

Obs. Estas atividades integram as propostas de ações do Plano de Melhoria da Convivência. Foram organizadas pelo GEPEM/Unesp para apoiar o momento em que as escolas estão preparando as ações de atendimento à distância em função do período de distanciamento social.

Prezados gestores,

O momento de isolamento social que estamos vivendo não tem sido fácil para ninguém. Pesquisas apontam que os riscos e prejuízos à saúde mental de crianças, adolescentes, adultos e idosos podem ser grandes nos próximos meses. Estar isolado em casa, sem poder abraçar aqueles que amamos, sem poder ver ou visitar familiares e amigos, tem sido um grande desafio.

Além disso, as demandas de trabalho e as incertezas de como serão os próximos dias tem gerado angústia e medos, sejam nos adultos, sejam em seus filhos, sobrinhos, netos, funcionários, alunos, etc.

Pensando nisso e buscando auxiliar pais, professores, alunos e todos aqueles que, de alguma forma se identificam com esses sentimentos, o GEPEM - Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral da Unesp - elaborou algumas propostas e protocolos para incentivar a autorreflexão e autorregulação de adolescentes frente às demandas atuais, bem como um de acolhida e expressão dos sentimentos dos professores.

São três protocolos, o primeiro voltado ao processo de ajuda, o segundo com o objetivo de desenvolver estratégias de autorregulação e autoeficácia em situações de cyberagressão e cyberbullying e o terceiro voltado ao acolhimento do professor.

Os protocolos podem ser enviados de três formas:

1. Por meio da impressão do documento em anexo para que todos preencham em casa e guardem consigo;
2. Por e-mail com o documento em anexo para que eles preencham e guardem consigo seja de forma digital ou impressa;
3. Por meio do formulário do Google, pelos links indicados em cada protocolo. Após o preenchimento, eles podem enviar para o seu próprio e-mail, salvar ou imprimir as respostas, podendo olhar, consultar e reavaliar seus passos quando quiser.

A seguir, as explicações de cada um deles:

A. Protocolo de Plano de Ajuda (disponível no ANEXO I)

Trata-se de uma atividade voltada aos adolescentes que visa favorecer a expressão e o reconhecimento dos sentimentos durante o período de isolamento social devido à pandemia.

O objetivo da escola ao incentivar a participação dos alunos nesta atividade é oportunizar o autoconhecimento e favorecer sua autorregulação na convivência digital. Quando conseguem identificar seus sentimentos e elaboram estratégias para lidar com eles é mais fácil resolver seus problemas e consequentemente tendem a passar por momentos de crise como os que estamos vivendo de maneira mais equilibrada.

Ressaltamos que o material não deve ser compartilhado com professores ou colegas. É um documento do próprio aluno e deve ser guardado para que ele possa revisitar, rever suas metas e compromissos e se autoavaliar quando sentir necessidade.

B. Protocolo de convivência na internet – atividades sobre cyberagressão e cyberbullying (disponível no ANEXO II)

A primeira atividade visa auxiliar os adolescentes a reconhecerem suas atitudes na internet de forma a conscientizar e oferecer reflexões para outras formas de agir e ajudar.

Os alunos devem preencher e guardar suas respostas. Podem revisitar o material semanalmente, favorecendo a autoavaliação. Por exemplo, na semana passada ele pode ter compartilhado várias *fakenews*, mas após se conscientizar dos males que isso pode causar, procurou se certificar das fontes das notícias. Mesmo assim, nesta semana, pode ter compartilhando uma notícia falsa. Ao se autoavaliar novamente, percebe que já obteve melhoras nesse quesito, porém, ainda precisa ser mais assertivo, ter mais cuidado e se autorregular quando aos seus comportamentos na internet.

Estes materiais podem auxiliar nossos adolescentes a desenvolverem essa autonomia e autorregulação, por meio de atividades reflexivas e voltadas a si mesmos. Sendo assim, não são obrigados a responder ou entregar para alguém, mas essas perguntas poderão ajudá-los no reconhecimento de seus sentimentos e suas ações.

C. Protocolo de acolhimento do professor – atividade para expressão dos sentimentos e acolhida dos professores (disponível no ANEXO III)

Esta atividade visa auxiliar os professores a reconhecerem seus sentimentos em um período tão difícil e desafiador, bem como se sentirem acolhidos pela gestão da escola.

ANEXO I

Obs. Para as escolas que optarem por utilizar a versão on-line, este protocolo está disponível em: Planos Ajuda - <https://forms.gle/kdReeqfrJUiySc5r8>

PLANO DE AJUDA

SESSÃO 1 - Cuidando de você

Não é vergonha alguma a gente não estar bem. Não é ser fraco e nem ser pior do que ninguém. E todo mundo passa por dias difíceis. Mas tem hora que a gente precisa de ajuda, quando tudo parece desabar.

