**APRENDIZAGEM AUTODIRIGIDA PARA A OFICINA Nº 2 O MODELO DE APRENDIZAGEM FAMILIAR**

|  |
| --- |
| ACTIVIDADE 1 |
| TÓPICO: Sensibilização das vítimas para os mecanismos |
| ACTIVIDADE DE APRENDIZAGEM AUTODIRIGIDA |
| **Principal objectivo da actividade: Preparação para trabalhar com uma pessoa manipulada**As vítimas de violência - sejam elas domésticas ou quaisquer outras , são muitas vezes fortemente influenciadas pelo agressor. Elas não pensam racionalmente, estão sob a influência de manipulação, ou numa parábola emocional. É muitas vezes difícil ajudá-los a ultrapassar a situação. Fazê-los perceber que estão sob a influência de manipulação, ou que isto não é um "novo começo de uma relação" mas apenas uma certa fase do ciclo de violência, é crucial para que eles possam romper e procurar ajuda.Leia a bibliografia fornecida e depois:1) Enumerar os sinais de que alguém está a ser manipulado. 2) Listar como se comporta e sente a vítima que se encontra na fase de lua-de-mel com o agressor. Em seguida, enumere como poderia preparar materiais educativos para a vítima.O que ela/ele deve saber para evitar futuras manipulações. Guarde as suas notas - elas podem ser-lhe úteis para o módulo 3. | RESULTADOS DA APRENDIZAGEM * Compreender as armadilhas em que uma vítima pode cair
* Compreender os mecanismos de manipulação (consciente e inconsciente) que os abusadores utilizam
* Ferramentas úteis para quebrar o ciclo de violência
 | DURAÇÃO3 horas |
| **Materiais e preparações**: Caderno, caneta, computador, acesso à Internet. |
| **Debriefing e auto-avaliação:** As vítimas de violência muitas vezes não querem ajuda porque, através de manipulação ou falsa esperança, não vêem o problema. O conhecimento que aqui se adquire irá ajudá-lo da forma menos invasiva para ajudar uma vítima que parece não procurar ajuda. |
| **REFERÊNCIAS:**<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9233205/>[https://www.researchgate.net/profile/Nabila-Maharani-18/publication/369171973\_Gaslighting\_in\_Relationships\_and\_Its\_Damaging\_Impacts\_on\_Victims /links/640d3d6566f8522c38997f0e/Gaslighting-in-Relations-and-Its-Damaging-Impacts-on-Victims.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Nabila-Maharani-18/publication/369171973_Gaslighting_in_Relationships_and_Its_Damaging_Impacts_on_Victims/links/640d3d6566f8522c38997f0e/Gaslighting-in-Relationships-and-Its-Damaging-Impacts-on-Victims.pdf) (pode solicitar uma conta grátis)<https://www.psycom.net/gaslighting-what-is-it><https://www.webmd.com/mental-health/signs-manipulation> |

|  |
| --- |
| ACTIVIDADE 2 |
| TÓPICO: Ganhar a confiança de uma vítima de violência familiar |
| ACTIVIDADE DE APRENDIZAGEM AUTODIRIGIDA |
| **Principal objectivo da actividade: Construir um espaço seguro** Pode suspeitar que uma pessoa que conhece é vítima de violência doméstica e familiar. Construir um espaço seguro e ganhar a confiança da pessoa afectada é crucial. Por vezes, uma sentença proferida de forma descuidada pode abalar a confiança construída ao longo de horas ou dias. Em grupos (desta forma recolherá uma variedade de coisas) discutirá as seguintes questões. Considere não só palavras, mas também gestos e postura corporal ou tom de voz.Para cada ponto, escreva 15 exemplos. O grande número de exemplos é para o fazer pensar. Se tiver problemas, pode fazer pesquisas na web.(a) O que não dizer a uma vítima de violência familiar, para não perder a confiança da pessoa? (b) Como não desencadear um gatilho emocional? E é sempre evitável? (c) O que pode ajudar a construir um espaço seguro? | RESULTADOS DA APRENDIZAGEM * Compreender como construir confiança
* Conhecimento de como reconhecer/ler a linguagem corporal de uma vítima de violência
* Compreensão dos estímulos emocionais
 | DURAÇÃO1 hora |
| **Materiais e preparações: Caderno de notas, caneta, computador.** |
| **Debriefing e auto-valorização:** Uma pessoa que encontrou violência pode experimentar uma variedade de sentimentos e emoções, tais como um sentimento generalizado de impotência, passividade, perda de controlo, pessimismo, pensamento negativo, fortes sentimentos de culpa, vergonha, auto-culpa e depressão. Pense nas razões pelas quais uma pessoa pode estar relutante em revelar a violência familiar, e como pode abordar as barreiras à revelação. |
| **REFERÊNCIAS:**[**https://www.victimsupport.org.uk/wp-content/uploads/2021/10/Restoring\_Trust\_external-report.pdf**](https://www.victimsupport.org.uk/wp-content/uploads/2021/10/Restoring_Trust_external-report.pdf) |

