



EDUPRIS – Education as dynamic interventions to promote inclusion and common values in correctional justice for minors and young adults with educative challenges

EDUPRIS TOOLBOX

Um caminho de aprendizagem progressiva, para voltar a envolver os/as jovens em conflito com a lei, no processo de aprendizagem



Toda a gente está a tentar dar-te a resposta certa para o que deves fazer com a tua vida.

Queremos ajudar-te a fazer as perguntas que te levarão às respostas.



Porque deveria ler isto?



Quero estar com outras pessoas?



O que preciso de saber?



Deveríamos fazer algo juntos?



Isto significa que temos de falar?

Olá, olá!

Ainda bem que te juntaste a mim numa pequena aventura de descobertas. Serei o/a teu/tua amigo/a enquanto folheias este livro de exercícios, mostrando o que é há de interessante para ti.

Quero dizer-te desde já que tens todas as respostas dentro de ti. É uma questão de fazer as perguntas certas e descobrir que sabes muito sobre a vida e sobre o que está a acontecer.




À medida que crescem, as pessoas pensam que ser inteligente é sinónimo de aprender nas escolas. Mas ambos sabemos que é muito mais do que isso. É também sobre aquilo que aprendemos com o mundo que nos rodeia, a partir do que passamos e experienciamos.



Se tu e os/as teus/tuas amigos/as

Guiados/as pelo/a teu/tua professor/a, folheiam este material e jogam os jogos que pensei para vocês, então vais descobrir que todos nós temos algumas coisas em comum que nos ajudam a gerir o dia-a-dia. Isto são as chamadas “competências chave”.

Esta palavra complicada significa, na verdade, uma série de coisas que sabemos, sentimos, compreendemos e que estamos dispostos a fazer, que nos ajudam a sentir bem com as nossas vidas, a sermos bons naquilo que fazemos e também a tornar o nosso mundo um pouco melhor.



Então o que são essas coisas que todos temos em comum, e que precisamos de trabalhar para melhorar as nossas vidas?

Por exemplo, a “comunicação”. Isto significa falar com outras pessoas, certo? Bem... é um pouco mais do que apenas isso.

Pensa nisto: como podes falar sem falar? Sem usar palavras? Ou sem usar a tua voz? E falar com alguém de outro país? Se pensares bem nestas perguntas compreenderás que a comunicação é uma palavra complexa.



Outra destas “competências” é saber usar a matemática e as ciências. Achas que é difícil? De maneira nenhuma: todos/as contamos os dias do ano, todos/as adicionamos despesas que temos e todos/as tentamos compreender como funciona o mundo à nossa volta.



Estes são apenas alguns exemplos curtos que eu queria partilhar contigo. O teu professor tem uma lista completa deles, e se estiver curioso, sintá-se à vontade para pedir mais explicações e detalhes na sua aula.

Tenho 3 competências favoritas que quero partilhar contigo, e se concordares vamo-nos divertir a explorá-las. São elas:

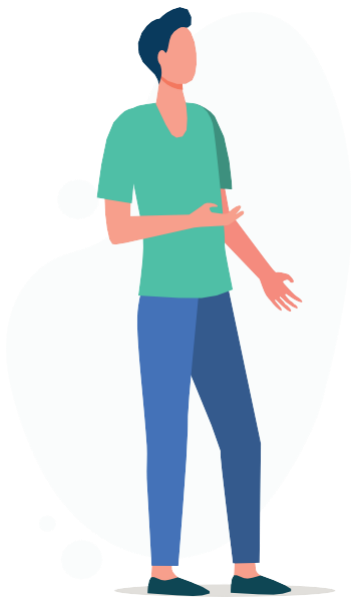


Ser social e querer estar com outras pessoas

Fazer algo com outras pessoas e ter iniciativa



Comunicar com pessoas de outros países.



Antes de nos divertirmos com as minhas 3 competências favoritas, tenho um desafio para ti e para os/as teus/tuas amigos/as.

