

Sessão 1

Relacionamentos Saudáveis

Objectivos específicos:

No final desta sessão, os alunos deverão ser capazes de:

- identificar mitos e factos sobre os relacionamentos;
- conhecer os comportamentos envolvidos numa relação saudável e numa relação não saudável;
- reflectir acerca dos seus direitos e responsabilidades nos relacionamentos.

Materiais:

- Quadro de parede e giz ou marcadores
- Mitos e Factos sobre os relacionamentos (1.1 H)
- Mitos e Factos sobre os relacionamentos – ficha de respostas (1.1 REF)
- Uma amizade/relacionamento saudável – o que se vê, o que se ouve, o que se sente (1.2 REF)
- Uma amizade/relacionamento não saudável – o que se vê, o que se ouve, o que se sente (1.3 REF)
- Zona de conforto (1.4 REF)
- Direitos e Responsabilidades de uma amizade/relacionamento (1.5 H) (nota: a ficha de respostas é distribuída na sessão n.º 2)

Estratégias de ensino/aprendizagem:

- Algumas das estratégias foram adaptadas do livro *Beyond Monet* de Barrie Bennett e Carol Rolheiser, 2001 e do livro *Think Literacy Cross Curricular Approaches*, 2004.
- Introduzir esta unidade dizendo aos alunos que se chama "Relacionamentos Saudáveis" e que durante as próximas sessões vão ser discutidos muitos assuntos diferentes relacionados com os relacionamentos saudáveis estabelecidos

Relacionamentos Saudáveis

com os outros. Diga aos alunos que os relacionamentos são a base da maioria das nossas actividades diárias e que encontrar formas saudáveis e respeitosas de estabelecer os nossos relacionamentos com os amigos, família, namorado(a) pode tornar-nos mais felizes e mais seguros. Explicar aos alunos que nesta unidade poderão ser discutidos assuntos delicados e que é importante que todos respeitem as dúvidas e preocupações apresentadas pelos colegas.

Explicar que quer que eles se sintam à-vontade para que possam discutir temas do seu interesse, de forma aberta e honesta. Por esta razão, é importante definir algumas regras que deverão ser seguidas pelo grupo, para que todos se sintam bem durante as discussões em sala de aula. Criar com a turma uma lista de

“Regras de grupo” e colocá-las numa folha de papel ou num quadro que possa ser mantido na sala durante as **quatro unidades**. Ao lado são apresentados exemplos de regras. (5 min)

Regras de grupo

1. Respeitar os outros (i.e., não rir das perguntas dos outros, ouvir)
2. Não usar nomes (i.e., sempre que for apresentado um exemplo, não são usados nomes)
3. Participar (i.e., tentar ser um participante activo durante as discussões.) Todas as opiniões são importantes!

- **Opção 1:** Distribuir aos alunos a ficha “Mitos e Factos sobre os relacionamentos” (1.1.H) e pedir para escreverem a palavra *mito* ou *facto* à frente de cada frase. Discutir os resultados com base na ficha de referência “Mitos e Factos sobre os relacionamentos” (1.1 REF). (10-15 min)
- **Opção 2:** Estratégia da Linha de Comunicação – dividir os alunos em 2 grupos. Metade da turma fica de pé em linha e a outra metade da turma fica, também em pé, frente a frente, formando pares. Informar uma das linhas que será chamada de “Linha A” e que a outra linha será chamada de “Linha B”. Explicar que vai ler uma série de frases que podem ser “mitos” ou “factos”. Explicar que quando ler a frase quer que os alunos PENSEM PARA SI, sem falar com o parceiro, e que decidam se

