

Relacionamentos saudáveis online

Os participantes explorarão as qualidades que constituem relacionamentos saudáveis e gentis e a influência dos comportamentos online em ambos os relacionamentos saudáveis e não saudáveis. Nos próprios grupos, os participantes também examinarão as oportunidades e os desafios em torno do ponto de encontro entre as redes sociais e os relacionamentos, bem como aprenderão a defender amigos e conhecidos.

Vocabulário de relacionamento

Parte 1

Interação da classe

Reúna os participantes em um círculo.

Fale para seus alunos

Hoje, quero falar sobre o impacto do que fazemos online sobre a saúde dos nossos relacionamentos. Também falaremos sobre o que vocês podem fazer para “defender” os seus amigos e perceber quando eles precisam de ajuda com problemas de relacionamento.

Pergunte aos seus alunos

Quem já ouviu falar de "espectador" ou "defensor"? O que essas palavras significam para você?

Interação da classe

Ouçã 2 ou 3 respostas.

Fale para seus alunos

Como sugerido, um espectador é alguém que está observando algum tipo de ato acontecer. Para o exercício de hoje, vamos falar de atos ligados a relacionamentos não saudáveis/grosseiros. Um defensor é alguém que reage fazendo algo positivo — talvez apoiando a vítima, ajudando a cessar o ato ou de outras maneiras, dependendo da situação.

Parte 2

Fale para seus alunos

Agora vamos falar sobre relacionamentos: primeiro, devemos reconhecer que "relacionamentos" é um termo bastante amplo. Para os fins aqui tratados, vamos definir "relacionamento" como qualquer conexão entre pessoas afins. Por exemplo, vocês podem estar conectados aos seus colegas como amigos, colegas de escola ou como membros da mesma atividade extraescolar (por exemplo, clube do cinema). Quando falamos de relacionamentos saudáveis, sempre surge uma pergunta difícil: "O que é exatamente um relacionamento saudável?" Todos têm ideias diferentes sobre esse tópico, e há várias respostas adequadas.

Para garantir que tenhamos todos o mesmo conceito, vamos pensar em palavras

que descrevam relacionamentos saudáveis — amizades, colegas de escola, diversos tipos de relacionamentos! Sabemos que, às vezes, as coisas podem dar errado em todos os tipos de relacionamento. Então, vamos falar sobre comportamentos saudáveis exclusivos de vários tipos.

Vamos fazer um pequeno jogo. Vamos andar em um círculo dizendo, cada um, uma palavra que descreva relacionamentos saudáveis. Vou começar. Eu acho que os relacionamentos saudáveis se mostram pelo _____ (apoio, carinho, gentileza etc.).

Interação da classe

Anote no cavalete o que os participantes disseram.

Fale para seus alunos

Ótimo! Obrigado pela contribuição! Vamos dar uma olhada nessas palavras.

Pergunte aos seus alunos

Concordamos com elas?

Têm algo a mais para adicionar?

Com base nessas palavras, alguém consegue definir em uma frase o que é um relacionamento saudável?

Ajude o grupo a desenvolver em conjunto a definição de um relacionamento saudável.

Tour pela galeria

Parte 1

Interação da classe

Divida os participantes em duplas.

Fale para seus alunos

Agora que temos uma boa lista das coisas em que pensamos quando falamos de "relacionamentos saudáveis", é hora de mudar um pouco o foco e dar uma olhada nas nossas próprias experiências de relacionamentos na Internet.

Interação da classe

Escrevam em um cartaz uma pergunta da lista de possibilidades abaixo e coleem os cartazes ao redor da sala.

Possíveis perguntas a serem colocadas nos cartazes:

1. Com quem você interage por meio da tecnologia?
2. Quais plataformas, serviços ou sites você usa para interagir com as pessoas?
3. Como a Internet e as tecnologias móveis (como tablets ou telefones celulares) oferecem oportunidades para criar ou manter relacionamentos saudáveis?
4. Como você pode manter contato com pessoas graças a dispositivos móveis e computadores?
5. Que tipos de desafios a Internet e as tecnologias móveis representam para a criação/manutenção de relacionamentos saudáveis?
6. Que tipo de drama de amizade você viu ou vivenciou por causa de coisas publicadas online?

