

MINHA
AUTOESTIMA
RESGATADA



- Cartilha Projeto Orelhinha Contra o Bullying -

ESSA CARTILHA TEM O OBJETIVO DE COMPARTILHAR INFORMAÇÕES NO COMBATE AO BULLYNG E AJUDAR PESSOAS QUE JÁ SOFREM COM O PROBLEMA, AJUDANDO NO RESGATE DE SUA AUTOESTIMA.



Sobre O PROJETO

Apresentação

O Projeto Orelhinha é uma iniciativa de saúde, que viabiliza cirurgias de otoplastia ou correção cirúrgica de orelha em abano, para pessoas que se incomodam com tal característica familiar ou em especial vítimas de *bullying*.

História

A idéia surgiu há quatro anos, na cidade de Campinas – SP, onde foram iniciadas as primeiras cirurgias de otoplastia. Após 1 ano, iniciamos a expansão do trabalho da ONG para outros estados e hoje viabilizamos os procedimentos em mais de 10 cidades dos estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro, Espírito Santo, Distrito Federal, Rio Grande do Sul, Paraná, Ceará, Bahia, Pernambuco e São Paulo.

Missão

Nossa missão é ajudar pessoas que sofrem ou se incomodam com as orelhas em abano e encaminhar os interessados para a equipe de cirurgiões plásticos voluntários da ONG, com parcerias solidárias entre profissionais de saúde em geral e estrutura hospitalar adequada.

INFORMAÇÕES GERAIS PARA PROFESSORES E PROFISSIONAIS DA ESCOLA

O que é bullying?

O *bullying* é agredir ou humilhar alguém, de maneira repetida, ao longo do tempo. Insultar, espalhar boatos, ferir física ou psicologicamente ou ignorar alguém. É mais comum em meninos do que em meninas.

Pode ocorrer pelo celular, pessoalmente, por escrito, na escola, no bairro, em algum meio de transporte ou em outros espaços de convivência entre estudantes, como nas redes sociais, também conhecido como *cyberbullying*.

Seja onde for, o *bullying* não deve ser permitido, é inaceitável.

O *bullying* é um problema que afeta milhões de crianças e adolescentes sem importar de onde são, nem de onde vêm. Também afeta os adultos, que acabam se tornando pessoas tímidas e introvertidas. É um problema grave, principalmente nas escolas e precisa ser resolvido o quanto antes para não ter consequências futuras.

Basicamente significa dizer que, de forma natural, os mais fortes utilizam os mais frágeis como meros objetos de diversão, prazer e poder; com o objetivo de maltratar, intimidar, humilhar e amedrontar suas vítimas.

Formas de bullying

1. **VERBAL**: insultar, ofender, espalhar boatos, zoar, colocar apelidos pejorativos;
2. **FÍSICA E MATERIAL**: bater, empurrar, beliscar, roubar, cuspir ou destruir pertences da vítima;
3. **PSICOLÓGICA E MORAL**: humilhar, excluir, isolar ou chantagear;
4. **SEXUAL** : abusar, violentar, assediar;
5. **VIRTUAL OU CYBERBULLYING**: usar redes sociais ou eletrônicos para criar situações de difamação e ódio.

É comum que os(as) assediados(as) apresentem sinais de:

- Baixa autoestima ou autoimagem negativa;
- Queda no rendimento acadêmico;
- Sentimentos de medo;
- Fobias e absenteísmo escolar;
- Pesadelos e insônia;
- Depressão e ansiedade;
- Desconfiança nas relações sociais e na resolução pacífica dos conflitos;
- Desconfiança dos adultos por sua intervenção inadequada;
- Sentimento de vingança;
- Naturalização do ato de ser agredido, humilhado, desvalorizado, discriminado;
- Impotência diante da falta de ajuda e respostas;
- Em casos raros e extremos, também pode haver tentativas de suicídio, devido a depressão.

O BULLYING COMEÇA EM CASA?

Muitas vezes o fenômeno começa em casa e os pais não questionam as próprias condutas e valores, se afastando da responsabilidade de educadores. Raramente as vítimas pedem ajuda aos pais e às autoridades escolares, pois ficam receosos de possíveis retaliações dos agressores e por acreditarem que, ao sofrerem sozinhos e calados, pouparão seus pais da decepção de ter um filho frágil, covarde e não popular na escola.

O exemplo dentro de casa e o apoio da família é fundamental para identificar e dar o conforto para a vítima.

