



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?

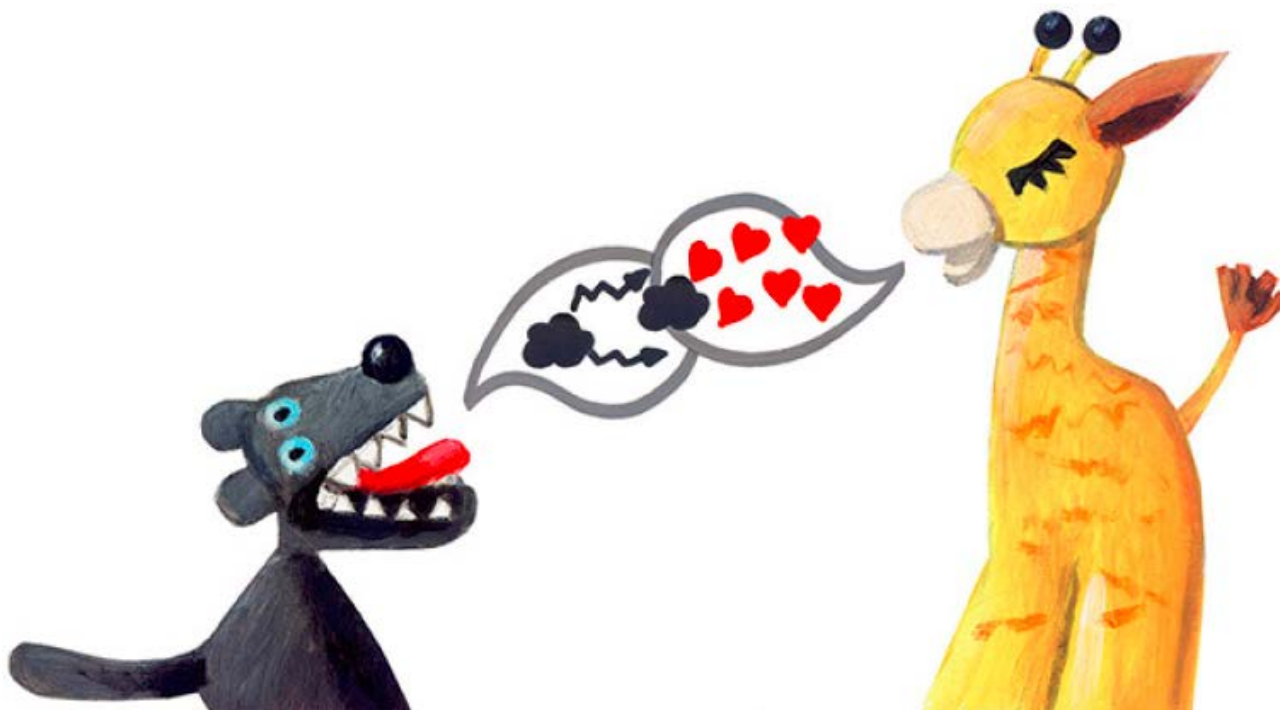
Joana: Deixa-me em paz, sua idiota!

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.

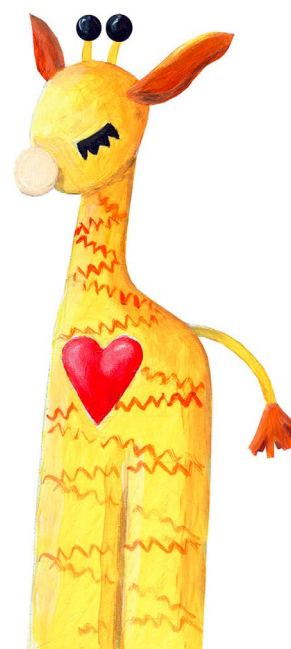
Joana: Ok, está bem. Fico aliviada por saber que não me deixaste fazer tudo sozinha de propósito.