Fale para seus alunos

Eu vou dar a cada dupla alguns post-its e uma caneta. Nos cartazes ao redor da sala, há perguntas diferentes. Assim que eu fornecer os materiais, podem ir até os cartazes. Escrevam suas respostas nos post-its e coloquem-nos nos cartazes. Se vocês tiverem mais de uma resposta para uma pergunta, anotem cada resposta em um post-it separado e coloquem-nos nos cartazes. Vocês terão 8 minutos. Divirtam-se!

Interação da classe

Pegue os cartazes no fim da atividade e reúna o grupo novamente.

Pergunte aos seus alunos

Quais são as respostas comuns a cada uma dessas perguntas?

Há alguma coisa que vocês acreditam estar faltando?

Estão percebendo tendências?

Como a tecnologia mudou o seu relacionamento com os amigos?

A tecnologia tornou as coisas mais fáceis ou mais difíceis? Por quê?

Conversa sobre uma situação

Conversa

Fale para seus alunos

Agora, vamos falar sobre o "excesso de mensagens", uma situação diretamente ligada à tecnologia e aos relacionamentos.

Alguém sabe o que é "excesso de mensagens"?

Interação da classe

Ouçã 2 ou 3 respostas.

Fale para seus alunos

Quando alguém envia mensagens demais a outra pessoa, e essa pessoa se sente "sufocada", chamamos isso de excesso de mensagens.

Pergunte aos seus alunos

Alguém já passou por uma situação de excesso de mensagens?

Se você fosse a pessoa recebendo esse excesso de mensagens, o que faria? Por quê?

Se um amigo viesse conversar com você dizendo que está passando por essa situação, como você o aconselharia? Você tomaria uma atitude? Quais tipos de atitudes você tomaria?

1. Acompanhamento: O ato de tomar tais atitudes para ajudar um amigo também é chamado de "defesa".

Pergunte aos seus alunos

O que poderia impedir alguém de defender um amigo?

Vamos supor que um dos seus amigos peça para um amigo dele parar de enviar mensagens demais. O que acontece se esse amigo que envia mensagens demais começar a ir à casa do seu amigo o tempo todo, pedindo constantemente para falar com ele? O problema parece estar piorando, o que podemos chamar de "aumento". Quais conselhos você daria ao seu amigo se o problema começasse a aumentar?

Se o problema realmente estiver aumentando, você ainda defenderá o seu amigo

como antes? Quais atitudes você poderia tomar agora para defendê-lo?

Fale para seus alunos

O excesso de mensagens é apenas um exemplo de situação em que a tecnologia pode estragar um relacionamento saudável.

Pergunte aos seus alunos

Pode citar outros exemplos?

Pode citar algumas soluções para esses problemas?

O que a nossa conversa nos mostrou até agora sobre o papel da tecnologia nos relacionamentos?

Interação da classe

Desenvolva uma discussão sobre os impactos positivos e negativos da tecnologia sobre os relacionamentos.

Atividade de dimensão

Parte 1

Fale para seus alunos

Vamos dar uma olhada em comportamentos específicos de relacionamentos saudáveis e não saudáveis e a partir de quando eles passam da dimensão saudável para a não saudável.

Eu vou entregar a cada um de vocês um post-it. No post-it, está escrito algo que acontece nos relacionamentos, como “Enviar mensagens ao seu namorado/cônjuge 24 horas por dia, a semana inteira” ou “dar as senhas dos perfis das redes sociais um para o outro”. Quando eu entregar o post-it, por favor levantem-se e vão para a frente da sala. De um lado da sala está o comportamento mais saudável em um relacionamento, e do outro lado está o comportamento menos saudável em um relacionamento.

Quando chegarem a um dos lados, pensem em quão saudável ou não é o comportamento escrito no post-it e fiquem em fila. Por exemplo, se vocês acreditarem que “Enviar mensagens ao seu namorado/cônjuge 24 horas por dia, a semana inteira” é menos saudável do que “curtir e compartilhar tudo que os seus amigos postam”, fiquem mais perto do lado não saudável.

Interação da classe

Tópicos sugeridos no post-it:

1. Enviar mensagens ao seu namorado/cônjuge 24 horas por dia, a semana inteira
2. Dar as senhas dos perfis das redes sociais um para o outro
3. Ler as mensagens dos seus amigos sem a permissão deles
4. Conversar com estranhos/pessoas que você não conhece bem online
5. Publicar comentários grosseiros na publicação de alguém numa rede social
6. Enviar mensagens de “boa noite” ou “bom dia” (talvez todos os dias) para alguém que você gosta
7. Falar sobre uma discussão que você teve com um amigo publicamente em uma plataforma de rede social
8. Curtir e compartilhar tudo que seus amigos publicam

9. Publicar conteúdo nas redes sociais usando a conta de um amigo (no nome dele)
10. Marcar seus amigos em fotos de uma festa
11. Espalhar fofocas sobre um colega de escola nas redes sociais

À medida que os participantes se levantam e se organizam, pergunte-lhes por que estão onde estão e incentive-os a mudar de lugar, se acharem necessário.

