



Desafio Empatia A2

Consigo identificar-me com as outras pessoas

Cultura de Empreendedorismo



Saco da Amizade

O “Saco da Amizade” ajuda os alunos a resolver os conflitos de forma autónoma. Os alunos aprendem a mudar de perspetiva e a criar empatia com os sentimentos e as necessidades das outras pessoas, tendo em vista o respeito mútuo e o desenvolvimento de soluções construtivas para os conflitos.





















Desafio Empatia A2

Ficha Técnica

FONTES	<p>Centro Federal para a Educação para a Saúde, 2002. <i>Attentiveness and recognition: Materials to support social behaviour in Elementary School</i>. Colónia: BZgA.</p> <p>Rosenberg, M.B., 2013. <i>Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag</i>. 5.ª ed. Paderborn: Junfermann Editora.</p> <p>Rosenberg, M.B., 2013. <i>Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens</i>. 11.ª ed. Paderborn: Junfermann Editora.</p>
AUTORES E EDITORES	<p>Eva Jambor (autora e editora), Ingrid Teufel (autora), Chadwick V.R. Williams (autor da avaliação), Johannes Lindner (editor)</p>
DESIGN GRÁFICO	<p>Valentin Mayerhofer (esquema de página), Peter Stromberger (ícones), Helmut Pokornig (ilustrações)</p>
VERSÃO PORTUGUESA tradução, adaptação e edição	<p>Direção-Geral da Educação, Ministério da Educação PEEP – Policy Experimentation & Evaluation Platform</p>
TERMOS DE USO	<p>Todos os materiais foram desenvolvidos como parte integrante do Projeto Youthstart - Entrepreneurial Challenges, estando sujeitos a uma licença Creative Commons.</p> <p>Estes materiais destinam-se a professores, alunos e outros agentes educativos das instituições de ensino do ensino básico e secundário, podendo ser partilhados, editados e usados em qualquer formato ou meio, sob a condição de atribuição correta de crédito e sem fins comerciais [creative commons license for non-commercial use (CC-BY-NY)]. Para mais informação sobre esta licença, consultar:</p> <p>https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/</p> <p>Caso, tenha interesse em trabalhar em rede com os parceiros nacionais, saber mais sobre o programa de aprendizagem ou proceder à sua implementação, por favor, contacte: cidadania@dge.mec.pt</p>
MATERIAIS	<p>Deste desafio, Empatia A2, fazem parte integrante os seguintes materiais didático-pedagógicos: Guia do Professor, Caderno do Aluno, Documentação de apoio e síntese informativa.</p> <p>Material adicional: Vídeo de apresentação da família do Desafio Empatia</p>

Programa Youth Start Entrepreneurial Challenges

baseado no Modelo Tripartido de Educação para o Empreendedorismo

Educação para o Empreendedorismo						Cultura de Empreendedorismo						Educação para a Cidadania Empreendedora	
	Desafio Ideia		Desafio Herói		Desafio Empatia		Desafio Conta uma História*		Desafio Ajuda o Outro *		Desafio A Minha Comunidade		
	Desafio Pessoal		Desafio Ponto de Venda		Desafio Perspetiva		Desafio O Valor do Lixo		Desafio Porta Aberta		Desafio Voluntariado*		
	Desafio Mercado Real		Desafio Começa o teu Projeto		Desafio Extremo*		Desafio Sê Positivo		Desafio Especialista *		Desafio Debate		

O Modelo Tripartido é um sistema de ensino holístico, que compreende três dimensões:

A “**Educação para o Empreendedorismo**” engloba competências nucleares para o pensamento e a ação empreendedores, nomeadamente, a capacidade de desenvolver e implementar ideias.

A “**Cultura de Empreendedorismo**” promove o desenvolvimento de competências pessoais em contexto social, traduzindo uma cultura de abertura de espírito, de empatia, de trabalho em equipa, de criatividade, de consciencialização e assunção de riscos.

A “**Educação para a Cidadania Empreendedora**” visa o desenvolvimento das competências sociais e a capacitação dos alunos enquanto cidadãos, ajudando-os, através do pensamento democrático e da autorreflexão, a expressarem as suas opiniões e a serem responsáveis por si mesmos, pelos outros e pelo ambiente.

Cada desafio pertence a uma das **18 famílias de desafios** distribuídas pelas três dimensões do Modelo Tripartido. Cada família de desafios pode abranger os seguintes níveis: A1 – 1.º Ciclo do Ensino Básico; A2 – 2.º Ciclo do Ensino Básico; B1 e B2 – Ensino Secundário. No entanto, os desafios poderão ser implementados noutros níveis de escolaridade, por opção pedagógica, atendendo à flexibilidade curricular e às competências a desenvolver.

Todos os materiais estão disponíveis em <http://www.youthstart.eu/>. Os Desafios sinalizados com (*) não estão disponíveis em língua portuguesa.





Desafio Empatia A2

Índice

Introdução	5
Guia do Professor	7
Caderno do Aluno	33
Documentação de apoio e síntese informativa	57



Desafio Empatia A2

Introdução

O projeto *Youth Start – Entrepreneurial Challenges* foi um projeto-piloto europeu cofinanciado pelo programa Erasmus+, inserido na Ação chave 3: Experimentação de políticas europeias em matéria de Educação, Formação e Juventude, com início em 2015 e fim em 2018.

Integrou parcerias estratégicas, através da colaboração entre os Ministérios da Educação de Portugal, Áustria, Luxemburgo e Eslovénia, com vista a proporcionar aos alunos experiências empreendedoras práticas, reais e em contexto escolar, através da implementação de um programa de aprendizagem inovador.

Pretendeu-se aumentar a motivação dos alunos para aprenderem e melhorarem os seus resultados escolares, envolvendo-se nas atividades da escola, comprometendo-se em projetos e outras iniciativas, reforçando o sentido de pertença à comunidade educativa. Desejou-se igualmente, ajudar os alunos no seu desenvolvimento pessoal, interpessoal e social, através de competências empreendedoras, entre outras, a proatividade, reflexão crítica e construtiva e assunção de riscos, que reforçassem o exercício de uma cidadania ativa, participada e responsável.

O programa, alicerçado no Modelo Tripartido de Educação para o Empreendedorismo anteriormente apresentado, está desenhado para ser flexível na sua aplicação, com uma versão intensiva e outra extensiva. Permite-se, assim, que seja possível aos professores das diferentes disciplinas, mobilizando encarregados de educação e envolvendo entidades da comunidade consideradas pertinentes, implementarem os desafios com os alunos em todos os níveis de ensino da escolaridade obrigatória.

A metodologia de aprendizagem baseada em desafios, preconizada pelo programa de aprendizagem, promove competências nas áreas do desenvolvimento cognitivo e pessoal, assim como na da literacia financeira e dos contextos éticos e sociais.

Os desafios, numa perspetiva holística e na sua totalidade, abrangem uma ampla gama de temas, atividades e situações experienciais de educação para o empreendedorismo com o objetivo partilhado de incentivar os alunos a estarem abertos a novas ideias e a implementarem as mesmas de forma criativa e com relevância.

O programa de aprendizagem *Youth Start – Entrepreneurial Challenges*, e os desafios em que se baseia, encontram-se em convergência com o «Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória» (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, do Secretário de Estado da Educação).

Entre os seus princípios, este Perfil identifica a adaptabilidade e ousadia, entendendo como tal que educar para o século XXI exige a perceção de que é fundamental conseguir adaptar-se a novos



contextos e novas estruturas, mobilizando as competências, mas também estando preparado para atualizar conhecimento e desempenhar novas funções.

Reconhecem-se, igualmente, as áreas de competências centrais aí enumeradas: linguagens e textos, informação e comunicação, raciocínio e resolução de problemas, pensamento crítico e pensamento criativo, relacionamento interpessoal, desenvolvimento pessoal e autonomia, bem-estar, saúde e ambiente, sensibilidade estética e artística, saber científico, técnico e tecnológico, consciência e domínio do corpo.

Por outro lado, em consonância com a «Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania» (2017), os normativos legais do currículo consagram que o empreendedorismo (nas suas vertentes económica e social) tenha aplicação opcional em qualquer ano de escolaridade.

A diversidade de metodologias e de práticas pedagógicas na escola deve concorrer para que os alunos possam participar em experiências empreendedoras práticas, reais e de vivência da cidadania, em todos os níveis de ensino.

O projeto *Youth Start – Entrepreneurial Challenge* através, nomeadamente, do programa de aprendizagem, metodologias e materiais didático-pedagógicos implementados e testados, concorre fortemente para a facilitação e incremento das ideias consagradas nos vários documentos enquadradores de política educativa do Governo Português.



Desafio Empatia A2

Consigo identificar-me com as outras pessoas

Cultura de Empreendedorismo




Saco da Amizade

O “Saco da Amizade” ajuda os alunos a resolver os conflitos de forma autónoma.

Os alunos aprendem a mudar de perspetiva e a criar empatia com os
sentimentos e as necessidades

das outras pessoas, tendo em vista o respeito mútuo e o desenvolvimento de soluções construtivas
para os conflitos.

Guia do Professor

O Guia do Professor contém uma descrição detalhada das atividades do desafio para facilitar a sua aplicação na sala de aula. Os materiais do professor (Guia do Professor e Documentação de Apoio) devem ser utilizados em conjunto com os materiais do aluno (Caderno do Aluno). O símbolo  indica as atividades opcionais do desafio. Todos os materiais estão disponíveis em <http://www.youthstart.eu/>



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



PEEP
POLICY EXPERIMENTATION
& EVALUATION PLATFORM



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



Planificação da unidade

Tema	<i>Saco da Amizade</i>
Nível	A2
Família de desafios	<p>Desafio Empatia – o desafio de ser empático!</p> <p>Para conseguirmos realmente compreender as outras pessoas, temos de nos colocar no seu lugar e entender a sua perspetiva. Os alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico aprendem a relacionar-se uns com os outros de forma empática, a expressar os seus sentimentos e necessidades, a compreender os sentimentos e as necessidades dos outros, e a desenvolver formas de trabalhar em conjunto na sala de aula. Os alunos do 2º Ciclo do Ensino Básico aprendem a mediar e a resolver conflitos. Por fim, os alunos do Ensino Secundário aprendem a aplicar todos estes conhecimentos num contexto de trabalho e a criar um mapa de empatia, identificando-se com as necessidades dos seus potenciais clientes como parte de uma estratégia de negócios vencedora.</p>
Duração	Mínimo de 10 aulas, ao longo de várias semanas. O desafio pode ainda ser trabalhado no decorrer do ano letivo, se for assumido como projeto de turma ou projeto de escola.
Ideia subjacente ao desafio	<p>Esta unidade ensina aos alunos um valioso conjunto de competências tendo em vista a mediação e resolução de conflitos. A atividade do Saco da Amizade envolve uma estrutura simbólica de mediação que os alunos irão aprender a utilizar. Os alunos seguem um processo de resolução de conflitos em quatro etapas, inspirado pela abordagem da Comunicação Não-Violenta, teorizada pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg, que os ajudará a compreender e a valorizar os seus próprios sentimentos e necessidades, bem como os das outras pessoas.</p> <p>Os alunos aprendem a:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Descrever informação factual relativa a uma determinada situação, sem fazer julgamentos. 2. Reconhecer e expressar os seus próprios sentimentos. 3. Identificar as necessidades que subjazem aos seus sentimentos. 4. Expressar as suas necessidades e estabelecer limites na comunicação com os outros, formulando pedidos e respeitando os pedidos dos outros. 5. Os alunos aprendem também a ver as situações através de diferentes perspetivas e a colocar-se no lugar uns dos outros, compreendendo outras necessidades emocionais, que não as suas, inclusive em contexto de conflito.



	Os exercícios articulados ao longo do desafio proporcionam aos alunos uma estrutura de referência para lidarem de forma construtiva com os conflitos. Os alunos aprendem também a respeitar e a compreender os sentimentos dos outros durante uma discussão, ao mesmo tempo que desenvolvem um conjunto de regras que lhes permitem manter relações significativas uns com os outros.
Competências de empreendedorismo de acordo com o Quadro de Referência¹	Consigo: planejar metas e definir processos de tomada de decisão; trabalhar com os outros, aceitar as responsabilidades e lidar com eventuais problemas; mudar de perspectiva e colocar-me no lugar dos outros; identificar as necessidades e sentimentos subjacentes a uma determinada forma de linguagem corporal ou expressão facial; tomar consciência das questões económicas e sociais que enfrentamos e refletir sobre a forma como posso contribuir no meu dia-a-dia.
Competências comunicativas e linguísticas	Consigo: descrever oralmente as minhas observações; compreender a diferença entre fazer uma observação e fazer um julgamento; expressar os meus sentimentos; expressar os meus sentimentos e necessidades sem criticar, julgar ou reclamar; compreender a diferença entre um pedido e uma exigência; fazer um pedido de forma educada, sem fazer exigências.
Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória: áreas de competências	Linguagens e textos Informação e comunicação Relacionamento interpessoal Desenvolvimentos pessoal e autonomia Consciência e domínio do corpo
Vocabulário	Comunicação Não-Violenta, <i>Linguagem do Lobo</i> , <i>Linguagem da Girafa</i> , compreender, valorizar, observar, interpretar, julgar, precisar, criticar, exigir, perspectiva, pedido.

¹ Lindner, J. (2014): Reference framework for entrepreneurship competences, Version 15. EESI Austrian Federal Ministry of Education/IFTE (eds.): Vienna.

| 10 |



Materiais para o Passo 3	Sentimentos: Digo o que sinto. Não te critico. <ul style="list-style-type: none"> • Atividade 1 e 2: fotocopie a Ficha P4 e recorte os cartões. • Atividade 3 e 4 (para o professor). Leia atentamente a Ficha P5. Através desta atividade, irá familiarizar-se com os músculos faciais usados para exprimir emoções específicas. • Atividades 5, 6 e 7: faça uma cópia das Fichas P6 e P7 e recorte os cartões. • Prepare a almofada vermelha (<i>Almofada dos Sentimentos</i>) do Saco da Amizade e o fantoche da Girafa.
Materiais para o Passo 4	Necessidades: Digo aquilo de que preciso. Não magoo os teus sentimentos. <ul style="list-style-type: none"> • Prepare a almofada azul (<i>Almofada das Observações</i>), a almofada vermelha (<i>Almofada dos Sentimentos</i>) e a almofada amarela (<i>Almofada das Necessidades</i>) do Saco da Amizade, bem como o fantoche da Girafa. • Prepare o segundo conjunto de almofadas do Saco da Amizade (azul, vermelho, amarelo, branco); providencie um marcador de tecido preto.
Materiais para o Passo 5	Pedidos: Digo porque faço este pedido. Não faço exigências. <ul style="list-style-type: none"> • Prepare a almofada branca (<i>Almofada dos Pedidos</i>) e o fantoche da Girafa. • Providencie cartolinas, tesoura e marcadores.
Materiais para o Passo 6	Quando discutimos, recuperamos o Saco da Amizade <ul style="list-style-type: none"> • Fotocopie a Ficha P7 do Caderno Documentação de Apoio e Síntese Informativa e recorte os cartões. • Prepare os dois conjuntos de almofadas do Saco da Amizade e o fantoche de Girafa.
Materiais para o Passo 7	Autoavaliação: Linguagem da Girafa <ul style="list-style-type: none"> • Saco da Amizade com os dois conjuntos de almofadas ou duas folhas de papel colorido (azul, vermelho, amarelo e branco) para grupos de três alunos.
Materiais para o Passo 10	Conclusão: Revisão com a turma <ul style="list-style-type: none"> • Cartaz É assim que mantemos boas relações, marcadores e cartolinas grandes.