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

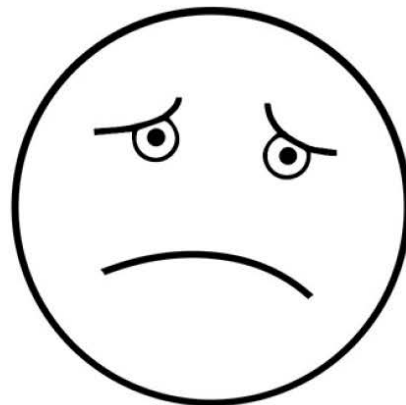
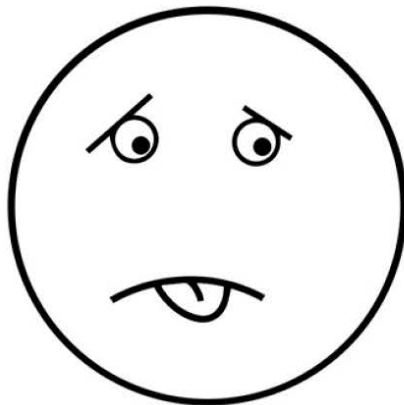
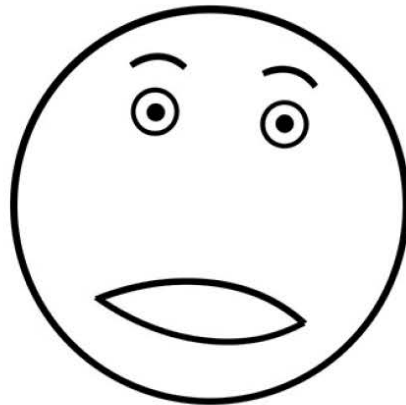
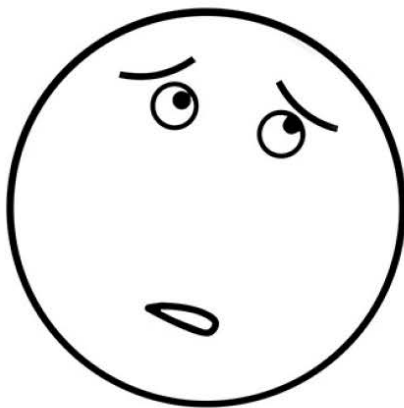


Ficha A5

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 precisas 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/oiço...”.			
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. _____