A ideia é que todos/as nós somos diferentes, mesmo que usemos as mesmas competências-chave. Gostamos de fazer coisas diferentes, e mesmo que gostemos de fazer a mesma coisa, aposto que eu as faço de forma diferente de ti. Assim, observa a figura abaixo e rodeia as opções que gostarias de fazer:

Linguística	Ler	Escrever	Falar	Escutar	
Matemática lógica	Quantificar	Pensar criticamente	Raciocinar	Experimentar	
Visual espacial	Ver	Desenhar	Visualizar	Colorir	Mapear
Cinestesia corporal	Construir	Agir	Tocar	Mexer	Dançar
Musical	Cantar	Fazer Rap	Tocar tambor/bateria	Tocar	
Interpessoal	Partilhar	Ensinar	Colaborar	Interagir	
Intrapessoal	Conectar-se consigo próprio	Fazer escolhas verdadeiras	Refletir		
Naturalista	Experienciar	Conectar-se a coisas vivas	Cuidar de alguém	Explorar	

Agora encontra um/a amigo/a que rodeou as mesmas coisas do que tu. Encontra também um/a que não tenha rodeado nada igual a ti. O que foi mais fácil de encontrar? O semelhante ou o diferente?

Quero estar com outras pessoas?

Antes de falar contigo sobre estar com outras pessoas, e perceber se eu gosto disso ou não, quero falar primeiro sobre uma ideia que tenho na minha cabeça há algum tempo: as nossas vidas nem sempre são perfeitas e nem sempre gostamos do que nos acontece. Mas temos de lidar com isso. O “lidar com isso” é uma competência especial, denominada de resiliência.

A resiliência é a capacidade humana para recuperar das más experiências, ou prosperar, apesar das dificuldades sentidas. A resiliência é algo que todos/as têm, embora algumas pessoas possam demonstrá-la de forma mais clara do que outras. Todos/as passaram por más experiências e sobreviveram. Da mesma forma que os nossos corpos podem recuperar de lesões físicas, também as nossas mentes podem recuperar de experiências dolorosas.

De que tipo de dificuldades estamos a falar? Estas podem ser:

- Morte de alguém que se ama
- Estar separado da família e dos/as amigos/as
- Crescer numa área pobre ou má
- Trauma – o trauma é uma experiência perturbadora, assustadora ou esmagadora, tal como estar num acidente de carro, estar envolvido num crime violento, atravessar um período de guerra, etc.
- Doença grave
- Crescer numa família em que existe muita luta e conflito

Existem uma série de dificuldades possíveis na vida. A questão é como é que as conseguimos ultrapassar? Já trabalhei com muitos/as jovens como tu, a passar pelos mesmos problemas. Alguns/mas transformaram toda a experiência negativa num resultado positivo. Outros/as não. Aqueles/as que conseguem ultrapassar as más experiências tinham todos/as coisas em comum.

Eles/as têm pessoas que os/as apoiam à sua volta. O apoio social significa ter amigos/as e/ou familiares à tua volta que estão perto de ti, que se preocupam com a tua vida e com os teus sentimentos, e que estão lá para ti quando estás a ter dificuldades. Mas estas pessoas que nos apoiam não saltaram da garrafa como um génio. Tens de as procurar e pedir apoio. Se não pedires, ninguém sabe que precisas!

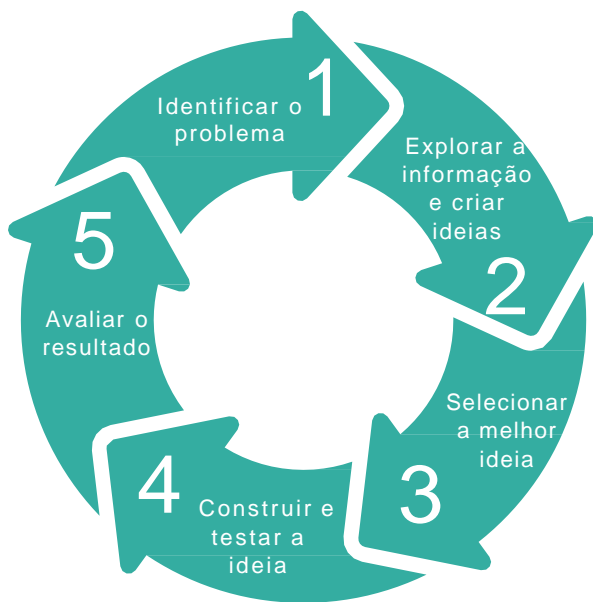
Eles/as pensam de uma forma positiva e otimista. Estas pessoas olham para um copo e vêem que ele está meio cheio, em vez de meio vazio. Mas isto não acontece por si só, tens de querer.