Nota dos autores

Estes materiais didático-pedagógicos pretendem promover situações de interação empáticas e respeitadas entre os alunos, em sala de aula, com recurso à abordagem da Comunicação Não-Violenta (CNV). Para uma análise aprofundada dos métodos preconizados pela CNV, sugere-se a consulta das obras e sítios eletrónicos referenciados na Planificação da Unidade.



Atividades Passo a Passo

Passo 1 Introdução ao Saco da Amizade

- Quando discutimos – Texto: *Conflito* (versões 1 e 2)
- Frases de discussão – Frases de amizade
- Linguagem do Lobo – Linguagem da Girafa
- O nosso *Saco da Amizade*
- Cartaz para nos compreendermos e valorizarmos uns aos outros – É assim que mantemos boas relações.

Passo 2 Observação: Digo o que vejo e o que oiço. Não faço julgamentos.

- Introdução: O que é uma observação?
- Exercício de correspondências: *Observação (Linguagem da Girafa) ou julgamento (Linguagem do Lobo)?*
- Almofada azul (*Almofada das Observações*)
- Conclusão: *Eu ou tu?*

Passo 3 Sentimento: Digo o que sinto. Não critico.

- Introdução: O que é um sentimento?
- O que é que sinto quando discuto com alguém?
- O que sentimos quando discutimos?
- Estou a falar sobre mim ou sobre ti?

Passo 4 Necessidade: Digo aquilo de que preciso. Não magoo os teus sentimentos.

- Introdução: O que é uma necessidade?
- Aquilo de que preciso
- Aquilo de que precisas
- Aquilo de que precisamos

Passo 5 Pedido: Digo porque faço este pedido. Não faço exigências.

- Introdução: Pedido ou exigência?
- Quando é mais provável que um pedido seja atendido?
- Pedido – Agradecimento

Passo 6 Quando discutimos, recorremos ao Saco da Amizade.

- Exercícios com cartões sobre situações específicas

Passo 7 Autoavaliação: Linguagem da Girafa

Passo 8 Texto Reflexivo: Heteroavaliação



<p>Passo 9</p> <p>Passo 10</p> <p>Passo 11</p>	<p>Conclusão: Revisão com a turma</p> <ul style="list-style-type: none"> Discussão em grupo- turma: É assim que mantemos boas relações. <p>Fim da unidade: Autoavaliação</p> <p>Fim da unidade: Autorreflexão</p>
<p>Sequência no Programa de Aprendizagem</p>	<p>O <i>Desafio Empatia A2</i> está estreitamente relacionado com os desafios do nível A2: <i>Desafio Sê Positivo</i>, <i>Desafio Ajuda o Outro*</i> e <i>Desafio Especialista*</i>. Poderá estabelecer-se também uma forte ligação entre este desafio e o Programa Corpo e Mente do Youth Start (<i>Ativar e Concentrar e Mindfulness</i>). Dado que o desafio foi planificado enquanto projeto com a duração de um ano inteiro, sugere-se que comece a ser aplicado no início do ano letivo. *Desafios disponíveis apenas em língua inglesa</p>
<p>Ligações úteis (acesso em 25/07/2018)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Projeto Youth Start – <i>Desafios Empreendedores</i> http://www.youthstartproject.eu/ Programa de Aprendizagem Youth Start – <i>Desafios Empreendedores</i> http://www.youthstart.eu/ Apresentação da Família do <i>Desafio Empatia</i> Programa <i>Corpo e Mente</i> http://www.youthstart.eu/en/warmup <i>O que são emoções?</i> https://www.youtube.com/watch?v=GyFQj64amhY Vídeo em português. Disponível no Blogue SocialMente. <i>The Human Connection: Exploring Facial Expressions with Paul Ekman</i> https://www.youtube.com/watch?v=llSfh-lp-qA Vídeo legendado em português. Disponível no canal CuriosityMachine. <i>Introdução à Comunicação Não-Violenta - Workshop por Marshall Rosenberg</i> https://www.youtube.com/watch?v=DgAstHY2KNA Vídeo legendado em português.



Plano de aula

Passo 1 / Introdução ao Saco da Amizade

a) Quando discutimos – Texto: Conflito (versões 1 e 2)

Introdução ao tema *Conflito*:

Narração

A Mariana e a Joana são responsáveis por limparem o quadro e despejarem o caixote do lixo da sala de aula durante toda a semana. A Mariana não ajuda a realizar estas tarefas. Depois das aulas, a Mariana pergunta à Joana se esta quer ir para sua casa.

Os alunos realizam a Ficha A1. O professor pede a dois alunos para lerem expressivamente o diálogo (versão 1), representando as diferentes personagens.

Em seguida, os alunos realizam a Ficha A2. O professor pede a dois alunos para lerem o diálogo (versão 2).

A turma compara as versões 1 e 2, orientando a discussão pelas seguintes questões:

- *Como é que terias lidado com esta conversa?*
- *Que diálogo (versão 1 ou versão 2) preferiste? Porquê?*
- *Qual das versões te pareceu mais fácil e qual te pareceu mais difícil? Porquê?*

b) Frases de Conflito – Frases de Amizade

Atividade: Identifica as frases de conflito e as frases de amizade nos diálogos das Fichas A1 (Conflito – versão 1) e A2 (Conflito – versão 2). Sublinha a azul as frases de amizade e a vermelho as frases de conflito.

Depois de os alunos terem concluído a atividade, discuta com a turma as seguintes questões:

- *Que tipo de linguagem é comum às frases de conflito?*
Conheces palavras/expressões que sejam usadas frequentemente em frases de conflito?
- *Que tipo de linguagem é comum às frases de amizade?*
Conheces palavras/expressões que sejam usadas frequentemente em frases de amizade?

c) Linguagem do Lobo – Linguagem da Girafa

Na versão 2 do texto (Ficha A2), a Mariana e a Joana utilizam a linguagem do coração para falarem uma com a outra. Esta linguagem é designada por Linguagem da Girafa, porque a girafa é o animal terrestre com o maior coração do mundo.

A linguagem que utilizamos durante as discussões é designada por Linguagem do Lobo, simbolizando a forma como os lobos e os humanos podem magoar-se uns aos outros.

Com o fantoche do Lobo, repita algumas das frases de Lobo da versão 1 do texto (Ficha A1):

Ex.: *Deixa-me em paz, sua idiota. És egoísta, injusta e todos os dias me deixas sozinha a arrumar a sala.*

Com a *Linguagem da Girafa*, podemos aprender a comunicar melhor uns com os outros e a evitar magoar os sentimentos dos outros.

Segurando o fantoche da Girafa, leia as frases ditas pela personagem Joana na versão 2 do texto



(Ficha A2). Com base nas questões apresentadas, os alunos podem analisar e refletir sobre a forma como a Joana se expressa.

A turma tem, assim, a oportunidade de comparar a *Linguagem do Lobo* e a *Linguagem da Girafa*, refletindo sobre as respectivas implicações em situações de conflito ou sobre as pessoas envolvidas.

Na coluna da esquerda, podem ler-se frases ditas pela Joana. Na coluna da direita, foram introduzidos os seus sentimentos, observações, necessidades e pedidos.

<i>Estou irritada e desapontada.</i>	Sentimento – A Joana diz como se sente. Aos seus sentimentos subjazem necessidades não supridas.
<i>Anteontem, ontem e hoje, limpei o quadro e despejei o caixote do lixo sozinha, apesar de termos sido as duas voluntárias para arrumarmos a sala.</i>	Observação – A Joana diz o que observou.
<i>Quero certificar-me de que fazemos as nossas tarefas juntas, de que me ajudas e de que não tenho de fazer o trabalho todo, sozinha.</i>	Necessidade – A Joana diz à Mariana aquilo de que precisa dela. A Joana tem duas necessidades: 1. Quer ter a certeza de que pode contar com a Mariana. 2. Quer que a Mariana faça a sua parte e a ajude.
<i>Amanhã, podes apagar o quadro e despejar o caixote do lixo, por favor?</i>	Pedido – A Joana faz um pedido à Mariana

Escreva os seguintes termos no quadro: **observação, sentimento, necessidade e pedido.**

Ao lado de cada um, desenhe os seguintes símbolos:

Observação – Olho e orelha (porque dizemos o que vemos e ouvimos)

Sentimento – Coração

Necessidade – Baú do tesouro (porque, quando ouvimos com atenção, descobrimos aquilo de que precisamos nesse momento em particular: conhecermos as nossas necessidades é um tesouro precioso que nos permite compreender melhor como podemos transmitir às outras pessoas aquilo de que precisamos delas e, ao mesmo tempo, compreender aquilo de que elas precisam de nós).

Pedido – Balão de texto com a palavra “Pedido”.

Para desenhar os símbolos, utilize o modelo da Ficha P2.

Estas são as quatro etapas da *Comunicação Não-Violenta*.

Queremos aprender estas quatro etapas para encontrar soluções para conflitos.

Vamos agora criar o nosso próprio *Saco da Amizade*.



b) O nosso Saco da Amizade

Introdução ao *Saco da Amizade*:

Este saco deverá ser usado sempre que a turma experienciar um conflito ou uma discussão.

Serão necessárias quatro almofadas para simbolizar cada um dos termos registados no quadro.

Nota: será necessário arranjar um segundo conjunto de almofadas, que será posteriormente usado no desafio. Contudo, a existência deste segundo conjunto de almofadas não deverá ser revelada aos alunos, conforme explicado adiante em pormenor.

Utilize o modelo da Ficha P2 (*Símbolos para almofadas*) para etiquetar as almofadas.

1. Uma almofada azul – *Almofada das Observações*: coloque uma etiqueta a dizer “Observações” num lado da almofada e uma etiqueta a dizer “Eu vejo/oiço...” no outro.
3. Uma almofada vermelha – *Almofada dos Sentimentos*: coloque uma etiqueta a dizer “Sentimentos” num lado da almofada e uma etiqueta a dizer “Eu sinto...” no outro.
4. Uma almofada amarela – *Almofada das Necessidades*: coloque uma etiqueta a dizer “Necessidades” num lado da almofada e uma etiqueta a dizer “Eu preciso...” no outro.
5. Uma almofada branca – *Almofada dos Pedidos*: coloque uma etiqueta a dizer “Pedidos” num lado da almofada e uma etiqueta a dizer “Eu peço...”.

As almofadas serão guardadas numa mala ou saco grande, na qual será colocada a etiqueta *Saco da Amizade*. No outro lado da mala, poderá ser desenhado ou colocado um símbolo que represente a amizade para a turma (e que, por isso, seja compreendido por todos os alunos).

Se todos os alunos seguirem as seguintes quatro etapas, é possível que os conflitos na turma sejam reduzidos ou deixem de existir.

c) Cartaz para promoção do respeito mútuo: É assim que construímos relações significativas.

O cartaz deverá incluir regras para promover o respeito mútuo na turma, tendo como referência a atividade do *Saco da Amizade* (i.e., as quatro etapas e as almofadas). As quatro etapas da atividade deverão ser usadas como linhas orientadoras para a utilização da *Linguagem da Girafa*.

Recomendação

Em conjunto com os alunos, pense sobre que estilo de comunicação se encaixa na *Linguagem do Lobo*, mas não na *da Girafa*. Ao demonstrarem os registos contrastantes, os alunos familiarizam-se com os dois estilos de comunicação.

Linguagem do Lobo

julga (em vez de dizer o que vê/ouve)

critica (em vez de dizer o que vê/ouve)

ofende (em vez de dizer aquilo de que precisa)

exige (em vez de fazer um pedido)



No cartaz, deverá ler-se:

É assim que mantemos relações significativas:

Digo o que oiço/vejo. Não te julgo.

Digo como me sinto. Não te critico.

Digo de que preciso. Não te ofendo.

Peço. Não exijo.

O cartaz deve ser feito em conjunto pela turma e afixado num local central da sala de aula.

Passo 2/ Observação: Digo o que oiço e vejo. Não julgo.

a) Introdução: O que é uma observação?

Para o professor

Tente recriar um ambiente desorganizado.

Ex.: Deixe o seu casaco estendido em cima da sua secretária e coloque uma peça de fruta trincada e um papel amarrotado no meio do chão.

Segurando o fantoche de Lobo, e imitando a voz do Lobo, repita:

És super desorganizado! Olha para esta desarrumação!

Depois, com o fantoche da Girafa, diga:

Vejo o teu casaco na secretária, uma maçã trincada e um papel amarrotado no chão.

A turma compara os dois tipos de comunicação.

Diga à turma:

O Lobo faz um julgamento sobre mim: desorganizado. A Girafa observa e diz o que vê.

Em grupos, os alunos pensam sobre outros exemplos de observações e de frases que, por contraste, expressem julgamentos ou críticas.

Um exemplo do jogo de correspondências (fotocopie o modelo da Ficha P3):

Interpretação (*Linguagem do Lobo*): *Tu estás cansado, de certeza.*

Observação (*Linguagem da Girafa*): *Vi que bocejaste três vezes.*

Para o desenvolvimento do vocabulário, os termos **observação, julgamento e interpretação** devem ser clarificados e registados no quadro da sala de aula.

**b) Jogo de correspondência “Observação (*Linguagem da Girafa*) ou Julgamento (*Linguagem do Lobo*)?” (Ficha P3)**

Depois de receberem as instruções necessárias, os alunos realizam a atividade em pares.

Entregue a cada par um exemplar da Ficha A3.

Questionário: Quem é que está a falar? A Girafa ou o Lobo?

Os alunos realizam o questionário da Ficha A3 e praticam o que aprenderam, identificando se as frases apresentadas se enquadram na *Linguagem da Girafa* ou do *Lobo* e assinalando as frases que constituem observações.

c) Almofadas das Observações (conclusão do jogo de adivinhas)

São distribuídos cartões com frases aos alunos. O professor pergunta aos alunos se as frases dos seus cartões constituem julgamentos ou críticas. Os alunos levantam a mão e leem as frases à turma. Se associarem corretamente as frases com a *Linguagem do Lobo*, podem utilizar, à vez, o fantoche do Lobo.

Em seguida, o professor pergunta se as frases dos seus cartões constituem observações, próprias da *Linguagem da Girafa*. Os alunos revezam-se com o fantoche da Girafa e sentam-se na *Almofada das Observações*, do *Saco da Amizade*, enquanto leem individualmente a sua frase começada por “Eu vejo/ouço...”.

Para demonstrar a *Linguagem da Girafa*, os alunos podem improvisar novas observações. A turma poderá necessitar de orientações adicionais por parte do/a professor/a durante a realização desta atividade (Ex.: Utilize um tom de voz adequado à *Linguagem da Girafa*, que lhe permita fazer observações precisas, em vez de julgamentos ou interpretações).

Por fim, os alunos com os cartões das observações entregam aos alunos com os cartões dos julgamentos:

- o fantoche da Girafa
- a *Almofada das Observações* do *Saco da Amizade*
- os cartões com as observações

Os alunos que inicialmente receberam os cartões dos julgamentos sentam-se na almofada azul e leem as observações contrastantes. Os alunos podem também improvisar frases na *Linguagem da Girafa*. Os cartões com os julgamentos e críticas são deitados no caixote do lixo.

