

SPREY

Sport for Prevention
of Extremism in Youth

TOOLKIT

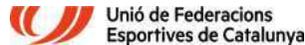
BARCELONA, 2021
UFEC

TABELA DE CONTEÚDOS



Sport for Prevention
of Extremism in Youth

SPEY é um programa europeu liderado pela União das Federações Desportivas da Catalunha (UFEC), co-financiada pela Comissão Europeia com o objectivo de prevenir o extremismo dos jovens através da prática desportiva.



© UFEC: Unió de Federacions Esportives de Catalunya, Rambla Catalunya 81, principal, 08008.

Neus Arnal, Nicolas Marcle, Michelle Blaya, Roberto M. Lobato, Daniel Mateu, Milena de Murga, Manuel Moyano

Fotos: 2022 Barcelona, Catalunha (Espanha). Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio sem a autorização prévia do editor.

INTRODUÇÃO	3
ACTIVIDADES ESPECÍFICAS	4
Nível individual: necessidades	4
Partindo do Eu: Aumentar o Significado Pessoal.....	4
SESSÃO 0	5
SESSÃO 1	6
SESSÃO 2	7
SESSÃO 3	8
SESSÃO 4	9
QUEM SOU I? AONDE PERTENÇO? (NECESSIDADES PESSOAIS).....	10
Principais resultados nível individual	10
A nível de grupo: narrativas	10
Estabelecimento da Cultura de Grupo: Fornecendo Narrativas Alternativas	10
SESSÃO 5	11
SESSÃO 6	12
SESSÃO 7	12
SESSÃO 8	13
SESSÃO 9	14
SESSÃO 10.....	15
QUEM SOMOS? A QUEM PERTENCEMOS? (EXIGÊNCIAS DOS OUTROS)	16
Principal nível de grupo de resultados	16
Nível sócio-estrutural: redes.....	16
Do Eu para o Mundo: Criar e Melhorar redes	16
SESSÃO 11.....	17
SESSÃO 12.....	18
SESSÃO 13.....	19
SESSÃO 14.....	19
SESSÃO 15.....	20
SESSÃO 16.....	20
O QUE É QUE EU OUNÓS QUEREMOS MUDAR UM COMO? (EXIGÊNCIAS DO MUNDO)21	
Principais Resultados Nível Sócio-Estrutural	21
Para resumir	21
ACTIVIDADES ESPECÍFICAS FORA DO CAMPO	22
FORMAÇÃO EM GÉNERO INQUÉRITOSPRÉ E PÓS	23

INTRODUÇÃO

A investigação demonstrou que as actividades a nível local são cruciais para a prevenção e detecção precoce de um jovem em risco de radicalização e extremismo. Os profissionais da linha da frente, tais como treinadores, bem como os profissionais de intervenção social e educacional - os sociais desempenham um papel fundamental. Isto implica que os clubes desportivos podem desempenhar um papel poderoso na prevenção do extremismo violento dos jovens.

Contudo, para ser bem sucedida, a oferta desportiva deve ir além das actividades desportivas puras. Em vez disso, a prevenção do crime, incluindo o extremismo violento, deve ser abordada através da lente da inclusão social, da coesão e do desenvolvimento das forças e capacidades pessoais. Os programas que utilizam o desporto e outras actividades de lazer têm mostrado resultados positivos em termos de prevenção do extremismo violento, quando promovem o respeito pelas regras e pelos outros, o trabalho de equipa, a tolerância, a diversidade, a hospitalidade e a empatia, entre outros. Ao tomar isto em consideração, respondem e criam um sentimento de pertença. O desporto pode ser uma ferramenta eficaz se as respectivas actividades forem incorporadas num espectro mais vasto de actividades.

Tais actividades têm um forte aspecto educativo, que pretende desenvolver uma posição inferior para os níveis da nossa interacção:

1. Quem sou eu? Onde pertença? (Necessidades pessoais)
2. Quem somos nós? Onde pertencemos? (Exigências dos outros)
3. O que é que eu ou nós queremos mudar e como? (Exigências do mundo)

O seguinte conjunto de ferramentas é baseado num Manual de Formadores mais abrangente. Fornece um material fácil de usar para treinadores e assistentes sociais que pretendem usar laços desportivos contra o extremismo entre os jovens. Consulte manual se desejar receber informações adicionais sobre o projecto SPEY e sobre radicalização e extremismo. Aí encontrará também uma bibliografia abrangente, assim como actividades que se centram principalmente no futebol.

As actividades baseiam-se umas nas outras. Isto não significa que os treinadores tenham de começar com a primeira actividade e completar todo o programa. Os treinadores experientes que conhecem o seu grupo seleccionarão as actividades que considerem adequadas para o resultado visado.

Os lockdowns relacionados com a Covid-19 levaram a uma série de actividades, que os grupos-piloto conduziram online. No entanto, os treinadores podem querer utilizá-los com os participantes no local.

Além disso, o conjunto de ferramentas inclui uma série de actividades que irão encorajar uma reflexão sobre as desigualdades de género e sobre a percepção da masculinidade, a fim de reflectir sobre os estereótipos de género. O inquérito que encontrará no final do kit de ferramentas ajudará os treinadores a aprender mais sobre os seus novos participantes. Ao mesmo tempo, proporcionam uma boa razão para os participantes reflectirem sobre vários aspectos da sua situação pessoal. Por conseguinte, os treinadores podem utilizar as perguntas apenas parcialmente.

Se quiser saber mais sobre o projecto SPEY, visite <https://ufec.cat/spey/the-project>



Grupos de futebol e hóquei no treino de trekking da Costa Brava.

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS

Nível individual: necessidades

A primeira parte do processo educativo começa com a análise das necessidades e expectativas percebidas pelos próprios participantes. A este respeito, a primeira entrevista pessoal, o contrato de compromisso e as primeiras actividades servem para nomear e identificar as percepções dos próprios participantes em diferentes áreas a serem tratadas durante o desenvolvimento do programa educacional. Esta primeira fase também ajuda a identificar necessidades individuais num contexto de grupo e a tê-las em conta.



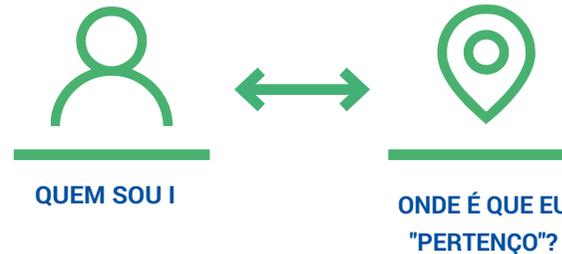
Los participantes y el educador de SPEY en una sesión deportiva.

Partindo do Eu: Aumentar o Significado Pessoal

O principal objectivo desta primeira fase do programa educacional é aumentar o significado pessoal. Algumas das questões de trabalho e os conceitos de trabalho são os seguintes:

DE "QUEM SOU EU" PARA "ONDE PERTENÇO"

Da Sessão 0 à Sessão 4



PERGUNTAS DE TRABALHO

Quem sou eu?
Do que é que eu gosto?
O que é que eu quero?
Como é que passo o meu tempo?
De que é que preciso?
Será que preciso mesmo de alguma coisa?

