



PREVENTING BULLYING IN AND THROUGH FOOTBALL

PINBALL

Atividade 1 - "Conta-me mais"

Descrição geral da atividade

Esta atividade terá como objetivo informar os(as) jovens sobre o *bullying* e as suas consequências. A atividade tem duas vertentes: em primeiro lugar, os(as) jovens são indiretamente convidados(as) a partilhar a sua perceção sobre o que é o *bullying* ao representá-lo. Em segundo lugar, poderão recolher mais informações sobre este fenómeno, descobrindo assim que o *bullying* envolve diferentes agentes (o agressor, a vítima, os espetadores e os aliados), tem certas características (por exemplo, um desequilíbrio de poder, repete-se no tempo, pode basear-se tanto nas características individuais da vítima como/ou na sua pertença a um determinado grupo social...) e pode levar a consequências muito graves, não só para a vítima, mas também para o agressor e para os espetadores envolvidos.

1



Projeto
apoiado pela





Grupo etário: 10-14 anos

| | |
|--|-------------------|
| Disponibilizar informações sobre o <i>bullying</i> | 60 minutos |
|--|-------------------|

PASSO 1 - Se fôssemos agentes

TEMPO: 20 minutos

Para iniciar a sessão de formação, o(a) treinador(a) pedirá a alguns(algumas) jogadores(as) (5-6 jogadores(as): um agressor, uma vítima e 3-4 espetadores) para se tornarem agentes, e representarem três cenários de *bullying* que podem acontecer no âmbito do futebol: um grupo terá a tarefa de representar um cenário de *bullying* durante o treino (isolamento social: onde uma criança é excluída pelos colegas que não lhe passam a bola), outro no balneário (*bullying* verbal: onde uma criança é gozada) e o último durante um jogo (*bullying* físico: onde uma criança é empurrada por uma criança maior). O(A) treinador(a) deve estar disponível para dar apoio e conselhos durante o exercício e inspirar o grupo a encenar as suas propostas, para que não percam muito tempo a tentar encontrar o "cenário perfeito". Além disso, o(a) treinador(a) deve monitorizar todos os cenários, certificando-se de que nada de verdadeiramente prejudicial acontece às crianças. Para o efeito, devem ser tomadas algumas precauções:

- Nos três cenários, os papéis devem ser trocados para que diferentes crianças interpretem o agressor/vítima;
- No segundo cenário, o(a) treinador(a) deve ter o cuidado de fazer com que a vítima seja representada por uma criança que não seja potencialmente magoada pela brincadeira, possivelmente perguntando de antemão "Neste cenário, vamos fingir que um(a) de vocês é gozado(a) pelo agressor. Não quero que ninguém se sinta desconfortável enquanto fazemos estes jogos. O objetivo aqui é mostrar-vos coisas para que possamos discuti-las e compreendê-



Projeto
apoiado pela





las melhor, e não deixar-vos desconfortáveis. Quem é que quer fazer de vítima?" (se ninguém se voluntariar, o(a) treinador(a) pode pedir a outros voluntários).

- No terceiro cenário, o(a) treinador(a) deve certificar-se de que os(as) jogadores(as) compreendem que o empurrão deve ser falso e que ninguém se deve magoar.

Enquanto os cenários estão a ser representados, pede-se a todas as outras crianças que os observem com muita atenção e que tentem notar as semelhanças e as diferenças. Depois disso, num debate de 5 minutos, os(as) jogadores(as) terão de discutir todas as semelhanças e as diferenças entre os cenários, por exemplo, "Houve sempre alguém que foi maltratado e um agressor", ou "O agressor era maior/mais forte, etc.", bem como "Num caso, uma criança foi excluída, noutro gritaram-lhe e no último empurraram-na, mas não deixou de ser *bullying*". O(A) treinador(a) pode estimular o debate através das seguintes questões:

- Quem é que está/estão exposto(s)?
- Quem é que expõe?
- Quem é que é/são passivo(s)?

