ERASMUS+ PROJECT

Education through Empathy: Together Against Violence

Didactic Scenario for 11th/12th Grade

---

1. CENÁRIO

País: Portugal

Faixa etária: Alunos do 11.º/12.º ano (17–18 anos)

Número de alunos: 20–25 alunos

Duração: 2 aulas (100 minutos)

Disciplina: Cidadania Digital e Educação Emocional

Tema: "Empatia Online: Prevenção do Cyberbullying e da Violência Digital"

Autor do cenário: Carla Mansilha (responsável pela tradução)

---

2. OBJETIVOS DA AULA

a) Cognitivos (Conhecimentos)

- Os alunos definem os conceitos de cyberbullying, empatia digital, responsabilidade online, discurso de ódio e pegada digital.
- Os alunos identificam diferentes formas de violência online e manipulação emocional nas redes sociais.
- Os alunos explicam pelo menos três estratégias seguras e respeitosas para responder a conflitos online.

b) Afetivos (Atitudes e Emoções)

- Os alunos demonstram empatia em relação às vítimas de cyberbullying.

- Os alunos desenvolvem consciência sobre as consequências emocionais dos comportamentos nocivos online.
- Os alunos refletem criticamente sobre os seus próprios hábitos de comunicação digital.

c) Psicomotores (Competências Práticas)

- Os alunos praticam comunicação assertiva em conflitos online simulados.
- Os alunos colaboram na criação de regras positivas para a comunicação online.
- Os alunos formulam respostas respeitosas a mensagens ofensivas ou prejudiciais.

---

3. COMPETÊNCIAS-CHAVE

- **Competência digital:** utilização responsável e ética da comunicação digital.
- **Competência cívica:** compreensão da responsabilidade pessoal nas comunidades online.
- **Competência comunicativa:** prática do diálogo respeitoso online e da escuta ativa.
- **Competência pessoal e social:** gestão das emoções e reações em ambientes digitais.

---

4. METODOLOGIAS DE ENSINO

- Discussão orientada
- Brainstorming
- Trabalho de grupo
- Estudo de caso comparativo
- Role-play e simulação
- Atividades de gamificação
- Reflexão e autoavaliação

---

5. MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

- Quadro interativo ou projetor
- Acesso à internet
- Folhas de flipchart e marcadores
- Post-its
- Anexo 1: Cartões de Emoções Digitais
- Anexo 2: Estudo de Caso "A Captura de Ecrã Viral"
- Anexo 3: Mapa de Comunidade Online Segura
- Anexo 4: Cartões de Situações de Conflito Online
- Anexo 5: A Minha Promessa Digital Responsável
- Câmara ou smartphone para documentar atividades (opcional)

---

6. ESTRUTURA DETALHADA DA AULA (100 MINUTOS)

I. INTRODUÇÃO (20 minutos)

1. Quebra-gelo – "Um Comentário Pode Mudar o Dia de Alguém" (10 min)

Atividade:

O professor escreve no quadro a seguinte frase:

"As palavras escritas online podem permanecer na mente de alguém muito mais tempo do que imaginamos."

Questões para discussão:

- Já recebeste alguma mensagem online que afetou as tuas emoções?
- Porque é que algumas pessoas se comportam de forma diferente online do que cara a cara?
- Que responsabilidade temos quando comentamos online?

O professor regista palavras-chave no quadro, como:

- anonimato
- pressão para pertencer ao grupo
- falta de empatia
- procura de atenção
- medo de exclusão

2. Atividade de Ativação – "Por Trás do Ecrã" (10 min)

Método:

Os alunos recebem cartões do Anexo 1 com reações emocionais relacionadas com a comunicação digital.

Tarefa:

Os alunos trabalham em pares para:

1. Identificar a emoção apresentada.
2. Imaginar que situação online pode ter causado essa emoção.
3. Sugerir uma resposta empática.

Objetivo:

Desenvolver consciência emocional e reconhecer que as interações online têm consequências emocionais reais.

II. PARTE PRINCIPAL (60 minutos)

1. Estudo de Caso – "A Captura de Ecrã Viral" (20 min)

Organização:

Os alunos são divididos em dois grupos.