Este procedimento deverá ser repetido para todos os cartões.

d) Resumo: Eu ou tu?

Em grande grupo, os alunos discutem as diferenças entre observações e julgamentos.

Questões-chave:

- O que se sente quando se está sentado na almofada azul e se fazem afirmações neutras sobre o que se vê e ouve?
- O que se sente quando se fala a *Linguagem da Girafa*?
- Sobre quem estou a falar? Falo sobre mim quando digo o que vejo ou ouço.
- Sobre quem estou a falar quando faço uma interpretação ou quando julgo? Estou a falar sobre ti quando digo alguma coisa que penso sobre ti, mas da qual não tenho a certeza.



Dizer apenas o que vemos ou ouvimos, em vez de fazermos julgamentos sobre os outros, é um passo em frente para demonstrarmos respeito pelos outros. Remeta os alunos para o cartaz É assim que mantemos relações significativas.

Passo 3 / Sentimento: *Digo o que sinto. Não te critico.*

a) Introdução: O que é um sentimento?

Escolha um ou mais dos seguintes exercícios, no sentido de ajudar as crianças a memorizarem o vocabulário apresentado, a conseguirem nomear os seus sentimentos e a serem capazes de se colocar no lugar dos outros ².

Atividade 1

Os alunos fazem um exercício de *brainstorming* para identificarem e registarem em duas folhas de papel os sentimentos que conseguem designar. Numa das folhas, os alunos escrevem as emoções que os fazem sentir bem, quando têm tudo aquilo de que precisam. Na outra folha, escrevem as emoções que os fazem sentir mal ou insatisfeitos. Para dinamizar este exercício, utilize os cartões da Ficha P4, modelando o contraste entre sentimentos.

Atividade 2

Escolha os cartões de sentimentos adequados da Ficha P4 e disponha-os em baralho, com a face voltada para baixo. Cada aluno retira um cartão e mimetiza a emoção, utilizando expressões faciais e linguagem corporal. Enquanto reproduz a emoção, o aluno que está a representar aproxima-se de outro que apenas esteja a assistir e aperta-lhe a mão. Este aluno é o próximo a reproduzir a emoção do seu cartão.

Atividade 3

Os alunos serão desafiados a refletir sobre diferentes situações do passado e emoções que sentiram. Depois, os alunos irão mimetizar as suas emoções usando expressões faciais. Os alunos aprendem o termo “Mímica” com esta experiência.

No fim do exercício, passe os seis cartões com expressões faciais (Ficha P6). O aluno deve adivinhar o sentimento que cada rosto exprime.

Atividade 4

Os alunos sentam-se num círculo. O baralho de cartões com expressões faciais (Ficha P6) é colocado no centro do círculo. Assegure-se de que as descrições foram recortadas para esta atividade. Um aluno retira um cartão do baralho. Em seguida, os alunos mimetizam o rosto representado no cartão e o grupo tenta adivinhar o sentimento mimetizado. O primeiro aluno a acertar na resposta é o seguinte a mimetizar.

Variação: Os alunos que adivinharam corretamente a emoção mimetizada levantam-se, vão até ao centro do círculo e mimetizam eles próprios a emoção. Se os alunos estiverem sentados ao lado uns dos outros, andam à volta do círculo à vez.

Atividade 5

² Este exercício encontra-se, parcialmente, incluído no Desafio Empatia A1 “Os meus sentimentos – Os teus sentimentos”. Pretende-se proporcionar às crianças que não realizaram previamente o Desafio Empatia A1, experiências variadas que lhes



Passe pela turma os cartões com as figuras que ilustram diferentes estados emocionais e tipos de linguagem corporal (Ficha P7). Os alunos devem reproduzir a linguagem corporal representada nos cartões. Em conjunto, os alunos tentam adivinhar os sentimentos expressos pelas figuras. A seguinte lista de palavras pode ser usada para orientar os alunos: forte, triste, apaixonado, curioso, cansado, deprimido, feliz, relaxado, sozinho, convicto, orgulhoso, zangado. Os alunos podem tentar expandir o seu vocabulário descritivo recorrendo a sinónimos para caracterizar as figuras (Ficha A4).

Atividade 6

Faça dois baralhos: um com os cartões das expressões faciais, sem descritores (Ficha P6) e outro com os cartões dos sentimentos (Ficha P7). Os alunos retiram um cartão de cada baralho e tentam reproduzir uma combinação dos dois, usando expressões corporais e faciais.

Atividade 7

Os alunos vão deparar-se com seis emoções básicas, que terão de atribuir às seis expressões faciais na Ficha A5.

Uma variação interessante ocorre quando os alunos tentam combinar um cartão de linguagem corporal e um cartão da expressão facial não correlacionados (Ex.: Uma cara feliz com um corpo prostrado). Quando os alunos praticam combinações diferentes de gestos e mímicas, aprendem que os sentimentos estão ligados à linguagem corporal. Consequentemente, percebem, por exemplo, que uma cara feliz não se coaduna com a de um corpo prostrado.

b) O Relógio dos Sentimentos

Utilize os cartões da Ficha P7 para construir o Relógio dos Sentimentos. Cole os 12 cartões num cartaz recortado em forma de relógio. Coloque o símbolo do coração no meio, juntamente com a frase “*Sinto...*”.

Os alunos recebem pins/alfinetes com os seus nomes. Para responderem à pergunta “Como te sentes?”, os alunos devem colocar os pins/alfinetes com os seus nomes ao lado dos sentimentos correspondentes.

Se necessário, poderão ser registados outros sentimentos nos cartões ou, em alternativa, ser criado um cartão adicional em branco especificamente para este efeito.³

c) O que é que sentimos quando discutimos?

Discussão em grupo- turma:

- *O que acontece durante uma discussão?*
- *Como é que costumas sentir-te durante uma discussão?*

Os alunos realizam individualmente a Ficha A6 (*O que é que sinto quando discutimos?*).

Os alunos refletem individualmente sobre os conflitos em que estiveram envolvidos ou que presenciaram em primeira mão. Descrevem brevemente três situações, identificam as pessoas envolvidas nos conflitos e indicam dois sentimentos para cada situação.

Os alunos devem usar nomes falsos para manter o anonimato das situações. Os alunos registam as

permitam falar sobre os seus sentimentos, pelo que se considerou pertinente repetir alguns exercícios.

³ O Relógio dos Sentimentos também é usado no Desafio Empatia A1 “Os meus sentimentos – Os teus sentimentos”.



suas respostas na Ficha A6. Estes elementos serão usados como parte do exercício da avaliação a realizar no fim da unidade.

Quando os alunos concluírem a Ficha A6, peça à turma para identificar os seus sentimentos e escreva-os no quadro. Esta lista poderá ser desenvolvida. (Ex.: zangado, desesperado, triste, deprimido, afetado, indignado, desapontado, chocado, incomodado, estupefacto, impotente, irritado, infeliz, agitado, desesperado, rabugento).

d) O que é que sentes quando discutimos?

Cada aluno realiza individualmente a Ficha A7 do *Caderno do Aluno*. Após completarem a ficha, comparam as suas respostas com as dos colegas.

Por fim, discuta as questões com a turma. Todos os sentimentos identificados pelos alunos devem ser adicionados à lista registada no quadro. As respostas dos alunos não devem ser criticadas.

Passo 4 / Necessidade: Digo aquilo de que preciso. Não te ofendo.

a) Introdução: O que é uma necessidade?

Para explicar o que é uma necessidade, poderá usar as seguintes palavras:

Preciso de... (Ex.: Algo para comer).

Para mim é importante... (Ex.: Silêncio)

Quando uma necessidade é suprida, experienciamos um sentimento positivo.

Comi (=a minha necessidade de comer foi satisfeita), agora estou satisfeito (=sentimento).

Quando uma necessidade não é suprida, experienciamos um sentimento negativo.

Está muito barulho (=a minha necessidade de silêncio não foi suprida).

Sinto-me nervoso (=sentimento).

b) O Relógio das Necessidades⁴

Utilize os cartões da Ficha P8 para construir o Relógio das Necessidades. Cole os 12 cartões num cartaz recortado em forma de relógio. Coloque o símbolo do baú do tesouro no meio, juntamente com a frase “Preciso...” (Ficha P2).

O “Relógio das Necessidades” mostra aquilo de que precisamos uns dos outros. O baú do tesouro indica as nossas necessidades. Só nós sabemos o que está escondido lá dentro, mas é sempre um tesouro precioso, que nos ajuda a compreendermo-nos melhor uns aos outros. Ao usarmos o relógio, queremos descobrir aquilo de que os outros precisam de nós, ou seja, as necessidades escondidas nos seus baús do tesouro.

As seguintes necessidades devem ser explicadas aos alunos, utilizando linguagem adequada à sua faixa etária:

4 O “Relógio das Necessidades” também é usado no Desafio Empatia A1 “Os meus sentimentos – Os teus sentimentos”.



1. **Autonomia/ Autodeterminação**

Gostavas de ser tu a decidir aquilo que fazes?

Gostavas que as outras pessoas compreendessem que já és capaz de tomar as tuas próprias decisões?

Gostavas de ser consultado/a?

Consideras importante fazer as coisas com autonomia?

2. **Compreensão / Empatia/ Compaixão**

Precisas de alguém que te oiça?

Precisas de alguém que compreenda aquilo que é importante para ti?

Gostavas que as outras pessoas compreendessem aquilo que queres transmitir?

3. **Bem-estar / Segurança / Confiança**

Consideras importante compreender bem o que os outros querem dizer?

Precisas de alguém que te apoie?

Para ti, é importante sentires-te amado/a, mesmo quando fazes coisas com que as outras pessoas não estão de acordo?

4. **Comunidade / Sentimento de pertença**

Gostas de fazer coisas com outras pessoas?

Gostas de te sentir parte de uma atividade?

Gostas de te sentir parte de um grupo?

Gostas de ter amigos?

5. **Tranquilidade/ Relaxamento**

Precisas de fazer uma pausa?

Gostavas de poder não fazer nada ou simplesmente relaxar?

Gostavas de ser tu mesmo por um momento?

Precisas de algum tempo em silêncio contigo mesmo?

6. **Apoio / Ajuda**

Precisas da ajuda de alguém?

Neste momento, há alguma coisa que não sejas capaz de resolver sozinho/a?

Precisas de apoio?

7. **Consolo / Solidariedade / Proximidade**



Querias um abraço?

Precisas de alguém que te oiça?

Gostavas de ter alguém que te abraçasse e te dissesse que vai ficar tudo bem?

8. **Brincadeiras / Diversão / Festa**

Gostavas de brincar e de te divertires?

Precisas de coisas divertidas que te façam rir com as outras pessoas?

Sentes-te feliz e tens vontade de festejar?

9. **Igualdade / Justiça / Equidade**

Consideras importante que todas as pessoas sejam tratadas de forma igual?

Precisas de sentir que todas as pessoas são igualmente valiosas?

Gostavas que se aplicassem as mesmas regras para toda a gente?

Gostavas que as coisas fossem partilhadas por todos equitativamente?

10. **Força pessoal / Eficácia**

Gostavas de ser tu a gerir as tuas coisas?

É importante para ti que as outras pessoas te oiçam?

Gostavas de te sentir forte?

As outras pessoas deviam ser capazes de ver o quão corajoso/a és?

11. **Significado / Sentido**

Gostas de saber porque é que tens de fazer as coisas?

Consideras importante saber em que é que as coisas consistem?

Aquilo que fazes tem de fazer sentido?

12. **Bem-estar físico**

Precisas de alguma coisa para comer?

Tens sede?

Precisas de te mover ou exercitar?

Os nomes e os significados das necessidades serão trabalhados através de um exercício de correspondências:

Fotocopie e recorte os cartões da Ficha P9 (*Jogo de correspondências*). Cada aluno deverá receber três cartões de necessidades, com os respetivos nomes e algumas questões. Em pares, os alunos devem tentar fazer corresponder as necessidades às questões apresentadas.



A Ficha A9 (*De que é que eu preciso?*) poderá ser utilizada para facilitar a memorização do conhecimento adquirido, podendo ser preenchida na aula ou em casa.

No final, cada aluno recebe mais um pin/alfinete com o seu nome e usa-o para indicar as suas necessidades no “Relógio das Necessidades”.

c) De que é que eu preciso? (Eu)

Peça aos alunos que realizem individualmente a Ficha A9 e, em seguida, discutam as suas respostas em grande grupo.

Coloque as seguintes questões à turma:

Que necessidades identificaste? O que é que escreveste sobre as necessidades da outra pessoa?

Todas as necessidades identificadas pelos alunos devem ser registadas no quadro.

Exercício de dramatização:

Os alunos sentam-se no chão em círculo. Ao centro, devem ser colocadas, umas ao lado das outras, três almofadas coloridas (a *Almofada das observações* - azul, a *Almofada dos sentimentos* - vermelha, e a *Almofada das necessidades* - amarela). Retire exemplos da Ficha A9, a partir das respostas dadas pelos alunos, e dramatize-os com a turma, para que a relação entre necessidades e sentimentos se torne mais clara.

Situação 1: O aluno não gosta do lanche que a mãe lhe preparou.

No início do exercício, apresente as almofadas do *Saco da Amizade* aos alunos, explicando o significado das cores e a sua funcionalidade.

Um voluntário senta-se na almofada azul e, segurando o fantoche da Girafa, descreve a primeira situação abordada, indicando o que vê e ouve. Num primeiro momento, os alunos poderão necessitar de apoio para conseguirem expressar as suas observações de forma neutra. Poderá ajudá-los, exemplificando uma aplicação da *Linguagem da Girafa*, segurando o respetivo fantoche.

Ex.: *Hoje trouxe uma maçã e nozes para o lanche. Não gosto deste lanche.*

Pergunte: *Como te sentes quando não gostas do teu lanche?*

O aluno senta-se na almofada vermelha e expressa os seus sentimentos, na primeira pessoa ou, se assim o preferir, simulando a voz da Girafa.

Ex.: *Sinto-me irritado triste/ mal-disposto.*

Se os alunos sentirem dificuldade em nomear os seus sentimentos, poderá recorrer ao “Relógio dos Sentimentos”, assinalando as designações apropriadas com um alfinete/pin.

Pergunte: *De que precisas para te sentires melhor? O que te faz falta?*

O aluno senta-se na almofada amarela e identifica as suas necessidades, na primeira pessoa ou, se assim o preferir, simulando a voz da Girafa.

Ex.: *Tenho fome. Preciso de comer. Gostava de comer um lanche diferente.* = O Cartão das Necessidades n.º 12 poderá ser afixado no Relógio das Necessidades com um alfinete.

Sinto-me triste. Preciso que a minha mãe compreenda que não gosto deste lanche. = O Cartão das Necessidades n.º 2 poderá ser afixado no Relógio das Necessidades com um alfinete.



Estou irritado/a, porque não trouxe uma sandes para o lanche, como os outros meninos. Preciso de sentir que faço parte do grupo. = O Cartão das Necessidades n.º 4 poderá ser afixado no “Relógio das Necessidades” com um alfinete.