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

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

Etapla 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

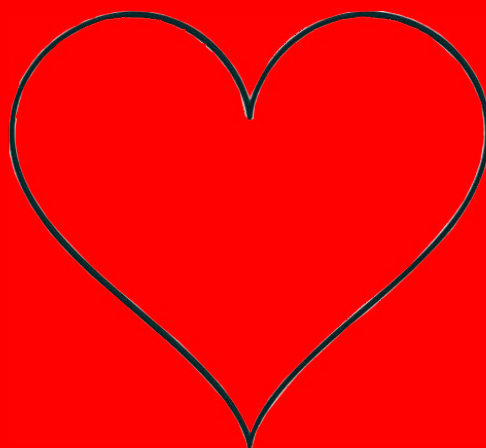


Ficha P2

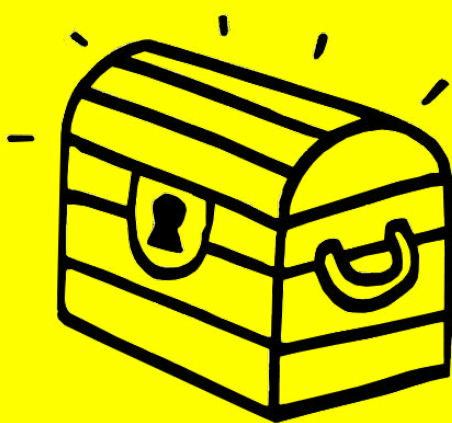
Símbolos para almofadas



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

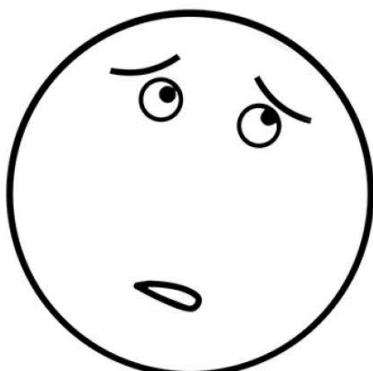
Cartões das Expressões faciais



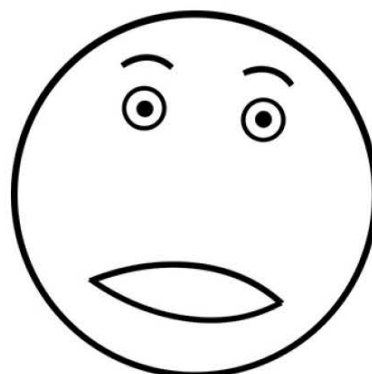
Alegria



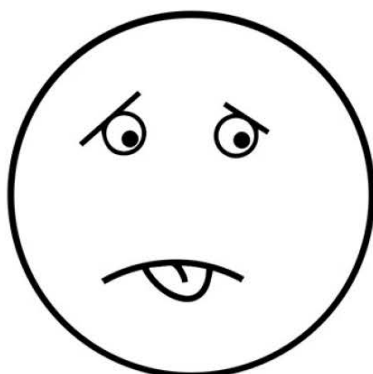
Raiva



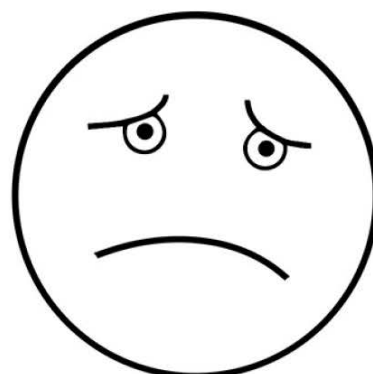
Medo



Surpresa



Repulsa

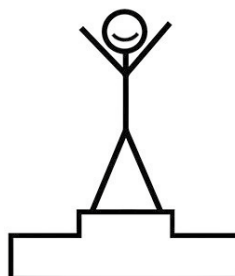
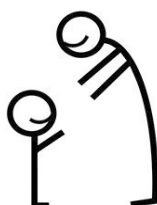
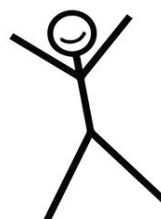
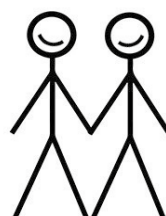
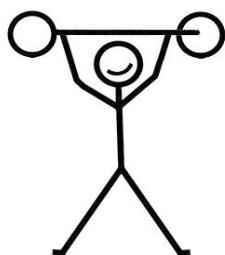


