

EB/PE BARTOLOMEU PERESTRELO

BULLYING ZERO



UM PLANO DE AÇÃO

www.ebbp.pt

Um plano de ação

Conteúdos do Plano

1. **Justificação**

Abordagem pedagógica

2. **Missão**

O propósito do plano

3. **Objetivos**

O que atingir

4. **Estrutura e Organização**

Ações a desenvolver

5. **Programa e Atividades**

Estratégias ou métodos de intervenção

6. **Avaliação**

Os resultados apurados

7. **Considerações Finais**

Os nossos argumentos

01. JUSTIFICAÇÃO

Atualmente, muitas escolas enfrentam dificuldades em lidar com o bullying de maneira proativa e organizada. Muitas intervenções ocorrem de forma reativa, após o dano já ter sido causado. O Plano **Bullying Zero** propõe uma abordagem preventiva, que educa alunos, pais, professores e funcionários sobre o que constitui bullying e como identificá-lo, além de oferecer intervenções eficazes quando casos ocorram. Isso inclui o desenvolvimento de habilidades socio-emocionais, o apoio às vítimas e a consciencialização dos agressores sobre as consequências das suas ações.

02. MISSÃO

Erradicar o bullying no ambiente escolar por meio da educação, prevenção, apoio psicológico e da promoção de uma cultura de respeito mútuo.

03. OBJETIVOS

Os objetivos focam-se tanto na prevenção quanto na intervenção, criando uma rede de apoio para garantir um ambiente escolar mais seguro e saudável para todos. São eles,

- Garantir um ambiente seguro e acolhedor, onde todos os alunos possam desenvolver as suas capacidades académicas, sociais e emocionais sem medo de intimidação ou discriminação.
- Implementar programas de prevenção e educação sobre o bullying, desenvolvendo habilidades socio-emocionais como empatia, respeito e resolução de conflitos, através da implementação de um plano de atividades desenhado para o efeito.

- Estabelecer canais de denúncia seguros e anónimos, permitindo que as vítimas e testemunhas possam relatar casos de bullying sem medo de retaliação.
- Oferecer apoio psicológico e emocional às vítimas de bullying, ajudando-as a superar os impactos emocionais e a se reintegrarem de maneira saudável no ambiente escolar.
- Reeducar agressores por meio de orientação, sessões de mediação e o cumprimento do Código de Conduta Disciplinar e do Regulamento Interno, incentivando mudanças comportamentais positivas e o desenvolvimento de atitudes.
- Capacitar professores e funcionários para identificar sinais de bullying e intervir de forma rápida e eficaz em situações de violência ou intimidação.
- Envolver pais e responsáveis no combate ao bullying, fornecendo orientação sobre como identificar sinais de que os seus filhos estão envolvidos e como intervir de maneira apropriada.
- Realizar campanhas contínuas de consciencialização sobre os efeitos negativos do bullying e promover uma cultura de respeito.
- Promover a participação ativa dos alunos na prevenção e resolução de conflitos, criando grupos de apoio, comissões anti-bullying e incentivando a liderança entre os alunos.
- Estabelecer parcerias com especialistas, para proporcionar acompanhamento e suporte em casos mais graves de bullying.
- Monitorizar e avaliar periodicamente o ambiente escolar e a eficácia das ações implementadas, garantindo a melhoria contínua das estratégias de combate ao bullying.

04. ESTRUTURA E ORGANIZAÇÃO

04.1 EQUIPA

- **Psicólogas** – orientadoras do Plano Bullying Zero e responsáveis por ações educativas e de consciencialização;
- **Docentes das disciplinas de Cidadania e Desenvolvimento e Formação Pessoal e Social** - responsáveis por ações educativas e de consciencialização;
- **Monitores/Voluntários** – alunos ou membros da comunidade que ajudam a monitorizar o ambiente escolar;
- **Conselho Executivo** - coordenador geral responsável pela implementação do programa.

04.2 INFRAESTRUTURAS

- **Salas de aula** – para a realização das ações educativas e de consciencialização.
- **Sala do SPO** - para atendimentos individuais ou em grupo, com psicólogos.
- **Plataforma digital e/ou endereço eletrónico** - onde os alunos podem relatar incidentes de bullying anonimamente e receber ajuda.
- **Espaços de convivência** - locais seguros onde os alunos podem interagir de maneira saudável.

05. PROGRAMA E ATIVIDADES

05.1 INTERVENÇÃO E APOIO

É fundamental desenvolver um conjunto de ações de treino e capacitação da comunidade escolar para prevenir e atuar eficazmente em situações de bullying. Professores, funcionários e alunos precisam estar preparados para reconhecer os sinais de bullying e saber como agir, promovendo uma cultura de respeito e cooperação.

Algumas ações a desenvolver,

- **Atividades educativas e de consciencialização nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento e Formação Pessoal e Social** - que tratam o tema, a empatia, o respeito pelas diferenças e as habilidades de resolução de conflitos, de acordo com o Plano de Atividades anexo.
- **Realização de reuniões com os delegados de cada turma** - para que sejam os primeiros a reportar qualquer incidente bullying.
- **Capacitação de mediadores/delegados entre pares** – formação de alunos que atuem como facilitadores na resolução de conflitos entre colegas, promovendo uma intervenção mais próxima e eficaz.
- **Workshops e palestras** - Convidar especialistas em bullying, psicólogos e vítimas para palestras regulares.
- **Campanhas de consciencialização** - realizar campanhas visuais e digitais contínuas sobre o impacto do bullying e como preveni-lo, junto da Comunidade Escolar. Tais como,
 - *Flyers*;
 - Newsletter Bartolomeu;
 - Cartazes;
 - Informações circulares da escola;
 - Outras.

05.2 POLÍTICAS DE INCLUSÃO E DIRETRIZES

Desenvolver uma política clara contra o bullying na escola é essencial para criar um ambiente seguro e acolhedor para todos os alunos. Diante de uma situação de bullying, é crucial a escola estabelecer diretrizes específicas que incentivem a denúncia de agressões, protejam as vítimas e promovam ações educativas para prevenir comportamentos agressivos.

A política deve incluir medidas de intervenção imediata para os envolvidos e consequências claras para os agressores, garantindo que o bullying seja tratado com seriedade. A propósito, a escola deverá atuar segundo as medidas seguintes,

- 1- Análise da participação disciplinar, pelo Diretor de Turma/Titular de Turma e Conselho Executivo.
- 2- Realização de uma reunião com a vítima e agressor, na presença do Diretor de Turma, psicólogo e/ou outro interveniente;
- 3- Intervenção na turma (recolha de informação) através do questionário e entrevistas anónimas, que servirão representações gráficas, a exploração e a identificação de factos sociométricos;
- 4- Reunião com os pais (da vítima e do agressor).

Em caso de reincidência,

- 5- O aluno deve realizar trabalho de serviço à comunidade;
- 6- O aluno deve deixar de ter contacto, nos intervalos, com a turma e a vítima;
- 7- O aluno deve frequentar outra turma, entre 2 e 4 dias;
- 8- O aluno deve mudar de turma definitivamente.

As medidas anunciadas para combater o bullying deverão ser formalmente incluídas tanto no Regulamento Interno da escola quanto no Código de Conduta Disciplinar. Essa integração garante que as diretrizes sejam oficializadas e

aplicadas de forma consistente em toda a Comunidade Escolar, estabelecendo regras claras sobre as consequências para atos de bullying. Incluir essas medidas nesses documentos reforça o compromisso da escola com a prevenção e gestão de conflitos, assegurando que todos os alunos, pais e funcionários estejam cientes das responsabilidades e punições relacionadas a comportamentos inadequados, e promovendo um ambiente de respeito e segurança.

06. AVALIAÇÃO

A avaliação do plano Bullying Zero a ser implementado na escola é fundamental para garantir a sua eficácia e adaptabilidade. Este processo deve ser contínuo, envolvendo a recolha de dados sobre incidentes de bullying, a análise das intervenções realizadas e o feedback de toda a comunidade escolar, incluindo alunos, professores e pais. Através de inquéritos regulares, reuniões de acompanhamento e revisão das estratégias utilizadas, a escola poderá identificar áreas de melhoria e ajustar o plano conforme necessário.

Além disso, a avaliação deve incluir métricas claras de sucesso, como a redução de casos de bullying e o aumento da percepção de segurança entre os alunos, garantindo que o plano esteja a cumprir os seus objetivos de prevenção e intervenção eficazes.

07. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este plano pode ser adaptado de acordo com as necessidades e contextos específicos da Comunidade Escolar. A chave para o sucesso deste plano Bullying Zero é a combinação de prevenção, intervenção e educação, bem como o envolvimento contínuo de toda a Comunidade Escolar – alunos, professores, pais

e funcionários, que devem atuar de forma colaborativa na identificação, prevenção e combate a comportamentos agressivos.

A formação contínua, a criação de canais de denúncia acessíveis e a promoção de campanhas de sensibilização são pilares fundamentais deste plano. Além disso, é vital que o processo seja avaliado regularmente, com ajustes feitos conforme necessário, para garantir que as ações implementadas atendam às necessidades da escola e dos seus alunos.

UM FUTURO COM HISTÓRIA