|  |
| --- |
| ACTIVIDADE 3 |
| TÓPICO: Um estudo de casos graves |
| ACTIVIDADE DE APRENDIZAGEM AUTODIRIGIDA |
| **Principal objectivo da actividade: Lidar com casos complexos e difíceis**Muitas vezes os casos de violência doméstica são complexos e ambíguos. Pode haver muitas formas de violência, as pessoas violentas podem ser mais numerosas e a própria vítima pode ter opções limitadas. O exercício pretende fazer com que se olhe para o panorama geral e ensiná-lo a não tirar conclusões precipitadas. Lembre-se de que não deve julgar a experiência da família e não agir contra a vontade das vítimas.Leia por favor os seguintes estudos de caso: **ESTUDO DE CASO: MARTHA**Martha, 19 anos, vive numa zona rural de uma região pobre. Ela vive com os seus pais e irmãos mais novos. Os seus pais têm uma grande quinta. A família é muito conservadora, tal como os vizinhos, e culturalmente há muita permissão para "castigar" as crianças. Ela sempre teve de ajudar na quinta depois da escola, e devido à sobrecarga de tarefas, não conseguiu passar o seu diploma do ensino secundário. Já a tinha quebrado o suficiente para não tentar melhorá-lo. O seu pai humilha-a regularmente e a sua mãe é passiva. Quando ele lhe partiu o braço aos 15 anos, ela relatou o caso, mas a sua família persuadiu-a a retractar-se e o caso ficou calado. Qualquer desobediência acaba em violência física - incluindo ferimentos mais graves - ela já teve o nariz partido. Ela trabalha actualmente numa loja, mas o seu pai tem controlo sobre a sua conta. O seu pai deixou o seu emprego e, para além da agricultura e programas sociais, Marta é o único ganha-pão. Ela está deprimida e, embora não tenha tido tentativas de suicídio, mostra tendências autodestrutivas muito fortes, incluindo a fuga para estimulantes e contactos sexuais arriscados. Ela recusa-se a denunciar a violência doméstica, dizendo que mesmo que alguém de fora a denuncie, ela negará tudo. Ela nem sequer tenta fugir de lá, em primeiro lugar, não há razão para tal, e em segundo lugar tem medo de que quando ela se for embora, os seus pais comecem a descarregar nos seus irmãos mais novos que têm sido bem tratados até agora.Perguntas:  1. Quais são os principais factores-chave da violência doméstica neste estudo de caso?  2. Qual é a(s) solução(ões) possível(is) para a Marta conseguir resolver os seus problemas?Para reflectir sobre: 1.o que pode fazer?2) Como pode influenciar a Marta a começar a procurar ajuda?**ESTUDO DE CASO: MARK**Mark, 28 anos, e Anna, 32, são um casal e têm um filho de 2 anos. Ambos têm educação superior e bons empregos. Em certa ocasião, Mark deu a Anna um olho negro, confirmado por uma agressão. Na versão de Anna, durante uma discussão, ele simplesmente bateu-lhe - o próprio Mark recusa-se a falar sobre o assunto.Anna mostra vontade de partilhar a sua versão com todos, mas ainda não a denunciou à polícia.Embora as discussões fossem frequentes, - este foi o primeiro incidente de violência física - geralmente terminavam com ambos destruindo equipamento/materiais doméstico. Apesar do incidente, eles continuam a viver juntos. O seu filho reage com alegria ao ver Mark e estranhos e é amigável para com eles, mas geralmente ignora Anna ou reage chorando ao vê-la.Perguntas: 1. A que é que precisa de prestar especial atenção? 2. Quais são as formas possíveis de violência neste caso? Para reflectir sobre:  1. Pode a situação ter um significado oculto? 2. O que pode/deve fazer numa situação destas? | RESULTADOS DA APRENDIZAGEM * Compreender o quadro geral (a situação como um todo)
* Capacidade de encontrar soluções para casos difíceis
 | DURAÇÃO1 hora |
| **Materiais e preparações: Caderno de notas, caneta, computador.** |
| **Debriefing e auto-valorização:** Algumas vítimas caem em extrema submissão ao agressor e aceitam a situação. Muito frequentemente, não se consegue ver o quadro completo à primeira vista. Este exercício destina-se a ensinar-lhe alguma prudência e a prepará-lo para casos mais graves. |
| **REFERÊNCIAS: Regras a nível da UE para combater a violência contra as mulheres e a violência doméstica:** <https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_22_1533> |