Então, a primeira ajuda é a gente se conhecer. Quando tudo parece ser difícil, esquecemos o que já vivemos e que podemos viver dias mais felizes.

Há momentos em que achamos que ninguém se importa com a gente, e parece que nossos sonhos foram embora.

Quando nos sentimos assim, precisamos NOS AJUDAR! Aqui tem um plano de ajuda que você pode fazer para VOCÊ MESMO.

Responda as questões e mande para você por e-mail ou dê um print na tela, assim poderá se lembrar que VAI SAIR DESSA!

1 - Com quem você está em casa? Tem alguém cuidando de você?

2- Que sentimentos você tem vivenciado durante a pandemia? Faça um "X" nos sentimentos que você se identifica.

ANIMAÇÃO		PREOCUPAÇÃO	
TÉDIO		EQUILÍBRIO	
ALEGRIA		HARMONIA	
TRISTEZA		DESEQUILÍBRIO	
CORAGEM		DESARMONIA	
MEDO		PAZ	
AMOR / AFETO		CONFLITO	
ÓDIO / RAIVA		AMIZADE	
CONFIANÇA		SOLIDÃO	

3- Você consegue perceber quando não está bem? Se sim, quais são os sentimentos ou sinais de que algo não está bem? Procure identificar o que te atrapalha ou o que pode estar causando tristeza.

4- Quais têm sido os seus maiores desafios?

5- Do que você mais sente falta?

6- Quando você está on-line, nas plataformas digitais, alguma coisa te faz mal? Se sim, o quê?

7- Quando você não está se sentindo bem, mas está conectado, o que te ajuda?

8- Para quem você pode ligar caso necessite de ajuda? Você conhece algum site ou organização on-line que pode ajudar?

9- Do que você necessita neste momento? O que pode ajudar você a ficar melhor? Escreva aqui algo que faz você feliz.

SESSÃO 2 - Planejando seus sonhos

Vamos pensar em nossos sonhos? Quando fazemos isso, lembramos que nem sempre esses sonhos batem à nossa porta, é preciso fazer um caminho, ou mais de um, para alcançá-los. Para isso, podemos pensar em objetivos para algumas áreas de nossa vida e pensar como chegar lá... o que acha?

Preparamos um percurso para ajudar a você se conhecer e conquistar seus sonhos. Para participar, responda às questões abaixo com calma e cuidado, pois a ideia é que essas respostas construam seus Planos de Ajuda.

Você vai responder quatro blocos de questões: Sonhos, Minha situação, Definição e Cronograma, sobre três áreas de sua vida: Estudos, Relações afetivas (amigos e relacionamentos) e Família.

Depois de responder todas as questões, sugerimos que você construa uma tabela como o exemplo a seguir. Na sequência, complete com suas respostas e verifique toda semana como estão indo seus Planos. Vamos lá?

DIMENSÃO	MEU IDEAL / SONHO	MINHA SITUAÇÃO	MEUS PASSOS	
			Definição	Cronograma
Estudos				
Relações afetivas – amigos, relacionamentos				
Família				

Observe a tabela acima e procure preencher de acordo com os passos a seguir:

1 - MEU IDEAL/ SONHOS

Primeiro você deve preencher quais são seus sonhos ou objetivos em relação às dimensões da sua vida. Qual é a sua meta de vida, com relação aos estudos, relacionamentos e família? Se você ainda não tem uma meta ou nunca pensou nisso, que tal experimentar esse exercício com alguns primeiros passos?

2- MINHA SITUAÇÃO

Agora, olhe para essas dimensões e diga como você está neste momento com elas. Como me vejo e em que ponto me encontro neste momento?

3- DEFINIÇÃO

Neste ponto, você já sabe o que quer (Sonho) e como está neste momento (Minha situação). O que deve fazer agora é pensar o que precisa fazer para alcançar esse sonho. "Quais passos darei tendo em vista alcançar o meu ideal / sonho?"

4 - CRONOGRAMA

Quando você dará esses passos que pensou na Definição acima? Pode ser que alguns passos precisem começar agora, neste momento, mesmo que sejam pequenos passos para alcançar um grande sonho. Registrá-los lhe ajuda a se organizar para conquistá-los. E não esqueça! Esse cronograma pode ser revisto se precisar definir vários passos para seus sonhos.

ANEXO II

PROTOCOLO DE CONVIVÊNCIA NA INTERNET

Atividade 1 - Autoeficácia para a convivência na internet

Obs. Para as escolas que optarem por realizar esta atividade na versão on-line, ela está disponível em: <https://forms.gle/UKhNDFV67YwVcsQ87>

Estamos vivendo um momento em que as relações e a convivência na internet têm se intensificado muito e algumas questões precisam ser observadas.