Unidade 1 – Sessão 1

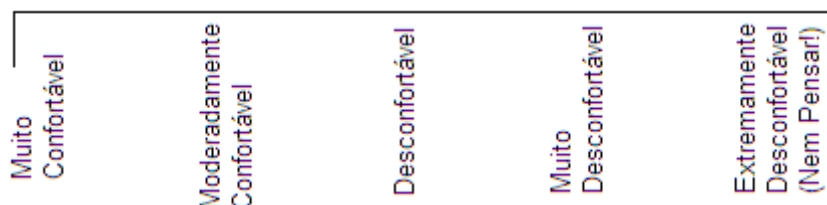
a frase é um *mito* ou um *facto*. Utilizar a Ficha de Referência "Mitos e Factos sobre os relacionamentos" (1.1 REF) para ler cada uma das frases. Pedir aos alunos para pararem e reflectirem. Após 5 segundos, pedir aos alunos da Linha A para explicarem aos seus parceiros por que é que acreditam que a frase é um *facto* ou um *mito*. Quando terminarem os alunos da Linha A devem dizer "passo" ao seu parceiro. De seguida, ao elemento da Linha B é dada a oportunidade de concordar ou discordar e explicar por quê. No fim, pedir a alguns pares para dizerem que resposta escolheram e a razão desta escolha. (*Quem acha que é um facto? Quem acha que é um mito? Porquê?*) Utilize a ficha 1.1 REF. para o ajudar na discussão. Após a discussão, peça à Linha B para se movimentar um lugar para a direita. O Grupo A fica no mesmo lugar. O elemento do grupo B que fica sem par (o primeiro da linha), vai para o fim da linha. Usar o mesmo método para a segunda frase e assim sucessivamente. (15 min)

- Assim que os alunos completarem a actividade da Linha de Comunicação, peça-lhes para se sentarem novamente nos seus lugares. Distribua e peça aos alunos para completarem a ficha "Mitos e Factos sobre os relacionamentos" (1.1 H). Anote as respostas rapidamente como resumo da actividade anterior. (5 min)
- **Quer a Opção 1, quer a Opção 2 continuam a partir deste ponto.** Explique que as pessoas ao longo da sua vida têm vários tipos de relacionamentos e que, ao longo desta unidade, iremos falar acerca de uma diversidade de relacionamentos. Independentemente do tipo de relacionamento, é importante compreender a diferença entre uma relação saudável e uma relação não saudável, quer seja uma relação com um namorado(a), com um amigo, com um pai ou mãe, com um irmão, um professor ou um colega de trabalho.
- Copie para o quadro os títulos da ficha "Uma amizade/relação saudável: o que se vê, o que se ouve, o que se sente" (1.2 REF). Depois escreva o título "Uma amizade/relação não saudável: o que se vê, o que se ouve, o que se sente" (1.3 REF) no outro quadro (ou do outro lado do quadro). Divida a turma em grupos e atribua-lhe um dos componentes. Por exemplo, um grupo irá focar no ponto "o que se vê num relacionamento saudável", ou seja, quando vês pessoas que estão num relacionamento saudável, como é que elas estão,

Relacionamentos Saudáveis

que tipo de coisas as vês fazer, etc. Um outro grupo irá trabalhar no tópico “o que se ouve num relacionamento saudável?”, etc. Serão, no total 6 grupos, Depois de os alunos terem discutido o seu tópico, cada grupo deve apresentar a sua informação à turma. O registo da informação é opcional. (15 min)

- Explique aos alunos que é importante participar nesta actividade para que possamos ser capazes de reconhecer exactamente como é que as amizades e relacionamentos devem ser: o que se deve ver, ouvir e sentir. Se eles não virem, ouvirem ou sentirem coisas positivas, é provável que estejam envolvidos num relacionamento não saudável.
- Explique que agora que sabemos o que estamos à procura numa amizade/relação, queremos olhar para aspectos mais específicos que podem surgir numa amizade. Refira aos alunos que às vezes os “amigos” querem que nós façamos coisas que nós podemos não querer fazer. Podem mesmo querer que nós participemos em actividades que nos colocam fora da nossa zona de conforto.
- Desenhe no quadro uma “Linha de Zona de Conforto” com a seguinte informação escrita em cada ponto (como demonstrado na imagem seguinte): muito confortável, moderadamente confortável, desconfortável, muito desconfortável, extremamente desconfortável (nem pensar!). Peça aos alunos para copiarem este esquema para os seus cadernos. Leia uma série de frases da Ficha da Zona de Conforto (1.4 REF) e peça aos alunos para escreverem o número da frase no seu esquema, no local que represente o que eles sentem para cada uma das afirmações. (10 min)