A imagem da cabeça está dividida em secções. Em cada secção, escreve ou desenha aquilo que que passas mais tempo a pensar.

O otimismo é a capacidade de olhar para o lado mais positivo da vida, mantendo uma atitude positiva, mesmo perante as adversidades. Em seguida, usando uma caneta ou lápis de cor diferente, escreve pensamentos positivos para encher o teu cérebro.





Estas pessoas possuem boas competências de resolução de problemas. Isto significa que procuram sempre uma solução e nunca desistem do problema por medo. E quando se encontra uma boa forma de resolver um problema, tenta-se usá-la em outras ocasiões.

Eles estão envolvidos com a sua comunidade de forma significativa. Ajuda muito se estiveres a fazer as coisas com os/as teus/tuas amigos/as. Sobretudo se as coisas tiverem um significado e forem boas.



Eles/as têm boas competências sociais, como a confiança e amizade. Ou seja, ter boas competências sociais relaciona-se com a forma como falas com as outras pessoas, se és amigável, se és uma boa pessoa para estar por perto. E o mais importante, tu próprio tens de acreditar que és uma boa pessoa.

Eles/as têm boas competências emocionais, como saber controlar a raiva... e não atirar coisas às pessoas, certo?





Eles têm uma boa autoestima e realista. Trata-se de te conheceres a ti mesmo, o que podes e o que não podes fazer, e partilhá-lo com as pessoas que te rodeiam.

A propósito, como te vês a ti próprio?

A autoestima é a capacidade de respeitar e aceitar a si mesmo/a como é. Coloque um X na tabela abaixo para indicar em cada linha onde te classificas. Em que áreas estás satisfeito/a ou insatisfeito/a? O que poderias fazer para melhorar as áreas que precisam de ser melhoradas?

Nota: O equilíbrio é a chave.

Verdadeiro desleixado	Verdadeiro Desleixado
O quarto deve ser criticado	O quarto está impecável... poderia comer no chão
Cabeça quente	Operador Calmo
Chatear-se com pequenas coisas	É preciso muito para me irritar
Palhaço da turma	Tranquilo e Reservado
Digo coisas que normalmente fazem os outros rir	Raramente conto piadas
Verdadeiro atleta	Não-Atlético
Adoro praticar desporto	Não estou nem um pouco interessado no desporto
Pessimista	Otimista
Vejo o copo meio vazio	Vejo o copo meio cheio
Líder	Seguidor
Eu tenho de ser o chefe	Nunca quero ser o/a responsável
Tagarela	Sou todo ouvidos
Adoro falar	Prefiro ouvir
A minha boca está fechada	Fofoqueiro
Nunca espalharia rumores	Adoro contar histórias "suculentas"
Preguiçoso	Fanático da saúde
Uma televisão e comida de plástico para mim	Tenho de ter sempre alimentos saudáveis e fazer exercício

As crenças que tens sobre ti mesmo/a são verdadeiras ou falsas? Vês-te como uma pessoa falhada? Muito estúpida? Não te encaixas com o teu grupo de amigos e amigas? Mesmo que os teus amigos te digam que não és um falhado - e te digam o quão inteligente és – e que amigo/a maravilhoso/a és? Ainda é difícil para ti, pensar que estão a ser honestos/as e verdadeiros/as contigo. A nossa perceção é a nossa realidade; portanto, tempos de trabalhar para mudar a forma como nos vemos a nós próprios/as.



Escreve três palavras que descrevem como te VÊS a ti mesmo.



