



## Desafio Empatia A1

Consigo identificar-me com os outros

Cultura de Empreendedorismo



## Os meus sentimentos – Os teus sentimentos

### A Linguagem da Girafa

Nunca é demasiado cedo para aprender a estabelecer empatia com os outros. Para serem capazes de o fazer, os alunos aprendem a expressar os seus sentimentos e as suas necessidades, a entender os sentimentos e as necessidades daqueles que os rodeiam e a desenvolver formas de trabalhar em conjunto na sala de aula.

## 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

## Aprender a Linguagem da Girafa

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

### AGRADEÇO-TE

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

### AGRADECES-ME



## Ficha P2

# Expressões idiomáticas com a palavra “coração”

### Instruções:

- Recorte os cartões.
- Prepare os cartões com as expressões idiomáticas e os cartões com as respectivas explicações, colando-os em cartolinas de duas cores diferentes.
- Distribua os cartões pela turma.
- Um aluno lê uma expressão e pergunta à turma quem tem o cartão com a explicação correspondente (é possível realizar o exercício ao contrário – ler a explicação e depois pedir a expressão correspondente).

Expressões idiomáticas	Explicações
<b>Ela tem o coração ao pé da boca.</b>	<b>Ela diz o que pensa de forma direta.</b>
<b>Tens um coração mole.</b>	<b>Comoves-te facilmente.</b>
<b>Ele tem um coração de pedra.</b>	<b>Ele é insensível.</b>
<b>Ela é uma amiga do coração.</b>	<b>Ela é uma grande amiga.</b>
<b>Tens um coração de leão.</b>	<b>És muito corajoso.</b>



<b>Moro no coração da cidade.</b>	<b>Vivo no centro da cidade.</b>
<b>Ele abriu o coração.</b>	<b>Ele disse o que sentia.</b>
<b>Ele tem um lugar especial no meu coração.</b>	<b>Gosto muito dele.</b>
<b>Dou-te o meu coração.</b>	<b>Amo-te.</b>
<b>Tenho o coração apertado.</b>	<b>Estou angustiado. Estou aflito.</b>
<b>Ando com o coração nas mãos.</b>	<b>Sinto-me assustado.</b>
<b>Fiz das tripas coração.</b>	<b>Esforcei-me muito para ultrapassar uma situação difícil.</b>
<b>Ela não tem coração.</b>	<b>Ela não tem compaixão pelos outros.</b>



## Ficha P3

### *Linguagem da Girafa: Frases para recortar*

**Eu sinto ...**

**Eu preciso ...**



**A Girafa pede ...**

**A Girafa diz ...**



**De que é que  
precisas?  
Como te  
sentes?**





## Ficha P4

### Desenhar um modelo para o Cartaz da Girafa



A Girafa pergunta: *Como te sentes?*  
*De que precisas?*

A Girafa responde: *Como estás?*  
*De que é que precisas?*

A Girafa diz: *Preciso de ...*  
*Peço-te ....*  
*Agradeço-te!*



## **Ficha P5**

### ***Linguagem do Lobo***

**Se não me deres gomas,  
deixamos de ser amigos.**

**Ameaça – Ameaço-te.**

**Cheguei tarde por tua culpa.**

**Acusação – Acuso-te.**

**És mau.**

**Não me deixas provar o teu  
almoço.**

**Ataque – Ataco-te.**

**Vês, eu disse-te que tínhamos um  
trabalho de casa diferente.**

**Quero ter razão.**



**Se não me deixares brincar contigo, não te convido para o meu aniversário.**

Ameaça – Ameaço-te.

**O professor está sempre rabugento por tua causa.**

Acusação – Acuso-te.

**És mau. Passas sempre à frente na fila para o autocarro.**

Ataque – Ataco-te.

**Eu disse-te que o Pedro tinha um carrinho muito giro, mas tu não acreditaste em mim.**

Quero ter razão.



## **Ficha P6**

### **Frases de Girafa para a Ficha P5**

**Adoro gomas!**

**Dás-me uma, por favor?**

**Gostaria de chegar à escola a horas. Podias despachar-te mais rápido amanhã?**

**O teu almoço parece bom.**

**Posso provar?**

**Este é o trabalho de casa para hoje.**



**O jogo que estás a jogar parece divertido. Posso jogar contigo?**

**Estou interessado na matéria que estamos a aprender. Podias estar sossegado durante a aula, por favor?**

**Gostaria de entrar no autocarro sem complicações.**

**O Pedro tem um carrinho novo e trouxe-o para a escola.**



## Ficha P7

# Informações para a mimetização de expressões

Leia as instruções e reproduza seis das Emoções Fundamentais definidas por Paul Ekman.