- Finalize a actividade seleccionando algumas frases para discussão. (10 min)

Unidade 1 – Sessão 1

- Peça aos alunos para escreverem um exemplo de uma situação em que se tenham sentido desconfortáveis ou que em que tenham sentido que alguém atravessou os seus limites. Peça aos alunos para escreverem como é que sabem que estão a atingir o limite da sua zona de conforto. Eles devem considerar as suas emoções, bem como quaisquer outros sinais físicos (ex: dor de estômago, mudança nos padrões de sono). Depois de alguns minutos, peça aos alunos para partilharem algumas das suas respostas acerca de como sabem que estão a atingir o limite da sua zona de conforto. Explique que o nosso corpo muitas vezes nos dá pistas para nos dizer que uma determinada situação está a ir contra os nossos valores pessoais. (5-10 min)
- **Trabalho de casa:** Distribua aos alunos a ficha “Direitos e Responsabilidades” (1.5 H) para completarem como trabalho de casa. As instruções estão escritas no início da ficha.
- Antes de a sessão terminar reserve alguns minutos para resumir com os alunos os principais conteúdos da sessão (10 min.)

Mitos e Factos sobre os relacionamentos

1. A maioria dos adolescentes não se dá bem com os pais.
2. O que as pessoas desejam de uma amizade ou relacionamento de namoro muda com a idade.
3. Os adolescentes que crescem em famílias onde há violência serão adultos violentos.
4. É possível aprender competências de relacionamento, da mesma forma que é possível aprender as competências para jogar futebol ou as competências de matemática.
5. Se um dos meus amigos escolhe estar numa relação violenta, não há nada que eu possa fazer para o/a ajudar.
6. O consumo de álcool e/ou drogas causa violência.
7. Excluir alguém de um grupo ou espalhar rumores acerca de uma pessoa pode causar tanto dano como a violência física.
8. Os adolescentes numa relação homossexual enfrentam o mesmo tipo de problemas que os adolescentes em relacionamentos heterossexuais.
9. O *bullying* acontece quando alguém utiliza o seu poder sobre outra pessoa.
10. O *bullying* acontece sobretudo no ensino básico.
11. O *bullying* é mais praticado por rapazes.

Mitos e Factos sobre os relacionamentos

1-A maioria dos adolescentes não se dá bem com os pais.

Mito

Ideias para discussão: apesar de a adolescência poder ser um período em que os conflitos entre os adolescentes e os pais aumentam, a maioria dos adolescentes refere dar-se bem com as suas famílias. Há duas razões para as pessoas terem a tendência para pensar que os adolescentes estão sempre a discutir com os pais. Primeiro, os meios de comunicação social passam a imagem de que os adolescentes desrespeitam os pais e que os pais estão totalmente fora da realidade. Segundo, os amigos tendem a falar entre si acerca dos problemas que têm em casa mas, normalmente, não falam dos períodos normais, porque é chato! Seria estranho alguém entrar na escola e dizer algo como *“Querem saber uma coisa? Eu e os meus pais estivemos a ver um programa de televisão e eu diverti-me imenso.”*

2- O que as pessoas desejam de uma amizade ou relação de namoro muda com a idade.

Facto

Ideias para discussão: a adolescência é uma fase em que as pessoas passam muito tempo a pensar acerca do tipo de adultos que gostariam de ser. Isto inclui pensar acerca dos relacionamentos, opções de trabalho futuras e planos para a escola. Antes da adolescência, é comum as crianças adoptarem as ideias e pontos de vista dos seus pais. Quando adolescentes, tornam-se mais críticos acerca dessas ideias e opiniões e desafiam algumas das coisas que anteriormente aceitavam (que é uma das razões que pode aumentar os conflitos em casa). Muitas vezes os adolescentes tentam experimentar diferentes papéis e formas de estar nos relacionamentos até encontrarem os papéis nos quais se sentem confortáveis.