Os comentários serão anotados numa cartolina ([ver o Anexo 1.1](#)), divididos por tópicos pelo(a) treinador(a) [AGENTES-CARACTERÍSTICAS-CONSEQUÊNCIAS] e guardados para serem utilizados durante a segunda fase da atividade. Esta atividade pode ser difícil de implementar com grupos "difíceis". É importante que o(a) treinador(a) explique desde o início que a atividade deve ser levada a sério, como qualquer outra parte do treino. No entanto, se o(a) treinador(a) se aperceber de que os(as) jovens não estão suficientemente envolvidos(as) na atividade, o PASSO 1 pode ser encurtado um pouco para dedicar mais tempo ao PASSO 2.



Projeto
apoiado pela





PASSO 2 - Características do *bullying*

TEMPO: 30 minutos

Neste jogo de 15 minutos, os(as) jogadores vão ser divididos(as) em três grupos e terão de completar três desafios para receber um prémio: estes desafios (bem como o grupo atribuído a cada desafio) podem ser concebidos pelo(a) treinador(a) com base naquilo que acha que cada jogador deve melhorar mais (por exemplo, para melhorar a reação rápida, um desafio pode ser ter um(a) colega de equipa a pontapear uma bola por trás e ter de a alcançar e parar antes de ela atravessar uma linha em pelo menos quatro de cinco tentativas). Sempre que um membro de um grupo atingir o seu objetivo, pode receber o seu prémio, um cartão relativo a uma determinada categoria relacionada com o *bullying* (ver o Anexo 1.2 - 10-14 anos de idade), nomeadamente AGENTES, CARACTERÍSTICAS ou CONSEQUÊNCIAS, que o ajudará a aprender mais sobre o tema.

No final da atividade, todos os cartões serão reunidos e combinados com os tópicos já mencionados pelos(as) jogadores(as) durante o passo 1. O(A) treinador(a) conduzirá o debate perguntando:

- Conheciam todas estas informações sobre o *bullying*?
- O que é que vos surpreende mais?
- Acham que aprenderam algo de novo sobre este fenómeno?

O(A) treinador(a) pode sensibilizar os(as) jovens para a gravidade do problema, estimulando-os(as) com as seguintes perguntas:

- Já ouviram falar da Convenção sobre os Direitos da Criança?



Projeto
apoiado pela





- Sabiam que a convenção estabelece que todas as crianças têm o direito de ser protegidas contra todos os tipos de violência, incluindo o *bullying*? Porque é que acham que isso acontece?

Eventual adenda. *Se ainda houver tempo depois desta atividade, o(a) treinador(a) pode propor a repetição da dramatização com uma reviravolta. Desta vez, o público pode substituir qualquer um dos espectadores "passivos" da cena. Os(As) jogadores(as) na plateia podem gritar "stop" a qualquer momento e trocar qualquer uma das personagens passivas. Depois, a cena continua com um novo agente, que tentará melhorar, evitar ou transformar a situação numa experiência melhor para as pessoas expostas.*

No final, o(a) treinador(a) pode encerrar a conversa dizendo algo como: "Discutimos este tema porque nós, enquanto Clube, achamos que é muito importante combater o *bullying* e queremos que compreendam este fenómeno e como é que o podem combater. Se alguém se sentir desconfortável com este tópico ou sentir que gostaria de falar com alguém, podem vir ter comigo a qualquer altura. Se não tiver as respostas que necessitam nessa altura, tentarei redirecionar-vos para alguém que as tenha" [de antemão, cada treinador(a) deve procurar o contacto de uma agência antibullying no local].

TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, antes de dizerem uma piada, tentem pensar se ela pode magoar a pessoa que têm à vossa frente.

De Treinador para Treinador: Algumas sugestões práticas

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades em suas equipas.