Tristeza



Ficha P7

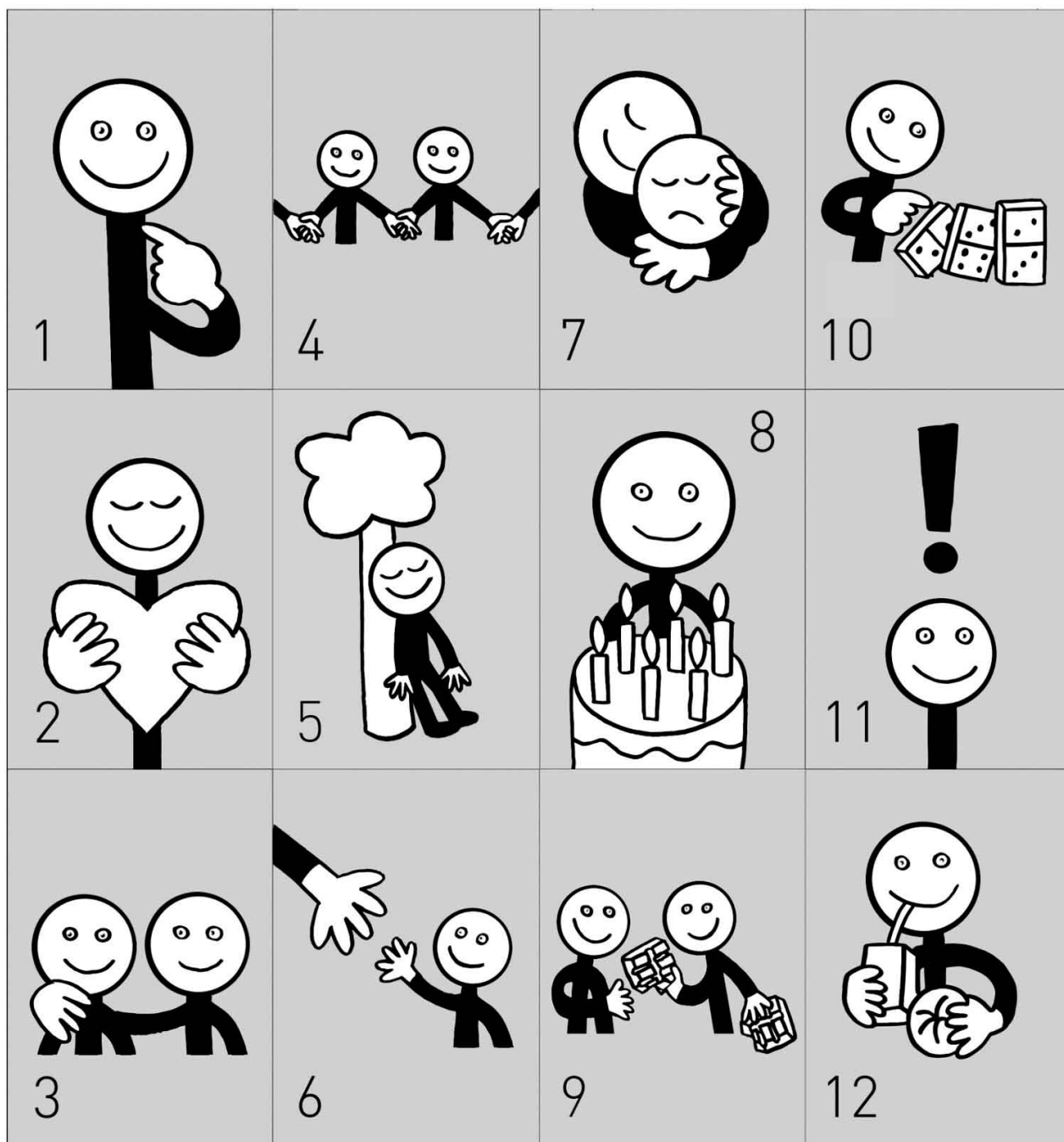
Cartões dos Sentimentos





Ficha P8

Cartões das Necessidades







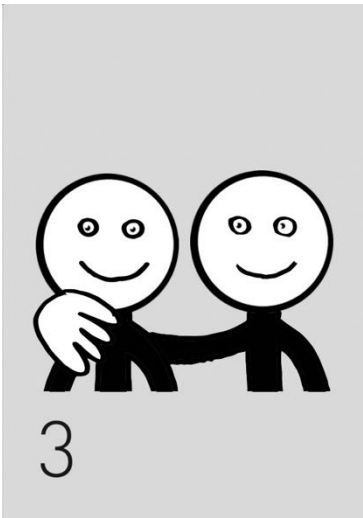
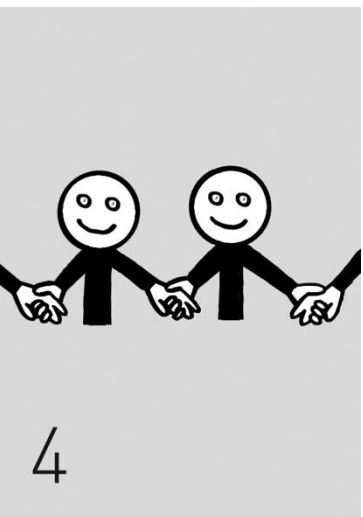
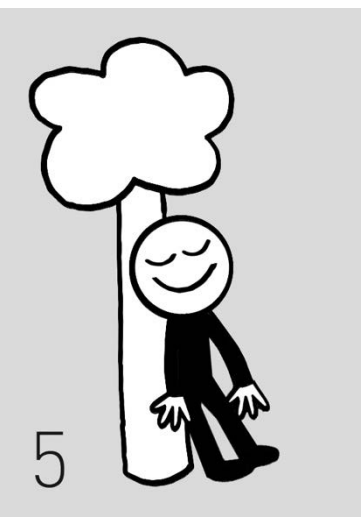
Ficha P9