Escreve três palavras que descrevem como te SENTES contigo próprio.



Escreve três razões pelas quais essas crenças sobre ti mesmo são CERTAS ou ERRADAS aos teus olhos.



Agora está na altura de realçar as tuas boas qualidades. Diz três das tuas qualidades.

E agora, parece-te que é uma lista enorme de coisas complicadas? De forma alguma. Verás que depois da nossa experiência de aprendizagem juntos, tudo isto te vai parecer natural e super fácil.

Competências sociais

As competências sociais são as competências que temos para nos darmos bem com outras pessoas. Muitas vezes tomamos as nossas competências sociais como garantidas, sem perceber todas as competências complicadas que usamos quando interagimos com outras pessoas. Algumas dessas competências são muito básicas e simples, como dizer olá e adeus, ou sorrir e fazer contato visual quando vemos alguém que conhecemos. Outras são mais complexas, como as competências que usamos para negociar numa situação de conflito com alguém. Algumas pessoas aprendem as competências sociais de forma fácil e rápida, enquanto outras encaram as interações sociais como mais desafiantes, e podem precisar de desenvolver as suas competências sociais, com consciência.

As competências sociais são importantes para a resiliência por uma série de razões. As pessoas com boas competências sociais são naturalmente mais populares do que os seus pares menos adaptados socialmente, o que significa que têm um apoio melhor a quem recorrer quando experienciam dificuldades nas suas vidas. Para além disso, as pessoas mais queridas e bem aceites recebem mais reforço social (mensagens de outras pessoas que elogiam a pessoa), por isso tendem a ter uma melhor autoestima, o que as pode ajudar em tempos difíceis.

Desenvolver competências sociais

As competências sociais são como qualquer outro tipo de competência – podem ser aprendidas. **Como sabes se precisas de melhorar as tuas competências sociais?**

Pergunta a ti mesmo se:

- Te consideras uma pessoa tímida.
- Querias ter mais amigos/as, mas não sabes como fazê-lo
- Muitas vezes te sentes desconfortável com outras pessoas.
- Às vezes, não sabes o que dizer às pessoas.
- Te consideras um/a solitário/a.
- Às vezes, sentes que não há ninguém a quem possas recorrer quando precisas de apoio.

Se algumas destas coisas for verdade, então podes beneficiar se desenvolveres e trabalhares as tuas competências sociais.

Competências sociais básicas

Segue-se uma lista de competências sociais básicas. **Podes identificar qualquer área onde sintas que possas melhorar?**

Competências básicas de interação

Estas são competências simples envolvidas no diálogo e na interação com outras pessoas no dia-a-dia. Incluem:

- Fazer contato visual frequente.
- Sorrir ao cumprimentar e falar com as pessoas
- Mostrar uma linguagem corporal “confiante”: uma postura aberta e direta, não inquieta ou distorcida.
- Educação básica: dizer por favor e obrigado, dizer olá e adeus, etc.
- Mostrar interesse nos outros, por exemplo, perguntando como foi o seu dia, como eles pensam que correu um exame, etc.

Fazer conversa

Estas são as competências que usas quando falas com outras pessoas. Estas incluem:

- Não falar sempre, às vezes falar, outras escutar
- Ouvir e mostrar interesse no que a outra pessoa tem a dizer
- “Conversa fiada”: poder conversar sobre coisas sem importância
- Acenar e sorrir para indicar que estás a acompanhar o que a pessoa diz
- Utilizar o humor
- Saber quando divulgar informações pessoais e quando não.

Construir e manter amizades

Há muitas competências envolvidas na construção e manutenção de amizades. Por exemplo:

- Competências de abordagem: ser capaz de começar a falar com alguém que não conheces ou que não conheces tão bem
- Partilhar a tomada de decisão, ou seja, não insistir sempre em fazer as coisas à nossa maneira, mas negociar sobre o que fazer, para onde ir, etc.
- Mostrar simpatia e reconhecimento apropriados.
- Manter o contacto, ou seja, não esperar que a outra pessoa “faça todo o trabalho” de manter a amizade.
- Ser solidário/a, ou seja, mostrar preocupação quando o/a teu/tua amigo/a está a passar por um momento difícil.
- Permitir uma certa distância e proximidade. As pessoas precisam de um tempo separadas, assim como de tempos juntas.
- Consideração: “pensar” sobre o que pode ser uma coisa boa para fazer para a/o tua/teu amigo/a no futuro.

