

**PARTE II**  
**ESTUDO EMPÍRICO**

## **ANEXO A**

**Características relevantes das vítimas**

(adaptado de Olweus, 1993)

## VÍTIMAS – POSSÍVEIS SINAIS

As crianças que são vítimas de *bullying* podem apresentar um ou vários dos sinais abaixo referidos.

### A. Na escola

#### Primeiros sinais

- São constantemente arrelhadas, chamam-lhes nomes (algumas têm também uma alcunha), depreciados, ridicularizados, intimidados, ameaçados, submetidos a ordens, dominados, submissos.
- São motivo de diversão ou de riso por parte dos outros
- São envolvidos em lutas ou “combates” em que são completamente indefesos e dos quais se tentam afastar (muitas vezes a chorar).
- Têm os livros, dinheiro ou outros pertences danificados ou espalhados pelo chão.
- Têm pisaduras, golpes, arranhões ou rasgões na roupa e sobre os quais não conseguem dar uma explicação natural (e mais algumas das características listadas abaixo).

#### Sinais secundários

- Estão ou sentem-se sozinhos e excluídos do grupo de pares durante os intervalos ou a hora de almoço. Não têm um bom amigo na turma.
- São escolhidos por último nos jogos de equipa
- Tentam ficar perto de um professor ou outro adulto durante os intervalos
- Têm dificuldade em falar alto nas aulas e transmitem uma imagem de inseguros e ansiosos.
- Estão visivelmente aflitos, tristes, deprimidos e infelizes
- Apresentam subitamente ou gradualmente deterioração no material escolar.

### B. Em casa

#### Primeiros sinais

- Chegam a casa da escola com as roupas desarranjadas, com os livros estragados (e algumas das características gerais listadas em C).

→ Apresentam pisaduras, golpes, arranhões ou rasgões na roupa e sobre os quais não conseguem dar uma explicação natural (e algumas das características gerais listadas em C).

#### Sinais secundários

→ Não trazem os colegas ou outros amigos a casa depois da escola e raramente passam o tempo em casa dos colegas.

→ Não tem um amigo com o qual partilhem o tempo livre (jogar, passear, participar em eventos desportivos ou musicais, conversar ao telefone, etc)

→ Raramente ou quase nunca são convidados para festas e não se mostram interessados em dar festas (porque acreditam que ninguém vem à mesma).

→ Mostram medo ou relutância em ir à escola pela manhã, tem pouco apetite, repetidas dor de cabeça ou dores de estômago (especialmente pela manhã).

→ Escolhem um caminho fora do trajecto habitual para irem para a escola.

→ Têm um sono agitado, com pesadelos, chegando mesmo a chorar durante o sono.

→ Perdem o interesse pelas tarefas escolares e chegam a ter um resultado inferior aos outros do grupo.

→ Apresentam-se infelizes, tristes, deprimidos ou inesperadamente oscilam entre a irritabilidade e uma “explosão no temperamento”.

→ Pedem ou roubam dinheiro extra à família (para darem aos agressores)

#### C. Características gerais das possíveis vítimas

Estudantes vitimados podem frequentemente ser inseridos nas descrições feitas anteriormente. Contudo, provavelmente possuem uma ou mais das características, a seguir descritas.

→ São fisicamente mais fracos que os restantes colegas (aplica-se especialmente aos rapazes).

→ Podem apresentar “ansiedade corporal”: têm medo de ser magoados ou magoam-se a si mesmos, são fisicamente ineficazes em jogos, actividades desportivas ou lutas; têm uma pobre coordenação motora (aplica-se especialmente aos rapazes).

→ São cautelosos, sensíveis, quietos, isolados, passivos, submissos e tímidos; podem facilmente ser violentamente agarrados pelos outros.

→ São ansiosos, inseguros, infelizes e aflitos. Tem uma visão negativa de si mesmos (pobre auto-estima); no sentido, de transmitirem “sinais” aos outros de que são

inúteis e inadequados, que não retaliarão se forem insultados ou atacados – são vistos como “alvos fáceis”.