A convivência na internet reflete a forma como nos relacionamentos pessoalmente, reflete os valores que escolhemos levar para nossa vida. Assim, o respeito que desejamos nas relações interpessoais presenciais também precisa existir nas relações virtuais.

Pensando nesse período que estamos vivendo de isolamento, pensamos que seria importante você se autoavaliar sobre as suas condutas na internet e a forma como tem se relacionado com as pessoas nas plataformas digitais.

Você deverá selecionar a alternativa de 1 a 4, o quanto você está conseguindo tomar as atitudes descritas, considerando 1 (nunca) como não está conseguindo e 4 (sempre) está conseguindo bastante.

O quanto estou conseguindo...	1	2	3	4
Puxar conversa nas redes sociais com os colegas que não conheço muito, mas que sei que estão sozinhos.				
Falar com calma com meus pais e meus irmãos ou com as pessoas que ficam comigo.				
Dizer para meus pais ou as pessoas que ficam comigo o quanto eu não gosto de uma atitude dele (a) que me fez sentir mal.				
Controlar minha raiva sem explodir ou sem bater nas pessoas quando tenho problemas.				
Defender um colega quando ele está sendo injustiçado na internet.				
Pedir desculpas quando grito ou ajo mal com alguém.				
Ajudar a consolar um colega ou alguém da minha família que está se sentindo triste nesse momento.				
Tentar não excluir algum colega e faço o possível chamando-o para participar de grupos ou jogos online.				
Buscar a fonte de uma informação para ver se é segura antes de compartilhar.				
Preservar em sigilo vídeos/fotos íntimas de uma pessoa que recebo nas redes sociais sem compartilhar.				
Respeitar opções políticas, religiosas, ideológicas, etc... sem ofender ou brigar com alguém na internet por sua opção política ou ideologia (ex.: "comunista", "esquerdista", "fascista", "feminista", "machista"...))				

Ao final poderá guardar esse documento com você e ir se autoavaliando. Assim, poderá se esforçar para que, a cada semana, venha a ter atitudes mais assertivas na "cyberconvivência".

Atividade 2: Cyberagressão

Esta atividade é uma contribuição da pesquisadora Thais Bozza (GEPEM/Unicamp).

Tema: As agressões no meio virtual

Discussão sobre desrespeito na Internet e suas consequências, a partir de um vídeo.

Objetivos: refletir sobre os sentimentos de quem é exposto, o papel dos espectadores (que compartilham, participam da agressão ou apenas assistem), sobre as consequências (éticas e legais) quando expomos alguém na internet,

Encaminhamentos:

- a) Passar o vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=57RePZGB8Fs>
- b) Iniciar uma reflexão sobre o que viram e como se sentiram, bem como os sentimentos dos personagens. Podemos fazer perguntas como:
 - O que aconteceu no vídeo? Como se sentiram ao assistirem esse vídeo?
 - Como acham que Patty se sentiu? Existe diferença com relação ao sentimento de quem é exposto, quando a ofensa acontece no mundo real e no meio virtual?
 - Qual a atitude da plateia no vídeo? Na internet também vemos essa atitude? Existem outras atitudes dos espectadores na internet? Quais?
 - Quais são as consequências quando uma pessoa é exposta ou desrespeitada na internet?

Atividade 3: Cyberagressão

Esta atividade é uma contribuição da pesquisadora Thais Bozza (GEPEM/Unicamp).

Encaminhamentos:

Assista o vídeo: Vídeo del verano - Campaña #YoRespeto - Pensamiento Colectivo

<https://www.youtube.com/watch?v=tWHbE5cLpds>

Em seguida reflitam acerca das perguntas abaixo:

1. Como você se sentiria se fosse com você?
2. Como você agiria se o vídeo fosse do seu amigo (a)?
3. Como você agiria se fosse de um aluno da sua escola, mas que você não conhece?

4. Quais as consequências de se compartilhar um vídeo como esse?
5. Quais ações poderiam ser feitas para evitar a *viralização* do vídeo?
6. Quais valores são feridos ao filmar uma situação como essa?
7. Quais valores são feridos ao se compartilhar esse vídeo?
8. Quais valores queremos entre nós?

Podemos mudar isso?

