simples e que esteja adequada à dimensão do grupo.



15 min.



Min. 5



Uma folha de papel A4 e um marcador.



Promover a coesão do grupo;
Compreender como algumas características ou situações podem ser verdadeiramente condicionantes para o indivíduo;

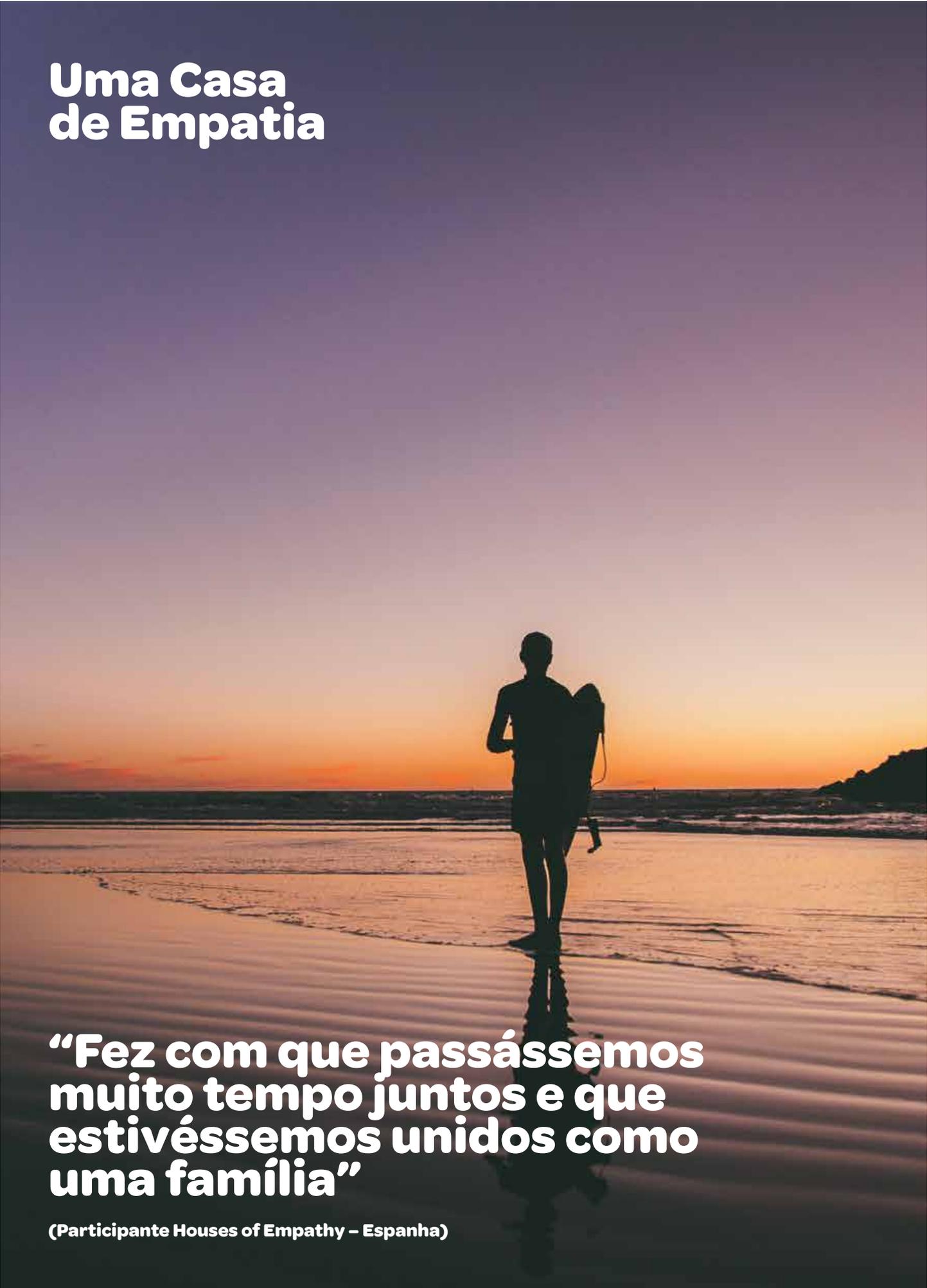
Promover a consciência de que, apesar de existirem características que os podem condicionar numa determinada tarefa, existirão outras áreas em que somos valorizados pelas nossas características;

Promover competências de empatia.



Pode gerir a complexidade das condicionantes em função das características do grupo para que a atividade não seja demasiado frustrante. Lembre-se de os felicitar pelo esforço!

Uma Casa de Empatia

A silhouette of a person carrying a child on their back, walking on a beach at sunset. The person is facing away from the camera, and the child is visible on their back. The background shows the ocean and a colorful sunset sky. The person's reflection is visible in the wet sand.

**“Fez com que passássemos
muito tempo juntos e que
estivéssemos unidos como
uma família”**

(Participante Houses of Empathy – Espanha)

O processo até aqui foi apenas o começo de uma construção. A implementação do programa deixa nos jovens pistas importantes acerca do que é necessário para conviver de forma saudável. No entanto, é utópico pensar que competências, com a dimensão e importância das abordadas, se conseguem adquirir ou fortalecer em tão pouco tempo. A consolidação de competências pessoais e sociais é um processo transversal ao desenvolvimento e que exige não só prática, mas, também, um ambiente favorável.

Neste sentido, torna-se essencial que o clima de empatia que se procura estabelecer através da implementação do programa, passe a ser parte da cultura que se vive, cultura esta vivida e partilhada por todos os profissionais da casa. Só esta consistência permitirá aos jovens sentirem-se seguros e confiantes para arriscar relações de empatia.

Ainda que nem todos os profissionais tenham oportunidade de estar inseridos na implementação do programa, é de extrema importância que todos estejam comprometidos com o combate ao bullying e que sejam um modelo para as relações entre pares. Mais ainda, recomenda-se que toda a equipa esteja a par do trabalho que é desenvolvido durante o programa, para que possam partilhar o vocabulário e metáforas usadas, transferir a reflexão para as rotinas do dia-a-dia e reforçar alguns comportamentos e atitudes.

Uma cultura de empatia, com um foco específico na prevenção de bullying está então dependente de:

- Conhecer o fenómeno do bullying e estar atento aos seus sinais;
- Prevenir situações de bullying;
- Uniformizar procedimentos de intervenção;
- Implementar rotinas e comportamentos promotores de empatia.

Estar atento a sinais de bullying

Existem vários sinais que podem ser um alerta para eventuais situações de bullying. Muitas das vezes, estes não são facilmente visíveis, o que exige das equipas um grande conhecimento acerca de cada jovem e um trabalho de acompanhamento constante. Um jovem que está a ultrapassar uma situação de bullying poderá, por exemplo, apresentar²⁵:

- Cortes ou nódoas negras para os quais não tem explicação;
- Desaparecimento ou danificação de alguns objetos pessoais;
- Demonstrar alterações inexplicadas no seu humor e comportamento;
- Dificuldades de concentração;
- Menor adesão e assiduidade a atividades propostas;
- Pedidos recorrentes do reforço de mesada;
- Comportamentos de roubo (para conseguir pagar às fontes de intimidação);
- Expressão artística reveladora de instabilidade e sofrimento.