- 1. No PASSO 1, se o grupo for grande (30 jogadores ou mais) deverá dividi-lo em vários grupos pequenos que possam representar a encenação em paralelo.**
- 2. É importante fornecer uma orientação forte durante a atividade para que os jogadores se sintam seguros durante a dramatização: Mostre a sua presença e seja ouvido.**



Projeto
apoiado pela





3. No PASSO 2, poderá adaptar os materiais se imprimir e recortar os cartões for um desafio. Por exemplo, pode utilizar tokens para serem coletados durante o jogo e apenas imprimir um único conjunto de cartas para serem “trocados” no final do jogo. Dessa forma, ainda poderá discutir os materiais, mas não terá que recortar os cartões ou fabricá-los

Grupo etário: 15-18 anos

| | |
|--|-------------------|
| Disponibilizar informações sobre o <i>bullying</i> | 50 minutos |
|--|-------------------|

PASSO 1 - A dramatização do *bullying*

TEMPO: 20 minutos

O(A) treinador(a) pedirá a 4-5 jogadores(as) que encenem um cenário de *bullying* no futebol para os(as) seus(suas) colegas de equipa: o cenário deve incluir um agressor, uma vítima e alguns espetadores. Além disso, deve mostrar como todos os agentes se sentem e se comportam DEPOIS do episódio de *bullying* em si. Terão 5 minutos para se preparar e mais 5 minutos para fazerem a interpretação. Entretanto, os(as) restantes jogadores(as) serão convidados(as) a responder numa folha (**ver o Anexo 1.3**) às seguintes perguntas :

1. Quem são os agentes envolvidos neste cenário?
2. O que é que permite ao agressor agir desta forma?
3. Quais são as consequências do *bullying* para todos os agentes envolvidos?

Em seguida, um debate de 10 minutos permitirá aos(às) jogadores(as) encontrar as semelhanças entre as suas respostas, que serão registadas numa cartolina (**ver o Anexo 1.1**).



Projeto
apoiado pela





PASSO 2 - Características do *bullying*

TEMPO: 30 minutos

À semelhança do jogo anterior, neste jogo de 20 minutos, os(as) jogadores(as) serão divididos(as) em três grupos e terão de completar três desafios para receberem prémios. Os desafios podem ser concebidos pelo(a) treinador(a) com base naquilo que considera que cada jogador(a) deve melhorar mais: neste caso, o(a) jogador(a) terá a possibilidade de definir o seu próprio objetivo (por exemplo, completar 15 toques volta ao mundo). Sempre que um membro de um grupo atingir o seu objetivo, pode receber o seu prémio, um cartão pertencente a uma determinada categoria relacionada com o *bullying* (ver o Anexo 1.2 - idade 15-18 anos de idade), nomeadamente AGENTES, CARACTERÍSTICAS ou CONSEQUÊNCIAS, com mais informações sobre o tema. Cada jogador(a) pode ter a oportunidade de competir várias vezes durante os 20 minutos, aumentando a fasquia do seu desafio (por exemplo, fazer 20 toques volta ao mundo).

No final da atividade, todos os cartões serão reunidos e comparados com as respostas recolhidas no passo 1. O(A) treinador(a) conduzirá o debate perguntando:

- Conheciams todas estas informações sobre o *bullying*? Alguma vez presenciaram uma situação destas?
- O que é que foi uma novidade para vocês? O que é que mais vos surpreendeu em toda esta informação?
- Como é que se sentem depois de saberem tudo isto?

MATERIAIS NECESSÁRIOS

10-14 anos de idade

15-18 anos de idade



Projeto
apoiado pela





| | |
|--|--|
| Anexo 1.1 | Anexo 1.3 (uma cópia para cada jogador(a)) |
| Marcador | Anexo 1.1 |
| Anexo 1.2 | Marcador |
| Envelopes | Anexo 1.2 |
| Bolas de futebol | Envelopes |
| Materiais necessários para os desafios | Bolas de futebol |
| | Materiais necessários para os desafios |

Atividade 2 - "Como é que te sentes?"

Descrição geral da atividade

Esta atividade destina-se a promover a tomada de perspetiva e a empatia afetiva para com aqueles que sofrem de *bullying*. Ao serem atribuídos aleatoriamente a um determinado "rótulo", os(as) jogadores(as) vão experienciar a sensação de jogar com amigos(as) que os(as) incluem e apoiam ou com colegas que os(as) intimidam e ofendem. Cada jogador(a) experimentará os dois lados para que possa sentir e comparar a diferença entre ser tratado(a) com gentileza ou ser assediado(a) e maltratado(a). O debate subsequente permitirá a) compreender como é que as pessoas se sentem quando são vítimas de *bullying* (através de violência verbal direta e/ou exclusão social), e b) refletir sobre a forma como o nosso comportamento pode influenciar o bem-estar dos outros.

