



Desafio Empatia A1

Consigo identificar-me com as outras pessoas

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.



Desafio Empatia A1

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 & 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 - <i>Entrepreneurial Challenges</i>, estando sujeitos a uma licença <i>Creative Commons</i>.</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: 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 A1, 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 Perspectiva		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 A1

Índice

Introdução	5
Guia do Professor	7
Caderno do Aluno	37
Documentação de apoio e síntese informativa	55



Desafio Empatia A1

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 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.

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/>.



Planificação da unidade

Tema	Os meus sentimentos – Os teus sentimentos <i>Linguagem da Girafa</i>
Nível	A1
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. Neste desafio, 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.</p> <p>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 bem-sucedida.</p>
Duração	<p>Mínimo de 10 aulas, distribuídas ao longo de várias semanas.</p> <p>O desafio pode ser trabalhado ao longo do ano letivo, se for assumido como projeto de turma ou projeto de escola.</p>
Ideia subjacente ao desafio	<p>A capacidade de os alunos estarem atentos e se sentirem reconhecidos contribui para a criação de um ambiente de sala de aula agradável, uma condição essencial para que se compreendam e estabeleçam empatia entre si. Ao sermos capazes de sentir empatia, transformamos a nossa perspetiva: aprendemos a sentir o que as outras pessoas sentem.</p> <p>Para que tal seja possível, os alunos vão aprender mais sobre os seus próprios sentimentos e as formas de os expressarem. Aprendem a linguagem dos sentimentos, a linguagem do coração, à qual se convencionou chamar <i>Linguagem da Girafa</i>, com base nos princípios da abordagem da <i>Comunicação Não-Violenta</i>, teorizada pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg.</p> <p>Os alunos irão aprender a distinguir a <i>Linguagem da Girafa</i> da <i>Linguagem do Lobo</i>. A <i>Linguagem do Lobo</i> é uma forma de comunicação na qual prevalecem os julgamentos, as acusações e as ameaças. Em conjunto, professor e alunos irão estabelecer regras para a coexistência na sala de aula, tendo em consideração os sentimentos e as necessidades de cada um.</p>



Competências de empreendedorismo de acordo com o Quadro de Referência¹	Consigo: identificar os meus pontos fortes; concluir tarefas simples; trabalhar com os outros; sentir empatia por mim mesmo e pelas outras pessoas.
Competências comunicativas e linguísticas	Consigo: expressar os meus sentimentos; identificar diferentes sentimentos; relacionar expressões faciais com emoções; expressar as minhas necessidades; identificar diferentes necessidades; conhecer expressões idiomáticas em torno da palavra “coração” e compreender o seu significado; pedir esclarecimentos, de forma educada, quando não compreender bem o que foi dito e ser capaz de o expressar através de linguagem não-verbal; formular um pedido.
Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória: áreas de competências	Linguagens e Textos Informação e Comunicação Relacionamento Interpessoal Desenvolvimento Pessoal e Autonomia Consciência e Domínio do Corpo
Vocabulário	<i>Linguagem da Girafa, Linguagem do Lobo</i> , ameaçar, culpar, acusar, atacar, expressão facial, gestos, emoções, sentimentos, observações
Avaliação	Heteroavaliação: os alunos avaliam-se uns aos outros relativamente aos seus conhecimentos sobre a <i>Linguagem da Girafa</i> (nomes de emoções e sentimentos). Autoavaliação: os alunos avaliam a sua capacidade de falar e compreender a <i>Linguagem da Girafa</i> (nomes de emoções e sentimentos).
Conhecimentos prévios	O desafio recorre às experiências dos alunos, através da dramatização de situações em que a comunicação falhou ou não foi efetiva.

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



Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">• O professor informa o encarregado de educação sobre a introdução da <i>Linguagem da Girafa</i> na turma.• A Ficha PI (<i>Aprender a Linguagem da Girafa – Síntese informativa para professores e encarregados de educação</i>) destina-se a preparar os professores, facultando informação sobre este tema. Esta ficha poderá ser igualmente usada como síntese informativa para os pais e encarregados de educação.• Serão apresentadas sugestões de operacionalização das fichas PI a PI6, incluídas no caderno <i>Documentação de apoio e síntese informativa</i>.• Todos os alunos deverão receber exemplares do <i>Caderno do Aluno</i> (fichas A1 a A15).
------------------------------	--

Nota dos autores:

Estes materiais pedagógico-didáticos pretendem promover situações de interação empática e respeitosa 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, poderá consultar as obras e sítios eletrónicos referenciados no final da Planificação da Unidade.

**Materiais para o
Passo 1****Como é que a Girafa fala?**

- Recorte um coração de papel.
- Prepare folhas de desenho em tamanho A4.
- Fotocopie a Ficha P2 (*Expressões idiomáticas com a palavra “Coração”*).
- Corte os cartões com expressões idiomáticas e cole-os num suporte de papel mais robusto e os cartões com as explicações em papel colorido.
- Providencie tesoura e fita adesiva.
- Traga a fotografia de uma girafa.
- Prepare 1-2 toalhas ou cartolinas azuis para simular furos de água.
- Fotocopie a Ficha P3 (*Linguagem da Girafa - Frases para recortar*).
- Providencie tesoura, folhas de papel em tamanho A2 (Ex.: embalagens de cartão branco ou *flipcharts*), lápis de cera e fita adesiva.
- Fotocopie a Ficha P4 (*Modelo para o cartaz da girafa*).

**Materiais para o
Passo 2****Como é que o Lobo fala?**

- Faça uma cópia da Ficha P5, com frases representativas da Linguagem do Lobo, para cada aluno; corte as frases; prepare o fantoche de Lobo.
- Faça uma cópia da Ficha P6, com frases representativas da Linguagem da Girafa, para cada aluno; corte as frases; prepare o fantoche de Girafa; providencie folhas de papel em tamanho A3, lápis de cera e fita adesiva.

**Materiais para o
Passo 3****Os meus sentimentos – Os teus sentimentos**

- Leia atentamente a Ficha P7 (*Informações para mimetização de expressões*). Irá familiarizar-se com os músculos faciais usados para expressar diferentes emoções.
- Fotocopie a Ficha P8 e recorte os cartões das expressões faciais.
- Fotocopie a Ficha P9 e recorte os cartões com as posições corporais associadas aos sentimentos; providencie cartolinas, lápis, tesoura, fita adesiva e alfinetes.

**Materiais para o
Passo 4****Peço-te que...**

- Fotocopie a Ficha P10 e recorte os cartões de necessidades.
- Fotocopie a Ficha P11 com os nomes dos sentimentos e recorte os cartões para os termos dos cartazes de parede.
- Fotocopie as Fichas P12 e P13 e prepare os fantoches de Girafa e Lobo.
- Providencie lápis de cera, canetas, tesoura e fita adesiva.



Materiais para o Passo 5	Quem é que está a falar? A Girafa ou o Lobo? <ul style="list-style-type: none"> • Coloque uma peça de fruta trincada (Ex.: maçã), uma folha de papel amarrotada e um casaco na secretária do professor; • Fotocopie a Ficha P13 e a Ficha P15 (<i>Jogo de correspondência Linguagem da Girafa – Linguagem do Lobo</i>), e recorte os cartões; escolha 3 pares. • Fotocopie a Ficha P14, providencie fita adesiva e prepare os fantoches de Girafa e Lobo. • Recorte todos os cartões do jogo <i>Linguagem da Girafa – Linguagem do Lobo</i>, e prepare os fantoches de Girafa e Lobo. • Fotocopie as Fichas P11 e P12, providencie lápis de cera, canetas, tesoura e prepare o fantoche de Girafa.
Materiais para o Passo 6	É assim que mantemos boas relações <ul style="list-style-type: none"> • Fantoches de Girafa e Lobo. • Folha de papel em tamanho A2 (Ex.: cartões de embalagens brancos ou flipcharts) e esferográfica.
Atividades passo a passo	Para mais informações, consulte o <i>Plano de aulas</i>
Passo 1	Como é que a Girafa fala? <ul style="list-style-type: none"> • Introdução ao tema, feita pelo professor • <i>Coração</i> - conotações • Apresentação da Girafa • Atividade física <i>Transformamo-nos em Girafas, Elefantes e Gazelas</i> • Introdução à Linguagem da Girafa • Criação de um cartaz com o título <i>Linguagem da Girafa</i>
Passo 2	Como é que o Lobo fala? <ul style="list-style-type: none"> • Introdução ao tema, feita pelo professor • Introdução à Linguagem do Lobo • Atividade de concentração <i>Ouvimos como as Girafas</i> • Atividade <i>A Girafa está a chegar</i> • Criação de um segundo cartaz com o título <i>Frases da Girafa</i>