→ Têm dificuldades em se afirmarem perante o grupo de pares, tanto fisicamente como verbalmente. Geralmente não são agressivos, trocistas ou provocadores.

→ Têm melhores relações com os adultos (família ou professores) do que com o grupo de pares.

#### D. Vítimas Provocadoras

A maioria das vítimas (vítimas passivas) apresenta uma ou várias das características gerais indicadas em cima (ponto C). Contudo, pode existir uma outra categoria de vítimas – as vítimas provocadoras – que nas mais diversas situações podem apresentar uma mescla de ansiedade e reacções agressivas. Os problemas dos agressores e com as vítimas provocadoras são caracterizadas pelo facto de muitos estudantes, talvez toda a turma, pode ser envolvida na hostilização. Têm uma parte passiva, as vítimas provocadoras são fisicamente mais fracas que os pares (relativamente aos rapazes) e apresentam “ansiedade corporal”. Geralmente, são ansiosas, inseguras, infelizes, aflitos e com a visão negativa negativa sobre si mesmos. Acrescentando, as vítimas provocadoras (são particularmente possíveis nos rapazes):

→ Podem ter um temperamento difícil e tentam lutar ou responder de volta quando insultados ou atacados, mas geralmente de forma pouco eficaz.

→ Podem ser hiperactivos, turbulentos, desconcentrados. Podem ser desajeitados e ter atitudes imaturas com hábitos irritantes.

→ Podem ser constantemente antipáticas para os adultos, incluindo os professores.

→ Podem inclusive tentar maltratar outros estudantes, considerados mais fracos.

## **ANEXO B**

**Características relevantes dos agressores**

(adaptado de Olweus, 1993)

## AGRESSORES – POSSÍVEIS SINAIS

Adolescentes ou crianças mais novas envolvem-se em agressões aos outros estudantes (algumas das actividades são as descritas no ponto A relativo às vítimas). Na escola os agressores caracterizam-se tipicamente por:

- Arreliar (repetidamente) e de forma desagradável, insultar, intimidar, ameaçar, bater, pontapear, fazer troça, ridicularizar, empurra, chamar nomes, estragar os pertences dos outros alunos, etc. Eles poderiam ter este comportamento com qualquer aluno da escola, mas escolhem particularmente aqueles que são considerados mais fracos. Porém, alguns agressores induzem os seus seguidores a fazer o “trabalho sujo” enquanto eles mesmos se mantêm mais afastados.

Os rapazes são provavelmente mais agredidos que as raparigas, até porque a agressão em raparigas é mais difícil de descobrir: as raparigas vítimas têm menos visibilidade, são mais “dissimuladas”, isto é, a agressão é mais verbal – calúnia, lançar rumores e manipulação de relações de amizade na turma (por exemplo, desprover a rapariga da sua melhor amiga).

Assim, juntamente as reacções específicas e os comportamentos listados em cima, os alunos agressores podem possuir uma ou mais das seguintes características gerais:

- São fisicamente mais fortes que os outros alunos da turma e que as suas vítimas; podem ter a mesma idade ou serem mais velhos que as vítimas; são fisicamente eficazes em jogos, desporto e lutas (aplica-se principalmente aos rapazes).
- Têm necessidade de dominar e subjugar os outros estudantes; reclamam para eles mesmos o poder e ameaçam os outros constantemente; enaltecem a sua forma de actuar ou imaginam ser superiores aos outros estudantes.
- Tem um temperamento difícil, facilmente ficam zangados, são impulsivos e têm baixa tolerância à frustração; têm dificuldade em conformar-se às regras e a tolerar adversidades. Podem ainda tentar obter benefícios fazendo batota.
- Têm comportamentos oposicionais, desafiantes e agressivos com adultos mais próximos (incluindo professores e pais), podendo mesmo lutar com eles (dependendo da idade e da condição física da pessoa mais nova).

- São teimosos, insensíveis e mostram pouca empatia pelos estudantes que são vítimas.
- Não são ansiosos e não se mostram inseguros e têm uma visão positiva acerca deles próprios.
- Ocupam-se (em comparação com os outros jovens) de actividades anti-sociais incluindo roubar, vandalizar e beber, associadas a “más companhias”.
- Podem estar na média ou um pouco baixo da média em termos de popularidade na turma, mas têm o apoio de um número muito pequeno de colegas.