Grupo etário: 10-14 anos

| | |
|--|-------------------|
| Fomentar a empatia para com as vítimas | 50 minutos |
|--|-------------------|



Projeto apoiado pela





PASSO 1 - Olha para a minha testa!

TEMPO: 30 minutos

Neste jogo, que será um jogo de futebol normal de 10+10 minutos (com um intervalo de 5 minutos entre eles), todos(as) os(as) jogadores(as) usarão uma faixa na testa. Antes do início do jogo, cada jogador(a) vai dirigir-se ao(à) treinador(a), que vai colar um rótulo autocolante na sua faixa ([ver o Anexo 2.1](#)), indicando uma regra de conduta a adotar pelos(as) outros(as) jogadores(as). Os possíveis rótulos serão os seguintes (metade deles são "rótulos de *bullying*" e os outros são "rótulos de inclusão e apoio"):

- Nunca me passes a bola.
- Passa-me sempre a bola o mais depressa possível.
- Comenta as minhas jogadas de forma desagradável.
- Elogia-me imenso pelo esforço que faço nas minhas jogadas.
- Consola-me se eu cometer um erro.
- Se eu cometer um erro, faz-me sentir pior.

9

Será dado algum tempo aos(às) jogadores(as) para olharem para os rótulos uns dos outros, e será colocada a regra de não revelar o rótulo da outra pessoa. Durante o jogo, os(as) jogadores(as) terão de agir em relação a um(a) determinado(a) jogador(a) de acordo com o seu rótulo. Após o intervalo, os rótulos serão alterados e aqueles que tinham um rótulo de *bullying* receberão um rótulo de inclusão e vice-versa.



Projeto
apoiado pela





PASSO 2 - Vamos falar de emoções

TEMPO: 20 minutos

Depois de terminarem o jogo, os(as) jovens jogarão um jogo de 5 minutos antes de iniciarem o debate. O objetivo do jogo é praticar técnicas para promover um bom ambiente, bem como demonstrar as consequências da invisibilidade e da exclusão. No jogo, os(as) jogadores(as) assumem diferentes papéis e tentam representar tanto a invisibilidade como a visibilidade. Para jogar:

- Divida o grupo em pares.
- Um dos membros do par começa a falar (sobre qualquer coisa, por exemplo, as férias de verão, a comida preferida, um bom livro, etc.) durante um minuto. O outro é convidado a mostrar desinteresse durante o minuto em que o parceiro está a falar.
- Troque os papéis. Aquele que começou a falar deve agora passar um minuto a mostrar desinteresse.
- O objetivo é repetir (falar sobre o mesmo assunto) mas, desta vez, o parceiro que não está a falar deve mostrar que está genuinamente interessado.

10

O(A) treinador(a) recolhe rapidamente as primeiras reações dos(das) jogadores(as):

- Como é que te sentiste ao falar com alguém que se mostrou desinteressado? O que é que te aconteceu a ti e à história?
- Como é que te sentiste ao falares com alguém que se mostrou interessado? O que é que te aconteceu a ti e à história?

Em seguida, os(as) jogadores(as) serão convidados(as) a relacionar este jogo rápido com a atividade de futebol e a discutir os seus sentimentos relacionados com serem vítimas de *bullying* e serem tratados(as)



Projeto
apoiado pela





com gentileza. O(A) treinador(a) poderá recolher as suas reflexões e opiniões na cartolina ([ver o Anexo 2.2](#)).

- Como é que te sentiste quando foste vítima de *bullying* ou quando ninguém te passava a bola?
- Como é que te sentiste quando toda a gente foi simpática e solidária?
- Achas que é importante ser gentil com as outras pessoas? Porquê?
- Podes dar exemplos específicos do que podes fazer ou dizer para mostrar apoio ou gentileza para com outro(a) jogador(a)?
- De acordo com a Convenção sobre os Direitos da Criança, todos(as) os(as) jovens têm o direito **de ser quem são**. Como é que achas que podes fazer a diferença para os(as) teus(tuas) colegas se tiveres isso em conta?

TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, comprometam-se a dizer uma palavra simpática a uma pessoa por dia e observem a sua reação.

DE TREINADOR PARA TREINADOR: ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades nas suas equipas.

- 1. Se necessário, em vez de imprimir e colar as etiquetas na testa dos jogadores, poderá colar fita adesiva nas costas dos jogadores e escrever seu “papel” com uma marca**
- 2. As tarefas para levar para casa são importantes! Ajudam os jogadores a manter as informações em mente entre as atividades.**

Grupo etário: 15-18 anos

Fomentar a empatia para com as vítimas

45 minutos



Projeto
apoiado pela





O jogo será o mesmo que no grupo etário dos 10-14 anos. No entanto, as questões usadas no debate serão mais elaboradas.

- Como é que te sentiste quando toda a gente foi simpática e solidária?
- Como é que te sentiste quando foste vítima de *bullying* ou quando ninguém te passava a bola?
- Alguma vez te sentiste assim no âmbito do futebol? Alguma vez te sentiste assim fora do âmbito do futebol?
- Como é que gostarias que os outros se comportassem contigo no âmbito do futebol e fora dele?
- Como é que te sentes quando vês alguém a ser vítima de *bullying*?
- Alguma vez pensaste em como o TEU comportamento faz com que as pessoas se sintam?
- Como é que achas que podes fazer a diferença para as outras pessoas?

| MATERIAIS NECESSÁRIOS | |
|--|--|
| 10-14 anos de idade | 15-18 anos de idade |
| Bolas de futebol | Bolas de futebol |
| Coletes para dividir as equipas | Coletes para dividir as equipas |
| Balizas | Balizas |
| Apito | Apito |
| Faixas para a testa (uma para cada jogador(a)) | Faixas para a testa (uma para cada jogador(a)) |
| Anexo 2.1 | Anexo 2.1 |
| Anexo 2.2 | Anexo 2.2 |
| Marcador | Marcador |



Projeto apoiado pela





Apêndice

Materiais para a Atividade 1 "Conta-me mais"

Anexo 1.2



Anexo 1.2.10-14
Voltar



Projeto
apoiado pela



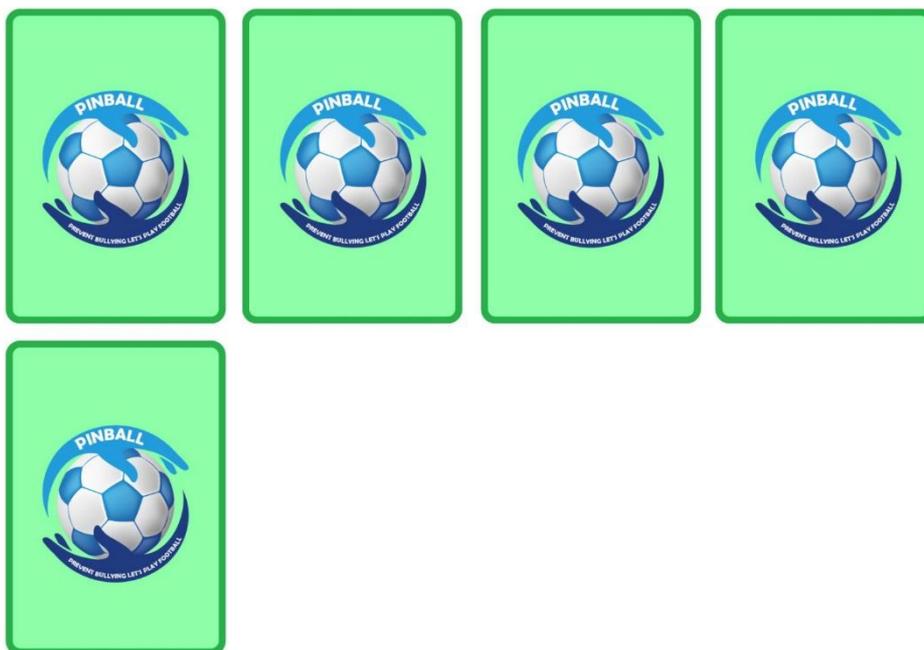
Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser consideradas como responsáveis por essas opiniões