CONCEITOS DE TRABALHO

A minha... Identidade

- Auto-estima (auto-estima, auto-compromisso, auto-confiança...)
- Significado pessoal
- Significado na vida
- Resposta à ambiguidade
- Nível de sacrifício pessoal
- Abertura/encerramento cognitivo
- Inteligência cultural
- Sentimento de injustiça
- Boredom-proness
- Apoio social
- Sentimento de ter al voz
- Sentimento de pertença e respeito
- Forma de alcançar os objectivos

SESSÃO 0

TEMA DA SESSÃO: ENTREVISTA + ACORDO FORMAL (INDIVIDUAL)

OBJECTIVOS

Comece a conhecer os participantes:

- Apresentar os educadores do projecto
- Apontando as necessidades/aspirações/situação dos participantes

Compromisso de habilitação:

- Explicação e assinatura de um acordo formal de participação
- Esclarecimento de dúvidas relativas ao projecto

ACTIVIDADES

Actividade 1: Entrevista (10-20 min)

Num espaço confortável, pergunte:

- Pode dizer-me como encontrou este projecto e qual foi a razão que o levou a desistir de se envolver?
- Pode descrever-se brevemente?
- Pode dizer-me quais são os seus pontos fracos e fortes?
- O que costuma fazer para resolver os problemas que se lhe deparam?
- Tem algum problema físico, alergias, ou algo que devamos saber sobre?
- Há mais alguma coisa que gostaria de acrescentar?

Outras questões serão estabelecidas com base nas respostas dos participantes.

Actividade 2: Assinatura de acordo formal (10 min)

Apresentar e explicar o que é o acordo formal e porque é que é importante cumpri-lo

Materiais necessários:

Caderno de notas, impressões de acordo formal (16)

RESULTADOS DA SESSÃO

- Estabelecer uma relação de confiança e compromisso entre os participantes e os educadores do projecto
- Para começar a desenhar cada caminho individual para a acção



Atribuição de diploma na praia de Barcelona, com profissionais da SPEY, numa actividade transversal de voleibol.

SESSÃO 1

TEMA DA SESSÃO: APRESENTAÇÃO

OBJECTIVOS

Apresentar o projecto:

- Explicar o projecto SPEY e a sua metodologia (actividades)
- Familiarizar-se com os nomes dos membros do grupo.
- Quebrar fisicamente o gelo
- Aquecimento para a formação

ACTIVIDADES

Actividade 1: Apresentação (10 min)

Apresentar o calendário do programa SPEY centrado:

- Metas e objectivos
- Actividades
- Porque é importante fornecer um caminho para a acção
- O que esperam os participantes da SPEY?



Sessão de habilidades transversais com o grupo de futebol.

Actividade 2: Passe e diga olá (15 min)

Os participantes farão um círculo. Depois o educador, que está no centro do círculo, passa a bola a um dos participantes e diz o seu nome. Quando o participante diz o seu nome, o resto repete-o em voz alta. Esta actividade é repetida algumas vezes antes de passar para a actividade seguinte.

Actividade 3: Gunman (25 min)

- Os participantes estão em círculo. Um deles está no meio e aponta para um dos participantes. O participante indicado ajoelha-se e os participantes de ambos os lados do ele tem de dizer o nome do que está à sua frente o mais rapidamente possível. Quem demorar mais tempo, perde.

Actividade 4: Desenvolver a confiança e a identidade partilhada (20 min)

- A listagem das necessidades individuais para estabelecer directrizes colectivas perguntando aos participantes: o que acha que precisa para se sentir confortável entre pessoas como nós? Cada participante pensa em algo que é importante para o grupo.
- Depois de perguntarmos aos participantes que valores querem estar dentro e fora do campo para alcançar um bom entendimento entre todos. Esses valores dentro do campo vão para ser um "guia" durante o programa.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Saber do que se trata o programa: o papel positivo e prosocial da juventude na sociedade
- Para criar um espaço seguro e respeitoso para os participantes
- Sublinhar a importância de compreender as necessidades individuais e colectivas e valores para trabalhar e viver juntos
- Praticar a escuta activa, a empatia e a oratória

Materiais necessários:

bolas de futebol, post-its.

SESSÃO 2

TEMA DA SESSÃO: CONHECER-SE

OBJECTIVOS

Construir uma identidade colectiva baseada na individualidade de cada participante:

- Revelando a individualidade de cada participante e como isto afecta e cria a identidade do grupo através do jogo
- Brincando enquanto se quebra o gelo entre os participantes
- Conhecendo-se uns aos outros, reforçando a confiança entre os membros do grupo
- Aprender a tocar ao ritmo dos outros.

ACTIVIDADES

Actividade 1: O nó (10-20 min)

- Os participantes fecham os olhos. Eles formam um círculo e procuram duas mãos de outros parceiros. Nesse momento, um nó é criado pelas múltiplas mãos dos participantes ligação. É-lhes pedido que abram os olhos, depois juntos devem desfazer o nó.

Actividade 2: Futebol de mesa humano (25 min)

- Organizamos o grupo em 2 equipas. Cada equipa definirá o seu próprio sistema de jogo (guarda-redes, defesa, meio-campo e avançado). Excepto para o guarda-redes, o resto irá formar a sua linha respectivamente e devem ir de mãos dadas (ou seguradas pela cintura, se quiserem dificultar o movimento). A equipa adversária deve fazer o mesmo e as duas equipas serão colocadas intercaladas como os jogadores do matraquilhos. Uma regra fundamental para validar a bola passou pelas 3 linhas (defesa, meio-campo e avançado).
- Foi fácil para todos eles irem juntos? É preciso esforço para que um grupo trabalhe melhor, quando encontra um ritmo adequado para todos ou quando todos vão ao seu próprio ritmo?

Actividade 3: O pêndulo (15 min)

- Num círculo fechado, os participantes tocam nos ombros. Um voluntário está no meio. Os braços dos outros participantes são esticados em direcção ao centro. O objectivo é para o voluntário descer de olhos fechados enquanto é apoiado por todos os membros do grupo.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Incentivar as boas relações entre os participantes, e entre os participantes e a equipa educativa

Materiais necessários:

bolas de futebol



Projecto SPEY educador social com um dos participantes.

SESSÃO 3

TEMA DA SESSÃO: INVESTIGAR QUEM SOU EU E O QUE QUERO

OBJECTIVOS

Reforçar o trabalho de equipa e os laços entre os participantes

Trabalhando no auto-conhecimento:

- Apontando características individuais e competências intrapessoais
- Reflectindo sobre a auto-imagem
- Definição de objectivos de vida e reflexão sobre a forma com estes objectivos se relacionam com os seus valores
- Definindo os objectivos de vida viáveis dos participantes e reflectindo sobre como alcançá-los

ACTIVIDADES

Actividade 1: A fronteira (15 min)

- O facilitador desenha uma linha no chão. Os participantes ficam em pé na linha. O facilitador pede aos participantes para se posicionarem à direita ou à esquerda da linha com base em o que diz o facilitador. Alguns exemplos são:
Basquetebol/Football
Doce/salgado
Mais irmãos/mais irmãs
Processo migratório/nascido no país
País divorciados/ país não divorciados
Etc.
- Os participantes devem chutar à meta na qual se sentem reconhecidos

Posteriormente, o facilitador colocará as coisas em comum. O objectivo é ser capaz de identificar essas coisas em comum entre os membros do grupo.