- **Grupo A** recebe a Versão A do estudo de caso.
- **Grupo B** recebe a Versão B.

Versão A – Testemunhas Passivas

Uma mensagem privada enviada pela Sofia é capturada e partilhada num grupo de turma. Vários alunos reagem com emojis de riso, enquanto outros permanecem em silêncio. A Sofia deixa de participar nas discussões da aula e evita atividades escolares.

Versão B – Apoio Digital Ativo

Depois de perceber que a captura de ecrã estava a ser partilhada, o Miguel escreve no grupo:

"Isto já não tem graça. Devíamos apagar a imagem e respeitar a privacidade da Sofia."

Dois colegas apoiam-no e denunciam a imagem ao administrador do grupo.

Tarefas dos grupos:

Os alunos analisam:

- Que formas de cyberbullying estão presentes?
- Porque é que alguns alunos permaneceram em silêncio?
- Que riscos existem para quem intervém?
- Como é que uma única ação de apoio mudou a situação?

Reflexão:

O professor destaca que a empatia online exige coragem, responsabilidade e consciência das consequências.

---

2. Construção do "Mapa de Comunidade Online Segura" (20 min)

Organização:

Os alunos trabalham em grupos de 5–6 elementos.

Cada grupo recebe o Anexo 3 e cria um "mapa digital da comunidade".

Áreas do mapa:

a) Zona de Respeito

Que comportamentos tornam os espaços online seguros e acolhedores?

b) Túnel dos Rumores

Como podem os rumores e as capturas de ecrã espalhar danos rapidamente?

c) Canto do Silêncio

Porque é que as pessoas ignoram o bullying online?

d) Ponte de Apoio

Como podem os colegas apoiar alguém que está a ser alvo de ataques online?

Conclusão:

Cada grupo cria:

- 5 Regras de Ouro para uma Comunicação Online Respeitosa
- 3 estratégias para apoiar vítimas de cyberbullying

As regras são expostas na sala de aula ou na plataforma digital da escola.

---

3. Role-play – "Pensa Antes de Escrever" (20 min)

Situação 1:

Um colega recebe comentários ofensivos depois de publicar uma fotografia online.

Situação 2:

Um rumor falso sobre um aluno espalha-se através das redes sociais.

Organização:

Os alunos representam cada situação em duas fases.

Fase 1 – Reação Negativa

Os alunos representam:

- ignorar a situação
- partilhar conteúdo prejudicial
- reagir com emojis ou piadas

Fase 2 – Intervenção Positiva

Os alunos repetem a cena utilizando comunicação empática e responsabilidade digital.

Exemplos:

- "Vamos parar de partilhar isto."
- "Esse comentário pode magoar alguém."
- "Pediste autorização antes de publicar isto?"
- "Devíamos apoiar a pessoa em vez de rir."

Questões de reflexão:

- Qual das reações pareceu mais realista?
- Porque é difícil intervir online?
- Como pode uma única mensagem de apoio influenciar os outros?

III. CONCLUSÃO E REFLEXÃO (20 minutos)

1. Reflexão Individual – "A Minha Promessa Digital Responsável" (7 min)

Os alunos recebem o Anexo 5.

Tarefa:

Completar as seguintes frases:

- "Hoje percebi que as palavras online podem..."
- "Não voltarei a ficar em silêncio quando..."
- "O meu superpoder digital é..."

---

2. Conclusão e Encerramento (7 min)

O professor resume:

"Ter empatia online significa lembrar que cada perfil pertence a uma pessoa real, com emoções reais. A cidadania digital não é apenas sobre tecnologia, mas também sobre humanidade."

---

3. Ligação ao Erasmus+ (6 min)

O professor explica que as ideias dos alunos e as regras de segurança digital podem ser partilhadas com escolas parceiras participantes em projetos internacionais focados na empatia, inclusão e prevenção da violência.

---

7. NOTAS PARA O PROFESSOR (DIFERENCIAÇÃO)

- Evitar expor alunos que possam ter vivido situações de cyberbullying.
- Incentivar alunos mais reservados através de papéis de observador, mediador ou responsável pelas notas.
- Promover um ambiente sem julgamentos, onde os alunos se sintam emocionalmente seguros.
- Privilegiar o diálogo restaurativo em vez da punição.