**Passo 3 Os meus sentimentos – Os teus sentimentos**

- Atividades introdutórias
- Expressar-se através da linguagem corporal
- Expressar-se através de expressões faciais
- Fazer corresponder expressões faciais a expressões corporais
- Expressar-se verbalmente
- “O Relógio dos Sentimentos”

Passo 4 Preciso de...

- Através do “Relógio dos Sentimentos”, os alunos refletem sobre as suas próprias emoções: *Preciso de ...*
- Palavras e imagens para descrever aquilo de que preciso – “O Relógio das Necessidades”: *Sinto-me assim, porque ...*
- Atividade com duas cadeiras (*Cadeira dos Sentimentos e Cadeiras das Necessidades*): *Precisas de...*
- Atividade com uma terceira cadeira: *Peço-te que... Obrigado/a!*

Passo 5 Quem é que está a falar? A Girafa ou o Lobo?

- A Girafa diz: *Eu vejo / oiço...*; não diz: *Tu és...*
- Jogo de correspondência *Linguagem da Girafa – Linguagem do Lobo*
- Atividade de relaxamento: *O Lobo encontra algum sossego.*
- Atividade com quatro cadeiras

Passo 6 Manter boas relações - Regras para uma turma de Girafas

- *Falamos como Girafas*
- *Ouvimos como Girafas*
- *Para nós, é importante...*

Passo 7 Heteroavaliação: Conheço bem a Linguagem da Girafa?**Passo 8 Autoavaliação: Consigo falar e compreender a Linguagem da Girafa?****Passo 9 Fim da unidade:Autoavaliação****Passo 10 Fim da unidade:Autorreflexão**



Sequência no Programa de Aprendizagem	<p>Este desafio permite estabelecer uma ponte com o Programa Corpo e Mente (cf.: http://www.youthstart.eu/en/warmup/).</p> <p>Recomenda-se começar este desafio durante o primeiro período letivo.</p>
Ligações úteis (acesso em 25/07/2018)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Projeto Youth Start – Entrepreneurial Challenges http://www.youthstartproject.eu/ ▪ Programa de Aprendizagem Youth Start – Entrepreneurial Challenges http://www.youthstart.eu/ ▪ Programa Corpo e Mente http://www.youthstart.eu/en/warmup ▪ O que são emoções? https://www.youtube.com/watch?v=GyFQj64amhY Vídeo em português. Disponível no Blogue SocialMente. ▪ The Human Connection: Exploring Facial Expressions with Paul Ekman https://www.youtube.com/watch?v=IISfh-lp-qA Vídeo legendado em português. Disponível no canal CuriosityMachine. ▪ Dr. Paul Ekman on Expression and Gesture and Their Role in Emotion and Deception - Part I https://www.youtube.com/watch?v=J9i-9_QuetA&list=PLkenMycjjjdbaeJj-4EW6dqO3LibPlfGPP Vídeo em inglês. Disponível no canal PaulEkmanGroup. ▪ Introdução à Comunicação Não-Violenta - Workshop por Marshall Rosenberg https://www.youtube.com/watch?v=DgAstH2KNA Vídeo legendado em português. Disponível no canal Equipa Tradução Portuguesa LTI



Plano de aulas

Passo I / Como é que a Girafa fala?

a) Introdução ao tema pelo professor

Aprendemos a interagir e a comunicar uns com os outros de forma atenciosa. Precisamos, por isso, de utilizar uma linguagem que não ofenda e que nos torne mais unidos, ou seja, uma linguagem que venha “do coração”.

“O coração”: conotações

Mostre à turma um coração recortado em papel e pergunte aos alunos:

Onde fica o coração? Sabem como é um coração? O que é que faz o coração?

Sabem o que significa “Veio do coração”?