Empatia

Empatia significa ser capaz de se colocar no lugar da outra pessoa e de reconhecer os seus sentimentos. Não é o mesmo que simpatia ou “sentir pena de alguém”. A empatia é responder de forma compreensiva e cuidadosa ao que as outras pessoas estão a sentir. As competências de empatia incluem:

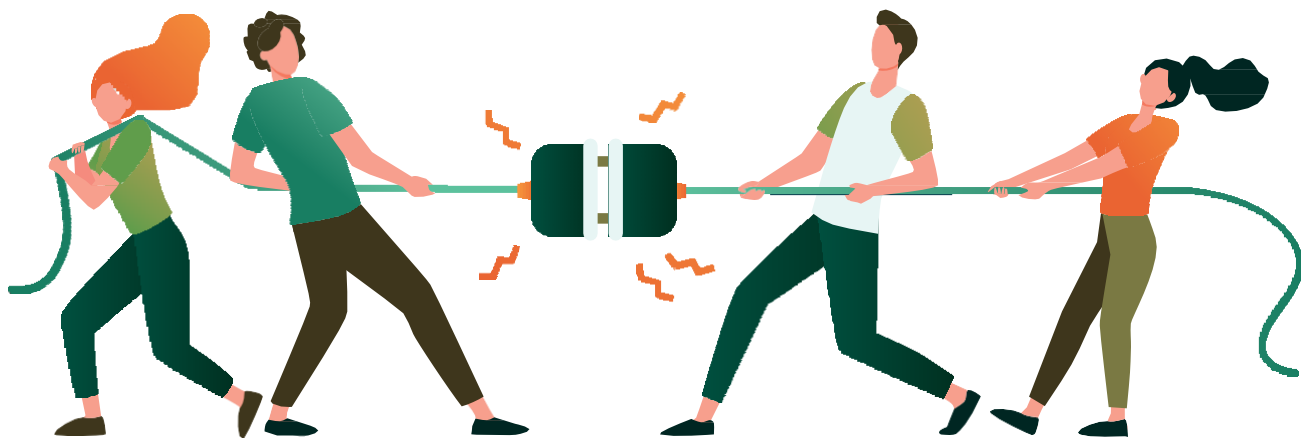
- Perceber os sentimentos das outras pessoas
- Expressar preocupação com a angústia das outras pessoas.
- Ser capaz de reconhecer o que a outra pessoa pode estar a sentir numa determinada situação.
- Ser sensível aos sentimentos das outras pessoas ao comunicar. Por exemplo ser atencioso/a ao fazer comentários críticos (quando as críticas são necessárias e/ou apropriadas).

Lidar com conflitos

As interações sociais nem sempre correm bem. As competências de resolução de conflito incluem:

- Assertividade, ou ser capaz de dizer o que sentes, sem ser agressivo ou sem se tornar a questão pessoal.
- Competências de negociação: ser capaz de discutir um conflito com calma e racionalidade e chegar a um acordo sobre uma solução.

Todos/as acabamos por enfrentar conflitos, em algum momento das nossas vidas. Mas estes não têm de ser sempre negativos. Não têm que acabar numa guerra! Na verdade, se aprenderes a lidar com conflitos, podes obter resultados realmente positivos e satisfatórios.



O que é o conflito?

O conflito é quando as pessoas discordam de um assunto, ou não se conseguem entender. Isto é apenas uma parte da vida. É natural que as pessoas às vezes discordem, porque todos/as temos interesses, valores, objetivos e necessidades diferentes. Às vezes não compreendemos as outras pessoas e o que elas querem dizer, ou então algumas vezes as pessoas não nos compreendem.