---

8. AVALIAÇÃO

Avaliação Formativa

- Participação nas discussões
- Qualidade das respostas empáticas
- Colaboração durante as tarefas de grupo
- Capacidade de identificar comportamentos digitais respeitosos

Avaliação Sumativa

- Análise dos “Mapas de Comunidade Online Segura”
- Qualidade da reflexão em “A Minha Promessa Digital Responsável”
- Desempenho nas atividades de role-play

---

9. ANEXOS

ANEXO 1: CARTÕES DE EMOÇÕES DIGITAIS

Nº	Emoção	Descrição
1	Exclusão Digital	Um aluno observa mensagens sem receber respostas.
2	Vergonha	Um aluno percebe que uma imagem privada foi partilhada publicamente.
3	Ansiedade	Expressão nervosa enquanto verifica notificações repetidamente.
4	Empatia	Um amigo envia uma mensagem de apoio e conforto.
5	Indiferença	Alguém ignora comentários ofensivos sem reagir.
6	Coragem	Um aluno denuncia conteúdo abusivo apesar da pressão do grupo.
7	Arrependimento	Uma pessoa percebe que o seu comentário magoou alguém.
8	Alívio	A vítima recebe apoio dos colegas online.

Funded by
the European Union

FICHA DE TRABALHO – ANÁLISE DAS EMOÇÕES

1. Que emoção está representada?
2. Que situação online pode ter causado esta emoção?
3. Como poderias responder com empatia e respeito?

ANEXO 2: ESTUDO DE CASO – "A CAPTURA DE ECRÃ VIRAL"

Versão A – Testemunhas Passivas

A mensagem privada da Sofia é partilhada publicamente num grupo de turma. Vários colegas reagem com memes e emojis de riso, enquanto outros permanecem em silêncio.

Versão B – Apoio Ativo

O Miguel pede aos colegas para apagarem a captura de ecrã e relembra a importância da privacidade e do respeito.

FICHA DE TRABALHO PARA OS ALUNOS

1. Identifica o comportamento prejudicial presente na situação.
2. Porque permanecem muitas pessoas em silêncio perante o bullying online?
3. O que pode mudar quando um aluno intervém de forma respeitosa?

ANEXO 3: MAPA DE COMUNIDADE ONLINE SEGURA

Os alunos criam um mapa visual com as seguintes áreas:

- Zona de Respeito
- Túnel dos Rumores

- Canto do Silêncio
- Ponte de Apoio

Tarefa:

Escrever 2 regras práticas para cada área.

ANEXO 4: SITUAÇÕES PARA ROLE-PLAY

Situação 1

Um aluno recebe comentários ofensivos depois de publicar uma opinião pessoal online.

Situação 2

Uma fotografia manipulada de um colega é partilhada nas redes sociais.

Questões de reflexão

1. Foi difícil intervir? Porquê?
2. Que palavras respeitosas ajudaram a reduzir o conflito?
3. Como pode o apoio online mudar o estado emocional de alguém?

ANEXO 5: A MINHA PROMESSA DIGITAL RESPONSÁVEL

FICHA DE TRABALHO PARA OS ALUNOS

Completa as seguintes frases:

1. Hoje percebi que as palavras digitais _____
2. O meu superpoder online é _____
3. Quando testemunhar cyberbullying, eu vou _____
4. Quero que a minha presença online seja lembrada como _____

ANEXO 6: FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO DO ALUNO

Critérios de Avaliação	Pontuação (1–5)	Observações Pessoais
Participei ativamente nas discussões.	▢▢▢▢▢	
Demonstrei empatia durante as atividades.	▢▢▢▢▢	
Propus soluções online respeitosas.	▢▢▢▢▢	
Colaborei positivamente com o grupo.	▢▢▢▢▢	
Refleti honestamente sobre o meu comportamento online.	▢▢▢▢▢	

Reflexão Final

- Agora compreendo a diferença entre comportamento online passivo e ativo:

  ▢ Sim ▢ Parcialmente ▢ Não

- Sinto-me capaz de ajudar a criar um ambiente online mais seguro:

  ▢ Sim ▢ Não

FICHA DE AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE (PARA O PROFESSOR)

Domínio Avaliado	Indicadores de Desempenho	Classificação
Reconhecimento Emocional	Capacidade de identificar emoções relacionadas com experiências digitais	▢ Excelente ▢ Bom ▢ Fraco
Análise Crítica	Compreensão dos mecanismos do cyberbullying e do silêncio	▢ Excelente ▢ Bom ▢ Fraco

Domínio Avaliado	Indicadores de Desempenho	Classificação
Mapa da Comunidade Online	Qualidade e aplicabilidade das regras propostas	▢ Excelente ▢ Bom ▢ Fraco
Role-play	Capacidade de intervir de forma respeitosa e assertiva	▢ Sim ▢ Parcial ▢ Não
Clima da Sala	Segurança emocional e abertura durante as atividades	▢ Elevado ▢ Médio ▢ Baixo

Avaliação do Impacto do Projeto

1. Mudança de atitude observada:

---

2. Dificuldades encontradas:

---

3. Sugestões para futuras atividades Erasmus+:

INSTRUÇÕES FINAIS PARA O DOSSIER DO PROJETO

1. Recolher todos os “Mapas de Comunidade Online Segura” e “Promessas Digitais Responsáveis” para o portefólio dos alunos.
2. Garantir consentimento RGPD antes de partilhar fotografias ou vídeos das atividades.
3. Publicar as “Regras de Ouro para a Empatia Digital” no website da escola ou no painel Erasmus+.

4. Incentivar os alunos a continuar a promover uma comunicação online respeitosa fora da sala de aula.



ERASMUS+ PROJECT

Education through Empathy: Together against violence

2025-1-RO01-KA210-SCH-000354805

Didactic Scenario for 11th/12th Grade

1. SCENARIO

Country: Portugal

Age Group: 11th/12th grade students (17–18 years old)

Number of students: 20–25 students

Duration: 2 lessons (100 minutes)

Topic: Digital Citizenship and Emotional Education

Theme: "*Empathy Online: Preventing Cyberbullying and Digital Violence*"

Script Author: Teachers from Agrupamento de Escolas de Tabuaço, Portugal

2. LESSON OBJECTIVES

a) Cognitive (Knowledge)

- Students define the concepts of cyberbullying, digital empathy, online responsibility, hate speech, and digital footprint.
- Students identify different forms of online violence and emotional manipulation on social media.
- Students explain at least three safe and respectful strategies for responding to online conflict.

b) Affective (Attitudinal and Emotional)

- Students demonstrate empathy toward victims of cyberbullying.
- Students develop awareness of the emotional consequences of harmful online behaviour.
- Students reflect critically on their own digital communication habits.

c) Psychomotor (Practical Skills)

- Students practice assertive communication in simulated online conflicts.

- Students collaborate to create positive online communication rules.
- Students formulate respectful responses to offensive or harmful digital messages.

3. KEY COMPETENCES

- **Digital competence:** Responsible and ethical use of digital communication.
- **Civic competence:** Understanding personal responsibility in online communities.
- **Communication competence:** Practicing respectful online dialogue and active listening.
- **Personal and social competence:** Managing emotions and reactions in digital environments.

4. TEACHING METHODS

- Guided discussion
- Brainstorming
- Group work
- Comparative case study
- Role play and simulation
- Gamification activities
- Reflection and self-assessment

5. TEACHING MATERIALS AND EQUIPMENT

- Interactive whiteboard or projector
- Internet access
- Flipchart paper and markers
- Sticky notes
- Annex 1: Digital Emotion Cards
- Annex 2: Case Study “The Viral Screenshot”
- Annex 3: Safe Online Community Map
- Annex 4: Online Conflict Scenario Cards
- Annex 5: My Responsible Digital Promise
- Camera or smartphone for documenting activities (optional)

6. DETAILED LESSON STRUCTURE AND LAYOUT (90 MINUTES)

I. INTRODUCTION (15 minutes)

1. Icebreaker – "One Comment Can Change a Day" (5 min)

Activity:

The teacher writes the following quote on the board:

"Words written online can stay in someone's mind much longer than we imagine."