<b>Emoção</b>	<b>Mimetize a expressão</b>
<b>Alegria</b>	Levantar os cantos da boca
<b>Tristeza</b>	Baixar os cantos da boca, levantar os cantos interiores das sobrancelhas, fazer beicinho
<b>Surpresa</b>	Levantar as sobrancelhas e as pálpebras dos olhos, baixar o queixo
<b>Medo</b>	Levantar o lábio superior, cerrar as pálpebras dos olhos, mover a boca de um lado para o outro
<b>Raiva</b>	Aproximar as sobrancelhas, pressionar os lábios, cerrar as pálpebras dos olhos
<b>Repulsa</b>	Enrugar o nariz, baixar o lábio inferior



## Ficha P8

### Cartões de expressões faciais



**Alegria**



**Raiva**



**Medo**



**Surpresa**



**Repulsa**



**Tristeza**



## Ficha P9

### Cartões de Sentimentos

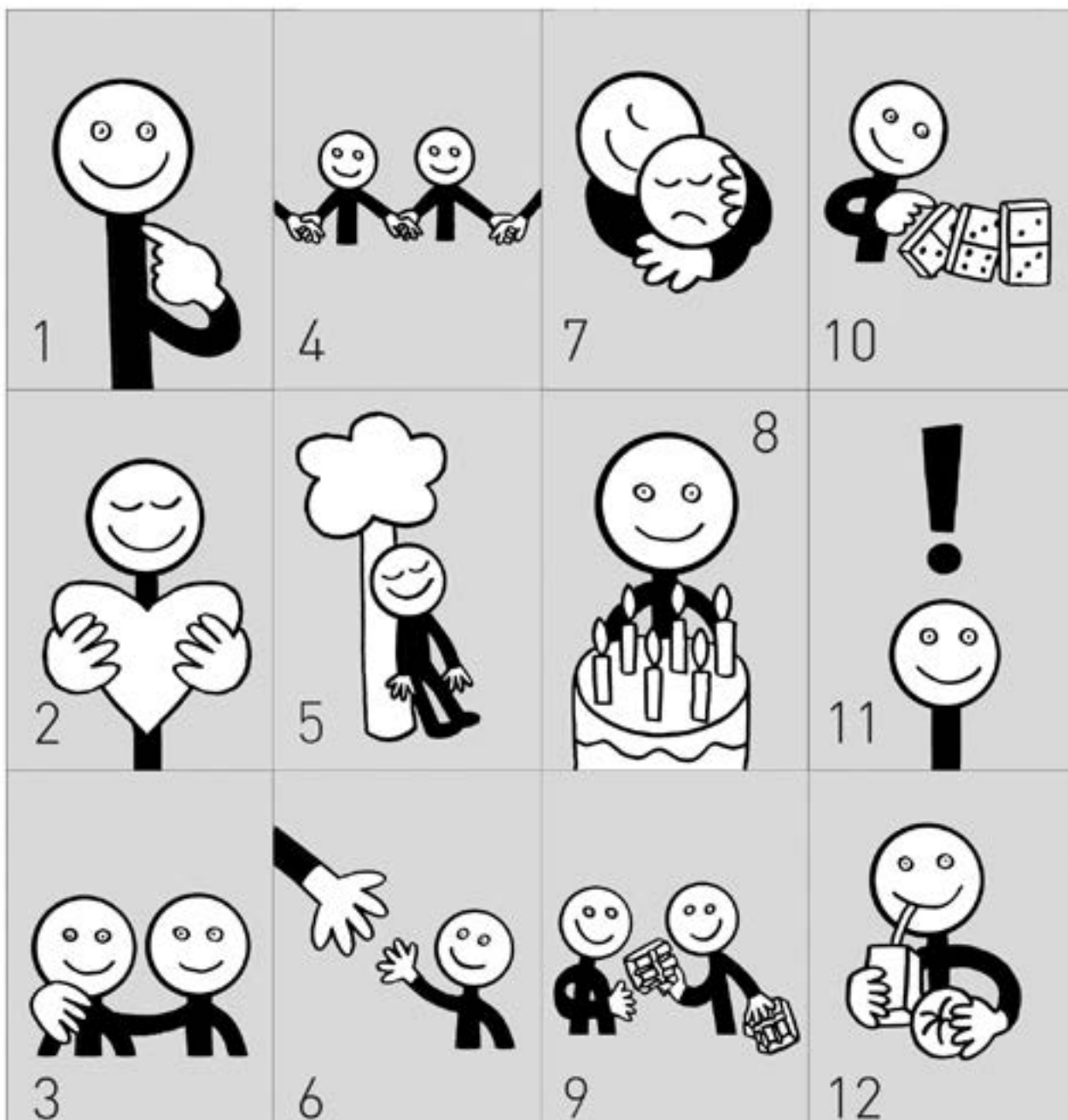






## Ficha P10

### Cartões de Necessidades





## Ficha P11

### Os nomes dos sentimentos

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

<b>entusiasmado</b>	<b>equilibrado</b>	<b>lúcido</b>	<b>admirado</b>
<b>calmo</b>	<b>exultante</b>	<b>agradecido</b>	<b>enérgico</b>
<b>relaxado</b>	<b>animado</b>	<b>agradado</b>	<b>completo</b>
<b>aliviado</b>	<b>fascinado</b>	<b>contente</b>	<b>feliz</b>
<b>sereno</b>	<b>deliciado</b>	<b>bem-disposto</b>	<b>alegre</b>
<b>alerta</b>	<b>esperançoso</b>	<b>capaz</b>	<b>motivado</b>
<b>empolgado</b>	<b>encorajado</b>	<b>curioso</b>	<b>otimista</b>
<b>sossegado</b>	<b>seguro</b>	<b>surpreso</b>	<b>leve</b>
<b>divertido</b>	<b>carinhoso</b>	<b>satisfeito</b>	<b>confidente</b>

Retirado de Rosenberg, 2013.



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

<b>assustado</b>	<b>frustrado</b>	<b>enojado</b>	<b>tenso</b>
<b>deprimido</b>	<b>preocupado</b>	<b>incomodado</b>	<b>confuso</b>
<b>sozinho</b>	<b>indignado</b>	<b>desiludido</b>	<b>exausto</b>
<b>chocado</b>	<b>angustiado</b>	<b>aborrecido</b>	<b>enervado</b>
<b>impotente</b>	<b>irritado</b>	<b>cansado</b>	<b>desmotivado</b>
<b>nervoso</b>	<b>triste</b>	<b>reservado</b>	<b>infeliz</b>
<b>impaciente</b>	<b>agitado</b>	<b>insatisfeito</b>	<b>exasperado</b>
<b>desolado</b>	<b>desesperado</b>	<b>zangado</b>	<b>furioso</b>

Retirado de Rosenberg, 2013.



## **Ficha P12**



**Eu sinto ...**



## **Ficha P13**



**Eu preciso ...**



## **Ficha P14**



**Peço-te ...**



## Ficha P15

### Linguagem da Girafa – Linguagem do Lobo



*Linguagem da Girafa*