Prevenção

Existem diversas iniciativas que defendem que a prevenção do bullying passa, também, por mostrar o quanto estes comportamentos são intoleráveis, quer seja numa escola, num clube desportivo ou numa casa de acolhimento. É importante que os jovens sintam, desde logo, que a problemática do bullying não é desconhecida ou negligenciada na casa e que existe um compromisso generalizado em não permitir a sua ocorrência. Uma das sugestões apontadas, como podem perceber pelo Guia de Boas Práticas editado pelo Houses of Empathy, é a aposta em políticas anti-bullying, nomeadamente, através da criação de um código de conduta que ilustre a política da casa e que permita a uniformização de procedimentos.

Considera-se que este planeamento de políticas eficazes é essencial para que se consigam identificar situações de bullying de forma correta, implementar uma abordagem sistémica de prevenção ao bullying e possibilitar às equipas de intervenção a possibilidade de dar respostas mais consistentes e de maior qualidade a situações de bullying (Silva, 2016)b.

Para além da definição de códigos de conduta, há uma série de rotinas e comportamentos que podem ajudar a criar e consolidar a cultura de empatia de uma casa, prevenindo também assim a ocorrência de episódios de bullying.

25. <http://www.sticksandstones.ie/bullying/signs-of-being-bullied/>

Código de Conduta

Não existe um template ou estrutura definida para o código de conduta. Cada equipa deverá fazê-lo com base nos seus contributos e nas necessidades da Casa. No entanto existem alguns pontos que vão sendo identificados na literatura e nas várias boas práticas como essenciais:

- Definição de bullying e dos vários tipos de bullying – O que é o bullying? Como pode ser perpetrado? Quais os sinais a estar atento?;
- Listar princípios de atuação da Casa, deixando claro a existência de uma “tolerância zero” ao Bullying – Quais os procedimentos a adotar caso se identifique ou seja denunciado um caso de bullying?;
- Nomeação de uma pessoa responsável pela ação anti-bullying da Casa – Uma figura que centralize a informação e comunique com toda a equipa, garantindo que não há perda de informação entre turnos. Este elemento deverá, também, ser reconhecido pelos jovens enquanto o elemento que, por excelência, se encarrega de gerir as situações de violência. No entanto, é importante explicar aos jovens que, caso prefiram, poderão também falar com outro adulto com quem se sintam mais à vontade.
- Listar possíveis consequências para o comportamento de bullying – O que fazer quando existe uma situação de bullying? Aqui, é importante lembrar que o projeto defende uma abordagem sem culpabilização;
- Utilizar linguagem positiva e de incentivo ao comportamento saudável;
- Demonstrar que as denúncias de bullying serão sempre bem aceites;
- Ter atenção a determinados momentos de rotina (e.g. visitas de familiares; horas de deitar) para tomar medidas especiais de prevenção.

Um outro aspeto muito importante na construção do código de conduta é o envolvimento dos jovens. É muito importante dar voz aos jovens na elaboração da política da Casa. Ao auscultar e envolver os jovens neste processo estes irão, por um lado, compreender desde logo qual a posição da Casa em relação ao bullying, e, por outro, sentir-se parte da solução, apropriando-se assim mais facilmente do resultado final.

Existem diversas boas práticas que constituem exemplos muito ricos para o apoiar na construção do código de conduta da sua casa. Apesar da maioria dos exemplos existentes serem direcionados ao contexto escolar, acreditamos que muitas das sugestões fazem igualmente sentido no contexto de acolhimento. Consideramos realmente importante que cada casa se envolva na construção deste documento, pelo que

deixamos dois exemplos criados no setor do acolhimento que esperamos possam ser inspiradores para a criação da vossa política anti-bullying, ou como gostamos de lhe chamar, Código de Empatia. O Anti Bullying Policy for Children’s Homes (2005)²⁶ é uma política criada no Reino Unido para identificar os procedimentos base a adotar para uma resposta adequada e de suporte em situações de bullying. Esta iniciativa reforça a importância de contemplar não apenas o suporte que deverá ser dado aos alvos de bullying, mas também aos perpetradores, salientando a importância que os valores de cada casa têm na promoção de um ambiente seguro, estimulante e saudável para o desenvolvimento dos jovens.

Também o Programa “Safe from Bullying – In Children’s Homes Programme” (4 children, 2009) defende a elaboração de medidas de prevenção nas quais constem os seguintes pontos: nomeação de um líder anti-bullying responsável pela coordenação das atividades anti-bullying implementadas, assim como de situações de bullying em si; Criação de um ambiente acolhedor e inclusivo, onde não exista tolerância ao bullying; Envolvimento das crianças e jovens na definição de políticas anti-bullying, distinguindo o que são comportamentos aceitáveis e inaceitáveis, assim como quais as suas consequências; utilização de um estilo de comunicação assertivo; capacitação dos técnicos na área do bullying para garantir a eficácia das políticas anti-bullying implementadas; planeamento de ações com vista à redução gradual de episódios de bullying; e, ainda, o estabelecimento de parcerias com profissionais de contextos significativos para os jovens, tais como a escola, as atividades extracurriculares, etc.

26. Informação disponível em: www.health-ni.gov.uk/sites/default/files/publications/dhssps/anti-bullying.pdf

Uma cultura de Empatia

De acordo com Jones e os seus colegas (2014), existem várias dicas que podem ajudar a promover a empatia:

Seja um modelo de empatia

- Quando se sentir frustrado, tente fazer uma pausa e analisar a situação da perspectiva dos jovens antes de dar uma resposta;
- Preste atenção aos sinais não-verbais comunicados pelos jovens e procure compreender o motivo dos mesmos em vez de censurar o comportamento;
- Dê voz às crianças e procure integrar, sempre que possível, os seus contributos e responder às suas necessidades, nomeadamente no estabelecimento do código de conduta da casa.

Ensine o que é a empatia

- Explique que a empatia implica compreensão e preocupação com os sentimentos dos outros, assim como a decisão de os ajudar e que é essencial para melhorar o ambiente;
- Mostre o quão importante é ter empatia para com todos, não só com os amigos mais próximos, mas também com todos aqueles que são diferentes ou que passam despercebidos;
- Para que percebam melhor, dê exemplos de como agir de forma empática, tais como: ajudar, demonstrar gentileza, escutar, etc.

Pratique Empatia

- Promova oportunidades para que os jovens se habituem a observar as situações pelas perspectivas dos outros e a analisar o que as pessoas poderão estar a pensar. Para tal, poderá fazer desafios: role-play, discussão de livros, entre outros;
- Treine com o grupo estratégias para ultrapassar algumas barreiras à empatia, como os estereótipos ou a pressão social e a pressão de pares;
- Promova o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, nomeadamente no que diz respeito à gestão da raiva e da frustração, assim como da resolução de conflitos.

Defina de forma clara o que é esperado dos jovens

- Explique que é esperado que os jovens e adultos cuidem uns dos outros;
- Defina, de preferência com os jovens, qual a linguagem e comportamentos que não serão aceitáveis. É importante não tolerar linguagem ofensiva, mesmo que seja dita como brincadeira. No caso de, posteriormente, ouvir essas expressões, é relevante que chame o grupo à atenção.