Durante a realização do exercício, é importante que os alunos compreendam que aquilo que sentem está relacionado com aquilo de que necessitam e de que podem, ou não, dispor. É muito importante que os alunos consigam identificar os seus “tesouros” escondidos, ou seja, as suas necessidades, para, em seguida, serem capazes de dar um passo em frente e pedir a alguém que os ajude a dar-lhes resposta.

As outras pessoas não podem ser responsabilizadas pela forma como nos sentimos. Cada um de nós é responsável por explicar às outras pessoas aquilo de que necessita. De início, os alunos podem ter alguma dificuldade em compreender esta noção. No entanto, é essencial que o façam, a fim de garantir o entendimento mútuo.

Poderão ser dados alguns exemplos para clarificar o que se pretende:

Ex.: Sinto-me irritado, porque não gosto do lanche. Sinto-me assim não por causa da minha mãe, mas porque preferia comer outra coisa de que gostasse mais. É por isso que estou irritado.

A minha mãe não tem a culpa por eu me sentir triste. Sinto-me assim, porque gostava que as outras pessoas me compreendessem (neste caso, a minha mãe).

A minha mãe não tem a culpa por eu me sentir mal-disposto. Sinto-se assim, porque gostava de sentir que faço parte do grupo.

Foi a minha mãe quem preparou o meu lanche, mas eu é que sou responsável por lhe explicar como me sinto e lhe dizer aquilo de que preciso.

Situações 2 e 3 (Ficha A9)

Respostas possíveis para a Situação 2:

Estás a falar com a tua colega/amiga. A aula já começou. O professor chama-te a atenção.

O que é que o professor observa? Ouve-te falar alto, olha para ti.

Como se sente o professor? Sente-se tenso, cansado, nervoso, desapontado, exasperado, aborrecido...

De que é que o professor precisa? Precisa que a turma preste atenção, precisa de silêncio, precisa de começar uma nova unidade didática, precisa de que os seus alunos aprendam...

Respostas possíveis para a Situação 3:

Hoje a turma vai fazer um teste. Queres copiar pelo Lucas, mas ele não te deixa.

O que é que o Lucas observa? Ele vê que queres copiar por ele.

Como é que o Lucas se sente? Sente-se nervoso e com medo.

De que é que o Lucas precisa? Precisa de silêncio, de honestidade, de ordem.

Explique aos alunos que, tal como nos exemplos apresentados, as situações que experienciamos nas nossas vidas não nos envolvem apenas a nós: podemos ficar aborrecidos, desapontados, tristes e furiosos; no entanto, nós não somos os únicos envolvidos.

**d) De que é que tu precisas? (O Outro)**

Os alunos realizam a Ficha A10 individualmente e, em seguida, discutem as suas respostas em grande grupo, respondendo às seguintes questões:

- Que necessidades identificaste? O que é que escreveste sobre as necessidades da outra pessoa?

Todas as necessidades identificadas pelos alunos devem ser registadas no quadro e afixadas com um alfinete no Relógio das Necessidades.

Exercício de dramatização:

Os alunos sentam-se no chão em círculo. Num primeiro momento, devem ser colocadas ao centro, umas ao lado das outras, três almofadas coloridas (a *Almofada das observações* - azul, a *Almofada dos sentimentos* - vermelha, e a *Almofada das necessidades* - amarela). Num segundo momento, será necessário dispor uma segunda fileira com três almofadas semelhantes.

Situação 1: O aluno não gosta do lanche que a mãe/o pai lhe preparou.

No início do exercício, explicita a regra: Quem quiser falar sobre os seus sentimentos, deverá sentar-se na almofada vermelha.

Peça a um voluntário que represente o papel do filho.

O aluno senta-se na almofada vermelha e, segurando o fantoche da Girafa, descreve os seus sentimentos em relação à situação abordada. Todas as frases deverão começar por “*Sinto-me...*”.

Em seguida, peça outro voluntário para representar o papel da mãe e colocar-se no seu lugar. Pergunte aos alunos onde julgam que a mãe/ o pai deverá sentar-se, frisando que, embora a almofada vermelha já esteja ocupada, também a mãe/o pai tem sentimentos que gostava de expressar. Os alunos refletem sobre o problema e partilham as suas ideias, chegando provavelmente à conclusão de que precisam de uma segunda almofada vermelha.

Disponha a segunda fileira de almofadas em frente à primeira, alinhando as cores.

O aluno que representa o papel da mãe/do pai senta-se na almofada azul e, segurando o fantoche da Girafa, responde à questão: *O que é que a mãe/o pai observa?*

Ex.: *O meu filho não gosta de comer maçãs nem de comer nozes. O meu filho come demasiadas sandes de fiambre. As maçãs e as nozes são mais saudáveis.*

Em seguida, o aluno senta-se na almofada vermelha e, segurando o fantoche da Girafa, responde à questão: *O que é que a mãe/o pai sente?*

Ex.: *Sinto-me preocupada, triste, desanimada e impaciente.*

Por fim, o aluno senta-se na almofada amarela e, segurando o fantoche da Girafa, responde à questão: *De que é que a mãe/ o pai precisa?*

Ex.: *Preciso que o meu filho seja saudável. Preciso de proteger o meu filho.* = Os Cartões das Necessidades n.º 12, 7 e 3 poderão ser afixados no “Relógio das Necessidades” com um alfinete

O aluno que representa o papel do aluno permanece sentado na sua almofada vermelha. Pergunte-lhe como se sente depois de ouvir os sentimentos e as necessidades da mãe/do pai. Os seus sentimentos e as suas necessidades mudaram de alguma forma?

**Situações 2 e 3**

As situações poderão ser dramatizadas em pares, utilizando a mesma sequência (almofadas azul, vermelha e amarela). No final, pergunte ao primeiro aluno se a sua perspetiva mudou depois de ouvir o segundo.

Respostas possíveis para a Situação 2:

Estás a falar com a tua colega/amiga. A aula já começou. O professor chama-te a atenção.

O que é que o professor observa? Ouve-te falar alto, olha para ti.

Como se sente o professor? Sente-se tenso, cansado, nervoso, desapontado, exasperado, aborrecido...

De que é que o professor precisa? Precisa que a turma preste atenção, precisa de silêncio, precisa de começar uma nova unidade didática, precisa de que os seus alunos aprendam...

(Cartões de Necessidades n.º 12, 6 e 11⁵)

Respostas possíveis para a Situação 3:

Hoje a turma vai fazer um teste. Queres copiar pelo Lucas, mas ele não te deixa.

O que é que o Lucas observa? Ele vê que queres copiar por ele.

Como é que o Lucas se sente? Sente-se nervoso e com medo.

De que é que o Lucas precisa? Precisa de silêncio, de honestidade, de ordem. (Cartões de Necessidades n.º 5 e 9)

e) De que é que nós precisamos?

As necessidades identificadas pelos alunos no decurso dos exercícios deverão ser registadas no quadro. No final, resume oralmente as necessidades subjacentes aos sentimentos discutidos pela turma. Por detrás dos sentimentos positivos estão necessidades supridas. Por detrás dos sentimentos negativos estão necessidades não satisfeitas. Toda a gente tem necessidades. As necessidades são importantes para cada um de nós.

Aprendemos a reconhecer as nossas próprias necessidades e a respeitar as necessidades dos outros.

Passo 5 / Pedido: Explico porque é que faço este pedido. Não faço exigências.**a) Introdução: Pedido ou exigência?**

Consigo fazer um pedido quando preciso de alguma coisa. A outra pessoa pode, ou não, atender o meu pedido.

“Por favor, prepara-me um lanche de que eu gosto!”

“Por favor, dá-me algumas das tuas gomas!”

“Tens de me preparar um lanche de que eu gosto!” é uma exigência. “Não podes comer essas gomas todas, tens de me dar algumas” também é uma exigência. “Ouve-me agora” é uma exigência.

Os alunos realizam individualmente a Ficha A11 (Pedidos e exigências).

⁵ Nem sempre é possível identificar a necessidade específica correspondente. Nestes casos, poderá recorrer a um cartão com uma



b) Quando é que é mais provável que um pedido seja atendido?

Princípios para a formulação de pedidos:

Sê positivo.	Diz à outra pessoa o que precisas que ela faça (em vez do que não precisas).
Sê assertivo.	Faz um pedido concreto e diz exatamente o que pretendes da outra pessoa.
Foca-te no agora.	Pede alguma coisa que possa ser realizada no momento.
Lembra-te que a outra pessoa é livre para dizer “não”.	Prepara-te para a eventualidade de o teu pedido ser recusado.

Por fim, os alunos realizam individualmente a Ficha A12 (Como se faz um pedido). Em seguida, partilham os seus pedidos com a turma, sentando-se, à vez, na almofada branca e segurando o fantoche da Girafa sempre que sentirem necessidade.

c) Por favor e Obrigadola

Depois de fazermos um pedido, é importante agradecermos. Mesmo quando os seus pedidos não são satisfeitos, os alunos devem aprender a agradecer aos colegas pelo seu tempo, por terem demonstrado respeito, por terem ouvido, etc. Recorte um grande coração de um pedaço de cartão e escreva a palavra “OBRIGADO/A”. Este coração deverá ser colocado no *Saco da Amizade*.

Passo 6 / Quando discutimos, recuperamos o Saco da Amizade

a) Exercício com cartões de situações

Distribua os cartões pelos alunos (Ficha P7). Os alunos reproduzem as situações de conflito apresentadas.

Como preparação para o exercício seguinte, os alunos usam a versão 2 do texto “Conflito” da Ficha A2. Escolha dois alunos para representar as personagens. Enquanto os alunos leem o diálogo, escolha as almofadas adequadas a cada frase.

Organização

Para este exercício, serão necessários os dois conjuntos de almofadas do *Saco da Amizade*. Os alunos sentam-se no chão, em círculo. Disponha as cadeiras em círculo e coloque as almofadas nas cadeiras. Coloque os conjuntos de almofadas uns em frente aos outros, na seguinte ordem:

1. Azul (*Almofadas das Observações*),
2. Vermelho (*Almofadas dos Sentimentos*),
3. Amarelo (*Almofadas das Necessidades*);
4. Branco (*Almofadas dos Pedidos*).

Vire os cartões para baixo.

necessidade semelhante. A marcação dos sentimentos e necessidades em ambos os relógios é parte essencial do desafio e pode revelar-se bastante útil para as crianças.



Um dos alunos senta-se na almofada azul e expressa as suas observações (*Eu vejo/oiço...*).

Utilize o fantoche da Girafa para assegurar que a linguagem permanece neutra.

Em seguida, o mesmo aluno senta-se na almofada vermelha e diz como se sente (*Eu sinto...*).

Depois, o aluno senta-se na almofada amarela e diz do que precisa (*Eu preciso...*).

O aluno passa para a almofada branca e faz um pedido (*Por favor, podes...?*).

O colega em situação de conflito tem depois de atravessar as quatro etapas.

Os alunos podem ainda trocar de almofadas e tentar colocar-se no lugar uns dos outros.

Isto permitir-lhes-á desenvolver empatia e compreender perspetivas diferentes das suas.

Por fim, os alunos decidem se vão ou não atender os pedidos uns dos outros. Se decidirem não o fazer, devem, ainda assim, identificar as necessidades subjacentes aos sentimentos que motivaram os pedidos, bem como as respostas aos mesmos. No fim, os alunos agradecem uns aos outros pelo respeito demonstrado. Os cartões, bem como as respetivas descrições, serão retirados do círculo e substituídos pelo recorte em forma de coração com a palavra OBRIGADA/O.

Os alunos deverão ter a oportunidade de refletir em grupo sobre as suas experiências durante a atividade.

Passo 7/ Autoavaliação: Linguagem da Girafa

Em grupos de três, os alunos treinam o processo de resolução de conflitos, encenando as situações apresentadas na Ficha A13 do Caderno do Aluno).

Instruções

1. Divida a turma em grupos de três alunos e lembre que deverão continuar a trabalhar em grupos até ao fim da atividade.
2. A turma senta-se em círculo. Um grupo de três alunos recebe o *Saco da Amizade*, com os dois conjuntos de almofadas e vem para o meio do círculo. O resto da turma observa o grupo durante a atividade e avalia a forma como percorreu as quatro etapas do processo de resolução de conflitos. Em alternativa, a turma inteira poderá realizar a atividade em simultâneo, mas, nesse caso, será necessário usar folhas de papel colorido em vez de almofadas para cada grupo de alunos. Cada grupo irá receber duas folhas de papel colorido: azul, vermelho, amarelo e branco.
3. Dois alunos sentam-se nas almofadas (ou nas folhas de papel colorido). O terceiro aluno é o observador (não estando, por isso, sentado em nenhuma almofada/folha de papel). Os alunos repetem o processo três vezes, para que todos os elementos do grupo tenham a oportunidade de fazer o papel de observador.
4. Atribua, aleatoriamente, a cada grupo uma das situações de conflito apresentadas na Ficha A13 (*Situações Conflituosas*).
5. Os alunos poderão consultar a Ficha A14 (*Avaliação: resolução de conflitos*) para obterem mais orientações, se sentirem necessidade.
6. Os alunos tentam resolver o conflito percorrendo as quatro etapas do processo.



7. Quando o grupo tiver acabado de encenar uma situação, muda de observador. Se preferir, peça ao resto da turma para refletir sobre a forma como o conflito foi resolvido, sobre a forma como a *Linguagem da Girafa* foi utilizada, etc.
8. Depois de terem tido a oportunidade de ser o observador nos respectivos grupos, os alunos estão preparados para fazer a autoavaliação da Ficha A15. Pode pedir aos alunos que leiam e se avaliem individualmente ou pode ler em voz alta para a turma enquanto os alunos preenchem a ficha. Recolha as fichas quando os alunos tiverem terminado.

Passo 8 / Texto reflexivo:

O que aprendi sobre mim mesmo e sobre o meu comportamento em situações de conflito?

1. Peça aos alunos que escrevam um texto em que reflitam sobre as suas aprendizagens durante o desafio. Os alunos deverão utilizar o organizador gráfico da Ficha A16 (*Texto reflexivo*) para os ajudar a estruturar as ideias. Leia e discuta as questões-chave da ficha com a turma. Os alunos devem refletir sobre um conflito pessoal (Ex.: lidar com uma das três situações registadas na Ficha A6).
2. Quando os alunos tiverem acabado os seus textos, peça-lhes que se juntem em grupos de três ou quatro.
3. Os alunos irão avaliar os textos uns dos outros com base no quadro apresentado na Ficha A17 (*Heteroavaliação*). Leia os descritores da atividade de heteroavaliação, começando pelo que apresenta a pontuação mais alta. Peça aos alunos para refletirem sobre os descritores das duas colunas.
4. No caso de a turma nunca ter realizado uma atividade de heteroavaliação, poderá ser útil fazer uma demonstração com alguns alunos antes de começar. Demonstre como se utiliza o quadro e como se pode ter uma discussão significativa e colaborativa na avaliação do trabalho realizado.
5. Enfatize que os alunos deverão ser respeitosos e educados. É importante fazer elogios e não apenas críticas.
6. Recolha os textos escritos pelos alunos e as fichas de heteroavaliação.