Na obtenção de atenção na escola, podem estar na média ou abaixo da média, enquanto que na escola primária habitualmente (mas não necessariamente) podem estar abaixo da turma e desenvolver uma atitude negativa para com a escola.

**ANEXO C**  
Guião de entrevista

### *Questões gerais*

- ✓ Idade
- ✓ Irmãos(as). Tipo de relacionamento que existente
- ✓ Entrada para a escola. Foi fácil ou difícil
- ✓ Recordas-te dos amigos dessa altura. Ainda são os mesmos.
- ✓ Como era a professora nessa altura.
- ✓ Que pensas da tua escola, hoje.

### Vítimas

- ✓ Amigos na sala de aula e/ou na escola.
- ✓ Locais da escola que mais gostas de frequentar e os que gostas menos.
- ✓ Como te descreves.
- ✓ Relacionamento com os teus pais.
- ✓ Tipo de situações de vitimação vividas.
- ✓ Os teus pais já passaram por uma situação idêntica à que vives.
- ✓ Alguma vez sentiste que eras diferente dos outros.
- ✓ Ajuda para resolver os problemas.
- ✓ Que tipo de mudanças farias em ti e na escola.

### Agressores

- ✓ Amigos na sala de aula e/ou na escola.
- ✓ Locais da escola que mais gostas de frequentar e os que gostas menos.
- ✓ Como te descreves.
- ✓ Relacionamento com os teus pais.
- ✓ Tipo de situações de agressão perpetradas.
- ✓ Apoio e sentimentos associados a esses momentos.
- ✓ Relacionamento com os teus pais.
- ✓ Os teus pais já passaram por uma situação idêntica à que vives.
- ✓ Passaste pela situação contrária, isto é, seres vítima de um outro alguém (pais, professores, irmãos, família).
- ✓ Ajuda para resolver os problemas.
- ✓ Que tipo de mudanças farias em ti e na escola.

## **ANEXO D**

História de uma vítima

História:

Era um(a) rapaz(riga) alegre, sociável, activo(a) e popular entre os colegas da escola. Uma criança como as outras. Até que, no sexto ano, tudo mudou, começou a andar cada vez mais sozinho(a), as notas baixaram, andava muito triste, sempre de casaco vestido, mãos metidas nos bolsos. Dos muitos amigos apenas ficaram dois ou três mais velhos e de outros anos. Queixava-se em casa de que os colegas de turma o(a) gozavam, diziam que ele(a) não sabia fazer nada, era um menino(a) mimado, tiravam-lhe a pasta e os trabalhos de casa.

*(revista Notícias Magazine de 20 Março de 2005).*

Alguma vez tiveste uma situação parecida com esta? Queres contar o que se passava?

## **ANEXO E**

Registo de comportamentos não verbais

<b>Comportamento</b>	<b>Silêncio</b>	<b>Provocar os outros</b>	<b>Chamar nomes</b>	<b>Impulsivo</b>	<b>Empurrar</b>	<b>Falar alto</b>
Aluno						
E1						
E2						
E3						
E4						
E5						
E6						
E7						
E8						
E9						
E10						

**ANEXO F**

Protocolo de investigação

## Protocolo de Investigação

*BULLYING* EM CONTEXTO ESCOLAR: NARRATIVAS E SIGNIFICADOS EM ADOLESCENTES E PRÉ-  
ADOLESCENTES

Elisabete M. Ferreira

*Bullying*, ou também conhecido como vitimização entre pares, tem sido alvo de investigação por parte dos Psicólogos e outros técnicos na medida em que, as consequências das agressões físicas e/ou verbais às vítimas podem ter repercussões graves, tanto no imediato como, a médio e a longo prazo.

Esta investigação tem por objectivo principal obter informações sobre os factores contextuais, psicossociais e comportamentais associados especificamente às situações de maus-tratos entre os alunos. Os resultados obtidos poderão ser um potencial orientador para a elaboração de um plano de intervenção junto destes alunos, tanto a nível individual, como a nível mais alargado, envolvendo os professores, funcionários da escola e os pais.