3- Os adolescentes que crescem em famílias onde há violência serão adultos violentos.

Mito

Ideias para discussão: as crianças e adolescentes que testemunham a ocorrência de violência nas suas casas estão em maior risco de experimentar relacionamentos violentos quando adultos. Contudo, os jovens podem fazer opções! Muitos adolescentes que assistem a violência nas suas casas não escolhem utilizar a violência nos seus relacionamentos e não aceitam a violência praticada pelos outros.

4- É possível aprender competências de relacionamento, da mesma forma que é possível aprender as competências para jogar futebol ou de matemática.

Facto

Ideias para discussão: os investigadores descobriram que os adolescentes e adultos que aprendem estratégias de relacionamento, de comunicação e de resolução de problemas conseguem, respeitando o outro, atingir os seus objectivos nos relacionamentos. As pessoas que aprendem estas competências revelam sentir-se mais confiantes e felizes nos seus relacionamentos. Muitas pessoas pensam que os relacionamentos são algo que não é possível aprender, mas estas competências, tal como outras, podem ser aprendidas.

5- Se um dos meus amigos escolhe estar numa relação violenta, não há nada que eu possa fazer para o/a ajudar.

Mito

Ideias para discussão: apesar de muita gente ainda pensar que os relacionamentos são um assunto privado, cada vez mais pessoas começam a perceber que aquilo que tu dizes ou pensas importa, mesmo que não estejas envolvido num relacionamento. Muitas pessoas que foram capazes de abandonar uma relação violenta descrevem o suporte e a preocupação que receberam dos amigos como um factor decisivo para conseguirem fugir de uma situação não saudável. Do mesmo modo, se alguém está a ser vítima de violência,

Unidade 1 – Sessão 1

dizer à pessoa que está a agredir para parar ou oferecer ajuda à vítima pode fazer uma grande diferença!

6- O consumo de álcool e/ou drogas causa violência.

Mito

Ideias para discussão: Apesar de o álcool e a droga serem muitas vezes associados a acontecimentos violentos, não são uma desculpa para o uso de violência, nem a nível ético nem a nível legal. Episódios violentos ou situações em que as pessoas fazem opções perigosas muitas vezes incluem a utilização de álcool ou drogas, mas isso não significa que não sejas responsável pelo teu comportamento ou que não tivesses este mesmo comportamento se não estivesses sob o efeito de álcool e/ou drogas.

7- Excluir alguém de um grupo ou espalhar rumores acerca de uma pessoa pode causar tanto dano como a violência física.

Facto

Ideias para discussão: Apesar de o impacto ser diferente de pessoa para pessoa, pode ser igualmente difícil para a pessoa ser excluída de um grupo e haver rumores espalhados acerca de si ou ser agredido fisicamente. Muitos adolescentes revelaram que este tipo de abuso psicológico diário tem efeitos a longo prazo e pode ser pior do que a violência física.

8- Os adolescentes numa relação homossexual lidam com o mesmo tipo de problemas que os adolescentes em relacionamentos heterossexuais.

Facto

Ideias para discussão: Os problemas com se lida numa relação homossexual não são diferentes dos problemas com que os adolescentes lidam nos relacionamentos heterossexuais. Um problema adicional é a pressão que estes adolescentes podem sentir, se ainda não contaram às outras pessoas acerca da sua orientação sexual.

9- O *bullying* acontece quando alguém abusa do seu poder sobre outra pessoa.

Facto

Ideias para discussão: Há três critérios principais que podem permitir distinguir o *bullying* de outro tipo de comportamentos. Existe um desequilíbrio de poder entre as pessoas, que pode ser devido a questões de estatuto social ou educacional, questões físicas ou familiares ou qualquer outro tipo de razão. Segundo, é considerado *bullying* quando é um comportamento repetido. Terceiro, quando este comportamento violento é intencional.

10- O *bullying* acontece sobretudo no ensino básico.