Rotinas simples que podem tornar a sua casa mais acolhedora e empática

- Celebre! Festeje os aniversários de jovens e técnicos, conquistas importantes e outras datas festivas;
- Proporcione momentos de grupo fora da casa;
- Ajude os jovens a sentir-se em casa...porque não colocar fotografias de todos na parede?;
- Crie um espaço ou um calendário onde todos possam assinalar os desafios importantes que irão enfrentar (e.g. teste de matemática; treinos de seleção para um clube; consulta). Crie o hábito de perguntar: “Como foi o teu dia?”, “Como correu?”;
- Crie momentos para que jovens e técnicos possam conversar e dar a sua opinião acerca das rotinas e regras da Casa, assim como de situações mais sensíveis que tenham ocorrido;
- Elogie e promova o elogio! Crie o hábito de elogiar e reconhecer nos jovens as coisas positivas que têm ou fazem. Porque não organizar pontualmente uma “entrega de prémios”?;
- Desafie o grupo a fazer alguma ação em prol dos outros. Que tal ajudar alguma instituição da área de residência?



Intervenção

Abordagem sem culpabilização - No blame approach

A abordagem sem culpabilização, já introduzida anteriormente, insere-se no método da preocupação partilhada (Shared concern method), desenvolvida por Pikas (2002). A abordagem sem culpabilização é uma abordagem cuja tónica reside na resolução do conflito e não na atribuição de culpa ou castigo. Trata-se de um método que se baseia em curtas conversas (5/10 minutos), com todos os intervenientes. Seja qual for o interveniente, importa referir que a lógica é sempre a da responsabilização, promoção de empatia para com a situação, e sensibilização para a ação, em vez da atribuição de culpa.

Este método defende a seguinte sequência:

- Denúncia da situação de bullying/ Identificação da situação de bullying;
- Entrevistas individuais com os autor(es) de bullying;
- Entrevista com o alvo de bullying;
- Entrevistas com os autor(es) de bullying – ponto de situação;
- Se necessário: entrevista com todos os intervenientes para acordar mudanças de comportamento;
- Monitorização.

Para que este ciclo possa ser desencadeado, para além da essencial atenção aos mais pequenos sinais, conforme apresentado anteriormente, é importante preparar os jovens e alertá-los para a importância da denúncia. Tranquilize-os dizendo que é extremamente importante denunciar quando receiam ou sabem que algum jovem se encontra numa situação de bullying. Procure explicar aos jovens que a sua denúncia pode ser determinante para terminar com o sofrimento dos seus pares e garantir o seu bem-estar. Procure, ainda, que percebam a diferença entre “queixinhas” e denúncia: contrariamente à primeira, a denúncia é feita com base em aspetos sérios e relevantes. Por fim, tranquilize os jovens, dizendo que, caso decidam denunciar algum comportamento de bullying, a sua identidade será ao máximo protegida, embora seja importante que não garanta confidencialidade.

Como proceder perante uma denúncia de bullying

Oiça sem julgar - Escute atentamente o que está a ser partilhado sem evidenciar sinais de dúvida ou surpresa. Acima de tudo, nesta fase, é importante aceitar o que é dito. Não tem de acreditar na denúncia, uma vez que, por vezes, podem surgir alegações que não correspondem à verdade, mas mantenha-se recetivo.

Mostre recetividade - É importante que o jovem que

faz a denúncia sinta que está a receber a devida atenção do educador a quem se dirigiu. Neste sentido, assegure que também o seu corpo está a evidenciar esses sinais – apresente uma posição de abertura, uma expressão de interesse e contacto visual. Durante estas denúncias, seja paciente. Esta situação pode ser muito difícil para os jovens. Nesta fase, tente aguardar tranquilamente durante as pausas e, caso estas sejam demasiado prolongadas, lance questões abertas como “E?”.

Valide sentimentos – Imaginando que a denúncia vem diretamente de um alvo de bullying, é importante que, não vitimizandoo, se validem os sentimentos que estão a ser partilhados pelo alvo (e.g. “Compreendo que estejas muito revoltado”, “Percebo que essa situação te esteja a deixar realmente triste...”). Neste caso, procure lembrar-se de tranquilizar o alvo, garantindo-lhe que este não tem culpa de estar a sofrer comportamentos de bullying.

Agradeça a partilha – Agradeça ao jovem o facto de ter partilhado consigo a sua suspeita e transmita-lhe que esta foi a coisa mais acertada a fazer. Procure valorizar o jovem, seja ele o alvo ou outro jovem – (e.g. “Obrigado por teres confiado em mim para partilhar essa situação”, “O João tem, de facto, uma grande sorte em ter-te como amigo”). Mais uma vez, alertamos para o facto de não poder garantir sigilo. No entanto, assumo que irá tentar ao máximo proteger a confidencialidade dos jovens.

Tire notas – Registe toda a informação que é partilhada consigo, nomeadamente os nomes de todos os intervenientes, para que possa avançar para as questões seguintes, a data e o local.

Assegure continuidade – Assegure ao jovem que irá procurar esclarecer a situação e saber um pouco mais acerca do que se está a passar. É, também, importante elaborar um plano de ação e explicar o que vai ser feito da sua parte e o que poderá ser feito por parte do jovem. É importante ter em conta, caso a denúncia venha do jovem, que este poderá ser, também, autor de bullying ou o designado por “vítima provocadora”. Nesta situação, será importante questionar o jovem, fazendo-o refletir acerca do que poderá estar na base, ou potenciar, os comportamentos de bullying. Neste caso, poderá incluir-se no plano algumas mudanças de comportamento identificadas pelo jovem e que possam ser benéficas.

As entrevistas com os intervenientes

Dicas gerais

- Evite colocar questões muito dirigidas (e.g. “O que é que ele/ela fez depois?” ou questões de resposta “Sim/Não”), em vez disso coloque questões abertas ou estimule o jovem a continuar com o discurso (e.g. “Mais alguma coisa que me queiras contar?”, “Sim, e?”). Depois de colocadas as questões, dê tempo aos jovens para refletir antes de responder, não os pressione na resposta;
- Procure ir afinando as questões. O ideal é começar com questões abertas e mais abrangentes e, de acordo com a disponibilidade do jovem, ir caminhando no sentido de recolher mais detalhes;
- Sugerimos que faça uma escuta reflexiva. A escuta reflexiva é um processo que permite clarificar o discurso e assim assegurar que ambas as partes estão a entender o que está a ser dito. O uso deste método permite ao jovem sentir-se ouvido, clarificar as suas ideias e chegar mais facilmente a uma solução para o problema. É, também, útil para os educadores, pois permite que estes confirmem o que estão a ouvir, garantam a precisão da informação e consigam lidar mais facilmente com o assunto. Este método engloba 4 fases: a) Recolha informações/pistas – as palavras ditas, os sentimentos implícitos ou partilhados, outras informações que tenham captado a sua atenção; b) Conjugue as diversas informações para encontrar a essência do problema; c) Procure chegar a uma conclusão e formule uma frase que a resuma; d) Partilhe com o jovem a sua conclusão, no sentido de verificar se percebeu, ou não, a informação que lhe foi transmitida (e.g. “O que estás a tentar dizer-me é que o Ricardo tem andado a gozar contigo e que isso te está a deixar triste?”);
- Quando alguém não está a colaborar, tente introduzir algo que seja facilitador. Este facilitador deverá ser um convite para dar início à conversa. Para desbloquear a conversa, tente descrever o comportamento que vê, seguido de um convite para a pessoa falar, mostrando que está disponível e comprometido em ouvir. Posteriormente, deve dar algum tempo e ir fazendo escuta reflexiva de forma apropriada. Imaginando que um jovem indicado como alvo de bullying apresenta esta resistência, um facilitador ao diálogo poderá ser usar expressões como “Pareces-me chateado/triste”, “Estou a perceber que estás zangada”, “Pareces-me preocupado...”
- Lembre-se que queremos que o foco seja ao nível do comportamento, por isso, se quiser criticar, assegure-se que a crítica é dirigida ao comportamento e não ao jovem (e.g. “Violência física não é tolerada aqui em casa”);