Actividade 2: Sentir (15 min)

- Antes de começar, os participantes escreverão duas coisas diferentes num post-it. A primeira será "coisas que me fazem sentir bem"; em segundo lugar, os participantes escreverão "coisas que me fazem sentir mal".
- O facilitador apanha todos os post-its enquanto os participantes formam um círculo.

- Uma vez formado o círculo, o facilitador lerá uma das respostas em voz alta. As calças que sentem que sentem o mesmo que aquele que escreveu devem dar um passo em frente. Se não o fizerem, então ficarão no mesmo lugar. Continuaremos a fazer isto até esgotarmos os post-its.
- O objectivo é identificar situações, acções ou coisas que nos façam sentir bem ou mal, colocá-las em comum e, na maioria dos casos, perceber que os membros do grupo têm muitas coisas em comum.
- medida que os participantes se aproximam, o facilitador utiliza esta curta distância para exemplificar o que nos une.

Actividade 3: Medos e esperanças (20 min)

- Os participantes devem escrever num post-it duas preocupações e duas esperanças sobre alguma situação que tenham experimentado ou que estejam a experimentar. Uma vez terminada a sessão, o facilitador dá a palavra aos participantes que queiram partilhar o que escreveram.
- Pegamos nos post-its e colamos 4 nos 4 objectivos. Dizemos a frase presa em cada objectivo. Aqueles que sentiram o mesmo devem rematar a bola para a baliza onde o post-it é. Com o diferente número de bolas, veremos quais os medos e esperanças que são mais partilhados com o grupo.

Recomendações: este é um espaço para falar precisamente sobre estas opressões que eles sentem enquanto jovens. É importante manter isto para que o Projecto corra bem. Op-pressões e esperanças são comuns em todo o grupo, e é importante que o projecto seja um espaço seguro para todos.

Materiais necessários: bolas, post-it, golpes

RESULTADOS DA SESSÃO

Para melhorar o auto-conhecimento, as capacidades de comunicação, as competências intrapessoais e a rapidez da agência

SESSÃO 4

TEMA DA SESSÃO: O MEU MEIO SOCIAL

OBJECTIVOS

Trabalhar na sociabilidade:

- Apontando o que é importante para os participantes e as suas atmosferas sociais
- Trabalhar em competências interpessoais
- Apontando as necessidades sociais no seu meio
- Melhorar a confiança entre os membros do grupo
- Melhorar a empatia e as circunstâncias partilhadas entre os participantes

Analisar a injustiça e a nossa resposta a ela:

- Reflectindo sobre as reacções e o comportamento no jogo.
- Distinguindo a resposta prosocial à injustiça daquelas que não o são.
- Mostrando diferentes formas de resolver conflitos.

ACTIVIDADES

Actividade 1: 1 vs 2 (20 min)

- Dividimos a equipa em dois grupos. Tanto a equipa azul como a amarela estarão de pé fora do parque infantil. Quando o treinador faz sinal, os dois jogadores de uma equipa e um do outro deve entrar rapidamente. Os jogadores irão rodar as equipas.
- O que achou da actividade? Como se sentiu aquele que teve de enfrentar 1 vs 2? E os 2 que jogaram contra 1? Acha que é justa a sua partilha? Que reacções lhe suscitaram tinha diante da injustiça?

Actividade 2: Regras desiguais (20 min)

- Simulamos uma competição desportiva em que as regras são injustas para uma equipa, mas não para a outra. Depois mudamos.
- Como se sentiu quando estava na equipa ferida? E o que não se sente? Que respostas identificou para o conflito?

Atenção: esta actividade precisa de ser controlada pelos facilitadores.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Para melhorar o pensamento crítico e as capacidades analíticas
- Destacar as opressões e privilégios dentro da sociedade
- Trabalhar a empatia e a escuta activa

Materiais necessários:

bolas



Grupo de participantes fazendo a actividade artística transversal de pintura de um mural.

QUEM SOU I? AONDE PERTENÇO? (NECESSIDADES PESSOAIS)

Principais resultados a nível individual

Após a implementação dessas actividades, os principais resultados do nível individual são a dobragem:



Conhecer-se mutuamente



Criação de um espaço seguro



Identificar as necessidades individuais

A nível de grupo: narrativas

A nível do grupo, o programa SPEY visa criar um espaço seguro e redes de apoio prosocial para os participantes. Após uma primeira fase de determinação das necessidades individuais e das razões aspi, procura melhorar a identificação do grupo, o significado pessoal e fornecer narrativas alternativas através das seguintes actividades.

Estabelecimento da Cultura de Grupo: Fornecendo Narrativas Alternativas

As principais questões de trabalho e conceitos de trabalho desta fase do percurso educativo são as seguintes:

DE "QUEM SOMOS NÓS" PARA "ONDE PERTENCEMOS".

Da Sessão 5 à Sessão 10



QUEM



ESTOU ONDE
"BELONG"

PERGUNTAS DE TRABALHO

Onde é que eu pertenço?
O que é que eu/nós entendemos como "nós"?
Pertença à maioria ou à minoria?
O que é que eu sinto sobre isso?

CONCEITOS DE TRABALHO

- Sentido de pertences
- Outras exigências
- Identificação de grupo
- Sentido de certeza e estrutura
- Desejo de importar e sentir-se significativo
- Papel para com os meus/nossos pares
- Sentimento e nível de envolvimento
- Objectivo social

SESSÃO 5

TEMA DA SESSÃO: LÍDERES INSPIRADORES

OBJECTIVOS

Mostrando alternativas de vida prosocial:

- Promoção de narrativas alternativas
- Apresentar pessoas inspiradoras que passam por situações difíceis e como as superam de uma forma prosocial

ACTIVIDADES

Líderes inspiradores de actividades (30 min)

- O grupo está dividido em duas equipas (aproximadamente 10 pessoas por equipa). Cada equipa tem dois objectivos, o primeiro é obter o máximo de informação possível sobre os líderes, isto é no campo de jogo, e o segundo é tentar impedir que o outro grupo obtenha a informação.
- O campo de jogo será dividido em três partes. A primeira será a área a que chamaremos S (início) onde o educador receberá a informação dada pelo participante sobre os líderes. Depois, no meio do campo de jogo, encontraremos uma área chamada C (cones) onde os participantes de uma equipa podem apanhar os da equipa adversária. E finalmente, a zona I (informação) que é onde os jovens poderão obter a informação sobre os líderes.
- Então, como se pode atingir ambos os objectivos? O primeiro -informação- pode ser obtido porque mais de metade da equipa poderá ir para a zona I e depois regressar à zona S para dar a informação à pessoa que se encontra nessa zona e que pode acompanhar a informação que recebe. Mas este objectivo não é tão fácil, pois entre a zona S e a zona I encontramos a zona C onde indivíduos da equipa adversária, se tocarem em algum dos jogadores, têm de regressar à zona I sem transmitir a informação (obtendo assim 2º objectivo).

Após o jogo, os participantes apresentam os seus líderes inspiradores e explicam porquê.