- O conflito acontece nas relações pessoais, com a família, os pais, os cuidadores, os/as amigos/as, os/as parceiros/as, os/as professores/as e os/as colegas de trabalho.
- O conflito também acontece na sociedade em geral, entre grupos com diferentes interesses e valores, diferentes religiões, etnias, países, partidos políticos e até clubes desportivos. Tu poderás pensar em muitos outros exemplos.
- O conflito também pode acontecer dentro de ti, quando aprendes algo novo, que é diferente do que sempre acreditaste. O conflito dentro do teu eu pode fazer com que queiras agarrar-te às tuas crenças antigas ou pode levar-te a mudar as tuas crenças.

O conflito pode resultar em mudanças, muitas vezes para o melhor.

Consequências do conflito

- O conflito pode-se tornar perigoso quando as pessoas ficam agressivas e violentas.
- O conflito pode trazer uma maior aprendizagem e uma maior compreensão dos pontos de vista uns dos outros, quando tratados com sabedoria.
- Algumas pessoas evitam os conflitos, o que significa que não têm nada a dizer sobre o que se está a passar.

Alguns dos resultados negativos que advêm de uma má gestão de conflitos ou da sua desconsideração são:

- Acumular muita raiva que não se expressa
- Problemas que não melhoram
- Confusão
- Conflito a piorar
- Separação familiar ou rutura familiar
- Ficar ressentido/a
- Stress, tensão e doença
- Agressão e violência
- Más relações.

Alguns dos resultados positivos que advêm de uma boa gestão de conflitos são:

- Um sentido de realização
- Felicidade
- Melhores relações e trabalho de equipa
- Aprender mais sobre as outras pessoas e sobre nós próprios
- Relaxamento
- Boa saúde
- Mudanças
- Sentir-se positivo/a

Tudo depende de como o conflito é gerido. Provavelmente já tens boas competências para lidar com conflitos. Todos podemos aprender mais competências para lidar com conflitos que terão resultados mais positivos.

Formas de lidar com conflitos

É sensato lidar com conflitos se a questão for importante e causar problemas. Às vezes, se for um problema menor, podes esquecer, mas se te sentes infeliz, vê se consegues resolvê-lo.

A forma mais eficaz de lidar com o conflito é negociar com a outra pessoa envolvida. Ficar zangado ou ser agressivo acaba por tornar, muitas das vezes, a situação pior. Muitos conflitos podem ser resolvidos se usarmos uma abordagem positiva e respeitosa – mas, por vezes, isso pode ser muito difícil, especialmente se tu ou a outra pessoa estiverem habituados/as a obter o que querem, ou se estiverem habituados/as a ceder à vontade da outra pessoa.

Uma das estratégias mais eficazes é a abordagem em que ambas as partes ganham com a situação “win-win”

- Esta abordagem permite que ambas as partes estejam satisfeitas com o resultado.
- Trata-se de descobrir o que ambas as pessoas querem e perceber se existem áreas em que ambas concordam, e depois trabalhar nelas.
- Trata-se de trabalhar em conjunto como parceiros/as, tentando resolver um problema, não como adversários/as que tentam ganhar uns/as contra o/as outros/as
- Trata-se de trabalhar em conjunto tendo por base o respeito mútuo para encontrar uma solução satisfatória.

Suscite o tema com respeito!

Tragam o conflito para a abertura. Façam isto juntos de forma calma quando ambos/as tiverem tempo e energia para se sentarem e falarem pacificamente.

- Diz qual é o conflito do teu ponto de vista e pede a opinião da outra pessoa.
- Pergunta à outra pessoa se ela gostaria de arranjar uma solução contigo.
- Neste momento também é normal dizer como te sentes – é natural que o conflito traga diferentes emoções, como tristeza ou raiva.
- Diz como te sentes, em vez de o descarregares na outra pessoa. Mas tem cuidado– se dizes à outra pessoas os teus sentimentos de uma forma que a culpa, pode irritá-la e podes perder a oportunidade de discutir os assuntos.
- As principais coisas a focar neste momento são: qual é o problema e quais são as questões.