Passo 9 / Conclusão/Revisão

a) Discussões de turma

Os alunos devem estar bem preparados para lidar com os conflitos em sala de aula e sabem que podem recorrer ao *Saco da Amizade* a qualquer altura. Não é necessário que a turma inteira esteja presente para resolver todos os conflitos. Quando os alunos se sentirem confortáveis e conseguirem demonstrar corretamente como se usa o *Saco da Amizade*, podem tomar a iniciativa de resolverem calmamente os conflitos num canto da sala de aula.

b) É assim que mantemos boas relações uns com os outros.

Remeta os alunos para o cartaz preparado no início da atividade: É assim que mantemos boas relações uns com os outros. Poderão ser acrescentados novos elementos ao cartaz, especialmente se a turma considerar que é importante. Em alternativa, poderá ser preparado um novo cartaz, subscrito por todos os alunos e afixado na parede da sala.

Conclusão: Se as regras acordadas forem respeitadas pelos alunos, é provável que as discussões na turma se tornem menos constantes ou deixem de existir.



Passo 10 / Fim da unidade - Autoavaliação (Ficha A18)

A realizar individualmente. Cada aluno faz a sua avaliação.

Leia calmamente cada um dos descritores à turma. Dê tempo aos alunos para refletirem e se autoavaliarem, assinalando as figuras adequadas. Poderá ser necessário dar exemplos para tornar os descritores mais claros para os alunos (Ex.: Para a competência empreendedora “*Consigo trabalhar com os outros e partilhar responsabilidade, bem como antecipar situações problemáticas*”, o professor poderá pedir aos alunos exemplos de responsabilidades partilhadas e casos específicos aplicados à turma). O professor recolhe as fichas ou discute os seus conteúdos com a turma.

Passo 11 / Fim da unidade - Autorreflexão (Ficha A19)

A realizar individualmente ou em pares. Cada aluno preenche a Ficha A19. Leia as questões à turma e dê tempo aos alunos para escreverem as suas respostas. A partir do exercício de autorreflexão, promova uma última discussão de grupo com os alunos. Esta ficha poderá ser utilizada para dar a conhecer as aprendizagens da turma aos encarregados de educação.



Desafio Empatia A2

Consigo identificar-me com as outras pessoas

Cultura de Empreendedorismo



Saco da Amizade

O “Saco da Amizade” ajuda os alunos a resolver os conflitos de forma autónoma. Os alunos aprendem a mudar de perspetiva e a criar empatia com os sentimentos e as necessidades das outras pessoas, tendo em vista o respeito mútuo e o desenvolvimento de soluções construtivas para os conflitos.

Caderno do Aluno

O Caderno do aluno faz parte integrante dos materiais didático-pedagógicos do Desafio Empatia A2.



Ficha A1

Conflito – Versão 1

A Mariana e a Joana ficaram responsáveis por apagar o quadro e esvaziar o caixote do lixo durante esta semana. A Mariana não quer fazer a parte dela. Depois das aulas, a Mariana pergunta à Joana se quer ir para a casa dela.

Mariana: Olá, Joana! Ainda queres vir para minha casa?

Joana: Deixa-me em paz, sua idiota!

Mariana: O que é que se passa? Porque é que estás a falar assim comigo?

Joana: Porque é que eu quereria sair contigo? Tu és egoísta e injusta e todos os dias me deixas sozinha a arrumar a sala.

Mariana: Isso não é verdade. Tu comesças logo a limpar o quadro e a despejar o lixo, por isso eu não consigo fazer nada. Gostas de “dar graxa” à professora.

Joana: Isso é tão injusto! Para que é que eu quereria uma amiga como tu?





Ficha A2

Conflito – Versão 2

A Mariana e a Joana ficaram responsáveis por apagar o quadro e esvaziar o caixote do lixo durante esta semana. A Mariana não quer fazer a parte dela. Depois das aulas, a Mariana pergunta à Joana se quer ir para a casa dela.

Mariana: Olá, Joana! Ainda queres vir para minha casa?

Joana: Não me apetece muito estar contigo. Estou chateada e aborrecida. Ontem e anteontem, tive de apagar o quadro e despejar o caixote do lixo sozinha, apesar de termos sido as duas voluntárias para arrumarmos a sala juntas. Gostava que fizéssemos estas tarefas juntas e que tu me ajudasses, para eu não ter de fazer tudo sozinha. Amanhã podes apagar o quadro e esvaziar o caixote do lixo?

Mariana: Desculpa se sentes que não estou a fazer nada. Gostava de ter apagado o quadro e despejado o caixote, mas, nos últimos três dias, quando dei conta, já tinhas feito tudo. Fiquei um bocado admirada e nem sequer compreendi porque é que devíamos apagar o quadro no último intervalo, porque ainda podíamos usar o quadro durante a última aula. Preferia que fizéssemos tudo depois das aulas acabarem. Podemos esperar pelo fim da última aula para limpar o quadro e despejar o caixote do lixo?

Joana: Claro, podemos fazer isso.

Mariana: Vá lá, vamos sair juntas. Divirto-me sempre muito contigo e gostava que continuássemos amigas.

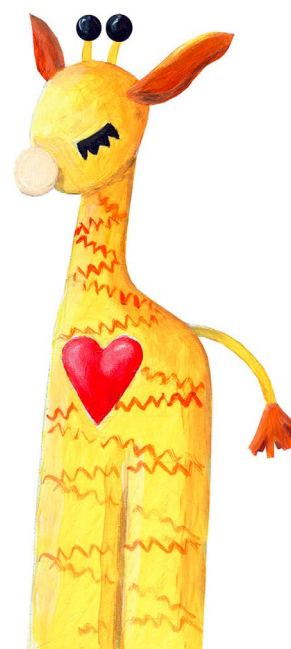
Joana: Ok, está bem. Fico aliviada por saber que não me deixaste fazer tudo sozinha de propósito.

Linguagem da Girafa

Quando falo como a Girafa, digo **o que vejo e oiço**.

Quando falo como a Girafa, digo **o que sinto**.

Quando falo como a Girafa, **peço-te aquilo de que preciso**.





Ficha A3

Quem é que está a falar?

A Girafa ou o Lobo?



A Girafa diz o que vê e ouve.

Observa.

A Girafa fala sobre os seus sentimentos.

Pede aquilo de que precisa.

O Lobo diz aquilo que pensa e o que lhe parece.



Julga.

O Lobo fala sobre os outros, ataca, acusa e ameaça.



1. Indica se as frases seguintes foram pronunciadas pela Girafa ou pelo Lobo, assinalando com uma **X** a coluna correspondente.

2. Quando acabares, relê as frases da Girafa e assinala com um círculo **O** os números das frases que consideres serem “Observações” (frases nas quais a Girafa expressa aquilo que vê e ouve, sem fazer julgamentos).

	O que consideras ser uma “observação”?		
	Assinala com um círculo o n.º correspondente a cada frase.	Girafa	Lobo
1	Hoje chegaste às 8h30 e eu estive à tua espera desde as 8h00.		
2	És tão estúpido!		
3	Ouvi a nota que tiveste a Inglês. Não acertaste nenhuma resposta.		
4	Estás mesmo cansado!		
5	Hoje passaste-me uma rasteira!		
6	Vi que bocejaste três vezes.		
7	Trazes sempre coisas tão nojentas na tua lancheira!		



8	Tens mais ou menos a mesma altura do meu irmão.		
9	És tão mau.		
10	Quando me empurras, magoas-me. Por favor, tem cuidado!		
11	Vi que hoje tinhas nozes na tua lancheira. Não gosto de nozes.		
12	Chegas sempre atrasado.		
13	Vi que caíste.		
14	Quero chegar a horas ao teatro, podes andar mais depressa, por favor?		
15	És um mentiroso.		
16	Reparei que pintaste a parede.		
17	Se não me deixares brincar contigo, fico triste.		
18	Fizeste queixinhas ao professor.		
19	Ouvi-te a dizer que não tinhas os teus sapatos contigo. Mas eu vi que tinhas os teus sapatos.		
20	Disseste ao professor que ontem puxei o cabelo à Isabel.		
21	Preciso de ficar em completo silêncio para fazer o teste. Por favor, está sossegado.		
22	És mau.		
23	Vejo que tens na tua secretária uma maçã trincada, uns auscultadores e um boné.		
24	Quanto te perguntei se podia brincar contigo, disseste que não.		
25	Deixas-me passar, se faz favor?		
26	Não ganhámos por tua causa.		
27	No próximo jogo, por favor, passa a bola mais vezes.		
28	És mesmo um minorca.		
29	Por favor, mostra consideração por mim.		
30	Tens um buraco nas calças.		
31	És tão desarrumado.		
32	Podes explicar-me o trabalho de casa, se faz favor? Não percebi nada.		



Ficha A4

Os nomes dos sentimentos

Desenha uma figura contente 😊 ou uma figura triste ☹️ para cada sentimento:

😊 É assim que me sinto quando tenho aquilo de que preciso.

☹️ É assim que me sinto quando não tenho aquilo de que preciso.

Sublinha as palavras que não conheces.

animado 😊	enojado ☹️	ansioso	amuado	equilibrado	pessimista
lúcido	entusiasmado	tranquilo	radiante	preocupado	chocado
agradecido	confuso	sozinho	revoltado	enérgico	descontraído
desapontado	deliciado	agradado	satisfeito	aliviado	exausto
aterrorizado	aturdido	intrigado	feliz	contente	aborrecido
stressado	desencorajado	jubilante	incansável	alegre	alerta
impotente	esperançoso	irritado	vibrante	inspirado	desgastado
vigoroso	encorajado	sereno	nervoso	curioso	otimista
calmo	reservado	seguro	triste	relaxado	desejoso
insatisfeito	bem-disposto	infeliz	alarmado	chateado	divertido
carinhoso	desesperado	furioso	indignado	contente	confiante

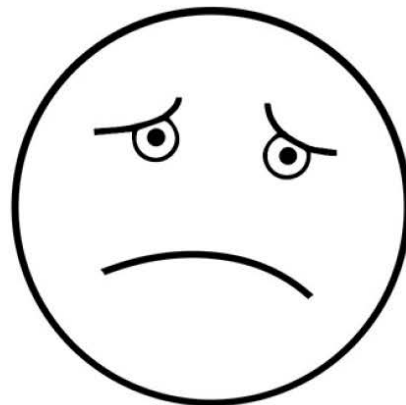
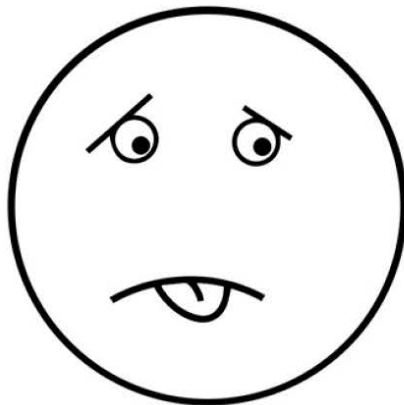
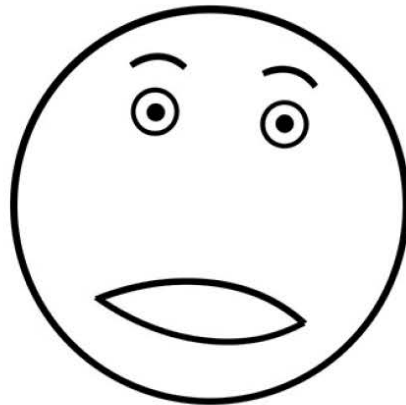
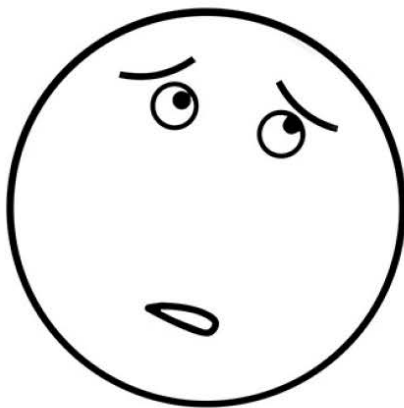


Ficha A5

Cartões com expressões faciais

Faz corresponder as expressões faciais às seguintes emoções:

Surpresa, Medo, Alegria, Raiva, Tristeza, Repulsa





Ficha A6




O que é que eu sinto quando discutimos?

Pensa em três situações diferentes em que viveste um conflito. Descreve-as brevemente.

O confronto foi com o teu irmão/tua irmã? Com um/a amigo/a?

Para cada situação, identifica, pelo menos, duas emoções que tenhas sentido.

Recorre à Ficha A4 (*Os nomes dos sentimentos*) para te ajudar.

Situação 1	Os meus sentimentos	
Situação 2	Os meus sentimentos	
Situação 3	Os meus sentimentos	






Ficha A7

O que é que *tu* sentes quando discutimos?

Toda a gente tem sentimentos. Tenta pôr-te no lugar dos outros e perceber como é que se sentem. Recorre à Ficha A4 (*Os nomes dos meus sentimentos*) para te ajudar.

Regista as tuas perceções e partilha-as com um colega.

Situação 1 Estás a tentar abrir a porta e vais contra o Nuno. Ele deixa cair o livro que trazia na mão.	Como achas que o Nuno se sente? Porquê? 
Situação 2 Durante o intervalo, a Ana pensou que ia cair.	Como achas que a Ana se sente? Porquê? 
Situação 3 Durante o intervalo, gozaste com as calças do Pedro.	Como achas que o Pedro se sente? Porquê? 



Ficha A8

Os nomes das necessidades

Faz corresponder as necessidades às respectivas explicações.

Regista, na coluna à direita das explicações, o número da necessidade correspondente.

Necessidades		Explicações	
1	Autonomia, Auto-determinação	Para mim, é importante poder confiar que as pessoas têm boas intenções.	
2	Compreensão, empatia, compaixão	Preciso de fazer uma pausa.	
3	Conforto, segurança, confiança	Preciso de compreender por que razão tenho de fazer as coisas.	
4	Comunidade, sentimento de pertença	Preciso de alguém que me ajude.	
5	Tranquilidade, relaxamento	Preciso de agir com autonomia.	
6	Apoio, ajuda	Considero importante decidir por mim mesmo aquilo que quero fazer.	
7	Consolo, solidariedade, proximidade	Preciso de comer e beber alguma coisa.	
8	Brincadeiras, diversão, festa	Preciso de alguém que compreenda o que é importante para mim neste momento.	
9	Igualdade, justiça, equidade	Para mim, é importante sentir que faço parte de um grupo.	
10	Autoeficácia	Para mim, é importante que toda a gente seja tratada da mesma forma.	
11	Significado, sentido	Preciso de alguém que me pergunte se me sinto melhor e que me console.	
12	Bem-estar físico	Para mim, é importante divertirmo-nos em conjunto.	






Ficha A9

De que é que eu preciso?

Por detrás dos nossos sentimentos, existem necessidades.

Identifica e regista os teus sentimentos em cada uma das situações descritas abaixo.

Em seguida, pensa sobre o que está por detrás de cada emoção e do que necessitas naquele momento e não tens.

Situação 1 O lanche que a tua mãe/teu pai te preparou de manhã não te sabe bem. Como te sentes?	De que é que precisas? 
Situação 2 Estás a falar com o teu colega. A aula já começou e o professor chama-te à atenção. Como te sentes?	De que é que precisas? 
Situação 3 A turma vai fazer um teste. Queres copiar pelo Lucas, mas ele não te deixa. Como te sentes?	De que é que precisas? 






Ficha A10

De que é que *tu* precisas?

Até agora, refletiste sobre as tuas observações, os teus sentimentos e as tuas necessidades.