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem



| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Bullying verbal</p>  <p>Por exemplo, dizer palavrões, insultar, gozar com alguém por causa da sua roupa, aparência física ou situação familiar</p> | <p>Agressor</p>  <p>Alguém forte que é agressivo para com os seus pares mais fracos, de forma a mostrar poder ou a obter algo deles</p> | <p>Vítima</p>  <p>Alguém que é repetidamente maltratado pelo agressor e se sente frágil e assustado</p> | <p>Espetadores</p>  <p>Pessoas que testemunham o bullying. Podem ser apoiantes do agressor, observadores silenciosos ou aliados das vítimas ("defensores")</p> |
| <p>Bullying físico</p>  <p>Dar pontapés, socos, empurrões, mas também estragar os pertences de outras pessoas de propósito</p> | <p>Isolamento social</p>  <p>Falar mal de alguém nas suas costas para o isolar</p> | <p>Bullying interpessoal</p>  <p>O bullying é baseado nas características pessoais de alguém (tais como excesso de peso ou timidez)</p> | <p>Bullying baseado em preconceitos</p>  <p>O bullying acontece porque a vítima pertence a um determinado grupo (por exemplo, porque é estrangeira)</p> |

Anexo 1.2 10-14
 Avançar



Anexo 1.2 10-14
 Voltar



Projeto apoiado pela





| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Consequências para as vítimas (1)</p>  <p>As vítimas de <i>bullying</i> podem sentir-se muito tristes e assustadas ao ponto de não conseguirem sair de casa sozinhas</p> | <p>Consequências para os agressores (1)</p>  <p>Quando adultos, os agressores têm menos amigos e empregos piores do que as outras pessoas</p> | <p>Consequências para as vítimas (2)</p>  <p>As vítimas de <i>bullying</i> tendem a sentir-se inseguras e a deixar de ir à escola</p> | <p>Consequências para os agressores (2)</p>  <p>Quando adultos, os agressores têm mais probabilidades de sofrer de doenças do que as outras pessoas</p> |
| <p>Consequências para os espetadores</p>  <p>As pessoas que testemunham o <i>bullying</i> tendem a sentir-se pior do que os seus pares na sua vida quotidiana</p> | | | |