Mito

Ideias para discussão: O *bullying* é um comportamento que geralmente se inicia no ensino básico mas que continua durante o ensino secundário e a idade adulta. Muitas vezes, alguém que é agressivo quando mais jovem pode manter esse comportamento abusivo com o(s) seus(s) parceiros nos relacionamentos de namoro.

11- O *bullying* é mais praticado por rapazes.

Mito

Ideias para discussão: Vários estudos demonstraram que quer rapazes quer raparigas podem ter comportamentos de *bullying*. Contudo, as raparigas envolvem-se mais facilmente em formas de *bullying* social do que os rapazes. Este tipo de *bullying* envolve comportamentos como espalhar rumores, excluir alguém de um grupo ou outros métodos que procuram provocar a humilhação da pessoa no seu grupo social.

Por seu lado, os rapazes normalmente recorrem à agressão física.

Unidade 1 – Sessão 1

1.2 REF

Numa amizade/relação saudável: o que se vê, o que se ouve, o que se sente ...

O que se vê... (que tipo de coisas vês as pessoas que estão numa amizade/relação saudável fazerem?)	O que se ouve... (que tipo de coisas podes ouvir de pessoas que estão numa amizade/relação saudável?)	O que se sente... (como te sentirias se estivesses numa amizade/relação saudável?)
<ul style="list-style-type: none">- rir- divertidas- fazer coisas juntas mas também separadas- terem os seus próprios interesses- felizes- independentes- relacionam-se com igualdade- relacionam-se com respeito	<ul style="list-style-type: none">- risos- comentários positivos e agradáveis (ex.: <i>gosto de ti, és especial, etc.</i>)- encorajamentos- elogios	<ul style="list-style-type: none">- feliz- confiante- seguro(a)- respeitado(a)- independente- querido(a)- satisfação dos interesses e necessidades pessoais

Relacionamentos Saudáveis

1.3 REF

Numa amizade/relação não saudável: o que se vê, o que se ouve, o que se sente...

O que se vê... (que tipo de coisas vês as pessoas que estão numa amizade/relação não saudável fazerem?)	O que se ouve... (que tipo de coisas podes ouvir de pessoas que estão numa amizade/relação não saudável?)	O que se sente... (como te sentirias se estivesses numa amizade/relação não saudável?)
<ul style="list-style-type: none">- sempre a discutir- infelizes- controladoras- ciumentas- sem outros amigos- dependentes um do outro (ex.: fazem tudo juntas)- os interesses pessoais não estão satisfeitos	<ul style="list-style-type: none">- discussões- choro- ira- queixas	<ul style="list-style-type: none">- vazia(o)- assustada(o)- triste- sem esperança- controlada(o)- isolada(o)- magoada(o)

Unidade 1 – Sessão 1

1.4 REF

Zona de Conforto

1. Não respeitar a hora estipulada para chegar a casa.
2. Copiar o trabalho de casa de outra pessoa.
3. Oferecerem-me droga.
4. Oferecerem-me álcool.
5. Copiar num teste.
6. Implicar com alguém que não faz parte do teu grupo de amigos.
7. Beijar alguém num primeiro encontro.
8. Mentir aos teus pais sobre faltar às aulas.
9. Contar a um adulto que alguém está a ser alvo de *bullying* nos corredores da escola.
10. Mentir aos pais do teu amigo sobre onde é que ele está a passar a noite.

Relacionamentos Saudáveis

1.5 H

Direitos e Responsabilidades numa amizade/relação

Instruções: É importante lembrar que numa amizade/relação, tu tens certos direitos mas também tens responsabilidades pelas tuas acções. Completa o quadro que se segue indicando alguns dos direitos e responsabilidades numa amizade/relação. Indica pelo menos 4 direitos e 4 responsabilidades.

Vê os exemplos:

Eu tenho o direito de dar a minha opinião

Eu tenho a responsabilidade de respeitar a opinião dos outros

Numa amizade/relação, eu tenho o DIREITO de:	Numa amizade/relação, eu tenho a RESPONSABILIDADE de: