

## **Relações saudáveis online**

Os participantes vão explorar as qualidades que fazem parte das relações saudáveis e solidárias e como os comportamentos online têm um papel importante nas relações saudáveis e não saudáveis. Os participantes também irão avaliar as oportunidades e os desafios em torno do envolvimento das redes sociais com os respetivos grupos de colegas e aprender a incentivar a compreensão entre si.

# Mensagem sobre o vocabulário das relações

## Parte Um

### Interação da turma

Junta os participantes numa roda.

### Informa os Teus Alunos

Hoje, vamos falar do impacto que tem na saúde das nossas relações aquilo que fazemos online. Vamos também falar sobre o que podemos fazer para sermos um apoio para outras pessoas e reconhecermos quando os nossos amigos precisam de ajuda com alguns dos seus problemas com relações online.

### Pergunta aos Teus Alunos

Quem já ouviu falar de “espetadores” por oposição a “partes ativas”? O que significa isto para vocês?

### Interação da turma

Escuta 2 a 3 respostas.

### Informa os Teus Alunos

Como sugeriram, um “espetador” é alguém que observa uma dada situação a decorrer. Como parte do exercício de hoje, vamos falar sobre ações em relações não saudáveis/cruéis. Uma parte ativa é alguém que faz algo positivo como resposta — por exemplo, apoiar uma vítima, ajudar a interromper uma discussão, entre outras coisas, dependendo da situação.

## Parte Dois

### Informa os Teus Alunos

Agora, vamos falar sobre relações: primeiro, devemos definir o termo “relação”, pois é bastante abrangente. Para o nosso objetivo, vamos definir “relação” como uma ligação entre duas pessoas. Por exemplo, podem estar ligados a outras pessoas como amigos, colegas ou como membros da mesma atividade extracurricular (p. ex. clube de cinema). Sempre que falamos sobre relações saudáveis, surge sempre uma pergunta difícil: “O que é, exatamente, uma relação saudável?” Todos temos ideias diferentes sobre este assunto e existem muito boas respostas.

Para garantir que estamos todos em sintonia, vamos pensar, em voz alta, em palavras que descrevem as relações saudáveis, como as de amigos, colegas, entre

uma enorme variedade de opções! Sabemos que, por vezes, as coisas podem correr mal, seja em que tipo de relação for. Por isso, vamos falar sobre os comportamentos saudáveis que são exclusivos aos vários tipos de relação.

Vamos jogar um pequeno jogo. Em roda, cada um de nós vai dizer uma palavra que descreve as relações saudáveis. Posso começar. Eu acho que as relações podem ser (solidárias, atenciosas, gentis, etc.).

### **Interação da turma**

Escreve o que os participantes dizem no flipchart.

### **Informa os Teus Alunos**

Excelente! Obrigado por terem contribuído. Vamos ver as palavras que disseram.

### **Pergunta aos Teus Alunos**

Concordam com elas?

Têm algo mais a acrescentar?

Com base nestas palavras, alguém pode elaborar uma frase que descreva uma relação saudável?

Guia o grupo no sentido de elaborarem uma definição partilhada do que é uma relação saudável.

# Observação em grupos

## Parte Um

### Interação da turma

Organiza os participantes em pares.

### Informa os Teus Alunos

Agora que temos uma boa lista das coisas em que pensamos quando falamos de “relações saudáveis”, está na hora de mudarmos ligeiramente o nosso foco e analisarmos as nossas próprias experiências no que toca às relações na internet.

### Interação da turma

Escreve uma pergunta da lista de perguntas possíveis abaixo num poster e cola os posters pelas paredes da sala.

Perguntas possíveis para os posters:

1. Com que pessoas interagés através das tecnologias?
2. Que plataformas, serviços ou sites utilizas para interagir com pessoas?
3. Como é que a internet e as tecnologias móveis (como tablets ou telemóveis) te trouxeram oportunidades para criar ou manter relações saudáveis?
4. Como te manténs em contacto com as pessoas através dos dispositivos móveis e dos computadores?
5. Que desafios apresentam a internet e as tecnologias móveis em termos da criação/manutenção de relações saudáveis?
6. Que tipos de problemas entre amigos já presenciaste ou experienciaste devido a coisas que foram publicadas online?

### Informa os Teus Alunos

Vou dar a cada um dos grupos um bloco de post-its e uma caneta. Nos posters espalhados pela sala encontram-se várias perguntas. Quando vos der os vossos materiais, podem andar e analisar os posters. Escrevam as vossas respostas nos post-its e coloquem-nas nos posters. Se tiverem mais do que uma resposta para a mesma pergunta, escrevam cada opção de resposta num post-it separado e coloquem-nas nos posters. Têm 8 minutos. Divirtam-se!

## **Interação da turma**

Recolhe os posters no final da atividade e reúne novamente o grupo.

## **Pergunta aos Teus Alunos**

Quais são as respostas em comum nesta atividade?

Falta acrescentar alguma coisa que pensem estar em falta?

Notam que existem tendências?

Como é que a tecnologia mudou as relações com os vossos amigos?

A tecnologia tornou as coisas mais fáceis ou difíceis? Porquê?

# Discussão sobre cenários

## Discussão

### Informa os Teus Alunos

Agora, vamos discutir sobre um cenário que está relacionado com a tecnologia e as relações, chamado “mensagens a mais”.

Alguém tem ideia do que pode significar “mensagens a mais”?

### Interação da turma

Escuta 2 a 3 respostas.

### Informa os Teus Alunos

Mensagens a mais pode significar alguém que envia tantas mensagens para outra pessoa que esta fica a sentir-se demasiado sobrecarregada.

### Pergunta aos Teus Alunos

Alguém já passou por esta situação?

Se fossem uma das pessoas que está a receber demasiadas mensagens, o que fariam? Porquê?

Se um dos vossos amigos vos abordasse e dissesse que estava a passar por esta situação, que conselhos lhes dariam? Fariam alguma coisa? Que diferentes tipos de ações poderiam tomar?

1. Seguimento: ao tomarem estas ações para ajudar um amigo, estão a agir como “parte ativa”.

### Pergunta aos Teus Alunos

O que poderá impedir que alguém tome determinada ação para ajudar um amigo?

Vamos imaginar que um dos vossos amigos pede a um outro amigo que pare de enviar tantas mensagens. O que acontece se esse amigo começar a aparecer na casa do vosso amigo a toda a hora, sempre a perguntar por ele? O problema parece estar a piorar, o que pode receber o nome de “agravamento”. Que conselhos dariam ao vosso amigo caso houvesse um agravamento do problema?

Se houver um agravamento do problema, continuam a poder considerar-se parte

ativa da mesma forma que foram anteriormente? Que ações poderiam tomar, agora, para continuarem a agir como parte ativa?

### **Informa os Teus Alunos**

“Mensagens a mais” é apenas um exemplo de uma situação onde a tecnologia pode tornar-se um obstáculo para uma relação saudável.

### **Pergunta aos Teus Alunos**

Que outros exemplos podem dar?

Que soluções encontram para esses problemas?

O que é que a nossa discussão já nos mostrou sobre o papel da tecnologia nas relações?

### **Interação da turma**

Organiza uma discussão sobre o impacto positivo e negativo da tecnologia nas relações.

# Atividade da escala

## Parte Um

### Informa os Teus Alunos

Vamos observar comportamentos específicos em relações saudáveis e não saudáveis e decidir onde se encaixam numa escala que vai desde o que é saudável ao não saudável.

Vou entregar, a cada um de vocês, um post-it. Cada post-it terá uma atividade que pode acontecer nas relações, como “enviar mensagens à outra pessoa a toda a hora” e “revelar as palavras-passe das redes sociais”. Depois de vos dar o post-it, gostaria que se levantassem e avançassem para a frente da sala. Num dos lados da sala, encontra-se o comportamento de relação saudável e, no outro, o comportamento de relação não saudável.

Quando avançarem, pensem a que tipo de relação pertence a atividade presente nos vossos post-its e formem uma fila. Por exemplo, se acharem que “enviar mensagens à outra pessoa a toda a hora” é um comportamento menos saudável do que “gostar e partilhar tudo o que o amigo partilha”, aproximem-se mais do lado da relação não saudável.

### Interação da turma

Sugestões de tópicos para os post-its:

1. Enviar mensagens à outra pessoa a toda a hora
2. Revelar as palavras-passe das redes sociais
3. Ler as mensagens de texto de um amigo sem permissão
4. Falar com estranhos/pessoas que não conheces online
5. Escrever comentários maliciosos na publicação de redes sociais de alguém
6. Enviar uma mensagem a dizer “boa noite” e “bom dia” (talvez, todos os dias) a alguém de quem gostas
7. Falar sobre uma discussão que tiveste com um amigo, publicamente, numa plataforma de redes sociais
8. Gostar e repartilhar tudo o que o amigo partilha
9. Publicar conteúdos nas redes sociais com a conta de um amigo (em seu nome)



10. Identificar amigos em fotos de uma festa

11. Espalhar boatos sobre colegas da escola nas redes sociais

À medida que os participantes avançam e se organizam em grupos, pergunta-lhes qual a razão da sua escolha e incentive-os a mudarem de lado, caso sintam necessidade de o fazer.

Depois de os participantes estarem agrupados na escala, pede-lhes que colemb os post-its na parede, na parte da frente da sala, e deem um passo atrás para que possam ter uma imagem total da escala.

### **Interação da turma**

Se escolherem fazê-lo, os participantes podem responder às duas primeiras perguntas abaixo através de uma discussão ou escrevendo em post-its que, posteriormente, colocarão na parede da parte da frente da sala.

### **Pergunta aos Teus Alunos**

Consegues indicar outros comportamentos não saudáveis?

Consegues indicar outros comportamentos saudáveis?

Achas que existe apenas uma ordem correta nesta escala? Porquê / porque não?  
Concordam todos?

### **Pergunta aos Teus Alunos**

Colocámos estes comportamentos específicos numa escala que vai desde o que é saudável ao não saudável. No entanto, poderão existir situações em que um comportamento saudável deixa de o ser? Ou vice-versa? Quando é que isso pode acontecer?

Se X é um comportamento não saudável [escolhe um comportamento específico que os participantes tenham colocado mais perto do lado “não saudável” da escala], o que fariam para resolver este problema?

Como abordariam alguém caso estivessem incomodados com o comportamento dessa pessoa?

# Tarefa

## Parte Um

### Informa os Teus Alunos

Hoje, falámos muito sobre a tecnologias e as relações. Agora que já pensaram sobre o assunto, como podem partilhar o que aprenderam com os outros? Que tipo de atividades podem criar para encorajar os vossos colegas a tornarem-se agentes caso presenciem algum tipo de comportamento não saudável numa relação?

### Atribuição

Divide os participantes em grupos de 3 ou 4.

### Informa os Teus Alunos

Já temos duas sugestões, no entanto, se tiverem uma ideia diferente, queiram partilhar! Têm 30 minutos:

1. Sugestão n.º 1: Desenvolve um plano para um possível evento para membros da tua escola ou comunidade relacionado com o papel da tecnologia nas relações. Este evento pode ser uma mostra/discussão de documentário, uma campanha como a “Spread the Love Week” ou, até mesmo, uma apresentação! Fornece exemplos de como poderias utilizar as redes sociais, como o Facebook ou o Twitter, para publicitar o evento. Podes criar elementos visuais para o teu evento online (por exemplo, desenhos, um meme, etc.).
2. Sugestão n.º 2: Cria uma história sobre uma relação (por exemplo, uma relação entre irmãos ou uma relação entre amigos da escola) e sobre como esta poderá ser afetada pelas redes sociais. Podes representar uma pequena peça, criar elementos visuais (p. ex. um excerto de banda-desenhada) ou escrever uma conversa do feed de notícias do Facebook ou uma conversa do Twitter imaginárias. Sê criativo!

## Parte Dois

### Atribuição

Depois de passarem 30 minutos, pede aos grupos para partilharem o que criaram e pede-lhes que discutam as perguntas abaixo.

### Pergunta aos Teus Alunos

Que tópico estão a tratar? O que querem que as pessoas aprendam com a vossa

ideia?

Como é que esta ideia pode beneficiar a escola, a comunidade ou os vossos amigos?

Quem é o público-alvo?

Como irão divulgar a vossa ideia junto do vosso público-alvo?

Como pensam que o vosso público irá reagir?

# Reflexão de conclusão

## Reflexão

### Informa os Teus Alunos

Esperamos que tenham pensado um bocadinho mais sobre as relações saudáveis, especialmente em termos de como a tecnologia tem vindo a alterar o funcionamento das coisas. Também gostaríamos que pensassem em formas de encorajar os vossos amigos a serem parte ativa consigo mesmos e em situações alheias, quando presenciam uma situação que os deixa desconfortáveis ou em que alguém está a ser prejudicado.

### Pergunta aos Teus Alunos

Que coisas aprenderam hoje?

Qual foi a vossa atividade favorita? Porquê?

Qual foi a atividade de que gostaram menos? Porquê?

De que forma podem usar o que aprenderam e aplicá-lo na vossa vida?

Como descreveriam o que fizeram aos vossos amigos?

Aprenderam alguma coisa nova ou que vos tivesse surpreendido?

Têm mais perguntas sobre as relações saudáveis e não saudáveis?