É muito importante tratar a outra pessoa com respeito enquanto estás a discutir. Neste momento, não tens de continuar a resolver tudo – afirmaste que há um problema.

- Podem então decidir, em conjunto, se arranjam um tempo para trabalhar em conjunto, ou se trabalharão nele agora.
- Podem gostar de imprimir este tópico e usá-lo juntos para tentar resolver o conflito.

Compreender uns aos outros

Ambos/as devem ter um tempo ininterrupto para explicar como vêm o conflito. Praticar a “escuta ativa” – isto significa:

- Olhar para a pessoa enquanto está a falar.
- Demonstrar respeito, permitindo que a pessoa fale sem interrompê-la.
- Ficar e parecer calmo.
- Falar com uma voz calma,
- Fazer “sons de que compreende a pessoa” por exemplo “Estou a ver, uhm uhm, sim.”
- Certificar-se de que compreendeu o que está a ser dito repetindo ou dizendo nas tuas próprias palavras o que ela disse. “Então, acreditas que me esqueci deliberadamente de fazer algo que tínhamos combinado”.

Faça tudo isto de uma forma positiva – sem atacar ou acusar

- Ser aberto/a sobre o que poderias ter feito para piorar as coisas.
- Ser honesto/a contigo mesmo/a e com a outra pessoa sobre isto.

Por esta altura, já devem ter uma boa imagem do que está a perturbar a outra pessoa.

Definir o problema

- Então, qual é exatamente o problema?
- Podem definir o problema em conjunto?
- Para facilitar a definição, tente escrever o problema numa frase.

O que queremos os dois?

- A seguir, pensem no que querem. Como gostariam que as coisas fossem?
- Comecem a responder em conjunto, trabalhando as áreas em que ambos/as concordam.
- Depois, trabalhem em conjunto quais são os vossos objetivos.
- Depois de trabalharem juntos/as como gostariam que as coisas fossem, escrevam os objetivos que ambos/as têm, ou seja, o que gostariam que acontecesse.

Soluções de *brainstorming*

Agora que realmente se compreendem, já descobriram qual é o problema e já delinearam alguns objetivos, podem começar a pensar em formas de lá chegar.

- Pensem em todas as ideias possíveis que possam encontrar em conjunto que os/as movam para os vossos objetivos – não importa quão selvagens as ideias são nesta fase.
- Escrevam-nas à medida que forem avançando.
- Quando acabarem de refletir, olhem para todas as ideias que criaram. Como podem fazer com que cada ideia funcione? Quais podem ser os resultados de cada ideia?
- Decidam quais são as melhores ideias.

Colocar em prática

Acordem entre vocês qual será a ideia sobre a qual trabalharão juntos/as.

- Trabalhar nos detalhes juntos, por exemplo, “em tal e tal dia eu vou fazer x”.
- Podem até escrevê-lo para que ambos saibam que são claros, e que estão a concordar exatamente com as mesmas coisas.
- Um acordo escrito possibilita que as ideias estejam clarificadas para mais tarde, quando algum/a se possa esquecer de alguns detalhes. Se surgir alguma coisa que signifique que não podes manter a tua parte do acordo, volta atrás e trabalhem sobre essa questão novamente.
- Se te parece que o plano não é exequível, volta atrás à lista que fizeste. Tenta outra ideia.

Isto pode parecer muito trabalho, mas fica mais fácil cada vez que tu praticas. E lembra-te, resolver um conflito vale a pena.

Agora, pensa porque o queres fazer.

Podes escolher três razões?

1.

2.

3.

Fá-lo-ias sozinho/a ou com amigos/as? Precisas deles/as ou queres tê-los/as porque gostas de outras pessoas?

.....
.....
.....
.....
.....

Ok, então tens uma ideia, sabes porque o queres fazer e sabes com quem. Quais são os próximos passos? Estás curioso sobre este assunto?

Se sim, eu planeei juntamente com o teu professor alguns jogos, para tu e para os/as teus/tuas amigos/as jogarem.

...Isto significa que temos de falar....