Quando vemos uma situação de desrespeito na internet ou um post que expõe, humilha, ofende alguém, o que podemos fazer? (Focar no papel do espectador que pode acolher e ajudar o alvo em vez de julgar, compartilhar, rir, etc)

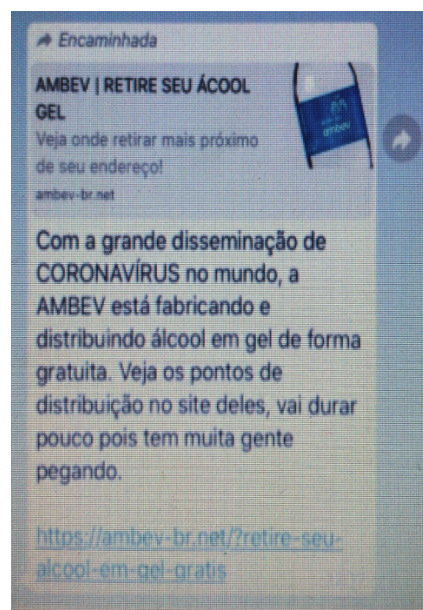
Atividade 4: Fake News

Esta atividade foi organizada pela equipe de criação de conteúdo da Convivere Mais.

Organização: Convivere Mais – Assessoria e Formação

Autoras: Adriana de Melo Ramos, Danila Di Pietro, Soraia Campos e Thais Bozza
março/abril de 2020, em distanciamento social #ficaemcasa (membros do GEPEM/Unicamp)

O conteúdo ao lado foi amplamente divulgado (principalmente pelo WhatsApp) durante os primeiros dias de distanciamento social, quando o álcool gel estava em falta em algumas cidades do Brasil. A empresa abaixo mencionada na imagem se pronunciou e afirmou que mensagem é falsa e que a produção é destinada apenas aos hospitais.



Analise o conteúdo e reflita sobre a afirmação falsa acima.

- a) Quais as possíveis consequências ao compartilharmos um conteúdo falso como este? Por que você pensa que pode acontecer isso?
- b) Como a mensagem é falsa, o endereço eletrônico (link) destacado em azul na imagem também não corresponde a empresa citada. O que pode acontecer quando clicamos nesse link?
- c) Você já recebeu um conteúdo falso nas redes sociais que utiliza? Qual? Relate o que você fez quando descobriu que era falso e quais foram as consequências das suas atitudes.
- d) Podemos afirmar que há uma epidemia também de compartilhamento de conteúdos falsos atualmente, por quê?

Outras referências de atividades:

Vídeo produzido pela SAFERNET BRASIL– Órgão diretamente ligado à defesa dos Direitos Humanos na Internet no Brasil.

<https://www.youtube.com/watch?v=mXhahWQQCac>

ANEXO III

Obs. Para as escolas que optarem por utilizar a versão on-line, este protocolo está disponível em: Protocolo de acolhimento do professor – atividade para expressão dos sentimentos e acolhida dos professores. Disponível em:

<https://forms.gle/3ezNp1qTe6ZFsfbs5>

PROTOCOLO DE ACOLHIDA DO PROFESSOR

Querido Professor!

Imagino que, neste período de pandemia da COVID-19, as palavras abaixo fazem parte do cotidiano de todos nós...

SAUDADE	FAMÍLIA	HOME OFFICE
PLATAFORMA	ISOLAMENTO SOCIAL	
REINVENTAR	REMOTO	GRAVAR AULA
PACIÊNCIA	PRESSÃO	EDUCAÇÃO
COOPERAÇÃO	TRABALHO DOMÉSTICO	EMPATIA

#CUIDANDODEVOCÊ

O amor pela profissão e pelos alunos está demonstrado no empenho, na busca das melhores estratégias utilizadas nas aulas para minimizar a distância, nos materiais elaborados e postados... O amor ao ensino está nos detalhes, na dedicação, na superação dos obstáculos, no domínio da tecnologia, das plataformas ou mesmo no domínio da timidez diante da câmera.

É muito trabalho!!! ESCOLA, FAMÍLIA, AFAZERES DOMÉSTICOS...

Com tantos desafios... QUEM ESTÁ CUIDANDO DE VOCÊ?

As atividades, durante o isolamento social, estão voltadas para os alunos, e para as famílias... **Agora, é hora de CUIDAR DE VOCÊ!!!**

Preencha o quadro abaixo:

Com quem você está em casa?	
Que sentimentos você tem vivenciado durante a pandemia?	
Quais têm sido os seus maiores desafios?	

Do que você mais sente saudade?	
Quem está cuidando de você?	
Do que necessita neste momento?	
O que faz você feliz?	

Hora de compartilhar!

Você pode compartilhar as respostas com quem se sentir bem, ou também com alguém de sua família ou com outro professor, fique à vontade! Lembre-se de que você também precisa ser cuidado! Fale de seus **sentimentos**, de suas **necessidades...**

Se preferir, não compartilhe! Ter um tempo para pensar em você, nos seus sentimentos e escrever sobre eles, já faz bem...

Paciência, tudo já está passando...

Abraço carinhoso!