Depois disso, o facilitador dá outros exemplos de líderes inspiradores e porque é importante levar em consideração essas histórias a vivo.

Actividade 1: O guia (20 min)

- O facilitador faz um circuito com diferentes objectos. Vários grupos são feitos, e os olhos do participante são fechados. O grupo guia o outro participante através do circuito que acaba de chutar a bola para a baliza. Vamos repetir isto depois de todas as participantes terem sido guiadas.
- Depois, vamos fazer algumas perguntas sobre a actividade: Como é que se sente quando alguém o ajuda? Acha que a presença do outro é importante? Porquê? Como? Sentimos quando o nosso parceiro nos estava a guiar? Como nos sentimos quando lideramos um parceiro? Como podemos relacionar o exercício com o vídeo que viu esta semana?

REFLEXÃO: Após a actividade discutiremos a importância de nos deixarmos cuidar e orientar pelos outros, estabelecendo laços de confiança com os colegas.

Actividade 2: Entrevista ao líder da inspiração (indefinida)

- Durante a semana, vamos preparar perguntas para um líder inspirador.
- Podemos reunir-nos online ou offline, dependendo da situação.

RESULTADOS DA SESSÃO

Melhorar o desejo e a confiança dos participantes para se tornarem líderes inspiradores com o objectivo e a capacidade de restaurar lacunas sociais

Materiais necessários:

bolas de futebol, cones, etc.

TEMA DA SESSÃO: PROJECTOS INSPIRADORES

OBJECTIVOS

Mostrar grupos de pessoas com projectos de objectivos prosociais:

- Promover narrativas alternativas colectivas
- Apresentar projectos inspiradores e a sua metodologia

ACTIVIDADES

Actividade em linha: Futebol na Tailândia¹ (30 min)

- Que obstáculos se podem identificar? O que fizeram para resolver os seus problemas? Acham que era importante que todos trabalhassem em conjunto? Como é que a opinião das pessoas mudou? Porquê acha que foi assim? Que coisas positivas destacamos sobre a equipa?
- Como se sente quando tem um lugar (não apenas físico) para fazer algo que desejamos? Alguma vez nos aconteceu que não tínhamos um lugar para fazer algo? E quando é que esse lugar constitui um direito para nós, como uma casa, uma escola, um emprego? Como poderia ser resolvido? Pensa que se o fizermos num grupo, poderá ajudar-nos? Porquê? Porque não?

Visita do projecto "chuta pel barri" (45 min)

No caso de SPEY, tivemos a visita de um projecto social pequeno mas de alto impacto. Neste caso, foi a visita de #kicks pel barri (#Kicks para o bairro), onde dois jovens empreendedores reciclaram sapatos desportivos velhos para lhes dar uma segunda vida. O projecto chamou a atenção para a população e para as diferentes marcas desportivas que lhe fizeram eco. Os sapatos, reparados e pintados, saem com uma nova vida para aqueles que querem tirar partido deles. Muitas famílias sem recursos têm sido beneficiárias deste projecto. O projecto mostra aos participantes do programa SPEY como transformar uma necessidade social numa oportunidade de acção prosocial.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Apontar a necessidade de interdependência para alcançar objectivos mais amplos
- Para inspirar os jovens com projectos sociais que possam ser realizados por eles

Materiais necessários: papel, bolas, canetas...

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=TrACT8kFVDY>

EGAMES SESION1 - CONHECER OUTROS DESPORTOS

OBJECTIVOS

Trabalhar na tolerância à frustração enquanto se promove outros desportos:

- Utilizar desportos diferentes para trabalhar a tolerância à frustração.
- Trabalhar na cooperação através de outros desportos e individualmente

ACTIVIDADES

Jogar basquetebol, voleibol, ténis de mesa, escalada, etc.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Para melhorar a tolerância à frustração
- Para promover outros desportos não hegemónicos

² As restrições devidas à pandemia não permitiram o desenvolvimento de sessões de egames com os participantes do projecto SPEY. Apesar disso, recomendamos que se tenha em conta os esportes para o desenvolvimento de possíveis projectos se as actividades ao ar livre forem restringidas quer por medidas anticovidadas quer por condições climáticas adversas. No nosso caso, decidimos promover a prática de outros desportos.



Educador da SPEY e voluntário a preparar uma sessão de competências transversais.

SESSÃO 8

TEMA DA SESSÃO: TREKKING/ACTIVIDADE AO AR LIVRE + AVALIAÇÃO A MEIO DA

OBJECTIVOS

Descobrir diferentes formas de se divertir:

- Introduzindo novas áreas, campos e formas de entretenimento
- Promover o desporto na natureza como uma experiência saudável, divertida e aventureira

Avaliação intercalar do projecto:

- Apontando os pontos fortes e fracos gerais do projecto
- Exprimir opiniões com o objectivo de melhorar as actividades e o bem-estar geral no âmbito do projecto

Actividade 1: Realização de um passeio ou evento desportivo ao ar livre

- Trekking de um dia dentro dos membros do grupo

Actividade 2: Avaliação intercalar (30 min)

- Listagem dos pontos fortes e fracos do projecto enquanto os discute dentro do grupo



Participantes no treino de trekking Costa Brava.

Actividade 3: Peito (20 min)

- Todos escrevem anonimamente num jornal algo que gostariam de mudar e depois guardamo-lo no baú. Abriremos a arca na sessão seguinte. É será a base para o LDJ, o reconhecimento de um problema

Actividade 4: Aspectos positivos (30 min)

- Numa folha de papel, o facilitador escreve em papéis diferentes o nome de cada participante-calça seguido da frase "X, O que eu gosto em ti...".
- Os participantes fazem parte de um círculo e cada um deles tem o seu próprio papel. Cada participante também tem um lápis ou algo para escrever. Quando o facilitador dá a ordem, cada participante dá o papel ao próximo participante à sua direita. O participante que recebe o papel (com a sua frase) deve escrever algo que lhe agrade sobre a pessoa nomeada no papel. A actividade continua até o papel chegar ao seu dono. Depois, cada participante escreveu algo que aprecia sobre cada participante.
- Estes aspectos positivos sobre o participante serão a base para a próxima actividade, o LDJ, que começa por identificar o que está a funcionar e o que é positivo para cada participante e o grupo para atingir objectivos mais amplos.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Desenvolver a vontade de descobrir lugares diferentes e novos
- Trabalhar na disciplina, esforço e perseverança para atingir objectivos positivos
- Utilizar a crítica construtiva para exprimir opiniões
- Para mostrar que as opiniões dos jovens participantes são importantes, melhorando ao mesmo tempo o seu sentido de pertença e significado pessoal
- Para melhorar a escuta activa e o respeito por todas as opiniões

Materiais necessários:

lápis, papel, baú, material de montanha

SESSÃO 10

TEMA DA SESSÃO: COMO É QUE EU/NÓS PODEMOS ALCANÇAR A MUDANÇA?