*Linguagem do Lobo*

Ouvi quando o professor te  
avaliou.  
Não acertaste nenhuma  
resposta.

És tão estúpido!

Vi quando bocejaste três vezes.

Estás cansado!



Vi que hoje trouxeste nozes na lancheira. Não gosto de nozes.	Trazes sempre coisas nojentas para o lanche.
Hoje passaste-me uma rasteira.	És sempre tão mau!
Tens a mesma altura do meu irmão mais novo.	És mesmo um minorca!
Hoje chegaste às 8.30h. Estou à tua espera desde as 8.00h.	Chegas sempre muito atrasado.
Disseste ao professor que ontem eu puxei o cabelo à Isabel.	Fizeste queixinhas ao professor.





Ouvi quando disseste que não tinhas as tuas sapatilhas contigo, mas vi-as na tua mochila.	És um mentiroso.
Vejo uma maçã trincada, um carrinho e um boné na tua secretária.	És muito desarrumado.
Quando me empurras, magoas-me. Por favor, tem cuidado!	Seu idiota! Nunca prestas atenção!
Quanto te perguntei se podia brincar contigo, disseste que não.	És mau.
Se não posso brincar contigo, fico triste.	És mau!



Por favor, está sossegado! Gostava de conseguir trabalhar.	Estás sempre a interromper-me.
No próximo jogo, por favor, passa a bola mais vezes.	Não ganhámos o jogo por tua causa.
Deixas-me passar?	Desvia-te, seu idiota.
Preciso de ficar em completo silêncio para fazer o teste. Peço-te que estejas sossegado.	Está quieto, és irritante.
Acho que estamos a ficar atrasados. Por favor, despacha-te!	És tão lento!



Quero chegar ao teatro a horas. Podes andar mais rápido, por favor?	Vamos chegar atrasados por tua causa.
Gostava de tentar montar o carrinho sozinho.	Deixa-me em paz! Tu não vais conseguir montar o carro!
Podes explicar-me o trabalho de casa? Não compreendo nada.	És um marrão, tens de me ajudar.
Quero visitar um amigo e estou chateado por ter tantos trabalhos de casa.	Se não me tivesses interrompido tantas vezes, já teríamos acabado os trabalhos de casa.
Por favor, vem para a fila, atrás de mim. Já estou à espera há 10 minutos.	És mau. Eu estava primeiro!



Podias ajudar-me a regar as flores?	És tão preguiçoso; tenho de fazer tudo sozinho!
Por favor, não contes o meu segredo a ninguém. Tenho de poder confiar em ti!	Já não és meu amigo!
Por favor, mostra consideração por mim.	É injusto se correres sempre tão depressa!