Tenta colocar-te no lugar dos outros para perceberes como se sentem e de que precisam.

<p>Situação 1:</p> <p>O lanche que a tua mãe/teu pai te preparou de manhã não te sabe bem.</p> <p>Como é que a tua mãe/teu pai se sente?</p>	<p>De que é que ela/ele precisa?</p> 
<p>Situação 2:</p> <p>Estás a falar com o teu colega.</p> <p>A aula já começou e o professor chama-te à atenção.</p> <p>Como é que o professor se sente?</p>	<p>De que é que ele precisa?</p> 
<p>Situação 3:</p> <p>A turma vai fazer um teste.</p> <p>Queres copiar pelo Lucas, mas ele não te deixa.</p> <p>Como é que o Lucas se sente?</p>	<p>De que é que ele precisa?</p> 



Ficha A11

Pedidos e exigências

Responde às questões individualmente e, em seguida, discute as respostas com um colega. Alguém, alguma vez, te exigiu alguma coisa? Apresenta três exemplos.

1.	
2.	
3.	

Alguém, alguma vez, te pediu alguma coisa? Apresenta três exemplos.

1.	
2.	
3.	



Ficha A12

Como se faz um pedido

Se fizeres os teus pedidos de acordo com a formulação abaixo sugerida, tens mais hipóteses de os veres atendidos.

Utiliza frases afirmativas.	Diz à outra pessoa o que precisas que ela faça (em vez do que não precisas).
Formula pedidos de forma precisa.	Faz um pedido concreto e diz exatamente o que pretendes da outra pessoa.
Foca-te no presente.	Pede alguma coisa que possa ser realizada no presente.
O “não” é uma possibilidade.	Prepara-te para a eventualidade de o teu pedido não ser satisfeito.

Relê os sentimentos e as necessidades que registaste na Ficha A9.

Para cada uma das situações descritas, enuncia um pedido, de acordo com as formulações acima sugeridas.

Situação 1	
Pedido para a tua mãe	
Situação 2	
Pedido para o teu professor	
Situação 3	
Pedido para o Lucas	



Ficha A13

Situações conflituosas

Instruções:

1. Trabalha com um colega.
2. Escolhe uma das seguintes situações e discute-a com o teu colega. Reproduzam a situação duas vezes, uma usando a *Linguagem do Lobo* e outra usando a *Linguagem da Girafa*.
3. Em conjunto, pensem sobre outras situações de conflito que poderiam facilmente desencadear uma discussão se os seus intervenientes utilizassem a *Linguagem do Lobo*. Descreve brevemente estas situações nas linhas em branco.

1	Alguém sai da sala a correr e vai contra ti. Deixas cair os livros que tinhas na mão.
2	Durante o intervalo, alguém te faz uma rasteira para que tu caias.
3	Alguém não te deixa jogar com o resto do grupo.
4	Queres comer o teu lanche durante o intervalo. Alguém comeu metade do teu lanche às escondidas!
5	Alguém goza contigo durante a aula de Educação Física porque não consegues fazer bem um exercício.
6	Durante o intervalo, alguém atira uma borracha e acerta-te na cara.
7	Queres acabar de escrever o enunciado da atividade, mas há alguém que não pára de te fazer perguntas.
8	Durante o intervalo, alguém goza com as tuas calças.
9	Alguém esconde as tuas sapatilhas depois da aula de Educação Física. Passado bastante tempo, consegues finalmente encontrá-las, mas chegas tarde à aula seguinte.
10	Alguém te chama “o menino bonito do professor” porque recebeste um elogio do professor.
11	
12	



Ficha A14

Avaliação - Resolução de conflitos

Aprendeste as diferenças entre a *Linguagem da Girafa* e a *Linguagem do Lobo*.

Com o teu professor, aprendeste também como e quando debes usar o *Saco da Amizade* para resolver um conflito ou uma discussão.

Em grupos de três alunos, tenta resolver as situações de conflito da Ficha A13.

Cada elemento do grupo deverá ter oportunidade de desempenhar o papel de observador.

Lê atentamente os cartões e discute com os teus colegas o conflito que vos for atribuído pelo professor.

Em pares, reproduz o conflito. Tenta pôr-te no lugar da outra pessoa, para que te seja mais fácil percorrer as quatro etapas. Segue as instruções.

Aluno A	
1. Vejo/oiço...	Almofada azul
2. Sinto...	Almofada vermelha
3. Preciso de...	Almofada amarela
4. Peço-te que...	Almofada branca
Agradece ao teu colega	
Aluno B	
1. Vejo/oiço...	Almofada azul
2. Sinto...	Almofada vermelha
3. Preciso de...	Almofada amarela
5. Peço-te que...	Almofada branca
Agradece ao teu colega	

O aluno C é o observador.

Perguntas para o Aluno A:

1. Podes dizer como é que o Aluno B se sentiu na situação de conflito?
2. Senteste-te diferente depois de saberes como o Aluno B se sentiu?




Perguntas para o Aluno B:

1. Podes dizer como é que o Aluno A se sentiu na situação de conflito?
2. Senteste-te diferente depois de saberes como o Aluno A se sentiu?



Ficha A15

Autoavaliação

Avalia-te, assinalando a figura adequada a cada um dos descritores de desempenho.			
Fiz observações dizendo “Eu vejo/ouço...”.			
Expressei os meus sentimentos dizendo “Eu sinto...”.			
Expressei as minhas necessidades dizendo “Eu preciso de...”.			
Formulei um pedido dizendo “Gostaria de...”.			
Pus-me no lugar do meu colega para compreender os seus sentimentos durante o conflito.			
Consigo dizer como é que o meu colega se sentiu e do que é que precisava.			
Sinto que resolvi o conflito que me foi atribuído e que as minhas necessidades foram supridas.			



Ficha A16

Texto reflexivo

Etapa I

Em pares, discute as perguntas abaixo com o teu colega e escreve um texto reflexivo no qual demonstres as tuas aprendizagens.

Utiliza o esquema apresentado para organizares as tuas ideias. No final, irão avaliar os textos um do outro, utilizando a Ficha A17.

Questões-chave: no teu texto, deves responder, pelo menos, a três das seguintes questões.

Depois de concluíres este desafio, olha para os conflitos que registaste na Ficha A6.

1. Parecem-te terem a mesma importância que tinham antes? Porquê?
2. Indica três aprendizagens importantes que realizaste com este desafio.
3. Indica três aprendizagens que ainda gostarias de realizar.
4. Os conflitos parecem-te mais ou menos intimidantes? Porquê?

Título

“O que aprendi sobre mim mesmo e sobre o meu comportamento numa situação de conflito?”

(Em alternativa, cria um título à tua escolha.)

Introdução

Parte I

Em duas a três frases, descreve brevemente a atividade *Saco da Amizade* em que participaste nas últimas semanas.

Enumera três aprendizagens que realizaste (em resposta a uma das questões-chave):

1. _____
2. _____
3. _____



Agora, articula-as numa frase.

Aprendizagem 1 _____, Aprendizagem 2 _____,
e Aprendizagem 3 _____, são três aprendizagens que realizei e sobre
as quais vou refletir adiante.

Desenvolvimento

Parte 2

Aprendizagem 1

Escreve uma frase em resposta a uma das questões-chave. Se preferires, substitui os conectores de início de frase apresentados por outros que conheças e que tenham a mesma funcionalidade.

Em primeiro lugar, _____

Justifica a tua afirmação com dois exemplos.

Exemplo 1: _____

Exemplo 2: _____

Aprendizagem 2

Escreve uma frase em resposta a uma questão-chave diferente:

Em segundo lugar, _____

Justifica a tua afirmação com dois exemplos.

Exemplo 1: _____

Exemplo 2: _____

Aprendizagem 3

Escreve uma frase em resposta a uma questão-chave diferente:

Por fim, _____

Justifica a tua afirmação com dois exemplos.

Exemplo 1: _____

Exemplo 2: _____

**Conclusão****Parte 3**

Assim, (Aprendizagem 1) _____, (Aprendizagem 2) _____, e a (Aprendizagem 3) _____

marcaram a diferença na minha maneira de pensar sobre

Indica duas formas de lidar melhor com os conflitos, aprendidas durante o desafio.

1. _____

2. _____

Etapas 2: Quando preencheres o esquema, recorta e cola os blocos numa folha de papel, deixando espaços entre cada secção.

Etapas 3: Dentro de cada espaço em branco entre os blocos, escreve mais detalhes ou informações que possam fundamentar as tuas frases.

Etapas 4: Reescreve o teu texto, sem utilizar o esquema numa folha à parte.



Ficha A17

Heteroavaliação




Nível	Conteúdo e organização	Estilo e linguagem
0	O meu texto não cumpre nenhum dos critérios descritos abaixo.	O meu texto não cumpre nenhum dos critérios descritos abaixo.
1-2	O meu texto não responde a nenhuma questão-chave. Incluí no meu texto um dos seguintes elementos: uma introdução; um desenvolvimento bem articulado, que corrobora diretamente a minha introdução; uma conclusão, que reitera a minha introdução por outras palavras. Preciso de utilizar mais exemplos quando explico as minhas ideias.	Utilizei palavras simples e muitas repetições. Cometo muitos erros de gramática, ortografia e pontuação, que tornam a minha escrita difícil de ler. Preciso de praticar mais a utilização de linguagem apropriada para os destinatários do meu texto.
3-5	O meu texto responde a uma questão-chave. Incluí no meu texto um dos seguintes elementos: uma introdução; um desenvolvimento bem articulado, que corrobora diretamente a minha introdução; uma conclusão, que reitera a minha introdução por outras palavras. Usei alguns exemplos realistas para fundamentar as minhas reflexões.	Utilizei palavras simples e muitas repetições. Cometo muitos erros de gramática, ortografia e pontuação, mas, ainda assim, o meu texto é compreensível. Tenho consciência de quem são os destinatários dos meus textos, mas preciso de refletir melhor sobre o registo de língua que devo utilizar para captar a sua atenção.
6-8	O meu texto responde a duas questões-chave. Incluí no meu texto todos os seguintes elementos: uma introdução; um desenvolvimento bem articulado, que corrobora diretamente a minha introdução; uma conclusão, que reitera a minha introdução por outras palavras. Usei alguns exemplos realistas para fundamentar as minhas reflexões.	Usei palavras suficientemente variadas, mas repeti muitas palavras. Cometo poucos erros de gramática, ortografia ou pontuação, o que torna a minha escrita fácil de ler. Tenho uma boa perceção de quem são os destinatários dos meus textos e consigo captar a sua atenção através do registo de língua que utilizo.
9-10	O meu texto responde a, pelo menos, três questões-chave. Incluí no meu texto, todos os seguintes elementos: uma introdução; um desenvolvimento bem articulado, que corrobora diretamente a minha introdução; uma conclusão, que reitera a minha introdução por outras palavras. Usei muitos exemplos realistas para fundamentar as minhas reflexões.	Utilizei um vocabulário variado e não repeti palavras. Não cometi erros de gramática, ortografia ou pontuação, o que torna o meu texto fácil de ler. Tenho uma boa perceção de quem são os destinatários dos meus textos e consigo captar a sua atenção através do registo de língua que utilizo.



Ficha A18

Fim da unidade: Autoavaliação

Avalia-te, assinalando a figura adequada a cada um dos descritores de desempenho.

N.º	Descritor de desempenho			
1.	Consigo ouvir e recontar informação factual sobre uma determinada situação sem fazer julgamentos.			
2.	Consigo pôr-me no lugar dos outros e compreender e respeitar os seus sentimentos e necessidades.			
3.	Consigo compreender os meus sentimentos e necessidades e expressá-los verbalmente através dos pedidos que faço aos outros.			
4.	Consigo planear objetivos e definir processos de tomada de decisão.			
5.	Consigo resolver melhor os conflitos.			
6.	Consigo identificar as necessidades ou os sentimentos que subjazem a uma determinada forma de linguagem corporal ou expressão facial.			
7.	Consigo trabalhar com os outros, chegar a um acordo sobre as responsabilidades de cada um e lidar com eventuais problemas.			



Ficha A19

Fim da unidade: Autorreflexão

5. De que é que gostaste mais neste desafio?

6. De que é que não gostaste neste desafio?

7. Que conselho poderias dar a um aluno do próximo ano antes de fazer este desafio?

8. Achas que poderias ajudar a tua família/pais/avós/irmãos a resolver melhor os conflitos, agora que conheces e compreendes o exercício do Saco da Amizade?

9. Comentários adicionais.

--



Desafio Empatia A2

Consigo identificar-me com as outras pessoas

Cultura de Empreendedorismo



Saco da Amizade

O “Saco da Amizade” ajuda os alunos a resolver os conflitos de forma autónoma. Os alunos aprendem a mudar de perspetiva e a criar empatia com os sentimentos e as necessidades das outras pessoas, tendo em vista o respeito mútuo e o desenvolvimento de soluções construtivas para os conflitos.

Documentação de apoio e síntese informativa

A Documentação de apoio e síntese informativa faz parte integrante dos materiais didáticos do Desafio Empatia A1.



Ficha P1

Saco da Amizade

Folheto informativo para professores e encarregados de educação

Queres ter razão ou ter relações significativas? Não podes ter as duas coisas.
Marshall B. Rosenberg

O psicólogo Americano Marshall B. Rosenberg (1934-2015) desenvolveu a abordagem da *Comunicação Não-Violenta*, representada através daquilo a que chamou *Linguagem da Girafa* e *Linguagem do Lobo*.

A Girafa é, entre os animais terrestres, aquele que tem um coração maior e é, por isso, utilizada para simbolizar a linguagem empática do coração. Quando usamos esta linguagem, conseguimos expressar-nos com honestidade e clareza, dando a conhecer os nossos sentimentos e necessidades à medida que procuramos entender os sentimentos e as necessidades dos outros. A *Linguagem da Girafa* utiliza palavras que nos unem uns aos outros.

A *Linguagem do Lobo*, pelo contrário, é utilizada para magoar e ofender os outros. Usamo-la quando queremos ter razão e culpamos os outros; quando fazemos julgamentos sobre o que é certo e o que é errado, sobre quem ganha e quem perde. A *Linguagem do Lobo* utiliza palavras que nos afastam uns dos outros e que ameaçam as nossas relações.

Todas as formas de violência são expressões trágicas de necessidades não supridas.
Marshall B. Rosenberg

Rosenberg trabalhou como mediador na resolução de conflitos em várias partes do mundo e, através da sua experiência, desenvolveu as seguintes regras fundamentais da *Comunicação Não-Violenta*:

Digo aquilo que vejo/ouço sem culpar ou criticar os outros.

Expresso os meus sentimentos e necessidades sem culpar ou criticar os meus interlocutores.

Peço (em vez de exigir, manipular ou coagir).

Expresso a minha gratidão.

Não tomo as acusações, críticas ou exigências como ataques pessoais; em vez disso, tento ouvir de forma empática a linguagem que os outros estão a usar para aprender sobre as suas necessidades.

As ações humanas constituem tentativas de suprir necessidades.

O comportamento comunicativo das pessoas toma a forma de *Linguagem da Girafa* ou *Linguagem do Lobo*.