OBJECTIVOS

Melhorar o trabalho de equipa e a reflexão

Reflectir sobre como restaurar as coisas que os participantes gostariam de mudar:

Melhorar a capacidade de conceber um caminho para a acção com base em objectivos específicos

ACTIVIDADES

Actividade: Spiderweb (30 min)

- O facilitador pede aos participantes para formar equipas com o mesmo número de pessoas e com uma corda começa a criar uma teia de aranha entre dois paus ou árvores. O actividade consiste em que cada membro da equipa deve passar pela web, mas sem repetir o mesmo local e sem tocar na corda (ou devem recomeçar). Aqueles que passaram primeiro podem ajudar os outros a passar. Mas, acima há um segredo e devem deixar as equipas descobri-lo por si próprias (podem passar acima de todos os participantes se quiserem)

A equipa que passou o menor tempo a atravessar a web é a vencedora.

Continuação da actividade: Encravamento de decisão relâmpago (40-60 min)

- **Concepção de soluções:** cada participante tem 5 minutos para pensar em soluções para o desafio actual. Cada proposta vai ser escrita numa cor diferente de post-it. Quando os participantes terminam, todas as soluções ficam presas na parede. Durante a formação, o facilitador reúne os post-its e reúne aqueles que se repetem ou que dão uma solução semelhante ao problema.
- **Priorizando soluções:** Para escolher que soluções são mais interessantes, o facilitador organiza-os em termos de eficiência. Para o conseguir, um eixo de coordenadas é desenhado no quadro negro. Nele, X significa "esforço" e Y significa "impacto". Cada solução será colada no eixo de acordo com estes parâmetros, ou seja, o esforço para a pôrem prática e o seu efeito potencial.

- Todos os participantes tomam parte na discussão. Ao fazer isto, as soluções serão distribuídas pela sua eficiência. As que se encontram na margem superior esquerda (alto impacto - baixo esforço) ser os que devem ser postos em prática imediatamente. Os da margem superior direita (alto impacto - alto esforço) devem ser considerados para elaborar um pró-jecto a médio prazo. Os do sector inferior esquerdo (baixo impacto - baixo esforço) devem ser transformados em tarefas. Finalmente, as do sector inferior direito (esforço elevado - baixo impacto) serão de momento descartadas.

ADAPTAÇÃO: As respostas para o problema serão viciadas em três objectivos diferentes. Os participantes, depois de reflectirem, devem escolher em que objectivo apostaram, ou seja, em que solução apostaram. Todos têm de estar de acordo, pelo que têm de se convencer uns aos outros e alguns terão de ceder à maioria.

- **REQUISITOS IMPORTANTES:** O projecto deve ser realista, resolvido através de um trabalho de cooperação e com objectivos claros. Se existirem diferentes objectivos ou desafios, o grupo pode ser dividido em pequenos grupos.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Melhorar a capacidade de definir os pontos fortes, fracos, oportunidades e ameaças de um projecto ou de um indivíduo
- Aprender a utilizar um LDJ como ferramenta para atingir objectivos na sua vida quotidiana

Materiais necessários:

post-its, bolas...

QUEM SOMOS? A QUEM PERTENCEMOS? (EXIGÊNCIAS DOS OUTROS)

Principais outputs a nível de grupo

Após a implementação de todas as actividades, os principais resultados esperados a nível do grupo são:



Estabelecer a identidade do grupo



Aprender com as exigências dos outros



Aprender a trabalhar com diversidade e ambiguidade



Sensação de irmão/irmã



Criar e estabelecer as narrativas do grupo

Nível sócio-estrutural: redes

A última parte deste programa educacional destina-se a oferecer aos participantes um envolvimento em alguma actividade prosocial, seja ela contínua ou nova, criada pelo participantes propriamente ditos. Ao fazer isto, o programa SPEY espera aumentar a rede prosocial dos participantes.

Neste aspecto, após uma análise das necessidades e ambições do indivíduo, uma criação de uma consciência de grupo através do estabelecimento de narrativas próprias, esta terceira fase procura passar da discussão ao caminho para a acção. Esta acção é condicionada pelo que o grupo considera uma necessidade social que pode enfrentar através do

desenvolvimento de actividades. No caso do SPEY, alguns dos projectos desenvolvidos foram um mural num centro desportivo que expressa as diferenças entre as pessoas e a união para o desporto. Também, a organização de um torneio de futebol aberto a todos os residentes pelos participantes para mostrar as dificuldades de acesso ao desporto para grupos vulneráveis.

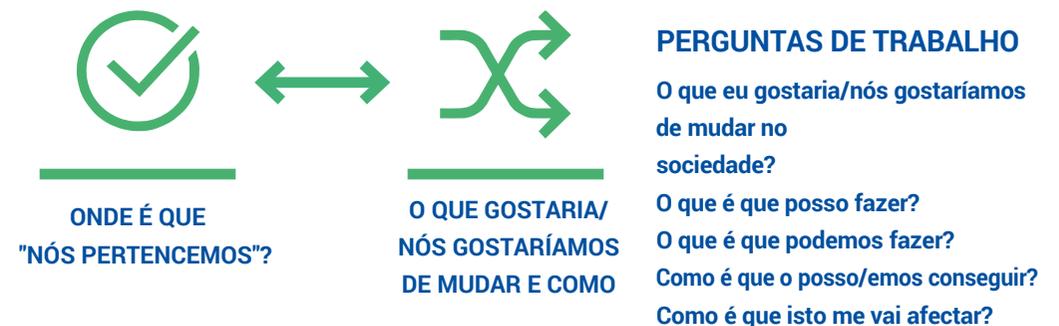
Como mencionado no início, esta actividade de grupo também exerce uma influência no auto-conceito de participante. Desta forma, o programa educacional é um círculo fechado que começa com o indivíduo, passa através do grupo para exercer uma influência na sociedade e este facto termina, mais uma vez, dando significado pessoal ao indivíduo.

Do Eu para o Mundo: Criar e Melhorar Redes

As principais questões de trabalho e conceitos de trabalho desta fase do percurso educativo são as seguintes:

DE "QUEM SOU EU" PARA "ONDE PERTENÇO"

Da Sessão 11 à Sessão 16



- Sentido de pertença
- Outros - pedidos
- Identificação de grupo
- Sentido de certeza e estrutura
- Desejo de importar e sentir-se significativo
- Papel para com os meus/nossos pares
- Sentimento e nível de envolvimento
- Objectivo social

SESSÃO 11

TEMA DA SESSÃO: DESENHO DO CAMINHO PARA A ACÇÃO

OBJECTIVOS

Desenho de um caminho para a acção:

- Identificação e planeamento dos passos a seguir para alcançar os objectivos
- Identificação das competências necessárias para alcançar os objectivos

ACTIVIDADES

Actividade 1: Desenho do caminho para a acção (60 min)

Partilhando o mesmo desafio, talvez as soluções sejam diversas. Nesse caso, os grupos vão dividir-se.

- **Requisitos para lembrar os participantes:** uma vez que o objectivo é mensurável, claro e conciso e todas as diferentes estratégias são tomadas em consideração, é tempo para a participantes para decidir as táticas.
- **As táticas devem ser** uma lista de tarefas de acordo com as estratégias e o calendário. As táticas mostram a forma como podemos atingir os objectivos. As tarefas devem ser específicas e detalhadas com o início e datas de acabamento.
- Os participantes vão definir:
 - Prioridades**
 - Actividades**
 - Calendário**
 - Recursos e materiais**
 - Responsabilidades**
 - Método de avaliação**

ENQUANTO OS FACILITADORES ESTÃO A FAZER UM PLANO DE ACÇÃO, OS PARTICIPANTES ESTÃO A LANCHAR.