Jogo de correspondência

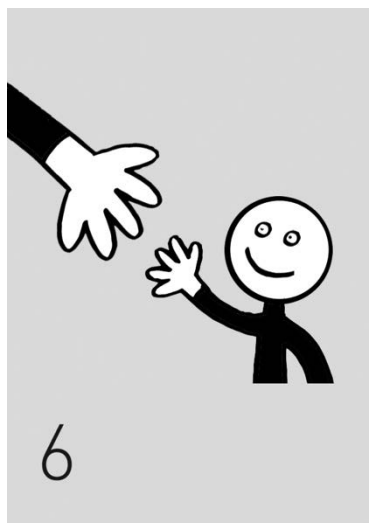

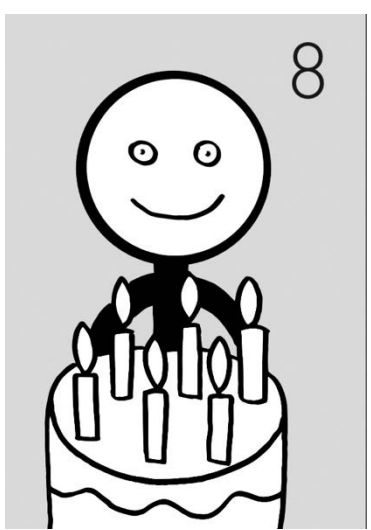
Recorte os cartões e entregue-os aos alunos, que, em pares, deverão fazer corresponder as necessidades às questões que melhor as definem.

	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?

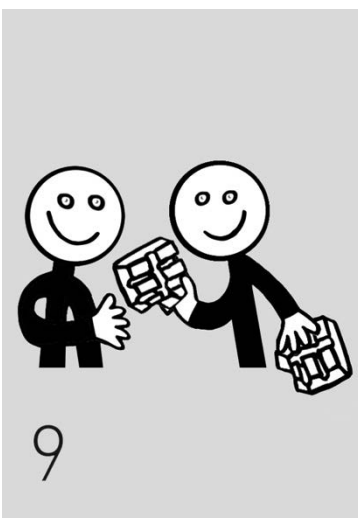
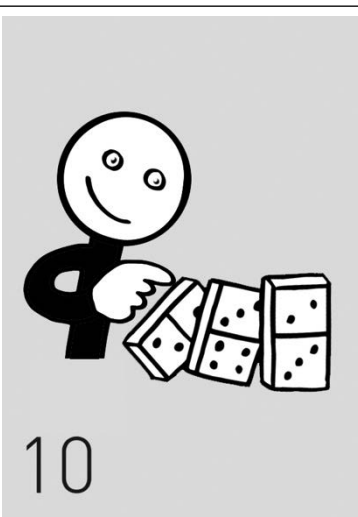



	Bem-estar	Para ti, é importante saber que os outros têm boas intenções?
	Segurança	
	Confiança	<p>Precisas de alguém que te apoie?</p> <p>Para ti, é importante saberes que as outras pessoas gostam de ti, mesmo quando fazes coisas com as quais não concordam?</p>
	Comunidade	Consideras importante fazer 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?
		É importante para ti que as outras pessoas te oiçam?
	Eficácia	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>
---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------