Características da <i>Linguagem do Lobo</i>	Características da <i>Linguagem da Girafa</i>
Tenho razão.	Demonstro os meus próprios sentimentos e necessidades e pergunto pelos teus sentimentos e pelas tuas necessidades.
A culpa é tua.	Aceito a minha parte de responsabilidade.
Isso está errado / certo. Isso é mau / bom.	Sei distinguir a observação do julgamento e da crítica.
Exijo.	Peço.

Os quatro passos da *Comunicação Não-Violenta*:

1. Eu vejo / oiço...	Digo o que vejo/oiço sem julgar nem criticar. Não digo o que/quem és, digo o que vejo e o que oiço.
2. Eu sinto...	Digo o que sinto quando observe alguma coisa específica. Falo por mim, não falo pela pessoa que estou a observar.
3. Eu preciso...	Reconheço que por detrás de qualquer sentimento está uma necessidade subjacente e aprendo a aceitá-la.
4. Eu desejo...	Exprimo um desejo a partir de uma situação específica e aprendo a formular um pedido.

AGRADEÇO-TE

1. Eu vejo-te / oiço-te...	Oiço-te, mesmo quando as tuas palavras me podem magoar.
2. Tu sentes ...	Tento pôr-me no teu lugar.
3. Tu precisas...	Aceito as necessidades subjacentes a cada um dos teus sentimentos.
4. Peço-te...	Pergunto-te o que precisas de mim para te mostrar que reconheço as necessidades subjacentes aos teus atos.

AGRADECES-ME

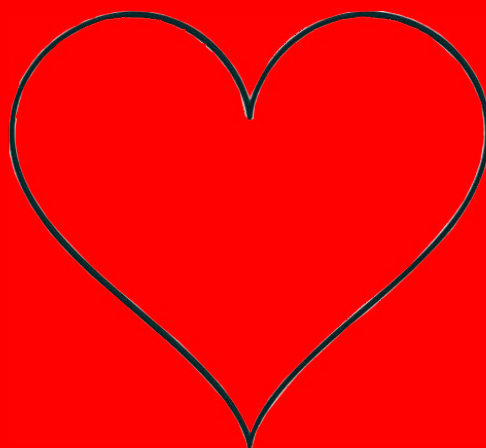


Ficha P2

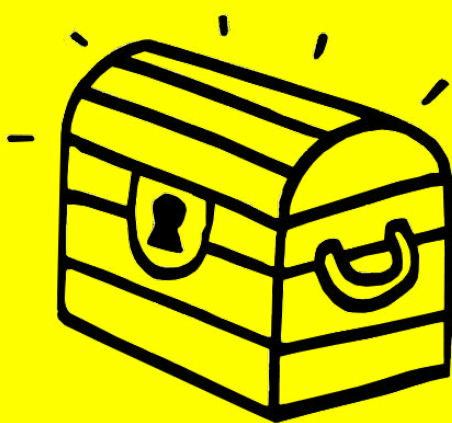
Símbolos para almofadas



Eu vejo / oiço ...



Eu sinto ...



Eu preciso ...



Eu peço-te ...



Ficha P3

Jogo de correspondência

Observação (*Linguagem da Girafa*) ou julgamento (*Linguagem do Lobo*)?

Instruções:

1. Os alunos organizam-se em pares.
2. Os cartões são recortados.
3. Os cartões de imagem (Girafa, Lobo) são colocados sobre a mesa, virados para cima, com um espaço ao meio.
4. Misturam-se os cartões e colocam-se num montinho virados para baixo.
5. Retiram-se os cartões de texto do baralho e colocam-se ao lado dos cartões da Girafa e do Lobo. Os alunos discutem as suas opções. Se não chegarem a acordo, pedem ajuda.
6. A turma discute outras possibilidades para os cartões de texto e escreve as frases nos cartões em branco, continuando o jogo de correspondência.



Linguagem da Girafa



Linguagem do Lobo

Ouvi a nota que tiveste
a Inglês. Não acertaste
nenhuma resposta.

És tão estúpido!

Reparei que bocejaste três
vezes.

Estás cansado!

Vi que tens nozes na tua
lancheira. Não gosto de
nozes.

Tens sempre coisas nojentas
na tua lancheira.

Hoje fizeste-me uma
rasteira.

És sempre tão cruel.



És mais ou menos da mesma altura do meu irmão.	És mesmo um minorca!
Hoje chegaste às 8h30. Estive à tua espera desde as 8h00.	Chegas sempre tão atrasado.
Disseste ao professor que ontem puxei o cabelo à Isabel.	Fizeste queixinhas ao professor.
Ouvi-te dizer que não tinhas as tuas sapatilhas contigo. Mas vejo que as tens.	És um mentiroso.
Quando te perguntei se podia brincar contigo, disseste que não.	És mau.
Vejo que tens na tua secretária uma maçã trincada, uns auscultadores e um boné.	És tão desarrumado.



Ficha P4

Os nomes dos sentimentos

É assim que me sinto quando tenho aquilo de que preciso:

entusiasmado	equilibrado	lúcido	deslumbrado
calmo	extasiado	agradecido	enérgico
relaxado	encantado	agradado	satisfeito
aliviado	fascinado	contente	feliz
sereno	deliciado	bem-disposto	alegre
alerta	esperançoso	capaz	motivado
animado	encorajado	curioso	otimista
sossegado	seguro	surpreso	de coração leve
divertido	carinhoso	satisfeito	confiante

Retirado de Rosenberg, 2013.



É assim que me sinto quando não tenho aquilo de que preciso:

assustado	aflito	enojado	tenso
deprimido	preocupado	aborrecido	confuso
sozinho	indignado	desapontado	exausto
chocado	stressado	aborrecido	amuado
impotente	irritado	cansado	desmotivado
nervoso	triste	reservado	infeliz
impaciente	agitado	insatisfeito	exasperado
desolado	desesperado	zangado	furioso

Retirado de Rosenberg, 2013.



Ficha P5

Mimetizar expressões

Leia as instruções e mimetize seis das emoções fundamentais definidas por Paul Ekman.

Emoção	Mimetiza a expressão
Alegria	Levantar os cantos da boca.
Tristeza	Baixar os cantos da boca, levantar a parte de dentro das sobrancelhas, fazer beicinho.
Surpresa	Levantar as sobrancelhas e as pálpebras superiores, baixar o queixo.
Medo	Levantar o lábio superior, cerrar as pálpebras, movimentar os lados da boca de um lado para o outro.
Raiva	Cerrar as sobrancelhas, comprimir os lábios, cerrar as pálpebras.
Repulsa	Enrugar o nariz, baixar o lábio inferior.



Ficha P6

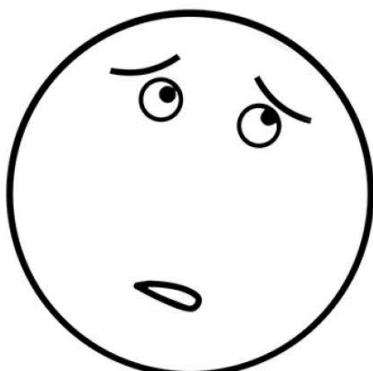
Cartões das Expressões faciais



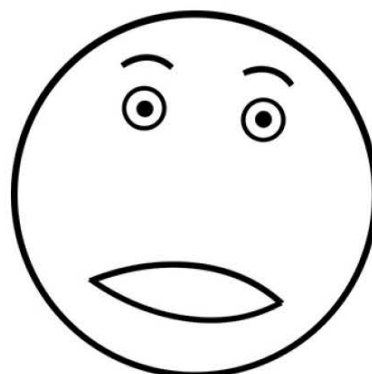
Alegria



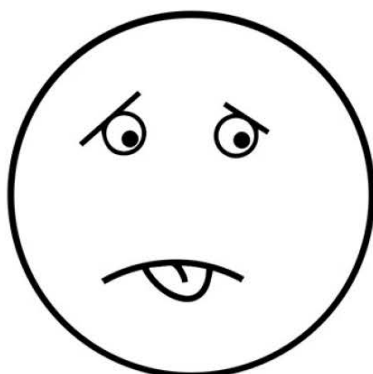
Raiva



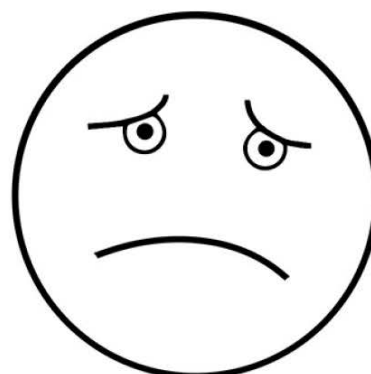
Medo



Surpresa



Repulsa

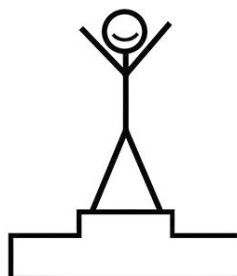
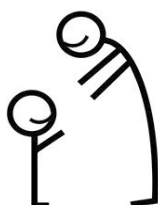
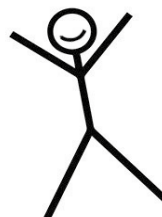
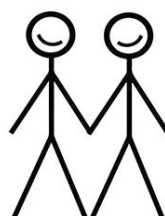
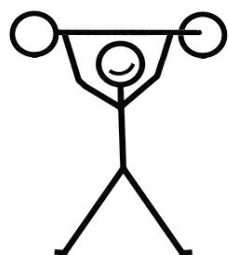


Tristeza



Ficha P7

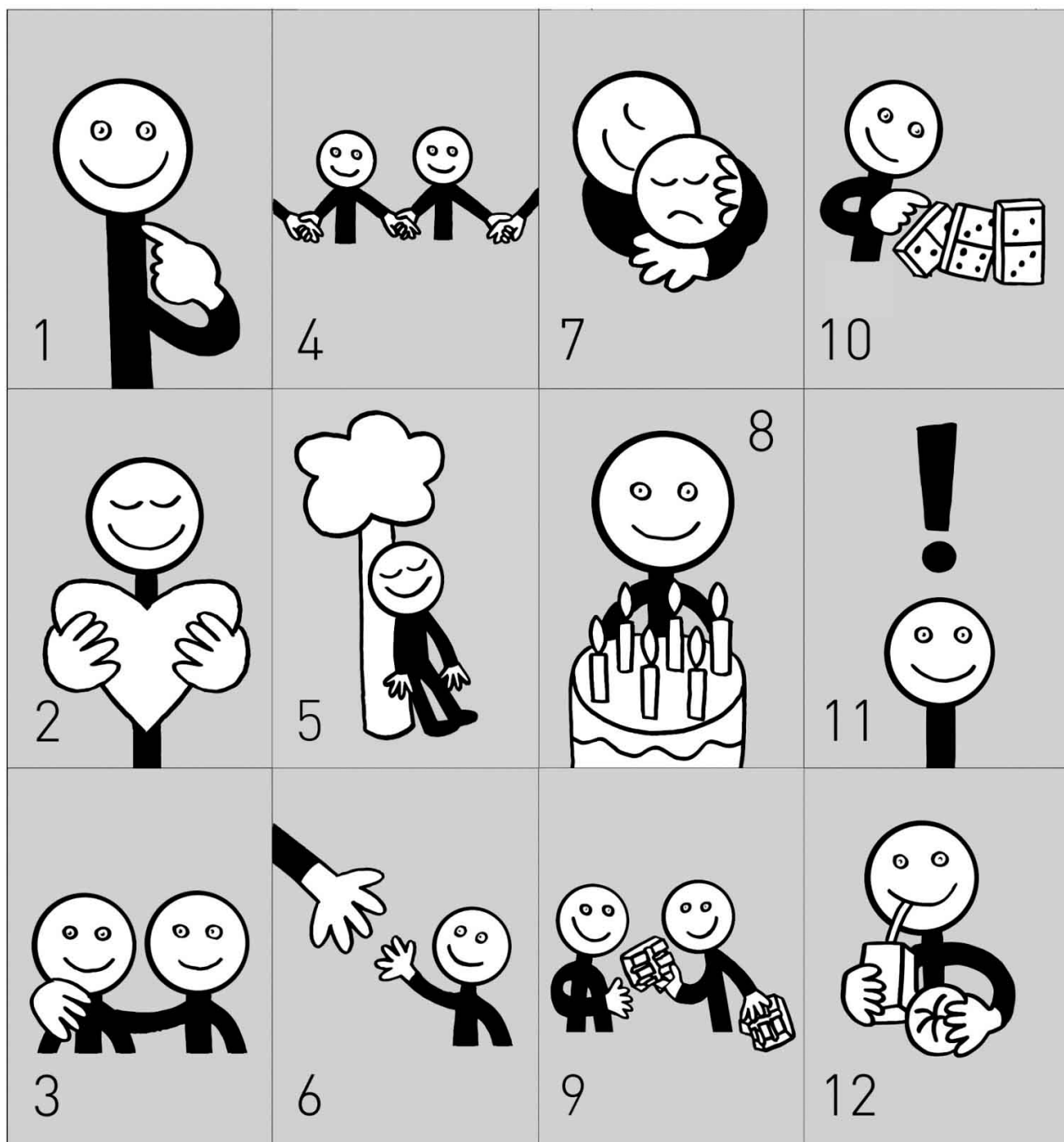
Cartões dos Sentimentos





Ficha P8

Cartões das Necessidades







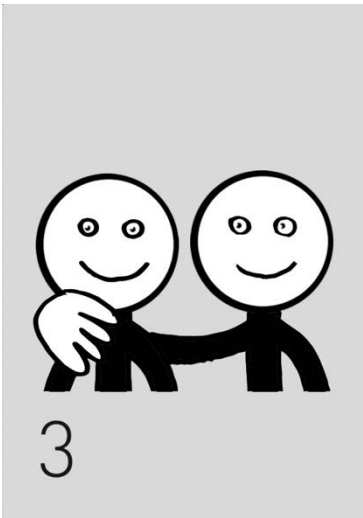
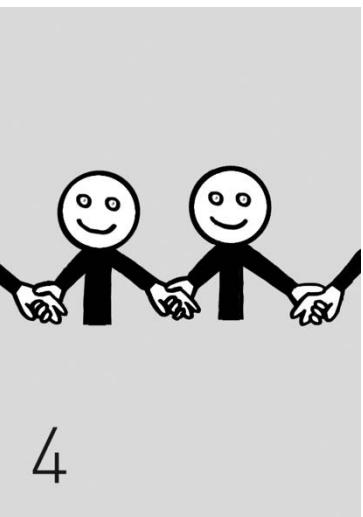
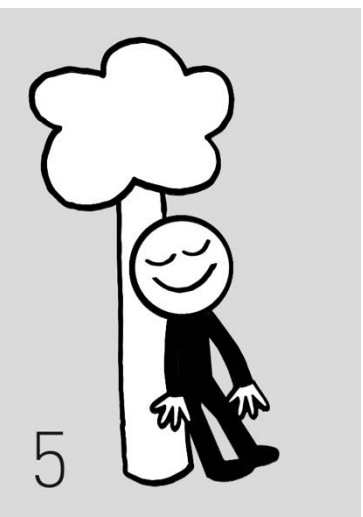
Ficha P9

Jogo de correspondência

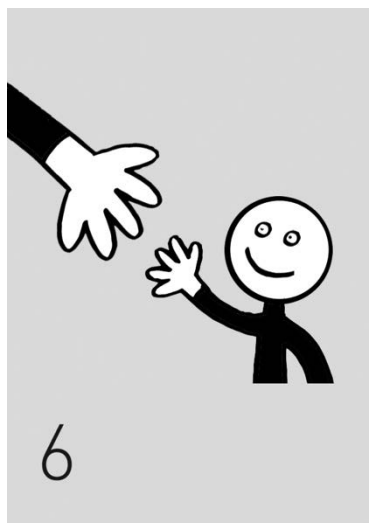

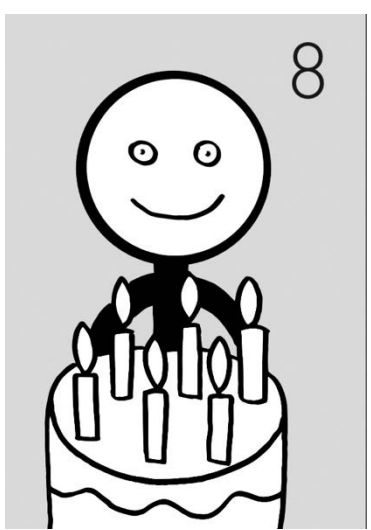
Recorte os cartões e entregue-os aos alunos, que, em pares, deverão fazer corresponder as necessidades às questões que melhor as definem.