EM CASO DE SPEY:

- Freestyle: os rapazes criaram canções a partir das necessidades/esperanças e medos do grupo e dos valores do desporto. O exercício foi uma forma criativa de pensar e pensar as ideias para o mural com os artistas.

- Mais tarde, a ideia do mural foi desenvolvida com os artistas colaboradores. Estes foram divididos em grupos e as tarefas foram distribuídas (compra de tinta, desenho do mural, execução por horários programados, etc.)
- Para a organização do SPEY Tournament, os participantes são divididos por comissões e estabelecem objectivos. Foram criados os seguintes: Comissão para as equipas, comissão horária e distribuição de jogos, comissão de fornecimento, prémios com- missão e comissão audiovisual.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Aprender a planear as suas acções de modo a atingir objectivos
- Compreender a importância de cultivar a resiliência e a resposta à crise em qualquer contexto



Grupo de futebol con el educador social de SPEY.

SESSÃO 12

TEMA DA SESSÃO: MÃOS À OBRA: CRIAR E MELHORAR AS REDES

OBJECTIVOS

Pôr em prática o caminho para o programa de acção:

- Envolver os jovens na liderança dos seus próprios programas e actividades
- Ligação dos participantes a outras actividades sociais em curso escolhidas por eles próprios

ACTIVIDADES

(Desenvolvido ao mesmo tempo que o "caminho para a acção")

Actividade 1: Contagem de cegos

Para melhorar o trabalho de equipa, faremos este exercício. Todos os participantes fazem um círculo. O principal objectivo é que terão de contar até 20. Não existe uma ordem estabelecida, todos podem dizer o número que segue a série sempre que o desejarem.

É claro que duas pessoas não o podem dizer ao mesmo tempo. Se houver duas pessoas ao mesmo tempo, devem começar de novo. É importante olhar para si e para a linguagem não verbal para isto, uma vez que só se pode falar para dizer o número.

Actividade 2: Pontos fortes

Destacaremos os pontos fortes de cada pessoa numa situação imprevista. Para isso:

- Indicamos quatro posições, uma em cada canto do campo de jogo. Em cada canto, haverá uma jogada diferente. Vamos dividir o grupo em quatro equipas iguais (A, B, C, D) como segue-se: Primeiro, vamos dividir os jogadores que mudam de lugar várias vezes para os separar dos seus melhores amigos. Depois, formaremos quatro equipas e pediremos aos seus membros que fiquem juntos e sigam o treinador enquanto explicamos as jogadas que terão de realizar em cada canto do campo.
- Cada equipa começará a partir de um canto diferente. Os testes são os seguintes (cada actividade terá a duração máxima de 5 minutos):
- **Canto 1:** Velocidade. Os jogadores devem correr, um a um, para o campo. Vamos calcular a pontuação adicionando as melhores marcas de tempo alcançadas por cada jogador.

- **Canto 2:** Poder. Dependendo da dimensão da equipa, iremos determinar o número de jogadores que irão realizar cada um dos seguintes exercícios.
 - a) Salte à corda o máximo de vezes que puder.
 - b) Faça o máximo de flexões que puder.
 - c) Rodar o aro à volta da cintura o máximo de vezes possível.Vamos calcular a pontuação adicionando os registos de todos os membros da equipa.
- **Canto 3:** Intelecto. Dentro de 2 minutos, os jogadores têm de encontrar o maior número possível de palavras relacionadas com desporto na pesquisa de palavras encontrada nos cartões de instruções e escrevê-las para baixo. *Por exemplo, no seu caderno de notas.* São 12 no total e cada palavra descoberta soma um ponto.
- **Canto 4:** Perseverança. Os jogadores devem equilibrar-se em cima de uma pequena pedra ou de um pedaço de madeira. A melhor marca alcançada será registada. Um dos jogadores do grupo é responsável pelo registo dos resultados no painel de avaliação no final de cada teste.
- O facilitador anota a classificação de cada equipa para cada evento (1 a 4) e, na última coluna, a soma das diferentes classificações. A equipa com o ganha o número mais baixo no final.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Demonstrar a capacidade dos jovens para restaurar as lacunas sociais
- Para melhorar a capacidade de agência dos participantes
- Para manter os participantes ligados a outros recursos sociais

Materiais necessários:

Lista de requisitos dos participantes

SESSÃO 13

TEMA DA SESSÃO: MÃOS À OBRA: CRIAR E MELHORAR AS REDES

OBJECTIVOS

Pôr em prática o caminho para o programa de acção:

- Envolver os jovens na liderança dos seus próprios programas e actividades
- Ligação dos participantes a outras actividades sociais em curso escolhidas por eles próprios
- Reforçar o grupo com alguns jogos.

ACTIVIDADES

Actividade 1: Criação e melhoria de redes

- Os participantes vão pôr em prática as actividades que eles próprios conceberam. Aqueles que preferem envolver-se em algumas outras actividades em curso, em vez de do que criar um novo, vão receber o apoio dos educadores.
- Os participantes devem lembrar-se de não perder de vista o objectivo. Devem aprender a gerir o tempo e a comprometer-se com o objectivo.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Demonstrar a capacidade dos jovens para restaurar as lacunas sociais
- Para melhorar a capacidade de agência dos participantes
- Para manter os participantes ligados a outros recursos sociais

SESSÃO 14

TEMA DA SESSÃO: MÃOS À OBRA: CRIAR E MELHORAR AS REDES

OBJECTIVOS

Pôr em prática o caminho para o programa de acção:

- Envolver os jovens na liderança dos seus próprios programas e actividades
- Ligação dos participantes a outras actividades sociais em curso escolhidas por eles próprios
- Reforçar o grupo com alguns jogos.

ACTIVIDADES

Actividade 1: Criação e melhoria de redes

- Os participantes vão pôr em prática as actividades que eles próprios conceberam. Aqueles que preferem envolver-se em algumas outras actividades em curso, em vez de do que criar um novo vão receber o apoio dos educadores.
- Os participantes devem lembrar-se de não perder de vista o objectivo. Devem aprender a gerir o tempo e a comprometer-se com o objectivo.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Demonstrar a capacidade dos jovens para restaurar as lacunas sociais
- Para melhorar a capacidade de agência dos participantes
- Para manter os participantes ligados a outros recursos sociais

Materiais necessários:

Tudo o que é necessário para levar a cabo o plano de acção

SESSÃO 15

TEMA DA SESSÃO: AVALIAÇÃO DOS PROJECTOS DOS PARTICIPANTES

OBJECTIVOS

Auto-compromisso de aprendizagem e auto-avaliação:

- Avaliar os pontos fracos e fortes de cada participante
- Melhorar a autocrítica
- Capacidade de aprendizagem para atingir objectivos
- Compreender a importância de fazer esforços para alcançar os objectivos

ACTIVIDADES

Actividade 2: O que podemos fazer melhor da próxima vez? (30 min)

Numa grande folha de papel, o facilitador desenha um alvo com um olho de boi no centro. Cada participante tem um post-it. O objectivo é colar o post-it nas diferentes partes do alvo em relação ao objectivo alcançado ou não alcançado. Quanto mais perto do centro, mais os participantes sentem ter atingido o seu objectivo. Alguns exemplos são:

- Será que me esforcei muito para atingir o meu objectivo?
- Será que penso que posso fazer melhor?
- Senti-me confortável com os membros do grupo?
- Etc.