- Assegure que irá manter o contacto – isto mostrará aos intervenientes que está realmente comprometido em terminar com a situação de bullying. É, importante, também oferecer o seu apoio e mostrar-se disponível, quer para apoiar os alvos, quer para apoiar os autores de bullying naquelas que são as alterações de comportamento acordadas na entrevista ou outras questões em que possam precisar.

Entrevista com o(s) autor(es)

O que se pretende é que, através da empatia e responsabilização, os jovens concordem em alterar o seu comportamento face ao alvo de bullying.

Segunda Pikas (2002), estas entrevistas dividem-se em 5 fases:

1º Passo – Esta é a fase em que o educador aborda o jovem que, potencialmente, está a ser autor de bullying. A confiança deve ser construída através de pistas não-verbais que demonstrem que o educador está a ter aquela conversa com um papel um pouco diferente do seu papel habitual. Evite introduzir o assunto com expressões como “Ouvi dizer que...”. Em vez disso, pode perguntar algo como: “Não achas que tens sido um pouco dura com a Maria ultimamente?”. Neste caso, caso o jovem pergunte quem passou essa informação, a resposta deverá ir no sentido de dizer que isso não é importante, “o que mais me interessa agora é compreender a tua visão sobre este assunto. Fala-me um pouco sobre isso, por favor.”.

2º Passo – A segunda fase da entrevista deve ir no sentido de transformar o bullying numa preocupação partilhada entre o educador e o jovem, reforçando tudo aquilo que o jovem for dizendo que vá no sentido de alteração de comportamento ou de reconhecimento da situação de sofrimento que a pessoa alvo de bullying atravessa. Evite provocar sentimentos de culpa no jovem. Em vez disso, faça-o refletir acerca do impacto que a situação poderá estar a causar a quem a está a viver: “O que achas da situação pela qual a Maria está a passar?”

3º Passo – Nesta é a fase, deverá tentar identificar sinais em que o jovem suspeito de ter comportamentos de bullying admita que a situação pela qual a “Maria” está a passar não é positiva. Esta constatação representará um ponto de viragem! Este é o momento em que se deve encerrar a análise do assunto através desta perspetiva menos positiva e começar a pensar em soluções.

4º Passo – “O que poderemos fazer quanto a isso? Tens alguma solução?” Esta é a etapa de procura de soluções construtivas. É importante reforçar qualquer contributo do jovem que seja positivo.

5º Passo – Preparar o jovem para uma reunião de grupo. “Devíamos voltar a reunir e perceber como é que em conjunto se pode resolver esta situação. Mais tarde, podemos chamar também a Inês para conversar connosco”. Atenção que apesar de se introduzir aqui este ponto, a verdadeira preparação iniciar-se-á apenas depois da entrevista com o alvo.

Em anexo, poderá encontrar um guião de entrevista para os autores, dividido em duas fases. Apesar de ser exclusivamente indicativo, poderá ser um bom exemplo ilustrativo do tipo de entrevista que se pretende (ver anexo II).

É importante que esta entrevista termine com alguma proposta de solução e com a ideia de que voltarão a falar brevemente para fazer um ponto de situação e perceber se a solução acordada está a ser implementada (Sullivan, 2011).

Apesar destes serem idealmente os passos a seguir, nem todos os jovens respondem da mesma forma, pelo que Sharp and Smith (1994, cit. in Sullivan, 2011) nos deixam algumas dicas para gerir a situação em função das diferentes respostas a esta abordagem:

A criança não consegue sugerir nenhuma solução – Não se deve apressar este processo. No entanto, caso a criança não consiga apresentar soluções para a situação, o educador poderá introduzir algumas sugestões;

Não há cooperação – Sugere-se que, inicialmente, o educador dê algum tempo à criança ou jovem. Se passado um tempo razoável continuar sem existir resposta, sugere-se que o educador responda da seguinte forma: “Não é necessário conversarmos hoje sobre este assunto. Podes voltar para o que estavas a fazer”. Este tipo de discurso induz, frequentemente, as crianças e jovens a falar.

A solução apresentada é impossível ou impraticável. No caso do jovem apresentar uma solução inviável, esta não deve ser avaliada pelo educador como negativa. O educador deverá questionar o jovem acerca da sua relevância para a situação de bullying (e.g. “Achas que isso iria parar o bullying?”), para que o jovem conclua por ele próprio que terá que pensar em novas soluções.

A solução implica terceiros – No caso da situação apresentada implicar terceiros, deve-se explicar ao jovem que, nesse caso, seria outra pessoa a estar responsável pela solução. O educador pode voltar a apelar a novas soluções dizendo: “Estava a pensar em algo que pudesses ser tu a fazer”.

O potencial autor queixa-se de comportamentos provocadores por parte do alvo – Numa situação deste tipo é importante agradecer a partilha, mas deve-se voltar à reflexão em torno dos sentimentos do alvo (e.g. “Obrigada pela informação, mas a Maria está realmente triste por estar a ser alvo de bullying. O que podes fazer para alterar esta situação?”)



Entrevista com o alvo

Segundo Pikas (2002), a conversa com as vítimas deverá ser imediatamente depois das entrevistas realizadas com os suspeitos de bullying, descritas acima. Durante a conversa deve ouvir a sua perspectiva, dando sinais de simpatia e empatia. A estratégia de abordagem do alvo deve ser diferente, em função deste ser mais “clássico” ou do tipo provocador. O alvo ser do tipo provocador não constitui uma justificação para o bullying, no entanto, é indicador que o comportamento do alvo contribui de alguma forma para a situação. Neste sentido, é importante que o alvo reconheça este aspeto, sendo direcionado também a identificar sugestões para alterar o seu próprio comportamento. Este aspeto deverá ser reconhecido sem que haja qualquer tipo de culpabilização.

Enquanto a vítima provocadora deve ser direcionada a apresentar sugestões também para o seu comportamento para que as coisas melhorem, para os jovens que são exclusivamente alvo esta é uma fase exclusivamente de suporte (Sullivan, 2011). Nesta fase, o educador deve informar o alvo que já falou com os potenciais autores e partilhar com este os resultados positivos da conversa.

