

II ENCONTRO ESTADUAL

MINISTÉRIO PÚBLICO PELA



PAZ
nas Escolas

PRÁTICAS POSITIVAS DE PREVENÇÃO AO BULLYING

JULIANA SCHWEIDZON MACHADO – PSICÓLOGA KIDPOWER INTERNATIONAL
Parte II

O bom relacionamento no ambiente escolar e familiar é fundamental para o desenvolvimento da saúde das crianças e adolescentes, aprimorando suas habilidades sociais e fortalecendo a capacidade de reação diante de situações de tensão.

Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS (WHO, 1997), há inúmeras habilidades consideradas importantes para o desenvolvimento pessoal.

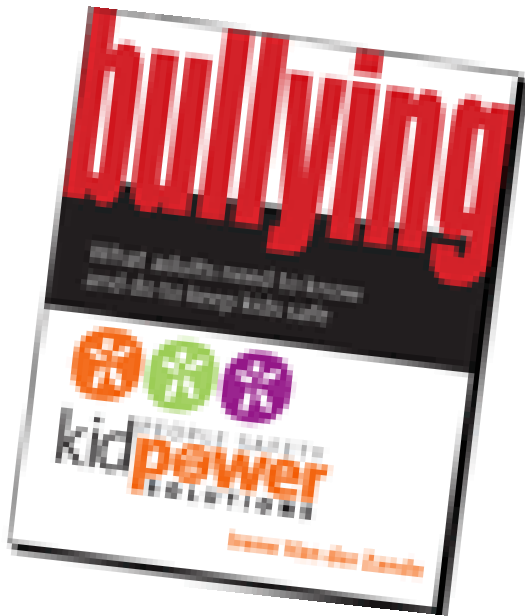


- tomada de decisão
- resolução de problemas
- pensamento criativo
- pensamento crítico
- comunicação efetiva
- capacidade de relacionamento interpessoal
- autoconhecimento
- empatia
- lidar com emoções
- lidar com estressores

Os ciclos de *bullying* estão diretamente relacionados a uma deficiência na aprendizagem de habilidades essenciais relacionadas com a prevenção à violência.

A promoção destas habilidades deve ser o ponto de partida para implantação de um programa permanente de prevenção ao bullying.

Estratégias para proteger as crianças de praticar ou sofrer bullying



- 1.** Estimular a liderança positiva
- 2.** Deixar claro que todos os problemas tem importância e devem ser comunicados
- 3.** Manter-se alerta a todos os sinais verbais e não verbais
- 4.** Não permitir atitudes agressivas
- 5.** Ensinar habilidades para que as crianças sejam protagonistas da sua própria segurança física e emocional

São habilidades de autoproteção as competências que garantem a segurança física e emocional do indivíduo.



Elas são aprendidas desde a infância através de ensinamentos, jogos, histórias, exemplos práticos e senso comum.

Algumas pessoas tem mais facilidade para consolidar estas habilidades e outros precisam de exercícios práticos que os auxiliam a torná-las parte do seu dia a dia de forma assertiva e positiva.



- Agir com atenção, calma e confiança
- Proteger seus sentimentos de palavras e comportamentos destrutivos
- Manter o controle das suas palavras e ações
- Checar e pensar primeiro antes de tomar decisões e mudar de planos
- Conhecer e seguir regras de segurança para interagir com estranhos
- Estabelecer limites individuais claros a respeito do seu corpo, toques, brincadeiras e interações físicas



- Identificar o que são situações de risco
- Estabelecer limites individuais claros sobre comportamentos arriscados
- Seguir em frente, sair de perto e se afastar de situações de perigo
- Persistir ao pedir ajuda
- Estar preparado para usar o seu corpo e sua voz para pedir ajuda e interromper um ataque físico, verbal ou emocional
- Assertividade na comunicação

Fatores que aumentam o risco de vitimização:

- 1. Não saber reconhecer quais comportamentos são seguros ou arriscados**
- 2. Não ter habilidade para explicar um problema**
- 3. Sentir-se sozinho ou solitário**
- 4. Não saber como proteger seu corpo e sentimentos**
- 5. Ser vulnerável a coerção emocional**
- 6. Ser percebido como “fraco”**
- 7. Ter dificuldade de dizer “não”**
- 8. Não compreender aspectos emergentes da sua sexualidade**



Simplicidade – porque coisas simples são mais fáceis de lembrar.

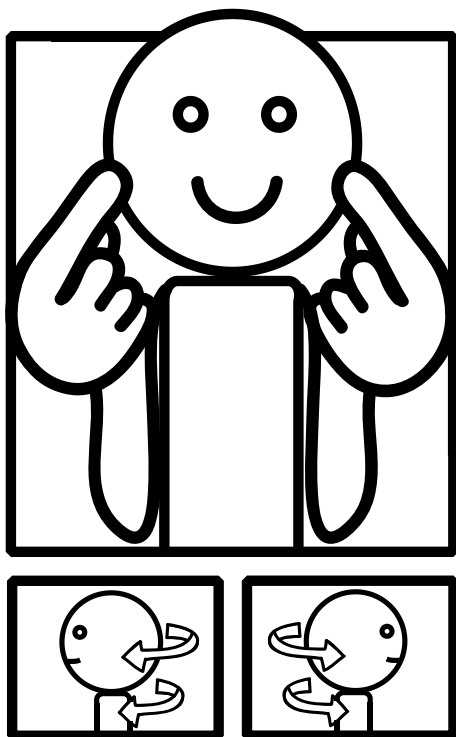
Consistência – porque quando a mensagem é coerente e consistente faz mais sentido.

Relevância – porque aprendemos melhor e mais rápido quando faz sentido para nossa vida.

Constância – Praticar, praticar, praticar! Repetir as novas habilidades constantemente de forma positiva e bem sucedida as torna um hábito para toda vida.