RESULTADOS DA SESSÃO

- Demonstrar a capacidade dos jovens para restaurar as lacunas sociais
- Para melhorar a capacidade de agência dos participantes
- Mostrar aos participantes como planejar, pôr em prática e avaliar um objectivo
- Para se mostrarem capazes de o fazer

SESSÃO 16

TEMA DA SESSÃO: TREKKING/ACTIVIDADE AO AR LIVRE + AVALIAÇÃO FINAL

OBJECTIVOS

Descobrir diferentes formas de se divertir:

- Introduzindo novas áreas, campos e formas de entretenimento
- Promover o desporto na natureza como uma experiência saudável, divertida e aventureira

Avaliação final do projecto:

- Apontando os pontos fortes e fracos gerais do projecto
- Expressar opiniões com o objectivo de melhorar as actividades e o bem-estar geral no âmbito do projecto

ACTIVIDADES

Actividade 1: Realização de um passeio ou evento desportivo ao ar livre e festa final do projecto

- Trekking de um dia dentro dos membros do grupo

Actividade 2: Avaliação final

- Listagem dos pontos fortes e fracos do projecto enquanto os discute dentro do grupo
- Conclusão do inquérito de avaliação final do programa

RESULTADOS DA SESSÃO

- Desenvolver a vontade de descobrir lugares diferentes e novos
- Trabalhar na disciplina, esforço e perseverança para atingir objectivos positivos
- Utilizar a crítica construtiva para expressar opiniões
- Para mostrar que as opiniões dos jovens participantes são importantes enquanto melhoram o seu sentido de ser saudável e significativo pessoal
- Para melhorar a escuta activa e o respeito por todas as opiniões

Materiais necessários: avaliação final do programa

O QUE É QUE EU OU NÓS QUEREMOS MUDAR UM COMO? (EXIGÊNCIAS DO MUNDO)

Principais Resultados Nível Sócio-Estrutural

Após a implementação das actividades, os principais resultados esperados do nível sócio-estrutural são:



Pensamento crítico



Identificação de privilégios e opressões na estrutura social



Procurar uma variedade de formas de atingir um objetivo



Envolvimento em alguma actividade-movimento para alcançar significado e melhorar as redes



Capacidade de identificar e restabelecer fissuras sociais



Compreender o indivíduo e o grupo como âncoras/referências sociais

Para resumir

	NECESSIDADES A NÍVEL INDIVIDUAL	NARRATIVAS A NÍVEL DE GRUPO	REDES DE NÍVEL SÓCIO-ESTRUTURAL
FASE DO PROCESSO	Quem sou eu? Onde pertença?	Quem "nós" somos? Onde pertencemos?	O que é que eu/queríamos mudar e como?
PERGUNTAS DE TRABALHO	Quem sou eu? O que é que eu quero? Do que é que eu gosto? De que é que eu preciso	Onde é que eu pertença? O que é que eu/nós somos como "nós"? Será que sinto que o meu grupo está sob ameaça? ...	O que eu gostaria/nós gostaríamos de mudar na sociedade? O que podemos fazer? Como é que o posso/nos podemos alcançar? ...
CONCEITOS DE TRABALHO	Identidade Auto-demandas Significado na vida Valores sagrados ...	Sentimento de pertença Papel para com os meus/nossos pares Objectivo social ...	Ameaças mundiais Opressões e privilégios Identidade Transnacional ...
PRINCIPAIS FORNECIMENTOS	Identificar as próprias necessidades	Criação e es-narrativas do grupo de tablatura	Envolver-se nalguma actividade-move- ment para alcançar significado e melhorar as redes

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS FORA DO CAMP

TEMA DA SESSÃO: ACTIVIDADES EM LINHA

OBJECTIVOS

Comece a conhecer os participantes:

- Apresentar os educadores do projecto
- Apresentação dos participantes

Compromisso de habilitação:

- Explicação e assinatura de um acordo formal de participação
- Esclarecimento de dúvidas relativas ao projecto

Trabalhar na resiliência:

- Apresentar a palavra e o seu significado
- Desenvolver a resiliência entre os participantes e a sua importância na vida

Compreender a importância da prática desportiva:

- Trabalhar sobre mitos e lendas da prática desportiva
- Salientando a importância de estabelecer hábitos saudáveis

Aprender mais sobre a cultura desportiva com um jogo:

- Despertar no desejo dos participantes de saber.
- Ensinar histórias de sucesso de atletas.

Concentrando-se no valor de dar uma resposta criativa à opressão percebida:

- Apresentar outras formas de dar resposta à xenofobia ou ao racismo.
- Identificar outras formas de responder ao ódio fora da violência.

ACTIVIDADES

Actividade 1: Reunião de grupo (60 min)

Apresentando os próprios participantes. Os participantes devem dizer três frases, duas delas são verdadeiras, uma é uma mentira. Os outros participantes têm de adivinhar qual deles é uma mentira.

Actividade 2: Procurá-lo

Os participantes têm 60 segundos para encontrar um objecto de acordo com as instruções do educador

Actividade 3: Auto-aperfeiçoamento, a vida de Messi (30 min)

Os participantes vão assistir a um vídeo sobre a vida de Leo Messi e os seus problemas. Após fazer o vídeo, têm de enviar um vídeo, um áudio ou um texto respondendo a estas perguntas:

- Que obstáculos identifica na vida de Messi? Como é que ele age para os enfrentar?

- Quais são os seus desafios? Como é que os enfrenta? O que pensa que precisa para os vencer? O que acontece se em qualquer altura não conseguirmos obter o que queremos?
- Quais são os seus sonhos quando se envelhece? Como pensa que os pode realizar? O que sacrificarias por isso? [Link](#)³

Actividade 4: Kahoot, porque é que é importante praticar desporto?

(20 min) Actividade 5: Líderes desportivos de Kahoot (20 min)

Actividade 6: Miss Raisa e Hanan Midan:

Como responder à linguagem do ódio de forma criativa (30 min)

Apresentamos duas mulheres que influenciam: **Miss Raisa** (rapper): [Link](#)⁴ e **Hanna Midan** (tiktok comedian): [Link](#)⁵

E vamos comentar os vídeos.

- O que pensa sobre estas duas raparigas?
- O que pensa da letra da canção da Sra. Raisa? Há alguma parte dela que gostaria de destacar?
- Sobre o vídeo da Hanna. ¿Alguma vez teve a experiência de lhe ser dito "Por chorar melhor no seu país"?
- Conhece algum outro artista ou influenciador que faça algo semelhante?

RESULTADOS DA SESSÃO

- Estabelecer uma relação de confiança e compromisso entre os participantes e os educadores do projecto
- Para começar a desenhar cada caminho individual para a acção
- Inspirar os participantes através das experiências dos desportistas que requerem resiliência.

Materiais necessários:

Caderno de notas, impressões de acordo formal (16), acesso à Internet, PC, telemóveis, etc.