Nova entrevista com o(s) autor(es) – Preparação da reunião de grupo

Depois de alguns momentos de descontração o educador pode introduzir a temática perguntando: “Como têm sido estes dias para a Maria?”. Nesta fase, o autor poderá já ter implementado a solução apontada na primeira entrevista (se for este o caso não se esqueça de reforçar positivamente), contudo, existe também a possibilidade do comportamento não ter sido alterado e a situação persistir. Caso esta hipótese se verifique, antes de avançar para a próxima fase será importante realizar mais entrevistas com os autores até que haja efetivamente um compromisso (Sullivan, 2011).

Reunião de grupo

Neste momento, o alvo e o autor ou autores reúnem-se simultaneamente com o educador. O objetivo deste momento é encontrar um compromisso que possibilite uma coexistência saudável entre ambas as partes. O ideal seria que o alvo passasse a ser visto pelo(s) autor(es) como os restantes elementos do grupo. Caso a postura seja apenas “ok, nós deixamos a Maria em paz”, é importante que esclareça o grupo que isso não poderá significar ignorar ou isolar a Maria. No final, este compromisso, no sentido de lhe conferir uma maior validade, deverá ser selado. Antes de terminar a reunião é ainda importante identificar com o grupo o que deverá ser feito caso o acordo não seja cumprido.

Monitorização

Nesta fase, procura-se perceber se o acordo anteriormente estabelecido está a ser respeitado e fazer pontos de situação regulares com os autores e com o alvo.

Alguns cuidados a ter quando se intervém em situações de bullying

- Diferenciar agressão de bullying;
- Em caso de agressão: atuar de acordo com o modelo da casa (e.g. responsabilização/punição);

Atenção! É muito importante ser claro e consistente na aplicação das consequências, e é essencial que estas sejam proporcionais e relacionadas com o comportamento;

Algumas considerações a ter com o alvo de bullying ...

- Monitorize a situação. Discretamente, vá avaliando com o alvo de bullying o estado da situação. Tal como explicado anteriormente, é esta monitorização que permite compreender se é necessário redefinir o plano de ação;
- Procure trabalhar a imagem positiva do jovem alvo perante o grupo (contudo não seja condescendente, identifique momentos-chave em que essa valorização seja pertinente!);
- Tome notas dos comportamentos chave envolvidos no bullying: a exigência de registos permite que toda a equipa esteja a par, fomentando uma intervenção consistente e coerente; Esta solução evita também que se incorra em “erros de memória”!;
- Se algum jovem tiver uma resposta muito desproporcional a um comportamento de bullying, é importante avaliar se existem outros motivos de stress.

Algumas considerações a ter com o autor de bullying...

- Relembramos que o foco deve sempre ser no comportamento e não no jovem;
- Ajude o jovem a compreender o porquê de recorrer a este tipo de comportamento;
- Apoie o jovem a desenvolver uma determinada competência necessária para a redução dos comportamentos de bullying (comunicação, resolução de conflitos, expressão de emoções); sempre que necessário, articule com elementos externos (e.g. psicólogo);
- Não se esqueça de elogiar comportamentos pro-sociais. Esta valorização pela positiva é muito importante para os jovens perceberem a vantagem de adotar comportamentos positivos;
- Lembre-se que estes jovens podem também ser alvo de bullying em casa ou até noutros contextos, nomeadamente na escola. É importante ficar atento;
- O jovem pode estar a ser pressionado pelos pares para ser autor de bullying – e sentir-se inclusive aliviado quando descoberto!;
- Ponderar uma intervenção de grupo, caso exista bullying racista/homofóbico, etc (em situações desse tipo é necessário intervir ao nível das crenças, pelo que poderia ser interessante realizar atividades como sessões de cinema, convidar alguém externo, atividade lúdica, etc.).

Considerações finais

Este manual apresenta em detalhe o programa Houses of Empathy, um programa de prevenção de bullying que vê na promoção de empatia a chave para combater esta problemática em casas de acolhimento residencial de crianças e jovens.

Trata-se de uma publicação destinada, essencialmente, a profissionais do setor de acolhimento institucional de crianças e jovens, aspirando a ser um contributo naquela que é a árdua missão de prevenir e intervir em situações de bullying.

A implementação deste programa deu-nos pistas para acreditar que a metodologia criada pelo Houses of Empathy constitui uma mais-valia para a promoção da empatia e de relações saudáveis entre pares. No entanto, este é apenas o início deste caminho. Lançamos assim aos profissionais, elementos chave para a definição da cultura das casas de acolhimento, o desafio de continuar a espalhar empatia e ajudar-nos a difundir esta ferramenta.

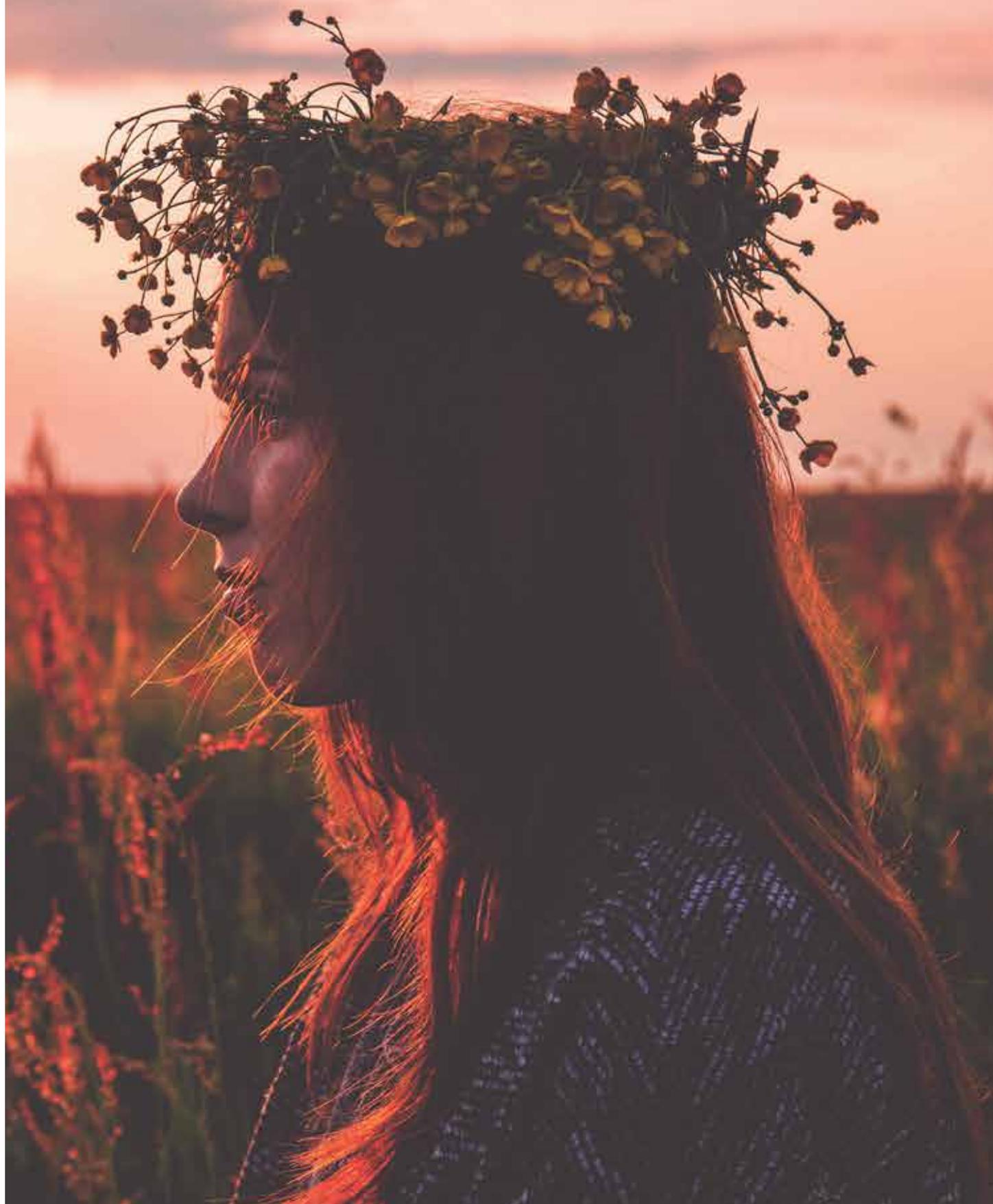
Acreditamos que, tal como nós, está comprometido em tornar a sua casa num espaço de empatia e respeito mútuo, onde os jovens se sentem seguros e valorizados. Damos-lhe, assim, as boas vindas a esta comunidade – Houses of Empathy.