O que fazer quando SE IDENTIFICA UMA SITUAÇÃO DE Bullying

professores e educadores

Se presenciar uma situação de assédio, imediatamente detenha a agressão. Coloque-se entre quem persegue ou intimida e quem está sendo intimidado(a). De preferência, procure bloquear o contato visual entre eles ou elas. Não afaste nenhum estudante, especialmente as testemunhas. Não pergunte de imediato nem discuta sobre o motivo da agressão ou trate de averiguar os fatos.

Uma vez interrompido o assédio, *converse sobre as consequências negativas de perseguir ou intimidar* e sobre as *regras de convivência da escola*. Use um tom natural para se referir aos comportamentos que você viu ou ouviu. Deixe claro para os estudantes que incomodar ou intimidar é inaceitável e vai contra as regras da escola. Faça-os refletir sobre sua atitude e reconhecer o dano que provocam.

Apoie o estudante que foi intimidado para que se sinta seguro e a salvo de represálias.

Ajude-o a encontrar maneiras de pedir que não o persigam e a buscar ajuda. Informe o acontecido aos demais docentes.

Inclua as testemunhas nas conversas e dê orientações sobre como poderiam intervir corretamente ou pedir ajuda da próxima vez. Não peça às testemunhas que expliquem publicamente o que observaram.

O trabalho com o grupo deve tratar de desmitificar aqueles que exercem seu poder mediante a violência. Deve-se abrir o problema para discussão entre todos e todas estudantes da sala de aula, a fim de encontrar uma *solução que os envolva e comprometa*.

Dependendo da gravidade do problema, a escola participará aos pais e mães dos envolvidos.

O tema também pode ser tratado em reuniões de pais e mães, o que gerará conscientização sobre o *bullying* e aproximará as famílias da

escola. É muito importante envolver os pais e mães, eles devem sentir que a escola cuida de seus filhos, que escuta seus problemas e colabora com a família na educação e formação de valores.

Avalie junto com a direção a possibilidade de sugerir aos pais e mães, tanto do(a) agredido(a) quanto do(a) agressor(a), que busquem orientação psicológica, se houver mudanças significativas em seus comportamentos.

Quando apropriado, *a escola deverá impor consequências* para os que perseguem ou intimidam, *segundo as regras de convivência escolar*. Não se exigirá que se desculpem ou façam as pazes no calor do momento, todos deverão ter tempo para "acalmar os ânimos". Todas as consequências deverão ser lógicas

e relacionadas à ofensa. É fundamental que sejam justas e estejam direcionadas a compreender e ajudar quem sofre e quem pratica o *bullying*. Pergunte aos agressores sobre seu comportamento e ofereça ajuda para mudar as condutas nocivas. Certas medidas punitivas, como suspensões ou expulsões, tendem a ser contraproducentes, porque fazem com que os jovens fiquem calados e não ajudam a trabalhar as causas psicossociais que motivam o comportamento dos que perseguem e dos que são perseguidos.

O docente deve acompanhar não somente o(a) adolescente agredido(a), mas também os estudantes agressores. Todas as partes devem sentir que o docente está ciente da situação para garantir que a violência não aconteça novamente.

É UM GRANDE ERRO INTERVIR APENAS QUANDO HÁ UM CONFLITO OU UM PROCESSO DE BULLYING. A PREVENÇÃO DEVE FAZER PARTE DO PROGRAMA ESCOLAR. AS ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DEVEM SER DESTINADAS A PROMOVER HABILIDADES EMOCIONAIS E COMUNICATIVAS PARA QUE OS ALUNOS E AS ALUNAS APRENDAM A EVITAR CONFLITOS E A AFRONTÁ-LOS DE MANEIRA NÃO VIOLENTA.

O que fazer quando SE IDENTIFICA UMA SITUAÇÃO DE Bullying

pais e familiares

Parabenize seu filho pela coragem de falar com você sobre o que está acontecendo. Diga que ele ou ela não está sozinho(a) e que muitas crianças e adolescentes sofrem agressões de seus colegas em algum momento, mas que juntos vocês poderão solucionar o problema.

Escute com atenção os relatos de seu filho sobre o incidente de perseguição ou intimidação. Peça que descreva quem esteve envolvido, como, quando e onde aconteceram os episódios.

Descubra o máximo que puder sobre as táticas de perseguição e intimidação que estão usando contra ele. Pergunte se pode nomear outros colegas ou adultos que possivelmente testemunharam o fato.

Estabeleça um vínculo de empatia com o seu filho. Diga que intimidar é errado, que não é sua culpa e que você se alegra por ele ter tido

a coragem de contar o que aconteceu. Pergunte ao seu filho o que acha que você pode fazer para ajudá-lo(a). Garanta que você pensará sobre o que deve ser feito e que ele ficará sabendo como planeja agir.