Discussion Questions:

- Have you ever received an online message that affected your emotions?
- Why do people sometimes behave differently online than face-to-face?
- What responsibility do we have when commenting online?

The teacher notes keywords on the board such as:

- anonymity
- pressure to fit in
- lack of empathy
- attention seeking
- fear of exclusion

2. Activation Activity – "Behind the Screen" (10 min)

Method:

Students receive cards from Annex 1 showing emotional reactions connected to digital communication.

Task:

Students work in pairs to:

1. Identify the emotion shown.
2. Imagine what online situation may have caused it.
3. Suggest one empathetic response.

Purpose:

To develop emotional awareness and recognize that online interactions have real emotional consequences.

II. MAIN PART (60 minutes)

1. Case Study – "The Viral Screenshot" (20 min)

Organization:

Students are divided into two groups.

- **Group A** receives Version A of the case study.

- **Group B** receives Version B.

Version A – Passive Witnesses

A private message sent by Sofia is screenshotted and shared in a class group chat. Several students react with laughing emojis while others remain silent. Sofia stops participating in class discussions and avoids school activities.

Version B – Active Digital Support

After noticing the screenshots spreading, Miguel writes in the group:
"This isn't funny anymore. We should delete the image and respect Sofia's privacy."
Two other classmates support him and report the image to the group administrator.

Group Tasks:

Students analyse:

- What forms of cyberbullying are present?
- Why did some students remain silent?
- What risks exist for someone who intervenes?
- How did one supportive action change the situation?

Reflection:

The teacher highlights that empathy online requires courage, responsibility, and awareness of consequences.

2. Building the "Safe Online Community Map" (20 min)

Organization:

Students work in groups of 5–6.

Each group receives Annex 3 and designs a visual "digital community map."

Areas of the Map:

a) Respect Zone

What behaviours' make online spaces safe and welcoming?

b) Rumour Tunnel

How can gossip and screenshots spread harm quickly?

c) Silent Corner

Why do people ignore online bullying?

d) Support Bridge

How can classmates support someone targeted online?

Completion:

Each group creates:

- 5 Golden Rules for Respectful Online Communication
- 3 strategies for supporting victims of cyberbullying

The rules are displayed in the classroom or school digital platform.

---

3. Role Play – "Think Before You Type" (20 min)

Situation 1:

A classmate receives offensive comments after posting a photo online.

Situation 2:

A fake rumour about a student spread through social media stories.

Organization:

Students perform each situation in two phases.

Phase 1 – Negative Reaction

Students act out:

- ignoring the situation
- sharing harmful content
- reacting with emojis or jokes

Phase 2 – Positive Intervention

Students replay the scene using empathetic communication and digital responsibility.

Examples:

- "Let's stop sharing this."
- "That comment could really hurt someone."
- "Have you asked permission before posting this?"
- "We should support them instead of laughing."

Debriefing Questions:

- Which reaction felt more realistic?
- Why is it difficult to intervene online?

- How can one supportive message influence others?

III. CONCLUSION AND REFLECTION (15 minutes)

1. Individual Reflection – "My Responsible Digital Promise" (7 min)

Students receive Annex 5.

Task:

Complete the following statements:

- "Today I understood that online words can…"
- "I will no longer stay silent when…"
- "My digital superpower is…"

2. Conclusion and Wrap-Up (5 min)

The teacher summarizes:

"Empathy online means remembering that every profile belongs to a real person with real emotions. Digital citizenship is not only about technology, but also about humanity."

3. Erasmus+ Connection (3 min)

The teacher explains that students' ideas and digital safety rules can be shared with partner schools participating in international cooperation projects focused on empathy, inclusion, and violence prevention.

7. TEACHER NOTES (DIFFERENTIATION)

- Avoid exposing students who may have experienced cyberbullying.
- Encourage quieter students by assigning supportive roles such as observer, mediator, or note-taker.
- Promote a non-judgmental atmosphere where students feel emotionally safe.
- Focus on restorative discussion rather than punishment.