Teremos todo o interesse em receber os seus comentários e sugestões acerca do programa, o que será possível através do fórum Houses of Empathy, disponível em www.housesofempathy.eu.

Construir empatia depende de todos nós!



Bibliografia



4Children & Young Voice (2009). Safe from bullying in children's homes. Department for Children, Schools and Family.

Barbosa, E. & Santos, F. (2010). Bullying - modelo de intervenção. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0182.pdf>.

Baker, L; Cunningham, A. & Male, C. (2002). Peer-to-peer aggression in residential settings: increasing understanding to enhance intervention. *Sigma*. Disponível em: <http://www.lfcc.on.ca/peerviolence.pdf>.

Barter, C. (2003). Abuse of children in residential care: Information briefing, October 2003. London: National Society for the Prevention of Cruelty to Children.

Barter, C. McCarry, M., Berridge, D. and Cawson, P. (2004). Peer Violence in Children's Residential Care. Basingstoke: Palgrave. Disponível em: <http://www.palgraveconnect.com/pc/doi/finder/view/10.1057/9780230005617>.

Barter, C. (2011). Peer violence in residential children's homes: A unique experience. In C. P. Monks & I. Coyne (Eds.), *Bullying in different contexts* (pp. 61–86). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Brander, P., Keen, E., Gomes, R., Lemineur, M., Oliveira, B., Ondráčková, J., Surian, A., Suslova, O. (2002). COMPASS - Manual for human rights education with young people. Council of Europe.

Boal, A. (1997) Teatro do oprimido e outras poéticas políticas. (8ª ed.). Civilização Brasileira.

Carvalho, M. (2013) Sistema nacional de acolhimento de crianças e jovens. Fundação Calouste Gulbenkian. Disponível em: https://gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2016/05/31_03-SNACJ.pdf.

Center of Teaching and Learning (2001). Problem-Based Learning. *Speaking of Teaching*. Stanford University Newsletter on teaching. 11(1). Disponível em: http://web.stanford.edu/dept/CTL/cgi-bin/docs/newsletter/problem_based_learning.pdf

Chapman, V. L., & Anderson, B. (2005). Reflective Practice. *International Encyclopedia of Adult Education*. London: Palgrave Macmillan.

Civitate, H. (2003) 505 Jogos Cooperativos e Competitivos. Rio de Janeiro: 3ª Edição, Sprint.

Clarke, A.M., Morreale, S., Field, C.A., Hussein, Y., & Barry, M.M. (2015). What works in enhancing social and emotional skills development during childhood and adolescence? A review of the evidence on the effectiveness of school-based and out-of-school programmes in the UK. A report produced by the World Health Organization.

Crebert, G., Patrick, C.-J., Cragolini, V., Smith, C., Worsfold, K., & Webb, F. (2011). Problem Solving Skills Toolkit. (2ª Ed.). Disponível em: https://www.griffith.edu.au/__data/assets/pdf_file/0008/290717/Problem-solving-skills.pdf.

Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., Looze, M., Roberts, C. et al. (2012). Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. World Health Organization, Copenhagen.

Dias, C., Cruz, J., Danish, S. (2001). O desporto como contexto para a aprendizagem e ensino de competências de vida: Programas de intervenção para crianças e adolescentes. *Análise Psicológica*, 1 (XIX): 157-170.

Del Barrio, V., Aluja, A., & Garcia, L. F. (2004). Relationship between Empathy and the Big Five personality traits in a sample of Spanish adolescents, *Social Behavior and Personality*, 32(7), 677-682.

Dishion, T. J., Stouthamer – Loeber, M. & Patterson, G. R. (1984). Skill deficits and male adolescent delinquency. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1(12), 37 – 54.

Dotterweich, J. (2006). Positive Youth Development Resource Manual. ACT for YOUTH – Upstate Center of Excellence. Cornell University. Disponível em: https://ecommons.cornell.edu/bitstream/handle/1813/21946/PY-D_ResourceManual.pdf?jsessionid=9A012D023435335747BDB9A18C439332?sequence=2.

Eisenberg, N., & Fabes, R. (1998). Prosocial development. In N. Eisenberg & Damon (Eds.) *Social, emotional and personality*. In Damon, W. (Ed.). *Handbook of child psychology* (701 – 778). New York: Willey.

Eisenberg, E. M. (2010). *Organizational communication: Balancing creativity and constraint*. New York, NY: Saint Martin's.

Gajic, M. (2009). *Theatre as Rehearsal for Reality: Homage to Augusto Boal*. European Union/European Commission Youth Partnership. Disponível em:

- Johnson, R., Browne, K., & Hamilton-Giachritsis, C. (2006). Young children in institutional care at risk of harm. *Trauma, Violence, & Abuse*, 7 (1), 1-26.
- Guerney, B. G., Jr. (1998). Family relationship enhancement: a skill training approach. In L. A. Bond, & B. M. Wagner (Eds.), *Families in transition: Primary prevention programs that work*, Vol.11 (pp. 99-134). Beverly Hills, CA: Sage.
- Heinonen, R. (2009). ECYC GAME BOOK - Teambuilding games, energizers and icebreakers from Youth Clubs around Europe. ECYC. Disponível em: https://www.ecyc.org/sites/default/files/ecyc_game_book.pdf
- Hartshorne, M. (2011). ICAN Talk: Speech, Language and Communication in Secondary Aged Pupils: Issue 10. Disponível em: http://www.ican.org.uk/~media/ican2/Whats%20the%20Issue/Evidence/ICAN_TalkSeries10.ashx.
- Hay, D. (1994). Prosocial development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 35, 29-71.
- Henderson, K.A. (2012). Team Building, teamwork, group work, and camps. ACA Briefing Papers Series. Disponível em: <http://www.acacamps.org/sites/default/files/downloads/Briefing-Paper-Teamwork-Briefing.pdf>.
- Henry, C. S., Sager, D. W., & Plunkett, S. W. (1996). Adolescents perceptions of family system characteristics, parent adolescent dyadic behaviors, adolescents qualities and adolescent empathy. *Family Relations*, 45(3), 283-292.
- IEFP (2004). Recursos Didáticos para a Formação de Tutores em Contexto de Trabalho - Projecto n.º 264-RD-2004 financiado pelo POEFDS. - Versão provisória para testagem e avaliação - Piloto. Disponível em: https://elearning.iefp.pt/plugin-file.php/49591/mod_scorm/content/0/uti02/02uti02.htm.
- Jarvis, P. (1992). Reflective practice and nursing. *Nurse Education Today*, 12, 174-181.
- Jolliffe D., Farrington D.P. (2006), Examining the role between low empathy and bullying, *Aggressive Behavior*, 32, 540-550. Disponível em: <http://faculty.buffalostate.edu/hennesda/bullying%20and%20empathy.pdf>.
- Jones, S. M., Weissbourd, R., Bouffard, S., & Kahn, J., & Ross, T. (2014). How to build empathy and strengthen your school community. Cambridge, MA: Harvard Graduate School of Education. Disponível em: http://mcc.gse.harvard.edu/files/gse-mcc/-files/empathy_brief_for_schools2.pdf.
- Little, M., Kohm, A. & Thompson, R. (2005). The impact of residential placement on child development: Research and policy implications. *International Journal of Social Welfare*, 14, 200-209.
- Long, E., Angera, J., & Hakoyama, M. (2008). Transferable principles from a formative evaluation of a couples' empathy program. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 7, 88-112.
- Lopes, J., Rutherford, R., Cruz, M.C., Mathur, S. & Quinn, M. (2006). Competências Sociais: aspectos comportamentais, emocionais e de aprendizagem. Psiquilíbrios Edições: Braga.
- López, L., Finalé, B., Villén, J., Merchán, J. & Ruiz, R. (2014). Acoso escolar y ciberacoso: propuestas para la acción. Save the Children: Spain. Disponível em: <http://www.infoconline.es/pdf/Acosoescolar2014.pdf>.
- Lunenburg, F. (2010). Communication: The Process, Barriers, And Improving Effectiveness. *Schooling 1* (1). 74-76. Disponível em: <http://www.nationalforum.com/Electronic%20Journal%20Volumes/Lunenburg,%20Fred%20C,%20Communication%20Schooling%20V1%20N1%202010.pdf>
- Manes, S. (2004). 83 jogos psicológicos para a dinâmica de grupos. (5ª Ed). Paulus Editora.
- Manning M. A. (2007). Self-concept and self-esteem in adolescents. Student Services.
- Manorom, K., & Pollock, Z. (2006). Role Play as a Teaching Method: A Practical Guide.
- Matos, M. G. (1998). Comunicação e gestão de conflitos na escola. Faculdade de Motricidade Humana. Serviço de Edições. Lisboa.
- Matos, M. G., Simões, C. & Canha, L. (2008). Competência social em adolescentes com medidas tutelares, In Matos, M. G. (Ed.) Comunicação e gestão de conflitos na escola (2a ed.). (225 – 244). Faculdade de Motricidade Humana. Serviço de Edições. Lisboa.
- Maurage, P., Grynberg, D., Noël, X., Joassin, F., Philippot, P., Hanak, C., Verbanck, P., Luminet, O., de Timary, P., Campanella, S., 2011. Dissociation between affective and cognitive empathy in alcoholism: a specific deficit for the emotional dimension. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 35, 1662-1668.

Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 525-543.

Miller, P. A., & Eisenberg, N. (1988). The Relation of Empathy to Aggressive and Externalizing/Antisocial Behavior. *Psychological Bulletin*, 103(3), 324-344.

Novosadova, M., et al. (2007). Non Formal Education Book – The impact of Non Formal Education on Young People and Society. AEGEE – Europe. Disponível em: https://www.aegEE.org/wp-content/uploads/publications/NFE_book.pdf

OECD (2014), PISA 2012 Results: Creative Problem Solving: Students' Skills in Tackling Real-Life Problems (Volume V), PISA, OECD Publishing. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264208070-en>.

Olatunji, O. O., & Sawchuk, N. S. (2005). Disgust: Characteristic Features, Social Manifestations, And Clinical Implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7). 932-962.

Özkan, Y. & Cifci, E.G. (2009). The effect of empathy level on peer bullying in schools. *Humanity and Social Sciences Journal*, (4)1, 31-38. Disponível em: [https://idosi.org/hssj/hssj4\(1\)09/4.pdf](https://idosi.org/hssj/hssj4(1)09/4.pdf)

Palmer, E. J., & Hollin, C. R. (1999). Social competence and sociomoral reasoning in young offenders. *Applied Cognitive Psychology*, 1(13), 79-87.

Par – Respostas Sociais (2011). *Kapacita – Manual para a promoção de competências pessoais e sociais*.

Pearson, J. & Hall, K. (2008). Partnerships to enhance children's problem solving skills. *Interaction*. 32-34. Disponível em: <http://www.reachinginreaching-out.com/documents/cccf-fall08-english.pdf>

Perrenoud, P. (1999). *Construir competências desde a escola*. Artmed Editora.

Pikas, A. (2002). New developments of the shared concern method. *School Psychology International*, 23, 307-326. Disponível em: http://www.pikas.se/SC-m/Anatol_SchPs_Inter2002.pdf.

Preston, S. D.: & de Waal, F.B.M. (2002) Empathy: Its ultimate and Proximate Bases. *Behavioural and Brain Sciences*, 25, 1-72. Disponível em: <http://www.wise-brain.org/papers/EmpathyOrigins.pdf>.

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for good: A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your*

life positively forward. New York, NY: Avon Books.

Rani, U. (2016). Communication Barriers. *Journal of English Language and Literature*.3(2). Disponível em: <http://joell.in/wp-content/uploads/2016/03/74-76COMMUNICATION-BARRIERS.pdf>.

Reisenzein, R., Meyer, W.-U., & Niepel, M. (2012). Surprise. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, (2ª Ed). 564-570. Elsevier.

Reniers, Renate L. E. P., Corcoran, Rhiannon, Drake, Richard, Shryane, Nick M. and Völlm, Birgit A.(2011) 'The QCAE: A Questionnaire of Cognitive and Affective Empathy', *Journal of Personality Assessment*, 93(1), 84– 95.

Robbins, S.P. & Judge, T.A. (2013). *Organizational behavior* (15ª ed.). Upper Saddle River, N.J.: Pearson-Prentice Hall.

Rijo, D., Sousa, M., Lopes, J., Pereira, J., Vasconcelos, J., Mendonça, M., Silva, M., Ricardo, N. & Massa, S. (2006). *GPS Gerar Percursos Sociais*. Ponta Delgada: Equal.