Anexo 1.2.10-14
 Avançar

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Anexo 1.2.10-14
 Voltar



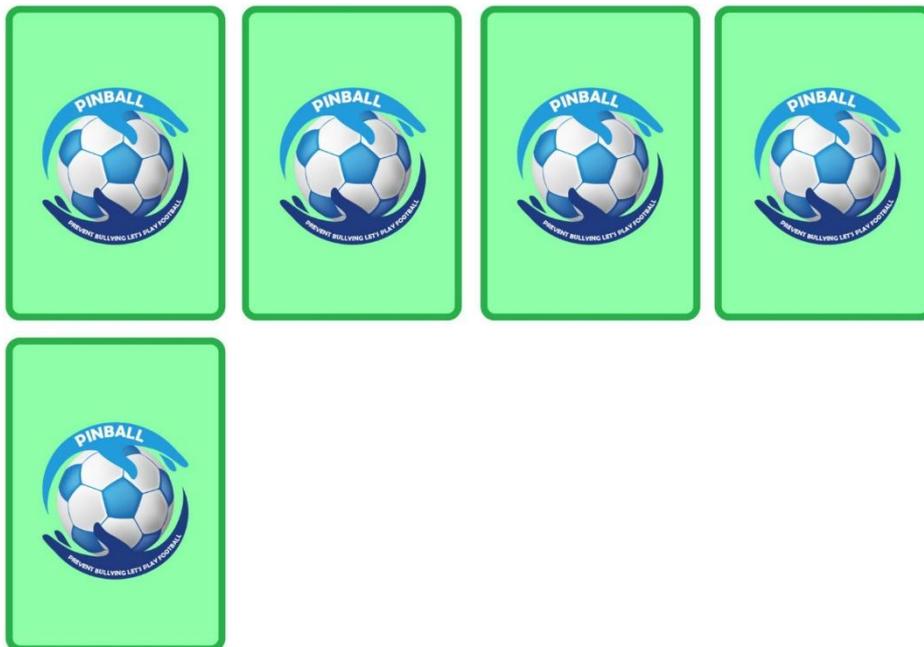
Projeto apoiado pela





| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Bullying verbal</p>  <p>Por exemplo, dizer palavrões, insultar, gozar com alguém por causa da sua roupa, aparência física ou situação familiar</p> | <p>Agressor</p>  <p>Alguém forte que é agressivo para com os seus pares mais fracos, de forma a mostrar poder ou a obter algo deles</p> | <p>Vítima</p>  <p>Alguém que é repetidamente maltratado pelo agressor e se sente frágil e assustado</p> | <p>Espetadores</p>  <p>Pessoas que testemunham o bullying. Podem ser apoiantes do agressor, observadores silenciosos ou aliados das vítimas ("defensores")</p> |
| <p>Bullying físico</p>  <p>Dar pontapés, socos, empurrões, mas também estragar os pertences de outras pessoas de propósito</p> | <p>Isolamento social</p>  <p>Falar mal de alguém nas suas costas para o isolar</p> | <p>Bullying interpessoal</p>  <p>O bullying é baseado nas características pessoais de alguém (tais como excesso de peso ou timidez)</p> | <p>Bullying baseado em preconceitos</p>  <p>O bullying acontece porque a vítima pertence a um determinado grupo (por exemplo, porque é estrangeira)</p> |

Anexo 1.2.10-14
 Avançar



Anexo 1.2.10-14
 Voltar



Projeto apoiado pela





| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Consequências para as vítimas (1)</p> <p>As vítimas de <i>bullying</i> podem sentir-se muito tristes e assustadas ao ponto de não conseguirem sair de casa sozinhas</p> | <p>Consequências para os agressores (1)</p> <p>Quando adultos, os agressores têm menos amigos e empregos piores do que as outras pessoas</p> | <p>Consequências para as vítimas (2)</p> <p>As vítimas de <i>bullying</i> tendem a sentir-se inseguras e a deixar de ir à escola</p> | <p>Consequências para os agressores (2)</p> <p>Quando adultos, os agressores têm mais probabilidades de sofrer de doenças do que as outras pessoas</p> |
| <p>Consequências para os espetadores</p> <p>As pessoas que testemunham o <i>bullying</i> tendem a sentir-se pior do que os seus pares na sua vida quotidiana</p> | | | |

Anexo 1.2.10-14
Avançar



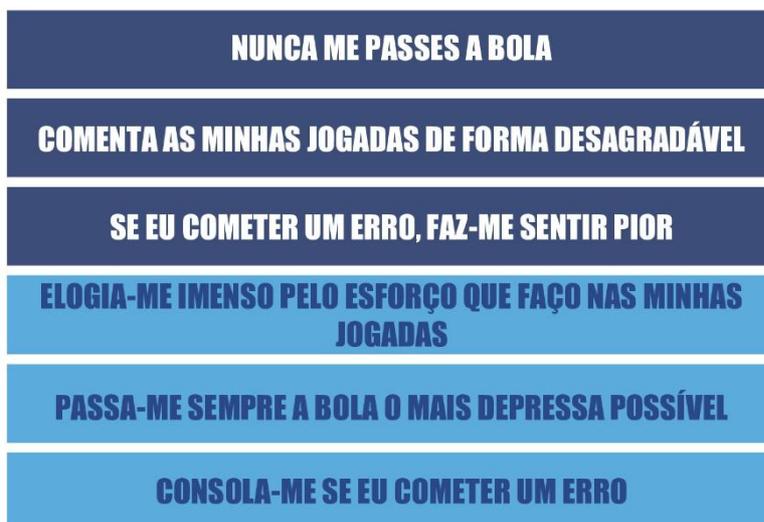
Projeto apoiado pela





Materiais para a Atividade 2 "Como é que te sentes? "

Anexo 2.1



anexo 2.1

Anexo 8.4



Projeto
apoiado pela