Os estudos realizados salientam algumas das características presentes em cada um dos intervenientes nesta problemática – vítimas e agressores. Relativamente às vítimas os estudos apontam para a existência de uma auto-estima baixa e valores elevados de depressão, ansiedade e solidão (Hodges & Perry, 1996; Olweus, 1993 *cit in* Almeida & Del Barrio, 2002). No que se refere aos agressores, estes podem apresentar problemas de comportamento na idade adulta, dificuldades em encontrar estabilidade no emprego e nas relações afectivas (Craig & Harel, 2002).

Os participantes serão alguns alunos (*10 alunos*) da(s) turma(s) de 7º ano de escolaridade seleccionadas a partir das informações obtidas, aquando da intervenção a nível grupal, no decurso do estágio no ano lectivo 2004/2005, de ambos os sexos e que aceitem participar no

estudo. A sua participação implica uma autorização por escrito por parte dos encarregados de educação dos alunos.

A investigação está a ser elaborada no âmbito da realização da Monografia, para a conclusão da licenciatura em Psicologia Clínica na Universidade Fernando Pessoa.

A recolha de informação será feita através de:

- *Questões sócio-demográfico*, de forma a recolher as informações sócio-demográficas (idade, naturalidade, número de irmãos, habilitações literárias dos pais)
- *Entrevista Individual*, de forma entender a problemática apresentada e como é vivida pelos participantes. Será usado um guião de entrevista para conduzir esta recolha.

As informações recolhidas serão gravadas em cassette áudio, após autorização por escrito dos encarregados de educação dos alunos que aceitarem participar neste estudo.

Os resultados deste estudo podem ser úteis para direccionar a intervenção a um nível mais social e promover desta forma competências de relacionais mais adequadas, não só no contexto escolar, mas fomentar a sua aplicabilidade a outros níveis.

### **Desenho da investigação**

A investigação será dividida da seguinte forma:

1. Revisão da literatura:
  - a. Recolha e selecção de bibliografia sobre o tema escolhido durante os meses de Agosto e Setembro;

- b. Análise relativa à pertinência do estudo em questão;
2. Desenho da investigação, de acordo com a informação recolhida pelo ponto anterior;
3. Pedido de autorização à escola que vai ser submetida à investigação;
4. Entrevista aos alunos seleccionados, que constituirão a amostra do estudo;
5. Recolha de dados e análise qualitativa dos mesmos;
6. Discussão dos resultados;
7. Elaboração da Monografia a partir dos dados recolhidos, ao longo de todo o processo.

## **Procedimento**

Com o intuito de se chegar à população pede-se autorização ao conselho executivo para que se possa vir a utilizar alguns alunos num horário a combinar entre esses alunos e o conselho executivo.

Caso não seja possível, pede-se a colaboração para encontrar uma outra solução que pareça viável ao normal funcionamento da escola, sem prejudicar os alunos em questão.

A recolha de dados será, então iniciada com uma pequena recolha dos dados sócio-demográficos e posterior entrevista para recolha de informações.

Os dados recolhidos serão confidenciais e anónimos, de forma a proteger os alunos e a entidade acolhedora e salvaguardar as questões éticas que devem estar subjacentes no processo de investigação.

Será disponibilizada uma cópia da Monografia ao conselho executivo, onde se efectuou o estudo, conforme foi solicitado.

## Recursos

Será necessária a disponibilidade de um espaço físico para a recolha dos dados, primeiramente com as questões sócio-demográficas e, posteriormente a entrevista.

## Calendarização

No decorrer de todo este processo, a distribuição será feita de acordo com a tabela a seguir:

	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
<b>1ª Semana</b>	<i>Revisão da literatura</i>	<i>Revisão da literatura</i>	<i>Pedido de autorização à instituição</i>	<i>Entrevista aos alunos seleccionados para o estudo</i>	<i>Cotação, análise e discussão</i>
<b>2ª Semana</b>				<i>Cotação, análise e discussão</i>	
<b>3ª Semana</b>			<i>Entrevista aos alunos seleccionados para o estudo.</i>		
<b>4ª Semana</b>					

No decorrer do mês de Agosto e Setembro foi feita a revisão da literatura e, em concordância com os resultados teóricos e práticos obtidos, foi escolhido o tema da investigação e consequente procedimento.