Quero partilhar contigo algo sobre a comunicação. Sabes o que é?

Comunicar ou falar com outras pessoas e compreender o que as outras pessoas dizem é muito importante na tua vida. Se as pessoas não comunicassem, não saberíamos o que as outras pessoas queriam, o que fazer, ou para onde ir.

Por exemplo: se estás na sala de aula e não percebes alguma coisa, perguntas. Depois ouves a explicação e compreendes o que não tinhas percebido antes.

A comunicação também é importante se tiveres emoções reprimidas. Se tiveres sentimentos maus ou tristes e não os expressares, eles podem começar a tornar-te desagradável e/ou perturbado/a.

Se os sentimentos são de felicidade, podem tornar-te demasiado corajoso/a ou tonto/a. Se tens sentimentos reprimidos, fala com alguém sobre eles – em alternativa, sugerimos que dês umas voltas, para bem dos teus/tuas amigos/as e pais!

Durante os grandes distúrbios na tua vida – como uma mudança, uma mudança de escola, ou divórcio dos pais – é uma boa ideia falar com as pessoas, para que possas lidar com os teus sentimentos e seguir em frente, aproveitando ao máximo a situação.

Se não queres falar com os teus pais, experimenta falar com os teus/tuas amigos/as, irmãos/as, um/a conselheiro/a, terapeuta ou médico/a. O importante é expressar os teus sentimentos. Caso contrário, estes sentimentos podem ficar presos dentro da tua cabeça, circular e nunca sair – o que leva a problemas de concentração, sono e relaxamento.

A comunicação envolve o falar e o ouvir – estes andam sempre de mãos dadas. As relações são duplas: cada pessoa tem a responsabilidade de se fazer ouvir e de ouvir as outras pessoas. Se está sempre a ouvir, ou se está sempre a falar, a relação não é equilibrada.

Lembra-te de te expressares. No final, vais-te sentir melhor. Os sinais de boa comunicação incluem a capacidade de expressar as tuas necessidades, desejos e sentimentos. Pensa no que queres da comunicação; define objetivos específicos e uma mensagem específica.

Decide o melhor resultado com o qual ficarias satisfeito/a e trabalha para alcançar o teu objetivo. A chave para uma boa comunicação não é culpar a outra pessoa. Usa afirmações com “eu” em vez do “tu”. Expressa o que sentes em vez de culpar a outra pessoa. Podem surgir alguns contratemplos, mas continua a trabalhar nisso!

Sabes que tenho sempre um desafio para ti. Pensa que vais para outro país e não sabes nada dessa língua. Então, todas as coisas de que falámos anteriormente, já não fazem sentido, porque não podes dizer uma única palavra. Nem compreendê-la, ou lê-la.

O que achas que te ajudaria a comunicar numa situação destas? Indica 3 coisas.

1.

2.

3.

Cada língua tem as suas próprias formas de fazer as coisas e de descrever o mundo. Estas podem ser muito diferentes das da tua língua nativa, e podem parecer desnecessariamente complicadas, estranhas, ridículas ou até mesmo erradas para ti. Talvez porque não estás habituado a elas.

Se queres explorar um pouco como são as outras línguas, juntamente com o/a teu/tua professor/a, criei-te mais alguns jogos. Depois de os jogares, e se decidires que queres aprender mais, vai ao/à teu/tua professor/a e pede conselhos. O/a teu/tua professor/a saberá como te orientar.

Meu/minha caro/a amigo/a, a nossa viagem juntos/as está prestes a terminar. Espero que te tenhas divertido muito a trabalhar comigo. Fizeste um trabalho muito bom e duro. Os meus parabéns pela teu espírito de abertura para aprender e por estares numa experiência de aprendizagem. Obrigado/a por me deixares entrar no teu mundo e me dares a oportunidade de nos divertirmos juntos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this Publication under the project EDUPRIS 612205-EPP-1-2019-1-RO-EPPKA3-IPI-SOC-IN does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the Authors, and the Commission cannot be held Responsible for any use which may be made of the information contained therein.