	Autonomia	Para ti, é importante poderes decidir por ti mesmo aquilo que queres fazer?
	Autodeterminação	Gostarias de ser consultado?
		Para ti, é importante fazeres as coisas com autonomia
	Compreensão	Precisas de alguém que te oiça?
	Empatia	Precisas de alguém que compreenda o que é importante para ti neste momento?
	Compaixão	Para ti, é importante que as outras pessoas compreendam o que queres dizer?

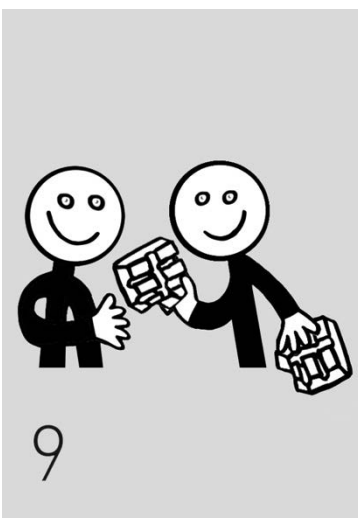
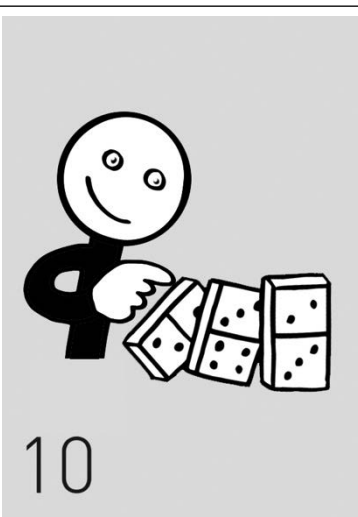



	Bem-estar	Para ti, é importante saber que os outros têm boas intenções?
	Segurança	
	Confiança	<p>Precisas de alguém que te apoie?</p> <p>Para ti, é importante saberes que as outras pessoas gostam de ti, mesmo quando fazes coisas com as quais não concordam?</p>
	Comunidade	Consideras importante fazer coisas com outras pessoas?
	Sentimento de pertença	Consideras importante sentires-te parte de uma atividade?
		Para ti, é importante sentires que fazes parte de um grupo?
		Precisas de amigos?
	Tranquilidade	Precisas de fazer uma pausa?
	Relaxamento	Gostarias de poder não fazer nada ou simplesmente relaxar?
		Gostarias de estar sozinho durante algum tempo?
		Precisas de ficar algum tempo em silêncio, longe das outras pessoas?




	Apoio	Precisas de alguém que te ajude?
	Ajuda	Gostarias de fazer alguma coisa que não consegues fazer sozinho e para a qual precisas de apoio?
		A tarefa que tens em mãos é demasiado complicada e gostavas que alguém te ajudasse?
	Consolo	Precisas que alguém te console?
	Solidariedade	Precisas de alguém que te oiça?
		Gostarias de ter alguém que te abraçasse e te dissesse que vai ficar tudo bem?
	Brincadeiras	Gostavas de brincar e de te divertires?
	Diversão	Precisas de coisas divertidas que te façam rir com as outras pessoas?
		Para ti, é importante que nos sintamos felizes e possamos celebrar em conjunto?
	Festa	



	Igualdade	Consideras importante que toda a gente seja tratada da mesma forma?
	Justiça	Precisas de sentir que todas as pessoas são igualmente valiosas?
	Equidade	Para ti, é importante que toda a gente tenha os mesmos direitos?
		Gostavas que as coisas fossem partilhadas por todos equitativamente?
	Força pessoal	É importante para ti que consigas fazer as coisas por ti próprio?
	Eficácia	É importante para ti que as outras pessoas te oiçam?
		Gostavas de te sentir forte?
		Queres que os outros percebam o quão corajoso és?
	Significado	Gostavas de perceber por que razão tens de fazer uma determinada atividade?
	Sentido	É importante para ti compreender em que é que as coisas consistem?
		Aquilo que fazes tem de fazer sentido?



	Bem-estar físico	Precisas de comer alguma coisa?
		Precisas de comer alguma coisa?
		Tens sede?
		Gostavas de fazer exercício físico?



Ficha P10

Situações de conflito

Instruções

1. Os alunos organizam-se em pares.
2. Cada par escolhe uma das situações descritas e discute os pormenores.
3. Os alunos dramatizam a situação duas vezes: uma vez utilizam a *Linguagem do Lobo*, na outra a *Linguagem da Girafa*.
4. Em conjunto, os alunos pensam sobre outras possíveis situações de conflito que facilmente poderiam conduzir a uma discussão se utilizassem a *Linguagem do Lobo*.

Alguém sai da sala abruptamente e vai contra ti. Deixas cair o livro que tinhas na mão.	Durante o intervalo, alguém te faz uma rasteira para que caias.
Alguém não te deixa jogar com o grupo.	Queres comer o teu lanche durante o intervalo, mas alguém comeu metade à socapa.
Alguém esconde as tuas sapatilhas depois da aula de Educação Física. Depois de as procurares durante bastante tempo, finalmente consegues encontrá-las, mas chegas atrasado à aula seguinte.	Durante o intervalo, alguém goza com as tuas calças.
Alguém goza contigo durante a aula de Educação Física, porque não consegues fazer corretamente o exercício.	Durante o intervalo, alguém atira uma borracha e acerta-te na cara.
Queres acabar de fazer o exercício, mas há alguém que não para de te fazer perguntas.	Alguém diz que és “o menino bonito do professor”, porque o professor te elogiou.



Ficha P11

Proposta de soluções

1. Observação, 2. Sentimentos, 3. Necessidades, 4. Pedidos

(alguns exemplos incluem um pedido em vez de uma pergunta, permitindo a ambos os intervenientes dialogar um com o outro)

As necessidades explicam os sentimentos. Neste sentido, os alunos assumem a responsabilidade pelos seus próprios sentimentos e não culpam os colegas por aquilo que sentem (2 e 3).

Por favor, tenha em consideração que esta é uma situação fictícia destinada a fomentar a prática do exercício. O propósito é o de automatizar estes quatro passos, tornando os alunos conscientes da estreita relação que existe entre as necessidades e os sentimentos.

<p>Alguém sai da sala abruptamente e vai contra ti. Deixas cair o livro que tinhas na mão.</p>	<p>Os meus sentimentos: tristeza, raiva, frustração...</p> <p>As minhas necessidades: compreensão (nº 2), segurança (nº 3), justiça (nº 9) ²</p> <p>Possíveis necessidades do/a meu/minha colega: eficácia (nº 10) - o outro aluno gostaria de se sentir forte, mais forte do que os outros.</p> <p>1.: <i>Eu estava a prestar a sair da sala quando tu me passaste à frente e o meu livro caiu.</i></p> <p>2. e 3.: <i>Sinto-me desapontado porque, para mim, é importante que haja justiça e que toda a gente espere pela sua vez. Também é importante sentir-me em segurança.</i></p> <p>4.: <i>Imagino que estivesse cheio de pressa, mas, por favor, sê mais cuidadoso da próxima vez para sairmos um a um.</i></p>
<p>Alguém não te deixa jogar com o grupo.</p>	<p>Os meus sentimentos: solidão, decepção, tristeza, aborrecimento...</p> <p>As minhas necessidades: comunidade (nº 4), brincadeiras (nº 8)</p> <p>Possíveis necessidades do meu colega: eficácia (nº 10) – os outros alunos gostariam de se sentir fortes, mais fortes do que os outros.</p> <p>1.: <i>Estou sentado na minha cadeira, sozinho. Vejo-vos a brincar uns com os outros. Vocês disseram que eu posso brincar convosco.</i></p> <p>2. e 3.: <i>Sinto-me sozinho enquanto estou aqui sentado, porque gostava de brincar convosco.</i></p> <p>4.: <i>Porque é que não posso brincar convosco? Adorava brincar convosco, porque gosto muito desse jogo.</i></p>



<p>Alguém esconde as tuas sapatilhas depois da aula de Educação Física. Depois de as procurares durante bastante tempo, finalmente consegues encontrá-las, mas chegas atrasado/a à aula seguinte.</p>	<p>Os meus sentimentos: desapontamento, confusão, irritação...</p> <p>As minhas necessidades: segurança / confiança (nº 3), justiça (nº 9)</p> <p>1.: <i>Estava a tentar calçar-me, mas não consegui encontrar as minhas sapatilhas. Estive à procura delas durante imenso tempo e quase cheguei atrasado à aula seguinte.</i></p> <p>2. e 3.: <i>Estou muito desapontado porque, para mim, é importante saber que vou encontrar as minhas coisas no sítio onde as deixei. Estou muito irritado, porque considero importante que nos tratemos uns aos outros de forma justa.</i></p>
<p>Alguém goza contigo durante a aula de Educação Física, porque não consegues fazer corretamente o exercício.</p>	<p>Os meus sentimentos: choque, indignação, desânimo, medo...</p> <p>As minhas necessidades: compreensão (nº 2), confiança (nº 3), apoio (nº 6)</p> <p>Possíveis necessidades do meu colega: eficácia (nº 10) - o outro aluno no gostaria de se sentir forte, mais forte do que os outros.</p> <p>1.: <i>Estavas a rir-te de mim enquanto eu estava a fazer o exercício.</i></p> <p>2. e 3.: <i>Sinto-me desanimado, porque gostava de ser mais bem compreendido e gostava de repetir o exercício até conseguir fazê-lo corretamente.</i></p> <p>4.: <i>Podes ajudar-me para eu conseguir aprender mais depressa, por favor?</i></p>
<p>Queres acabar de fazer o exercício, mas há alguém que não para de te fazer perguntas.</p>	<p>Os meus sentimentos: tensão, irritação, impaciência, nervosismo</p> <p>As minhas necessidades: autonomia (nº 1), tranquilidade (nº 5)</p> <p>Possíveis necessidades do meu colega: ajuda (nº 6) - o outro aluno precisa de apoio</p> <p>1.: <i>Estava a começar a fazer o trabalho de casa e interrompeste-me pela terceira vez de seguida para fazer uma pergunta.</i></p> <p>2. e 3.: <i>Sinto-me nervoso, porque, para mim, é importante poder fazer o trabalho de casa em paz. De outra forma, não consigo concentrar-me.</i></p> <p>4.: <i>Podes pedir-me ajuda quando eu tiver acabado, por favor?</i></p>
<p>Durante o intervalo, alguém te faz uma rasteira para que caias.</p>	<p>Os meus sentimentos: desânimo, choque, indignação ...</p> <p>As minhas necessidades: segurança (nº 3), bem-estar físico (nº 12).</p> <p>Possíveis necessidades do meu colega: diversão (nº 8) - o outro aluno precisa de se divertir</p> <p>1.: <i>Pregaste-me uma rasteira.</i></p> <p>2. e 3.: <i>Estou indignado, porque preciso de me sentir seguro. Magoei-me.</i></p> <p>4.: <i>O que fizeste não teve graça. Podes dizer-me, por favor, de que é que precisas?</i></p>



<p>Queres comer o teu lanche durante o intervalo, mas alguém comeu metade à socapa.</p>	<p>Os meus sentimentos: irritação, nojo, fúria</p> <p>As minhas necessidades: bem-estar físico (nº 12), segurança (nº 3), justiça (nº 9), autonomia (nº 1)</p> <p>Possíveis necessidades do meu colega: bem-estar físico (nº 12) - o outro aluno tinha fome.</p> <p>1.: <i>Eu estava prestes a comer o meu lanche, quando reparei que me faltava metade daquilo que tinha trazido.</i></p> <p>2. e 3.: <i>Estou zangado, porque gostava de saber que o meu lanche está intacto quando o for comer. Quem comeu o meu lanche, devia ter-me pedido primeiro. Costumo partilhar o meu lanche, mas prefiro ser eu a decidir se quero fazê-lo ou não.</i></p>
<p>Durante o intervalo, alguém goza com as tuas calças.</p>	<p>Os meus sentimentos: desalento, impotência, desânimo</p> <p>As minhas necessidades: autonomia (nº 1), compreensão (nº 2)</p> <p>Possíveis necessidades do meu colega: diversão (nº 8) - o outro aluno precisa de se divertir</p> <p>1.: <i>Ouvi-te a dizer que pareço um palhaço com estas calças.</i></p> <p>2. e 3.: <i>Sinto-me desanimado, porque, para mim, é importante poder usar as roupas de que gosto.</i></p> <p>4.: <i>Não acho que tenhas de gostar das minhas calças, mas, por favor, não gozes comigo, porque isso magoa-me.</i></p>
<p>Durante o intervalo, alguém atira uma borracha e acerta-te na cara.</p>	<p>Os meus sentimentos: sobressalto, confusão, desespero</p> <p>As minhas necessidades: bem-estar físico (nº 12), segurança (nº 3), justiça (nº 9)</p> <p>Possíveis necessidades do meu colega: diversão (nº 8) - o outro aluno quer brincar</p> <p>1.: <i>A borracha que atiraste bateu-me na cara.</i></p> <p>2. e 3.: <i>A borracha magoou-me, porque é muito dura. Não quero ter medo de poder ser magoado na aula.</i></p> <p>4.: <i>E se brincássemos com bolinhas de papel? Nisso eu alinho. Mas, por favor, não continues a atirar borrachas.</i></p>



<p>Alguém diz que és “o menino bonito do professor”, porque o professor até te elogiou.</p>	<p>Os meus sentimentos: infelicidade, fúria, revolta...</p> <p>As minhas necessidades: autonomia (nº 1), compreensão (nº 2), eficácia (nº 10)</p> <p>Possíveis necessidades do meu colega: igualdade (nº 9), apoio (nº 6) o outro aluno também queria aprender, mas tem dificuldades.</p> <p>1. <i>Disseste que eu era “o menino bonito do professor”.</i></p> <p>2. e 3.: <i>Estou furioso, porque não tenho de me sentir envergonhado ao expressar o meu interesse por uma determinada matéria. Aquilo que estamos a aprender interessa-me. Tenho lido muito sobre este tema em casa.</i></p> <p>4. <i>Pensas que esta matéria é aborrecida? O que é que te suscita interesse?</i></p>
---	---