Quando os participantes se organizarem em uma dimensão, peça-lhes que coloquem os post-its na parede da frente da sala e deem um passo para trás para que consigam ver a dimensão inteira.

Interação da classe

Se optarem por fazê-lo, os participantes poderão responder às duas primeiras perguntas abaixo por meio de uma discussão, em vez de anotá-las em post-its e colocá-las na parede da frente da sala.

Pergunte aos seus alunos

Conseguem pensar em algum outro comportamento não saudável?

Conseguem pensar em algum outro comportamento saudável?

Há apenas uma ordem correta para essa dimensão? Por que sim ou por que não? Vocês todos concordam?

Pergunte aos seus alunos

Colocamos esses comportamentos específicos em uma dimensão de saudável para não saudável. Porém, pode haver situações em que um comportamento saudável se torne não saudável? Ou vice-versa? Quando isso pode acontecer?

Se X fosse um comportamento não saudável [escolha um comportamento específico que os participantes colocaram mais próximo do lado "não saudável" da dimensão], o que vocês fariam para resolvê-lo?

Como vocês falariam com uma pessoa que estivesse fazendo algo que vocês não estão gostando?

Tarefa

Parte 1

Fale para seus alunos

Hoje, falamos muito sobre tecnologia e relacionamentos. Com essa nova visão, como vocês podem compartilhar com outras pessoas o que aprenderam? Que tipo de atividades vocês podem criar para incentivar seus colegas a se tornarem defensores se eles testemunharem algum tipo de comportamento não saudável nos relacionamentos?

Atribuição

Divida os participantes em grupos de 3 ou de 4.

Fale para seus alunos

Temos duas sugestões, mas se você tiver uma ideia diferente, não hesite em pô-la em prática! Vocês têm 30 minutos:

1. Sugestão #1: Desenvolvam um perfil de possível evento para os membros de sua escola ou comunidade sobre o papel da tecnologia nos relacionamentos. Esse evento pode ser a exibição/discussão de um documentário, uma campanha como “Semana Espalhe o amor” ou até mesmo uma apresentação! Deem exemplos de como vocês poderiam usar as redes sociais, como o Facebook ou o Twitter, para anunciar o evento. Sintam-se à vontade para criar elementos visuais juntamente com seu conteúdo online (por exemplo, desenhos, um meme etc.).
2. Sugestão #2: Criem uma história sobre um relacionamento (por exemplo, um relacionamento entre irmãos ou entre amigos na escola) e como isso pode ser afetado pelas redes sociais. Vocês podem apresentar uma peça de teatro curta, criar desenhos (por exemplo, quadrinhos) ou escrever um feed de notícias hipotético do Facebook ou uma conversa no Twitter... deem asas à criatividade!

Parte 2

Atribuição

Após os 30 minutos, peça para os grupos compartilharem o que eles criaram e comece uma discussão com as perguntas abaixo.

Pergunte aos seus alunos

Qual tópico vocês estão abordando? O que vocês querem que as pessoas aprendam com a sua ideia?

Como essa ideia beneficiará a sua escola/comunidade/amigos?

Quem é o público-alvo?

Como vocês anunciariam a ideia para o público-alvo?

Como vocês acham que seu público reagirá?

Reflexão de encerramento

Reflexão

Fale para seus alunos

Esperamos que vocês tenham pensado um pouco mais sobre os relacionamentos saudáveis, especialmente em termos de como a tecnologia mudou as coisas. Também queríamos que vocês pensassem em maneiras de encorajar seus amigos a defenderem a si mesmos e aos outros quando passarem por algo desagradável ou algo que faça mal aos outros.

Pergunte aos seus alunos

Podem mencionar algumas coisas que aprenderam?

Qual foi a atividade de que mais gostaram? Por quê?

Qual foi a atividade de que menos gostaram? Por quê?

Como aplicar à vida o que aprenderam ou praticaram?

Como vocês descreveriam aos seus amigos o que fizeram aqui hoje?

Houve algo novo ou surpreendente?

Têm outras dúvidas sobre relacionamentos saudáveis ou não saudáveis?