**ANEXO G**

Declaração de autorização

## Declaração

No âmbito da recolha de dados, para o trabalho final, de conclusão da licenciatura em Psicologia Clínica, intitulada *Bullying em Contexto Escolar – Narrativas e Significados em Adolescentes e Pré-adolescentes*, autorizo / não autorizo (riscar o que não interessa) o meu filho(a) a participar na entrevista que vai ser realizada para esse efeito. A mesma será registada em cassette áudio, a qual será apagada após a sua transcrição, salvaguardando assim o anonimato dos participantes.

Apúlia, \_\_\_ de Outubro de 2005

O aluno \_\_\_\_\_

O encarregado de educação \_\_\_\_\_

A Psicóloga \_\_\_\_\_

## **ANEXO H**

Programa de desenvolvimento narrativo em adolescentes

## **Programa de desenvolvimento narrativo**

Com base no programa apresentado por Vitória (1997), baseado num programa de desenvolvimento narrativo, assente na Teoria Cognitiva Narrativa de Gonçalves, apresentamos os principais pontos que poderão servir como referência para elaboração de um programa junto destes alunos.

Vamos sintetizar os pontos principais deste programa de forma a conhecer as suas fases, etapas e os seus objectivos.

Antes de mais convém referir que este programa deve ser implementado e decorrer num espaço de tempo delimitado; a sua administração deve ser em grupo e deve ser feito em contexto escolar. Assim devem ser 15 sessões de grupo semanais, com a duração de uma hora.

O jovem é levado a desenvolver as atitudes e competências narrativas, partir das vivências do seu dia-a-dia. Posteriormente, estas competências são aplicadas aos temas centrais da vida do cliente, através da narrativa protótipa.

As etapas a seguir neste programa devem apostar nas seguintes fases:

Recordação de narrativas – o jovem selecciona a sua narrativa propótipo, sentida pelo jovem como o melhor exemplo das suas narrativas e que vai ser trabalhada ao longo de todo o processo.

Objectivação de narrativas – o jovem é levado a tomar consciência das dimensões sensoriais – visuais, auditivas, olfactivas, gustativas e tácteis/sinestésicas – que acompanham toda a experiência.

Subjectivação de narrativas – o jovem identifica as dimensões cognitivas e emocionais da experiência.

Objectivação – o objectivo é que o jovem construa uma multiplicidade de significados a partir da sua história de vida.

Projeção de narrativas – o jovem é levado a encontrar significados alternativos para as suas narrativas. Assim tornam-se mais autónomos, passando a ser autores pró-activos e intencionais da sua vida.

Desta forma espera-se que o jovem seja capaz de aplicar a atitude narrativa à sua vida.

Como referido anteriormente este programa prima o contexto escolar. Desta forma deveremos ter em consideração os seguintes aspectos:

- ⇒ O grupo deve ter entre 6 a 8 elementos;
- ⇒ A participação dos jovens deve ser feita de forma voluntária e por sua iniciativa;
- ⇒ Antes da implementação deste programa deve haver lugar a uma ou duas sessões, onde a melhoria da promoção da relação entre os jovens seja privilegiada, nomeadamente através de jogos de dinâmica de grupo;
- ⇒ As tarefas devem ser organizadas na medida do possível de forma a serem feitas em grupo;
- ⇒ É importante falarem de “outros assuntos” e permitir a sua discussão nas sessões;

Este programa deve ter a anuência, tanto da escola, como do director de turma, uma vez que, são factores importantes de promoção destas actividades junto dos alunos.

O programa sugerido pela autora faz referência ao uso da escrita para a construção de uma história. Este ponto deve ser devidamente verificado junto dos alunos, dado que pode ser um factor de desmotivação, uma vez que nem todos nutrem grande simpatia pela escrita. E caso seja necessário, deve ser apoiada por outra actividade que permita a construção da história.