8. EVALUATION

Formative Evaluation

- Participation in discussions
- Quality of empathy-based responses
- Collaboration during group tasks

- Ability to identify respectful digital behaviours'

Summative Evaluation

- Analysis of the "Safe Online Community Maps"
- Reflection quality in "My Responsible Digital Promise"
- Performance during role play activities

9. ANNEXES

ANNEX 1: DIGITAL EMOTION CARDS

No.	Emotion	Description
1	Digital Exclusion	A student looking at messages without receiving replies.
2	Embarrassment	A student realizing a private image was shared publicly.
3	Anxiety	Nervous expression while checking notifications repeatedly.
4	Empathy	A supportive friend sending a comforting message.
5	Indifference	Someone scrolling past harmful comments without reacting.
6	Courage	A student reporting abusive content despite peer pressure.
7	Regret	A person realizing their comment hurt someone.
8	Relief	A victim receiving support from classmates online.

WORKSHEET – EMOTION ANALYSIS

1. What emotion is represented?
2. What online situation may have caused this emotion?
3. How could you respond with empathy and respect?

ANNEX 2: CASE STUDY – "THE VIRAL SCREENSHOT"

Version A – Passive Witnesses

Sofia's private message is shared publicly in a group chat. Several classmates react with memes and laughing emojis while others stay silent.

Version B – Active Support

Miguel asks students to delete the screenshot and reminds everyone about privacy and respect.

WORKSHEET FOR STUDENTS

1. Identify the harmful behaviour in the situation.
2. Why do many people stay silent during online bullying?
3. What could change if one student intervenes respectfully?

ANNEX 3: SAFE ONLINE COMMUNITY MAP

Students design a visual map with the following areas:

- Respect Zone
- Rumour Tunnel
- Silent Corner
- Support Bridge

Task:

Write 2 practical rules for each area.

ANNEX 4: ROLE PLAY SCENARIOS

Situation 1

A student receives hateful comments after posting a personal opinion online.

Situation 2

A manipulated photo of a classmate is shared through social media.

Reflection Questions

1. Was it difficult to intervene? Why?
2. What respectful words helped reduce conflict?
3. How can online support change someone's emotional state?

ANNEX 5: MY RESPONSIBLE DIGITAL PROMISE

WORKSHEET FOR STUDENTS

Complete the following:

1. Today I understood that digital words _____
2. My online superpower is _____
3. When I witness cyberbullying, I will _____
4. I want my online presence to be remembered as _____

ANNEX 6: STUDENT SELF-ASSESSMENT SHEET

Evaluation Criteria	Score (1–5)	Personal Observations
I participated actively in discussions.	□ □ □ □ □	
I demonstrated empathy during activities.	□ □ □ □ □	
I proposed respectful online solutions.	□ □ □ □ □	
I collaborated positively with my group.	□ □ □ □ □	
I reflected honestly on my own online behaviour.	□ □ □ □ □	

Final Reflection

- I now understand the difference between passive and active online behaviour:
  □ Yes □ Partially □ No
- I feel capable of helping create a safer online environment:
  □ Yes □ No

ACTIVITY EVALUATION SHEET (FOR TEACHER)

Evaluated Domain	Performance Indicators	Qualification
Emotional Recognition	Ability to identify emotions connected to digital experiences	□ Excellent □ Good □ Poor
Critical Analysis	Understanding mechanisms of cyberbullying and silence	□ Excellent □ Good □ Poor
Online Community Map	Quality and practicality of proposed rules	□ Excellent □ Good □ Poor
Role Play	Ability to intervene respectfully and assertively	□ Yes □ Partial □ No
Classroom Climate	Emotional safety and openness during activities	□ High □ Average □ Low

---

Project Impact Assessment

1. Observed change in attitude:

---

2. Difficulties encountered:

---

3. Suggestions for future Erasmus+ collaboration activities:

FINAL INSTRUCTIONS FOR THE PROJECT FILE

1. Collect all "Safe Online Community Maps" and "Responsible Digital Promises" for the student portfolio.
2. Ensure GDPR consent before sharing photos or videos from classroom activities.
3. Publish the class "Golden Rules for Digital Empathy" on the school website or Erasmus+ board.
4. Encourage students to continue promoting respectful online communication beyond the classroom.