3 <https://www.youtube.com/watch?v=tD0rrWlY0qk>

4 <https://www.youtube.com/watch?v=Btex0pDjpAU>

5 https://www.tiktok.com/@hanan_midan/video/6838654617765661957?sender_device=pc&sender_web_id=6921964981282752005&is_from_webapp=v2&is_copy_url=0

FORMAÇÃO EM GÉNERO

TEMA DA SESSÃO: FORMAÇÃO EM GÉNERO

OBJECTIVOS

- Reflectir sobre as desigualdades de género e o papel da masculinidade nelas
- Trabalho sobre as diferentes percepções de masculinidade e suas implicações
- Pôr em relevo as atitudes de evitar ligadas aos papéis de género estabelecidos

ACTIVIDADES

Actividade 1: Formação em género

Aqui tem 4 actividades diferentes para fazer. Escolha uma e faça-o correctamente.

Actividade de rede social

Cada participante terá de fazer uma corrida por sua conta. A corrida será dividida em três estações:

1. Cones Zig-Zag.
2. Fazer 5 toques individuais e depois fazer 5 passes com o treinador ou outro colega de equipa.
3. Fazer uma mini-sprint e chutar a bola para a baliza.

No final de cada actividade, os participantes encontrarão um papel no chão onde lhes serão feitas diferentes perguntas relacionadas com os meios de comunicação social, uma vez que tenham respondido (se puderem escrever, escrevem, caso contrário, podem responder oralmente), podem passar para a estação seguinte.

Perguntas:

- a. O que são as redes sociais para si?
- b. Para que é que utiliza as redes sociais?
- c. Colocar um aspecto positivo e um aspecto negativo das redes sociais e das redes sociais.
- d. Embora seja um crime, é comum que as raparigas sejam abusadas e sofram comentários depreciativos sobre as redes sociais. Porque é que é assim?
- e. Isso faz-nos pensar nestas palavras: Comentários ofensivos de alguém que não conhece. Vídeos pornográficos. Vídeos virais a rir-se dos outros.
- f. Se lhe fosse dada uma foto/vídeo privado, poderia carregá-lo para a Internet? Como se sentiria se lhe fizessem?
- g. Tem recursos para reportar este tipo de conteúdo nas redes?

A última pergunta é feita quando todos tiverem terminado, antes de se fazer a reflexão final.

Reflexão final:

Compilação de todas as coisas que foram escritas nos jornais e torná-los conscientes de para que são utilizados os meios de comunicação social e de quão dolorosos esses usos podem ser para os outros. Também voltar a atrasá-lo para a impressão digital (rastreamento que deixamos quando estamos a navegar e a interagir com a rede). Vejam que esta impressão digital não reflecte a nossa personalidade.

Emoção e actividade de fragilidade

O facilitador diz uma frase e os participantes têm de correr para um lado se a resposta for SIM e para o outro lado se a resposta for NÃO.

- Já ouvi "age como um homem" ou "és um homem ou um rato?" quando mostrei medo ou fui perturbado.
- É difícil ficar triste entre outros tipos.
- Sou uma pessoa diferente com os meus amigos do que com a minha família.
- Posso ser vulnerável em frente de pessoas que não conheço.
- Se vou ao cinema com um amigo masculino, posso chorar no filme sem me envergonhar.
- Eu alinhei com um certo tipo de conversa/jargão com o qual não me sinto realmente bem.
- De vez em quando, fico stressado com as coisas, mas não falo com ninguém sobre isso.
- Por vezes não consigo chorar, apesar de querer chorar.
- É mais fácil estar aberto aos meus pensamentos e sentimentos online do que estar offline.

Amor, sexo & consentimento, assédio & actividade abusiva

Os participantes fazem um círculo e o seu objectivo é passar a bola a outro participante. Se um deles tiver a bola quando o facilitador disser: STOP, esta pessoa tem de responder a uma destas perguntas abaixo:

- Alguma vez esteve apaixonado/apaixonado por alguém?
 - a) Possível questão de seguimento: Em caso afirmativo, qual foi a sensação?
- Pode citar alguns exemplos de palavras ou acções que podem prejudicar uma relação?
- Já sentiu alguma vez a pressão social de ter uma relação?
 - a) Possível questão de seguimento: Em caso afirmativo, acha que é comum sentir esse tipo de pressão?
- Como definiria uma boa relação?
- Quais são os seus pensamentos sobre a norma de um casal?

- O que é exactamente sexo (por exemplo, masturbação, sexo oral, relações sexuais).
- Acha que existe uma pressão sobre a prática de sexo?
 - a) Possível questão de seguimento: Em caso afirmativo - porque pensa que isso acontece?
 - b) Possível questão de seguimento: De acordo consigo, como é que essa pressão se manifesta (por exemplo, as pessoas gozam com as virgens)?
- Pode dirigir-se aos seus amigos com perguntas ou preocupações sobre sexo?
 - a) Pos vel questão de seguimento: Porquê/Porquê não?
- Em alguns países, existe uma lei de consentimento sexual, o que significa que tudo o que não seja um sim é um não.
 - a) Já falou de consentimento no seu clube desportivo?
 - b) Já falou sobre isso noutros contextos (por exemplo com pais/guard- ians, irmãos, amigos, etc.)?
 - c) Se quiser namoriscar/kisar/tocar alguém - como se certifica de que a outra pessoa também quer fazer isto?
 - d) Pode o consentimento sentir-se difícil e, em caso afirmativo, como?
 - e) Algumas normas dizem que os homens devem ser proactivos, tomar a iniciativa e apenas fazer o que querem - acha que essas normas podem afectar o consentimento e, em caso afirmativo, como?
 - f) Porque pensa que é importante não namoriscar com/bis/tocar alguém que não quer?
- A pornografia não é sexo. Mas, por vezes, estes dois são misturados.
 - a) Qual diria ser a diferença entre sexo e pornografia?
 - b) Pensa que a pornografia pode afectar a nossa visão do sexo? De que forma?

Evitar & Álcool e festas

Os participantes farão parte de um círculo. No meio deles haverá imagens diferentes. Uma para cada pessoa (ou repetida), ser-lhes-á perguntado primeiro: **quando é que têm um problema, enfrentam-no ou evitam-no?** Depois, quando responderem à pergunta, os facilitadores podem perguntar o **porquê e quando**. Quando estas perguntas estiverem completas, eles têm de ver imagens diferentes no meio do círculo e tirar a imagem que melhor representa o seu método de evitar.

Uma vez que tenham a imagem, serão feitos um reflexo.

Reflexão: Podem ter uma estratégia de evasão, mas têm de enfrentar o problema porque ele pode ser directamente negativo (álcool) ou indirectamente (fazer outra coisa e pensar que o problema será resolvido sozinho).

No final da actividade, o facilitador pode perguntar aos participantes sobre: **como pensa que as pessoas à sua volta se podem sentir quando o vêem mal e não lhes diz porquê?** A finalidade dessa pergunta é mostrar aos participantes que não estão sozinhos com as suas decisões.

RESULTADOS DA SESSÃO:

- melhorar a compreensão da construção social dos papéis de género
- discutir, em conjunto com o grupo, o papel da juventude na perpetuação da desigualdade de género



Educador SPEY explicando aos participantes, a sessão de competências transversais.