Não culpe seu filho por ser perseguido. Não suponha que ele provocaram os maus-tratos. Não diga: "O que você fez para irritar o seu colega?".

Enxergue isso como uma oportunidade para refletir sobre a própria cultura familiar. Pergunte-se: "Meu filho aprendeu a recorrer à violência ou ficar calado diante das agressões dos outros?". Se acredita que seu filho deve mudar algumas atitudes, talvez você mesmo devesse rever certos comportamentos e valores. Seja um bom exemplo.

O QUE FAZER QUANDO O MEU FILHO

é quem assedia

Deixe claro que você considera os atos de perseguição ou intimidação sérios e que não vai tolerar tais comportamentos.

Crie regras claras e coerentes para sua família, que guiem o comportamento de seus filhos. Elogie e apoie seus filhos quando seguem as regras e utilize medidas disciplinares não físicas nem hostis para as violações dessas regras.

Passe mais tempo com seus filhos e supervisione cuidadosamente suas atividades.

Conheça os amigos e amigas de seus filhos, permita que eles e elas os convidem para vir à sua casa e preste atenção em como passam o tempo livre.

Promova os talentos de seus filhos, estimulando a participação em atividades sociais (clubes, aulas de música, esportes em equipe, etc.)

Compartilhe suas preocupações com o docente, coordenador e/ou diretor da escola. Trabalhe com eles para transmitir mensagens claras sobre a importância de parar a perseguição ou intimidação.

Se você e/ou seus filhos necessitam de ajuda adicional, fale com um orientador escolar e/ou profissional de saúde mental.

ESCUTE SEU FILHO OU SUA FILHA!

Reserve tempo para conversar com seus filhos. Não converse logo antes de sair para a escola ou trabalho, a caminho de outros lugares ou enquanto realiza outra tarefa. Quantas vezes não escutamos nossos filhos enquanto dobramos a roupa, nos preparamos para a reunião do dia seguinte ou empurramos o carrinho do supermercado? É compreensível que às vezes não se possa evitar, mas é importante encontrar o momento de dar a eles atenção exclusiva.

Escute atentamente seus filhos, isso fortalece sua autoestima, porque se dão conta do quanto são importantes para você. Isso pode abrir portas para valiosas conversas sobre vários assuntos difíceis. Além do mais, escutar com atenção ajuda pais e mães a se informarem sobre o que seus filhos realmente querem saber e também a conhecer o quanto compreendem sobre determinado assunto.

Muitas vezes, pode levar tempo antes que os filhos tomem coragem para compartilhar suas histórias. Como adultos, nos vemos tentados a completar as palavras e frases de nossos filhos para chegar mais rapidamente ao ponto. Evite fazer isso. Ao escutar nossos filhos pacientemente, permitimos que eles pensem de acordo com seu próprio ritmo e fazemos com que sintam que investir nosso tempo escutando o que têm para contar vale a pena.

COMPROMISSO *anti bullying* PARA A SOCIEDADE

Não ficar calado: somos responsáveis em assumir uma posição em relação ao problema e tentar resolver da melhor maneira possível, sem violência;

Ser um defensor: defender as pessoas que necessitam de apoio;

Ser um exemplo: dando exemplos de comportamento exemplar, tanto em casa, na escola e na comunidade;

Ser um aliado: ajudar em ações implementares na escola, em casa ou no trabalho.

cadastre-se

POR E-MAIL contato@projetoorelhinha.com.br

PELO SITE www.projetoorelhinha.com.br

PELA CENTRAL DE ATENDIMENTO NACIONAL:

4062.0607 (Capitais e regiões metropolitanas)

0800 718 7804 (Demais cidades)

idades atendidas

CAMPINAS E REGIÃO

SÃO PAULO E REGIÃO METROPOLITANA

RIO DE JANEIRO E REGIÃO METROPOLITANA

BELO HORIZONTE E REGIÃO METROPOLITANA

PORTO ALEGRE E REGIÃO METROPOLITANA

FORTALEZA E REGIÃO METROPOLITANA

BRASÍLIA E REGIÃO METROPOLITANA

VITÓRIA E REGIÃO METROPOLITANA

RECIFE E REGIÃO METROPOLITANA

SALVADOR E REGIÃO METROPOLITANA

www.projetoorelhinha.com.br

[FACEBOOK.COM/PROJETOORELHINHA](https://www.facebook.com/projetoorelhinha)