Silva, A. (2016)b. Guia de boas práticas de prevenção e intervenção no bullying em casas de acolhimento de crianças e jovens Projeto Houses of Empathy. Disponível em: <http://housesofempathy.eu/wp-content/uploads/2016/05/Houses-of-Empathy-Best-Practices-Guide-1.pdf>

Snow, J. (2012). The New Partners Initiative Technical Assistance (NuPITA).

Smith, A. (2006). Cognitive Empathy and Emotional Empathy in Human Behavior and Evolution, *The Psychological Record*. 56 (1). 3-21. Disponível em: <http://opensiuc.lib.siu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1128&context=tpr>

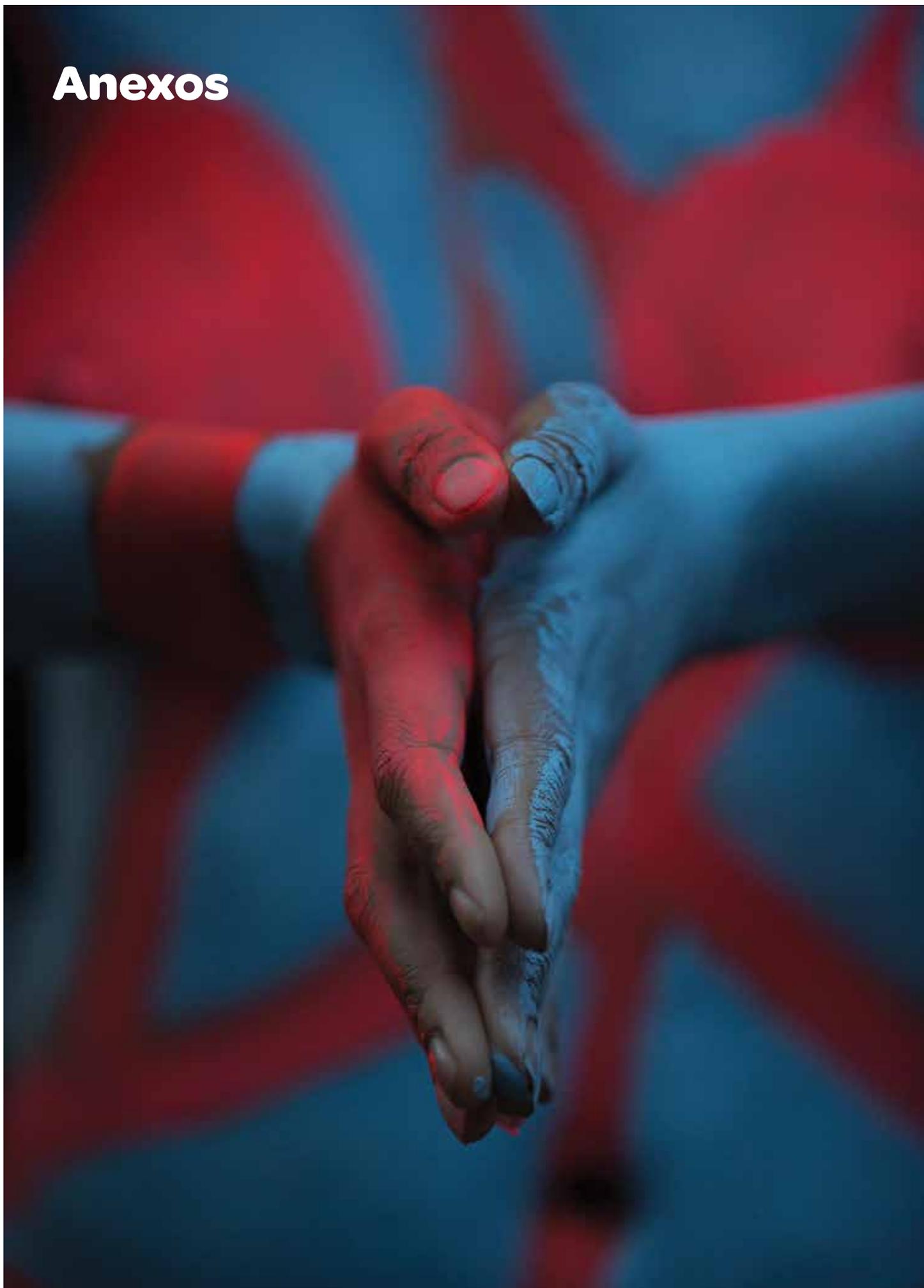
Sullivan, K, (2010). *The anti-bullying handbook* (2nd Edition). London:Sage.

Taite, J (s/d). *Introducing Forum Theatre as a tool to explore issues of equality and discrimination – Workshop resource pack*. NAYD. Disponível em: <http://www.nayd.ie/content/files/Theatre-Forum-Resource-web.pdf>

Vale, A. (2009). *Bullying*. Curso de especialização em psicologia escolar. Red Apple.



Anexos



Diário de Reflexão da Prática

Data:

Casa:

Sessão:

O que fiz bem?	
O que correu melhor e que pode ser repetido? Fiz alguma descoberta interessante?	
O que não correu tão bem? Como poderia ter sido a abordagem para ter resultados mais positivos? O que posso fazer diferente na próxima vez?	
O que aprendi? Quais são os pontos-chave que retiro desta sessão? Quais as alterações que vou fazer nas próximas sessões ou na minha prática em geral?	

FASE UM

Entrevista a um dos suspeitos de bullying

AE: Parece-me/Tenho notado que o João tem passado por momentos difíceis. O que sabes sobre isso?

J: (Pausa longa) Não fui só eu!
(Pode haver uma negação de envolvimento por parte do jovem, mas o AE deve continuar)

AE: OK, mas o que me podes dizer sobre o que se passa?
(O foco não deve estar em querer uma “confissão”, mas antes numa clarificação da situação)

J: Bem, algumas pessoas têm gozado com ele – mas são apenas brincadeiras!!

AE: Estou a ver... Eu estou preocupado com o João, está-se a sentir muito em baixo, ao ponto de se começar a isolar dos outros... Parece-me que as coisas não estão nada fáceis para ele...

J: Parece que não...

FASE DOIS

Inicia-se a partir do momento que o jovem reconhece que a “situação do João é difícil”

AE: Estou aqui a pensar o que poderias fazer para melhorar a situação do João...

J: Quem, eu?

AE: Sim, tu!

J: (pausa longa) Bem, suponho que podia deixar de gozar com ele...

AE: (Entusiasmado e sem ressentimento) Isso seria excelente! Acordamos então aqui que irás deixar de o incomodar (definir comportamentos específicos) ... Encontramo-nos novamente na próxima terça-feira para ver como as coisas estão.

J: É tudo?

AE: Por agora sim... Falo contigo na próxima semana.

Legenda:

J – Jovem; AE – Agente Educativo

Nota: Este é apenas um exemplo de guião que deverá ser adaptado a cada situação. Importa salientar que o número de encontros em cada uma das fases irá variar em função do envolvimento do jovem na procura de implementação de uma solução.



Financiador:



Promotor:



Parceiros:



Apoios:



Outras Parcerias:

