

4° E 5°  
ANO

## Duração

30 minutos

## Materiais

- Material para família  
**Ferramentas de apoio**
- **Ajudando sua filha ou filho a entender o impacto de ser um espectador de bullying** artigo de [www.dove.com/selfesteem](http://www.dove.com/selfesteem)

## Bullying e chacotas e seu efeito na confiança corporal

### ENFRENTA O BULLYING

### Você sabia?

A imagem corporal é definida pelos pensamentos, sentimentos e comportamentos de uma pessoa em relação à aparência. Ou seja, a imagem corporal é como vemos nosso corpo.<sup>1</sup> Muitas coisas podem afetá-la, como a família, os amigos e a mídia. O bullying e as zoadas contribuem para uma imagem corporal negativa. Pesquisas indicam que cerca de 20% dos estudantes de 12 a 18 anos relatam sofrer bullying, muitos deles por causa da aparência. Mães e pais podem ajudar seus filhos criando oportunidades para o fortalecimento da empatia e promovendo conversas sobre imagem corporal positiva, de modo a desenvolver autoconfiança.

### Visão geral da atividade

Nesta atividade, os membros da família vão se concentrar em experiências nas quais foram alvo de bullying ou chacota, e vão encorajar a capacidade do estudante de apoiar outras pessoas. Os pais vão compartilhar uma experiência negativa que tiveram devido à aparência e conversar com a criança sobre como reagir diante de um ato de bullying, como vítima ou espectador.

<sup>1</sup> Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

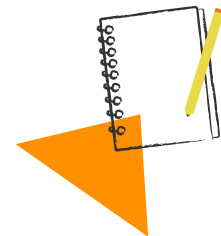
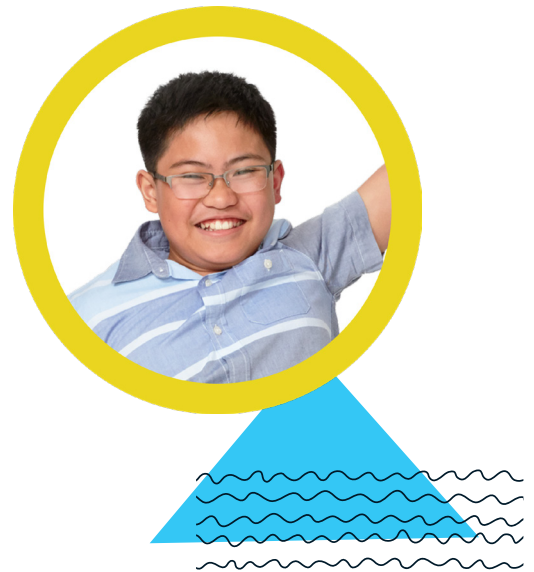
## Aprendendo e crescendo juntos

### Debatam

Em família, compartilhem momentos nos quais alguém foi alvo de zombarias por causa de sua aparência. Pode se tratar de uma experiência pessoal ou de uma cena que você tenha testemunhado. Conversem sobre como vocês acham que o indivíduo que estava sendo zoado se sentiu. Por que acham que as pessoas fazem chacota com a aparência das outras?

### Pratiquem

- Juntos, leiam o artigo **Ajudando sua filha ou filho a entender o impacto de ser espectador de bullying** ([www.dove.com/selfesteem](http://www.dove.com/selfesteem)) da marca Dove.
- Depois da leitura, conversem sobre experiências pessoais nas quais a criança testemunhou um ato de bullying ou como ela se sentiu ao ser vítima de bullying e não receber o apoio de espectadores. Pode ser útil comparar suas experiências pessoais com exemplos do artigo que mostram como esse tipo de situação ocorre.
- Usando o material como **Ferramentas de apoio**, discuta formas que sua família pode se proteger do impacto nocivo do bullying, como também ajudar outras pessoas.
- Para promover a positividade e combater o bullying, peça aos seus familiares que encarem o desafio "30 dias de positividade". Todo dia, cada membro da família vai escrever um pequeno bilhete para um amigo ou familiar destacando as características que admira no outro. *As mensagens devem falar de qualidades e atitudes positivas que não tenham a ver com aparência.*



## Recomendações para quando a criança sofre

## Ferramentas de apoio

### bullying

- Ajude seu(a) filho(a) a entender que os provocadores geralmente escolhem coisas que não possuem ou das quais sentem inveja para zombar.
- Encoraje a criança a compartilhar com você as características das quais ela se orgulha e que a fazem se sentir confiante.
- Contribua para a autoestima da criança apresentando outras qualidades específicas. Concentre-se em ações, habilidades e na personalidade; não em atributos físicos.
- Incentive-a a conversar sobre seus sentimentos com os amigos para não se sentir sozinha.
- Fale sobre qualidades que um bom amigo deve ter, Encoraje a criança a focar em qualidades que vão além da aparência.

### Recomendações para quando a criança testemunha o

### bullying

- Se seu(ua) filho(a) testemunha atos de bullying, ajude-o(a) a entender que suas ações podem fazer a diferença e ajudar os colegas.
- Explique que os "valentões" são covardes, por isso, enfrentá-los muitas vezes é eficaz. Se a vítima não consegue se defender, alguém que esteja preparado para assumir esse risco pode fazer toda a diferença.
- Explique que testemunhar o bullying e permanecer apenas um espectador só encoraja a continuação desses atos. Será preciso muita coragem, mas vai valer a pena ajudar alguém que precisa de ajuda.
- Fale com a criança sobre o que ela deveria, poderia ou gostaria de fazer se ficasse sabendo que atos de bullying ou chacota estão ocorrendo no seu círculo social. Caso não esteja diretamente envolvida, seu instinto pode ser o de não fazer nada. Explique a importância de ser assertiva quando sabe que algo não está "certo".
- Diga a seu filho ou filha como ele(a) é incrível.
- Ajude a criança a identificar um grupo de amigos que seja construtivo.

Encontre mais recursos para ajudar seu filho ou filha com problemas relacionados ao bullying, no site [www.dove.com/selfesteem](http://www.dove.com/selfesteem).