Kidpower Sinais de Segurança

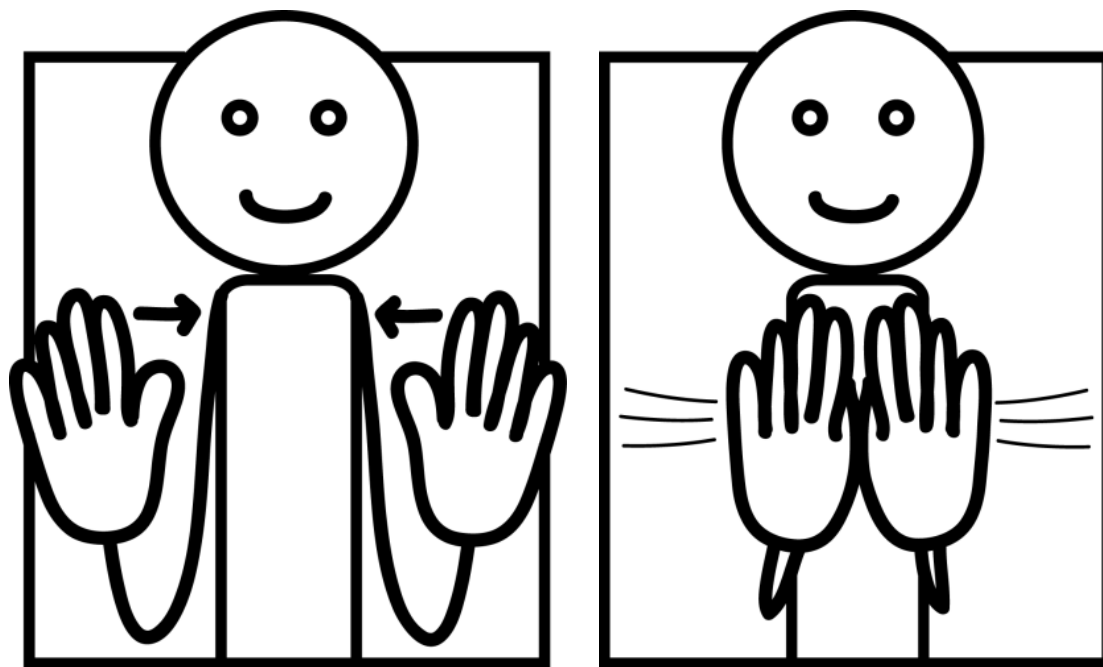
Plano de segurança quando estamos em locais públicos



Olhar para os lados

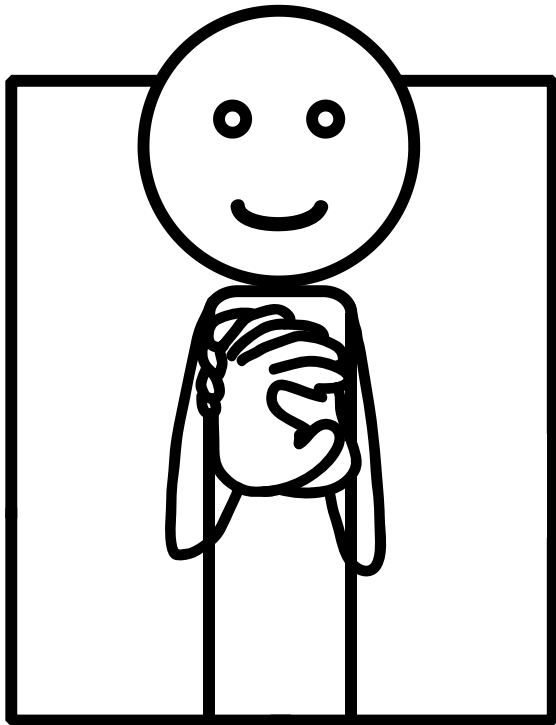
1. Fique atento

Olhe para os lados percebendo tudo a sua volta.



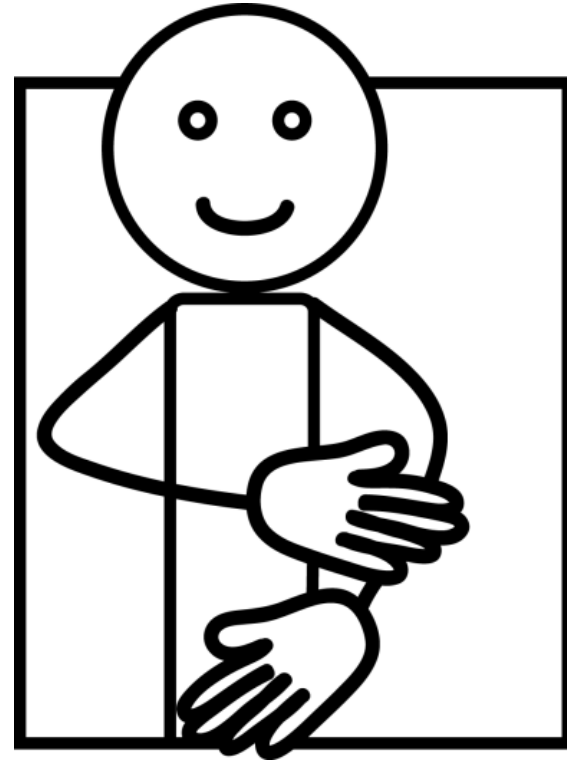
2. Fique junto

Quando estamos na rua, ficamos juntos. Cada situação requer uma distância. Demonstrar fisicamente a distância permitida entre o adulto responsável e a criança.



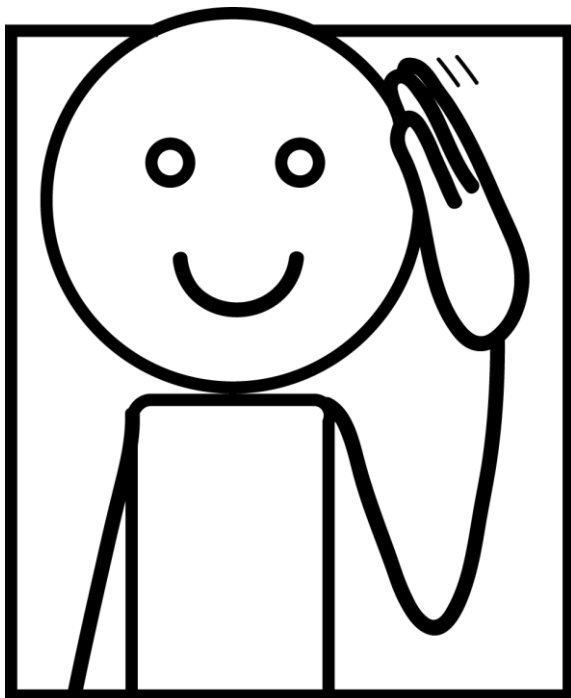
3. Esperar

As vezes precisamos esperar para saber o que fazer.



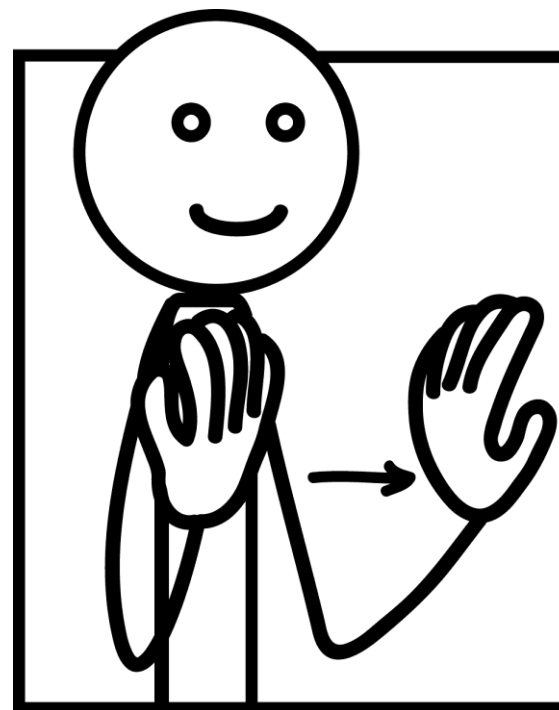
4. Checar primeiro

Checar com o seu adulto onde estão indo, quem vai junto e o que vão fazer. Qualquer mudança de plano deve ser informada. Especial para crianças mais novas que ainda não tem autonomia e independência.



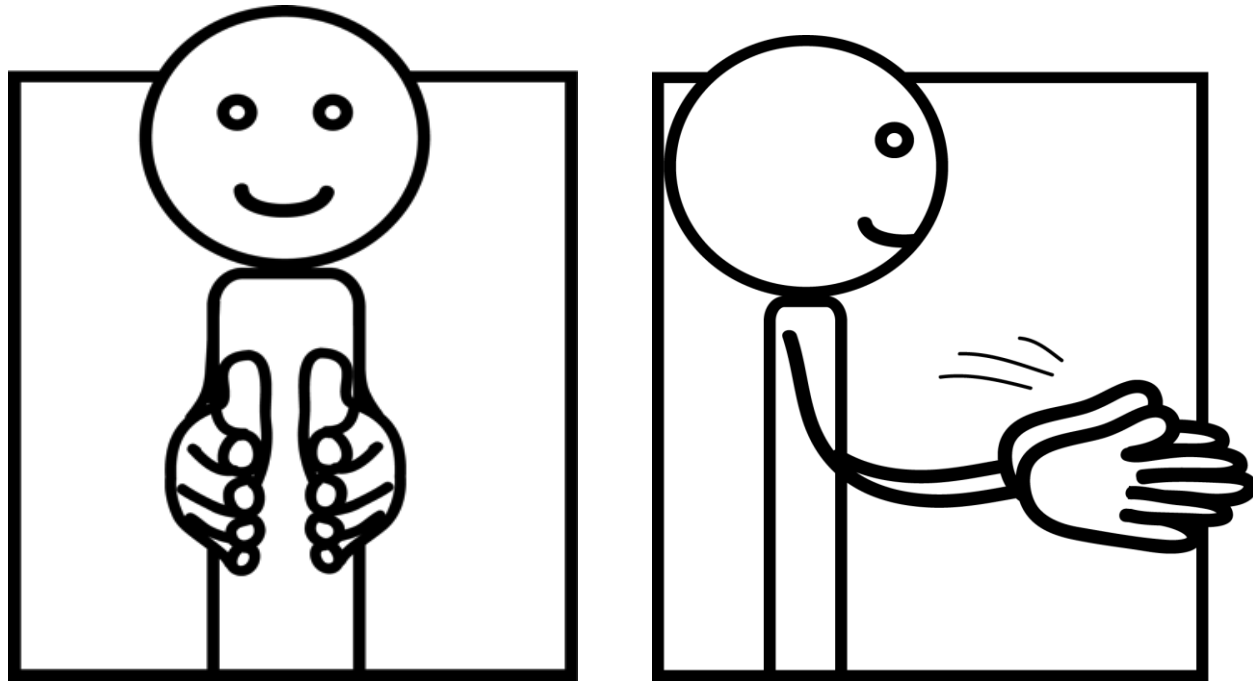
5. Pensar primeiro

Pensar primeiro antes de sair de perto, de fazer alguma atividade ou mudar de planos. Crianças mais independentes devem ser estimuladas a pensar nas consequências das suas decisões.



6. Afastar-se do perigo

Se alguém não está agindo com segurança (briga, provocação, intimidação etc.) afastar-se imediatamente.

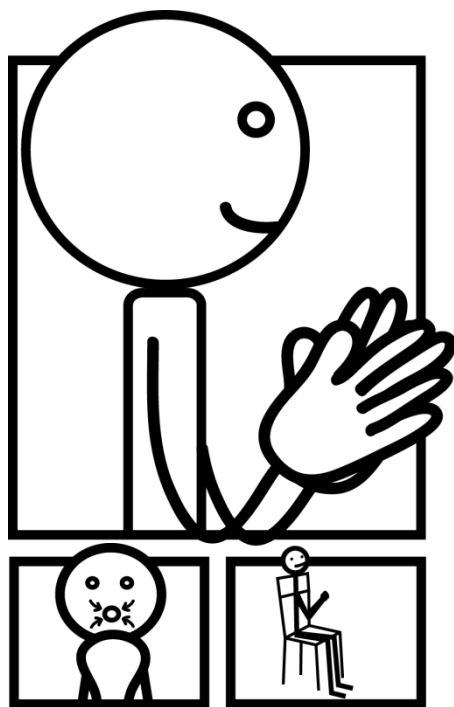


7. Buscar ajudar

Saber para onde ir e pedir ajuda em situações de risco ou insegurança. Este gesto é um pedido de "vá buscar ajuda"

Kidpower Sinais de Segurança

Estar em controle do seu corpo e suas emoções



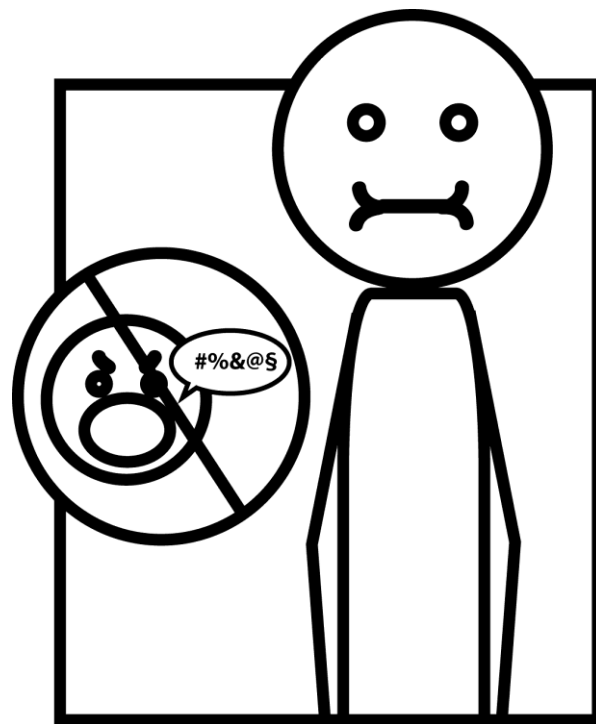
Respire
fundo

Sente
direito

1. Poder de acalmar

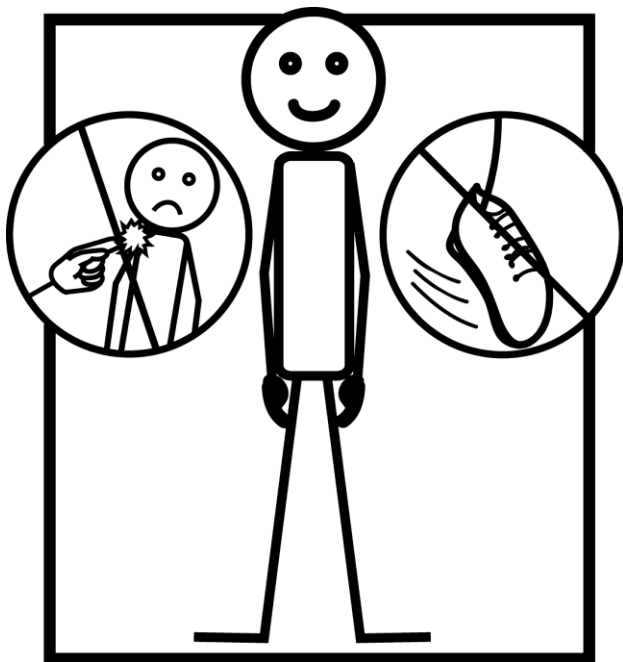
Sentar com a postura correta.

Colocar as mãos juntas em frente a barriga (diafragma) e respirar fundo.



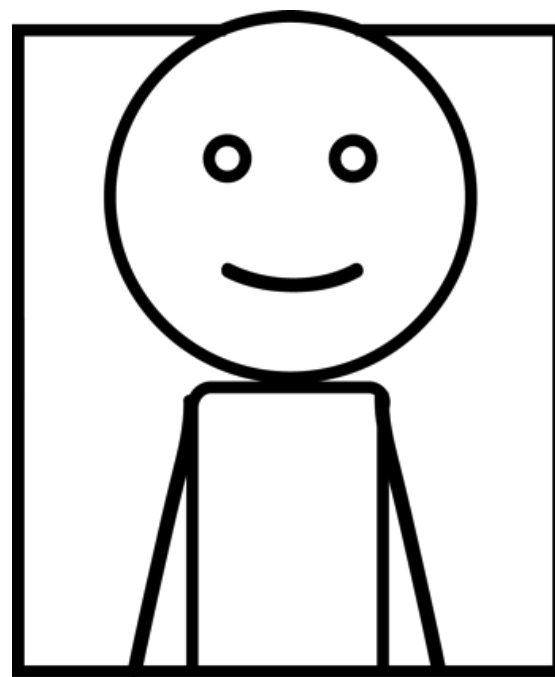
2. Poder de ficar calado

Apertar os lábios fechando a boca para demonstrar que você tem autocontrole sobre suas palavras. Falar na hora certa e da maneira certa.



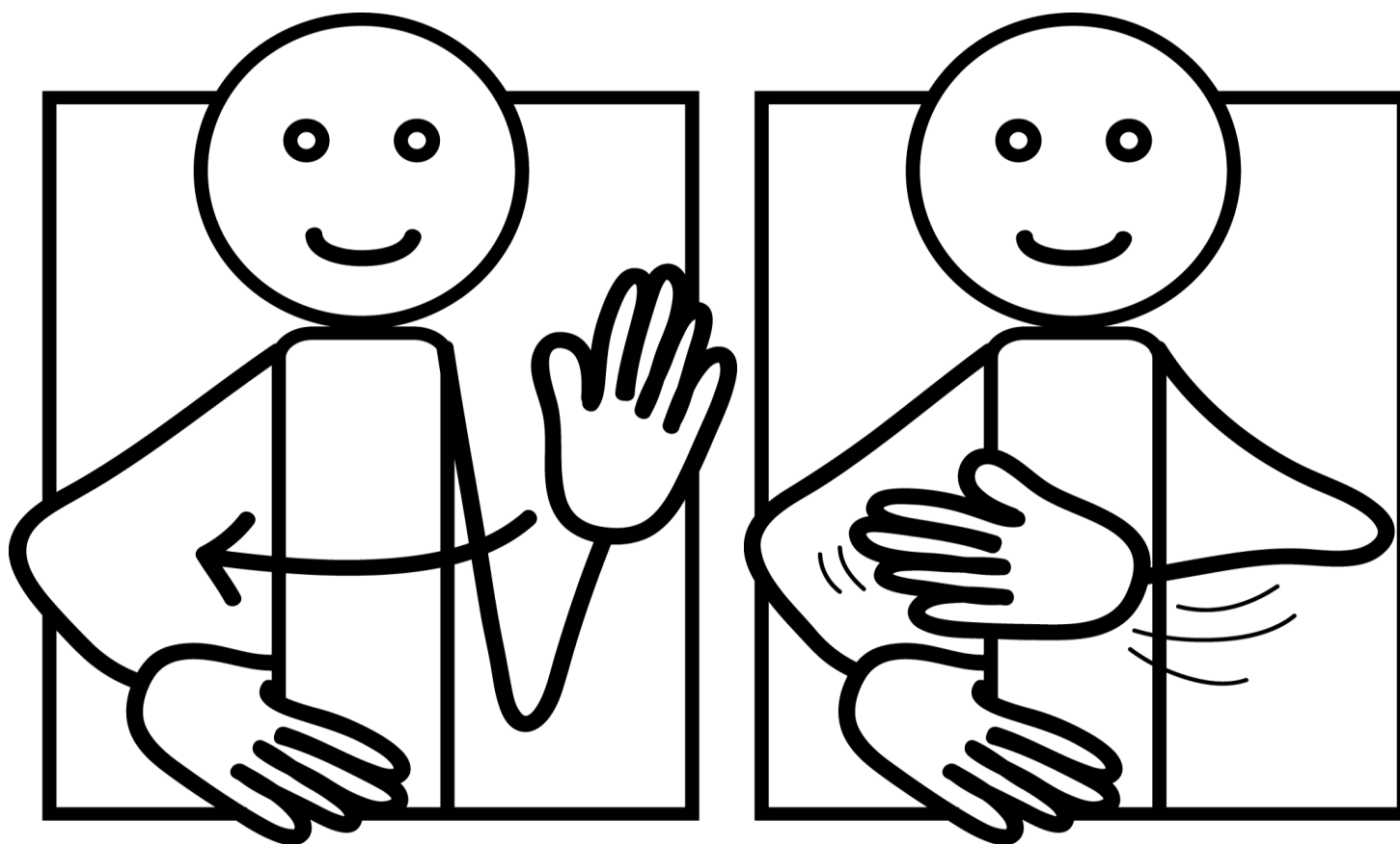
3. Poder das mãos e pés sob controle

Seu corpo pode ficar parado por quanto tempo for preciso para sua segurança. Mantenha os pés no chão e as mãos perto do corpo.



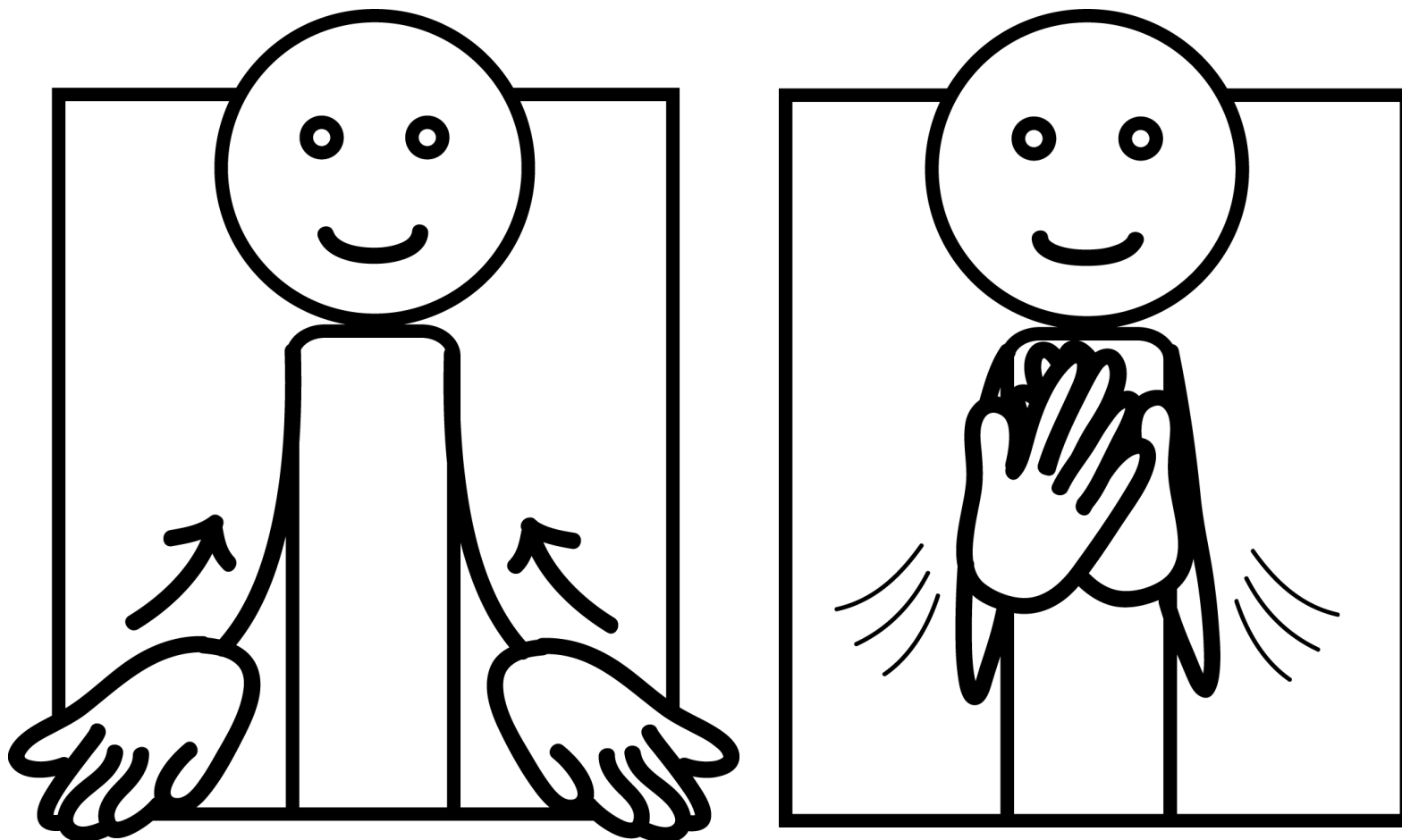
4. Poder de mostrar respeito

Olhe nos olhos, esteja atento aos outros e mostre que você sabe respeitar.



5. Poder de jogar for a o que faz mal – lata de lixo

Faça uma alça com o seu braço e imagine que este vão é sua lixeira pessoal para jogar sentimentos e palavras ruins. Você pode segurar essas palavras, não deixá-las entrar no seu coração e jogá-las fora antes de lhe fazer mal.

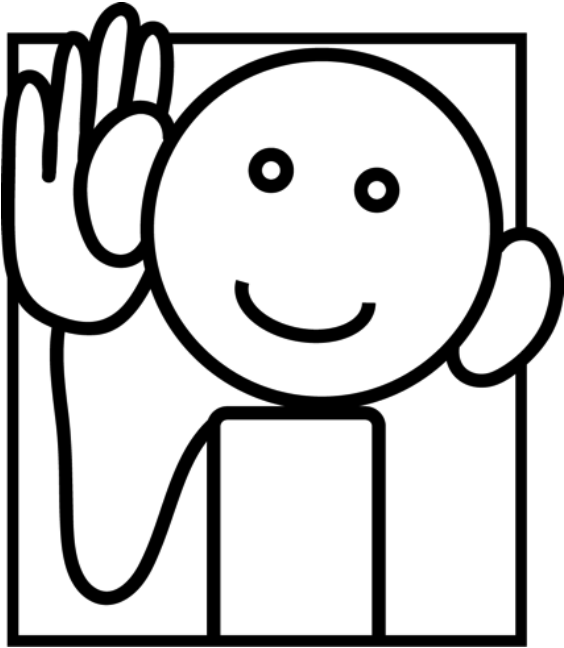


6. Poder de alimentar o coração

Proteja seu coração, segure as palavras boas e os elogios e os coloque diretamente sobre seu peito.

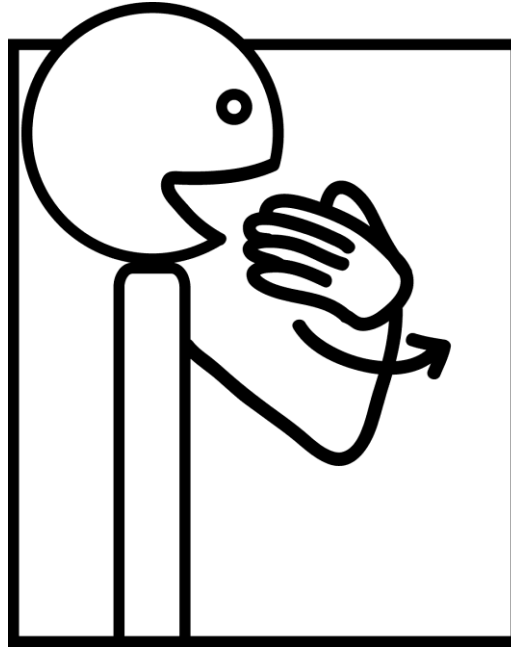
Kidpower Sinais de Segurança

Para melhorar os relacionamentos



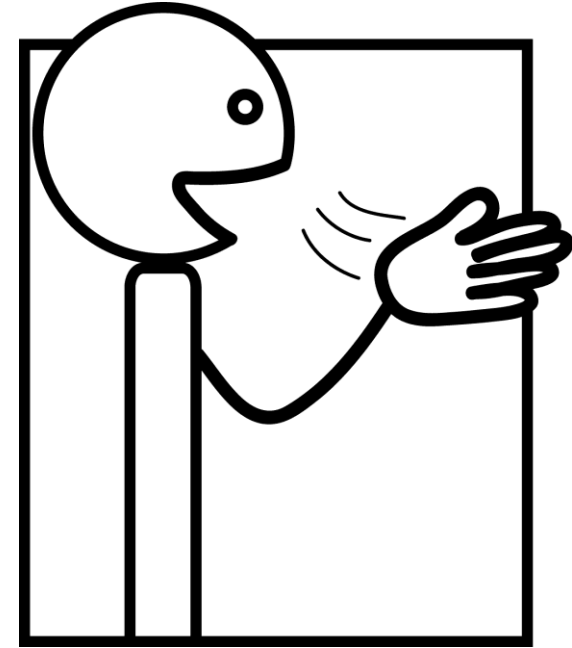
1. Poder de escutar

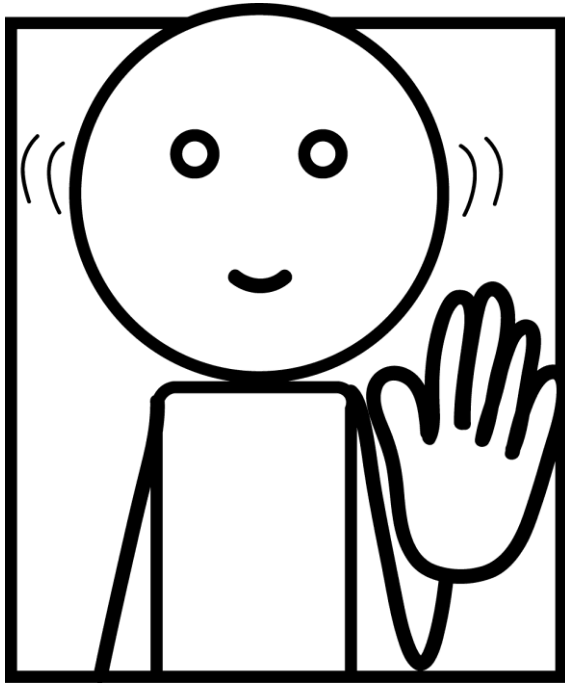
Escutar aos outros ajuda a aprender melhor e entender melhor.



2. Poder de falar o que você precisa

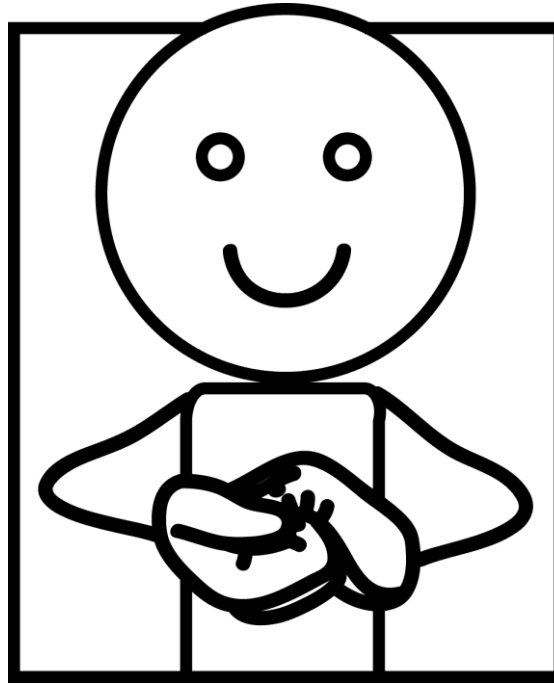
Falar com clareza sobre o que você precisa e sente lhe ajuda a ser compreendido.





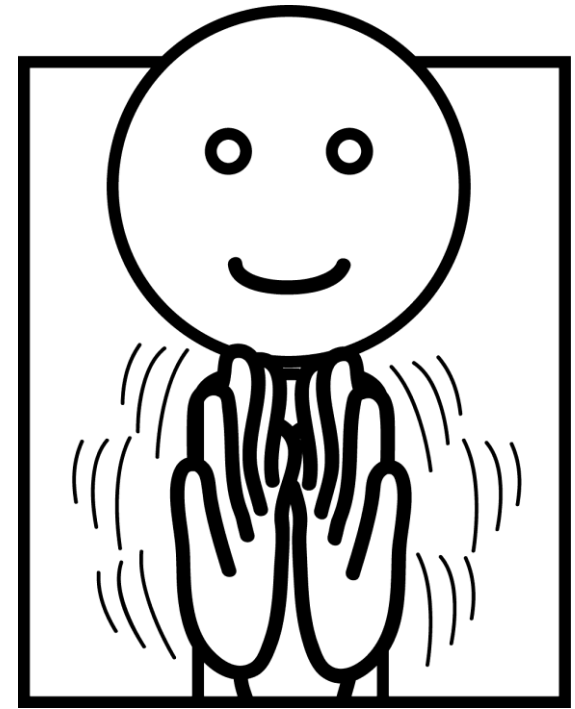
**3. Poder de dizer
"Não obrigado".**

Você sempre pode dizer "não obrigado" se achar que não deve fazer alguma coisa. Dizer não é uma forma importante de se proteger.



**4. Poder de
cooperar**

Quando cooperamos sempre temos bons resultados.

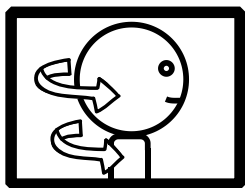
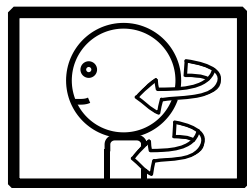
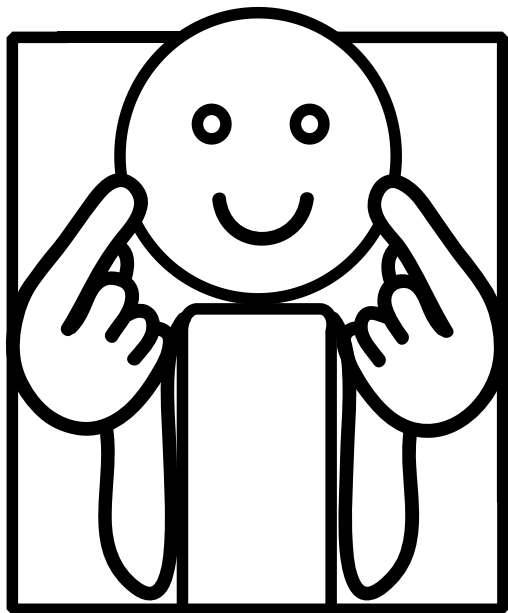


5. Poder de apreciar

*Podemos mostrar que nos importamos com o outro quando apreciamos algo feito por eles.
Faz bem para todos.*

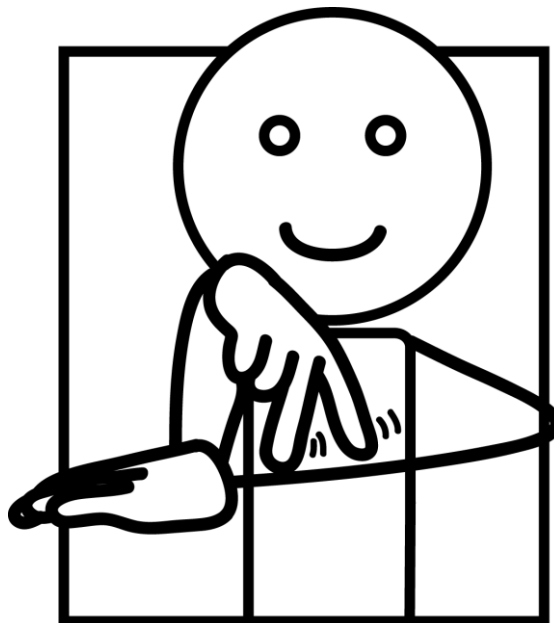
Kidpower Sinais de Segurança

Se você está em uma situação de perigo ou insegurança



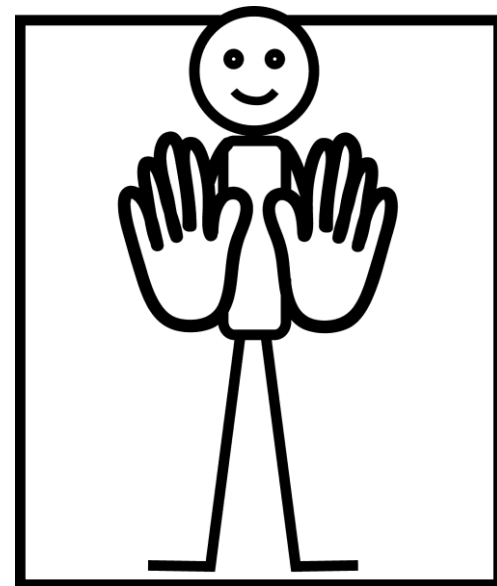
1. Fique atento

Perceba tudo que está a sua volta, veja onde está o lugar seguro mais próximo.



2. Poder de dizer "Pare"

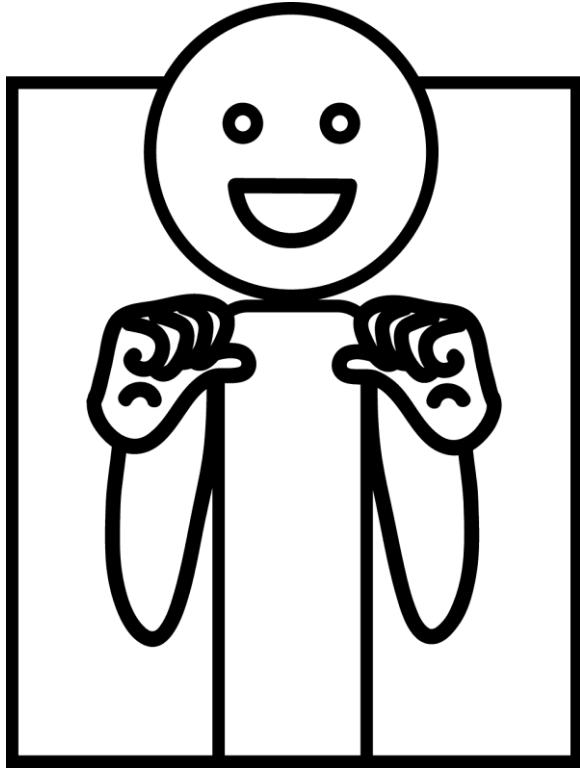
Se alguém lhe incomoda, você pode dizer "Pare". Este gesto que demonstra uma distância segura entre você e os outros.



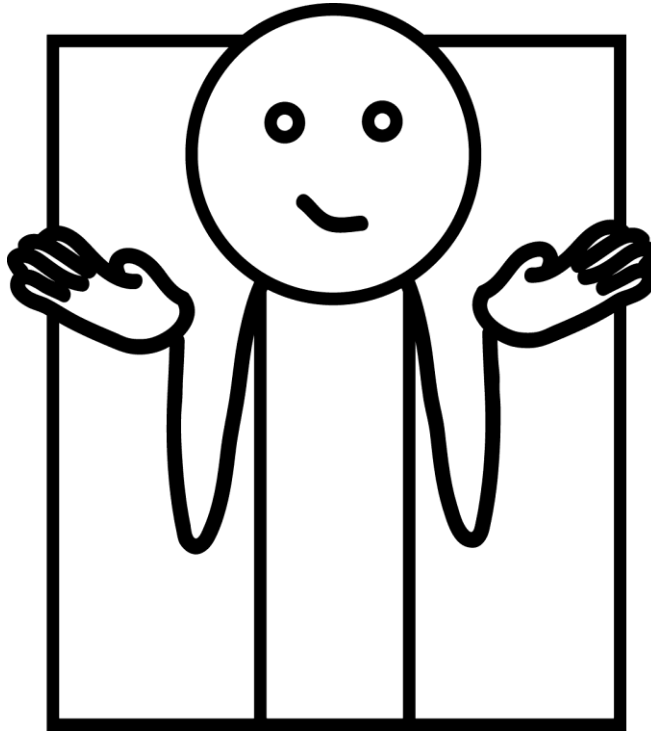
3. Poder de sair de perto

Neste gesto seus dedos imitam suas pernas caminhando atentamente para longe do perigo.

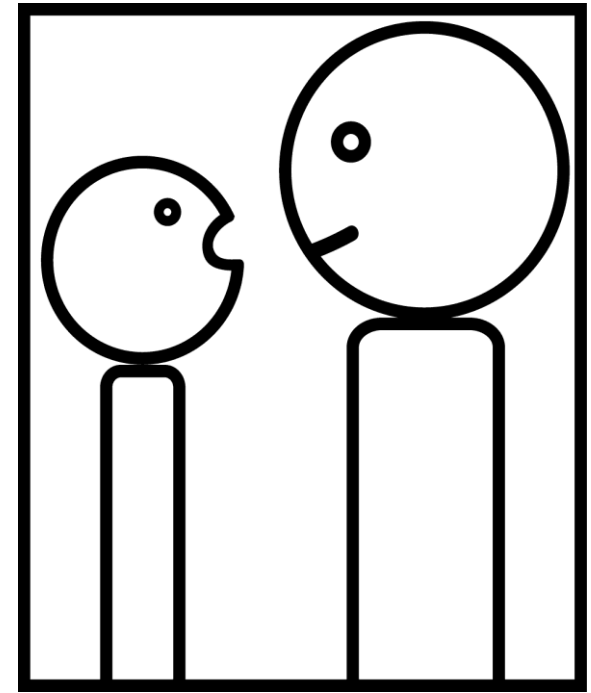
Kidpower Sinais de segurança e autoproteção