## **ANEXO I**

### **Proposta de Intervenção**

## **Proposta de Intervenção**

Com base em alguns autores, citados na revisão teórica, compilamos algumas das intervenções propostas para três grupos distintos, mas complementares entre si – escola, família e restante comunidade.

Começamos pela escola uma vez que é neste local que os alunos passam a maior parte do tempo e na qual efectuam muitas das suas aprendizagens. A família ocupa um lugar central no desenvolvimento pessoal e social das crianças / jovens e como tal deve ser “alertada” para tal e ajudada nas dificuldades que vão sentindo na educação e formação dos filhos. A par disto o grupo de pares é fulcral para o desenvolvimento e integração plena no grupo e mais tarde na sociedade.

Por fim, podemos e devemos incluir a comunidade de forma a permitir que muitas das actividades iniciadas na escola encontrem tradução noutros campos sociais.

### Escola

A intervenção a realizar na escola não deve esquecer nenhum dos seus intervenientes directos. Assim as actividades desenhadas dirigem-se à direcção da escola, professores em geral, directores de turma, funcionários, alunos da turma onde decorrem as agressões e vitimações e também os restantes colegas da escola. E ainda recreios e outros espaços que possam ser criados ou melhorados.

#### *Direcção da escola (Conselho Executivo)*

- ✓ Sensibilizar os dirigentes para a importância da problemática e para a necessidade de incluir toda a comunidade docente e não docente
- ✓ Esclarecer sobre as dúvidas que possam surgir
- ✓ Sublinhar a importância de ser, a escola, um espaço que deve salientar a transmissão de valores. Fomentar a educação para os valores na sala de aula
- ✓ Partilhar ideias para a criação de um regulamento interno das regras e respectivas consequências sobre os comportamentos agressivos dos alunos

#### *Professores em geral*

- ✓ Leva-los a reflectir sobre o que é o *bullying* e de que forma se manifesta
- ✓ Levá-los a reflectir sobre o comportamento dos alunos, considerados mais problemáticos ou muito “calmos”

- ✓ Implica-los na elaboração de um plano de intervenção para os alunos
- ✓ Planear acções de formação para debater e planear “intervenções” para o *bullying*, tanto na sala de aula, como noutros domínios – atendimento aos alunos, horário que passam na biblioteca ou em outros clubes existentes na escola
- ✓ Partilhar ideias para a criação de um regulamento interno das regras e respectivas consequências sobre os comportamentos agressivos dos alunos

#### *Directores de turma*

- ✓ Esclarecer as dúvidas sobre os alunos e sobre formas de lidar com os mesmos
- ✓ Fornecer informações sobre técnicas de como lidar com os alunos agressivos e os que são vítimas
- ✓ Sensibilizar para a importância de ter um tempo reservado para escutar os alunos e os seus problemas
- ✓ Partilhar ideias para a criação de um regulamento interno das regras e respectivas consequências sobre os comportamentos agressivos dos alunos

#### *Funcionários*

- ✓ Sensibiliza-los para o fenómeno do *bullying*
- ✓ Promover a partilha de experiências e explorar as formas de lidar com comportamentos problemáticos
- ✓ Levar a uma reflexão sobre as atitudes e as consequências das mesmas e comportamentos destes para com o comportamento (por vezes problemático) dos alunos
- ✓ Incentiva-los a estar atentos aos comportamentos “suspeitos” tanto no recreio, como nos restantes espaços da escola
- ✓ Partilhar ideias para a criação de um regulamento interno das regras e respectivas consequências sobre os comportamentos agressivos dos alunos

#### *Alunos*

- ✓ Levar os alunos a reflectirem sobre a problemática – definição e as consequências
- ✓ Treino de competências sociais – para as vítimas, incentivando-as a terem atitudes mais assertivas e para os agressores, incentiva-los a adoptarem outras atitudes

- ✓ Desenvolvimento da auto-estima dos intervenientes nesta problemática – através de programas específicos ou dar formação aos professores para os aplicarem na sala de aula
- ✓ Desenvolver competências de comunicação eficaz entre alunos; alunos e professores e entre alunos e restante família
- ✓ Promover a dramatização – simulação das situações e das soluções encontradas. Esta dramatização pode ser intercalada com debates sobre situações reais ou hipotéticas
- ✓ Promover o método de preocupação partilhada (fazer ver ao agressor o ponto de vista da vítima quanto aos seus sentimentos, pensamentos,...)
- ✓ Promover o apoio de pares (treino de alunos “neutros” para darem apoio aos seus colegas: saber ouvir, partilhar os problemas, resolução dos mesmos e capacidade de guardar um segredo).
- ✓ Promover o método de círculos de qualidade (identificação do problema; análise; apresentação de soluções; proposta do plano aos diversos intervenientes na escola e reformulação)
- ✓ Incentivar as assembleias de classes onde possa haver discussão de problemas e apresentação de soluções
- ✓ Promover o trabalho cooperativo de pequenos grupos; promover o espírito de inter-ajuda entre os alunos
- ✓ Podem ser ainda incluídas técnicas como, relaxamento para que tomem consciências das sensações que vão surgindo e/ou auto-instruções de forma a posteriormente aplicarem na resolução de um problema
- ✓ Partilhar ideias para a criação de um regulamento interno das regras e respectivas consequências sobre os comportamentos agressivos dos alunos

#### *Recreios e outros espaços da escola*

- ✓ Promover actividades estruturadas aos alunos nos intervalos. Quando não for possível permitir, através de equipamentos existentes, a promoção de actividades
- ✓ Levar a uma maior vigilância destes espaços durante os intervalos
- ✓ Promover a diversidade de actividades para os momentos em que não há aulas, através de sugestões dos próprios alunos
- ✓ Permitir a animação dos espaços, durante os intervalos, por animadores sócio-culturais

- ✓ Possibilitar aos alunos o empréstimo de bolas para a prática de desporto dos intervalos – futebol, voleibol ou basquetebol
- ✓ Organização de tempos livres para além dos períodos lectivos
- ✓ Promover a supervisão do recreio – através de formação adequada de uma pessoa para dinamizar esse espaço. Esta formação deve ser a nível de actividades desportivas ou outras e também promoção de competências para lidar com os problemas que forem surgindo entre os alunos

### Família

A família é importante para o desenvolvimento de competências sociais. Este é sem dúvida um importante meio de sociabilização e onde são aprendidas as regras implícitas e explícitas da comunicação e relações interpessoais.

Ao falarmos de família estamos a referir aos pais, dado que são os mais próximos do jovem. E é a estes que se dirigem a propostas de intervenção.

- ✓ Promover uma acção de formação para dar a conhecer a problemática
- ✓ Promover a partilha das dificuldades sentidas pelos pais e procurar, conjuntamente, respostas para as mesmas
- ✓ Permitir que, através de acções de formação, os pais possam reflectir sobre expor e explorar conceitos como a auto-estima, modelagem, o optimismo, estilos educativos, as suas consequências e os conflitos e a sua resolução e ainda falar sobre a influência que estes conceitos e modelos têm na vida do adolescente.
- ✓ Promover uma escola de pais – mensal – onde em sessões previamente preparadas possam ser explorados temas que preocupem os pais.
- ✓ Incentivar os pais a participarem mais nas actividades da escola e a estarem atentos aos problemas dos filhos

### Restante comunidade

Os alunos, apesar de passarem muito tempo na escola, também têm outras actividades fora da escola. Assim seria importante sensibilizar as entidades competentes (câmara municipal, junta de freguesia, igreja, outras entidades recreativas e culturais) para a necessidade de promoverem espaços e actividades que fomentem a partilha de responsabilidades e de ideias.

- ✓ Sensibilizar a comunidade e as entidades competentes para esta problemática – através de acções de informação, panfletos informativos, organização de jogos, etc.
- ✓ Permitir a organização de jogos ou outras actividades ao fim-de-semana.
- ✓ Sensibilizar para a criação e manutenção dos espaços desportivos existentes.