1. Cada um é dono de si.



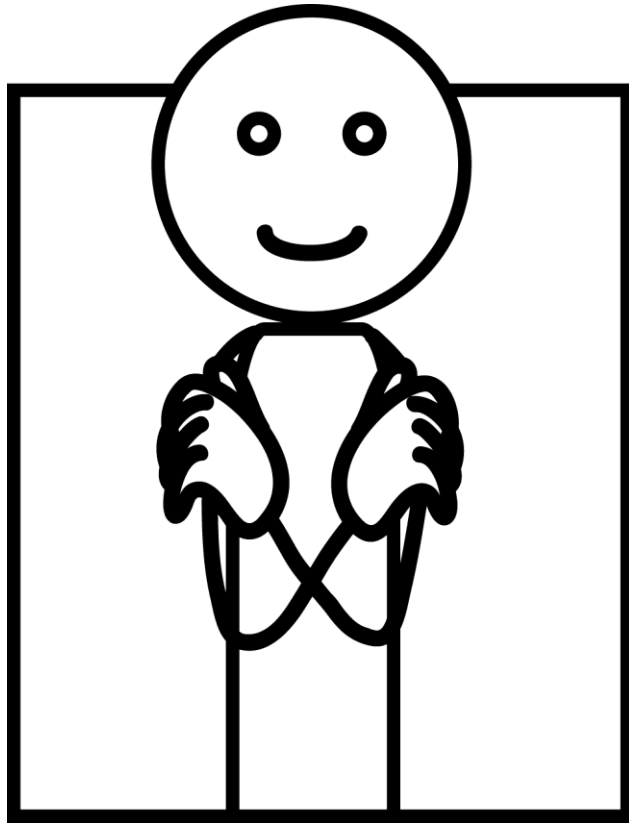
2. Algumas coisas não são escolhas da criança. (Exemplo: fazer dever de casa, tomar banho, ir ao médico)



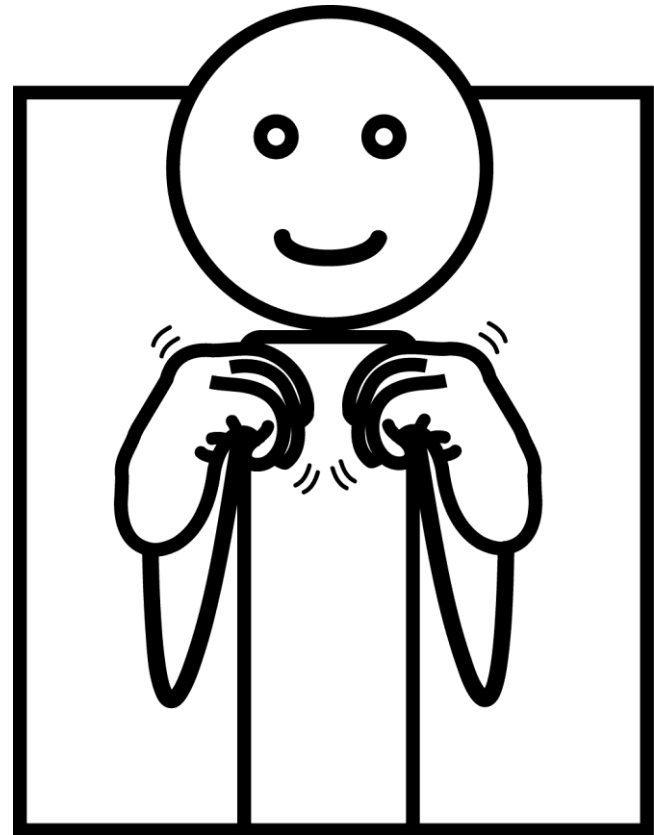
3. Problemas não podem ser segredo! Fale para um adulto até conseguir ajuda! Este gesto é feito com duas mãos imitando bocas. A criança está mais abaixo como referência à diferença de altura.

Kidpower sinais de segurança

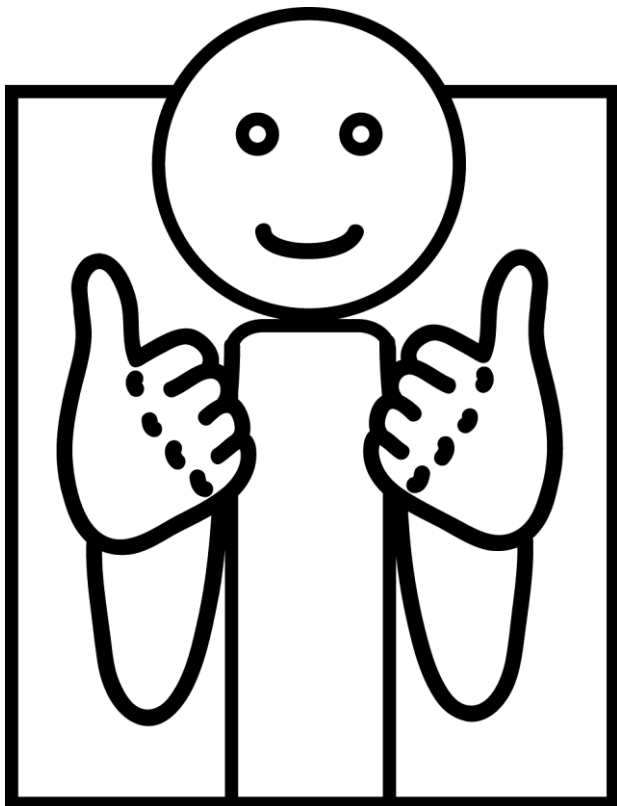
Para brincadeiras e carinho



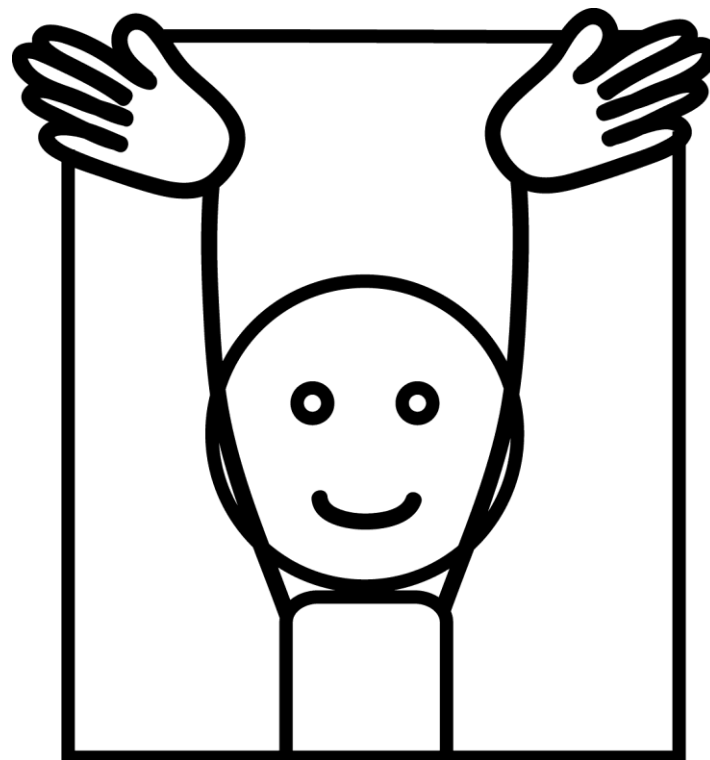
1. Local, pessoa ou comportamento seguro.



2. Todos estão de acordo.
*Cada mão é uma cabeça
que faz "sim" concordando
com a outra.*



**3. Permitido pelos
adultos responsáveis.**
Dentro das regras da
escola, casa, clube.



4. Todos podem saber
Nenhum jogo, brincadeira
ou carinho que envolva uma
criança pode ser um
segredo. Levante as mãos
acima da cabeça para
demonstrar esse gesto.