Atividades para o tema “coração”:

Opção 1: Os alunos desenhavam um coração e escrevem ou desenhavam o quê/quem acreditam que “vive no seu coração” quando se sentem bem. As imagens devem ser penduradas numa corda.

Opção 2: Os alunos sentam-se confortavelmente, fecham os olhos, sentem o seu próprio coração, ouvem-no, contam os batimentos cardíacos, pensam numa imagem bonita e, em seguida, partilham a sua experiência com a turma.

Opção 3: Expressões idiomáticas sobre o tema “coração”:

Pergunte aos alunos se conhecem frases ou expressões com a palavra “coração”.

Ex.: Ela tem um grande coração. Ele tem um coração mole. O coração dele é de pedra. Ele não tem coração. Ela tem um lugar especial no meu coração...

Prepare cartões com expressões idiomáticas e cartões adicionais, de diferentes cores, com as explicações correspondentes (modelos da Ficha P2). Cada aluno recebe um cartão e pergunta:

Quem me pode explicar o significado desta expressão?

Quem tem o cartão com a explicação?

Os cartões correspondentes devem ser afixados lado a lado no quadro.

A Ficha A1 do Caderno do Aluno poderá ser usada em alternativa a esta atividade. Os alunos preenchem a ficha individualmente ou em pares. A Ficha A1 poderá ainda ser preenchida em casa.

b) Introdução: A Girafa

Qual é o animal terrestre que tem o maior coração?

Apresente uma imagem de uma girafa e explique que este animal necessita de um grande coração para bombear o sangue através do seu longo pescoço até à cabeça.



Onde vivem as girafas?

Que outros animais vivem nesse habitat?

De que se alimentam as girafas?

As girafas comem a comida dos outros animais?

Como é que a girafa se relaciona com os elefantes, as zebras e as gazelas?

Existem conflitos entre estes animais?

c) Atividade física Transformamo-nos em Girafas, Elefantes e Gazelas

Coloque algumas toalhas azuis no chão, como se fossem furos de água.

Alguns alunos fingem que são girafas e andam em bicos de pés pela sala, alongando o pescoço e tentando parecer o mais altos possível.

Outros alunos movimentam-se pela sala como se fossem elefantes ou gazelas.

Tanto os elefantes como as gazelas procuram os furos de água. Uma vez que as girafas conseguem avistar maiores distâncias, os elefantes e as gazelas pedem-lhes ajuda para procurar os furos de água. As girafas devem interagir e comunicar com os outros animais de forma amigável e atenciosa.

Poderão ser usadas as seguintes frases:

Olá! Como te sentes como elefante?

Estás à procura de alguma coisa?

Precisas de ajuda, gazela?

Tenho muita sede e sei que tu também tens.

Vejo um furo de água e já não fica muito longe.

Queres que te mostre o caminho?

d) Introdução à Linguagem da Girafa

A linguagem que vem do coração tem o nome do animal terrestre com o maior coração: Linguagem da Girafa.

Quando usamos a Linguagem da Girafa, perguntamos:

- Como te sentes?

- De que é que precisas?

Dizemos como nos sentimos.

Dizemos de que precisamos.

e) Criação de um cartaz intitulado Linguagem da Girafa

Os alunos desenharam uma girafa com um grande coração numa folha de papel em tamanho A2 (em alternativa, poderá entregar aos alunos uma folha com o desenho impresso de uma girafa). A imagem da Ficha P4 pode ser usada como modelo para o desenho; os alunos cortam as frases da girafa da Ficha P3 e colam-nas na folha de papel, ao lado do desenho da girafa.



Reserve algum espaço para três expressões adicionais, que serão introduzidas mais tarde.

A escrever no cartaz (cf. Ficha P4):

A Girafa diz: Como te sentes?

De que é que precisas?

A Girafa diz: (deixar espaço para a afirmação Eu vejo / oiço ... – cf. Passo 5a)

Eu sinto...

Eu preciso de...

..... (deixar espaço para a afirmação Peço-te... – cf. Passo 4e)

..... (deixar espaço para a afirmação Obrigado/a – cf. Passo 4f)

O cartaz elaborado pelos alunos deverá ser afixado na sala.

Passo 2 / Como é que o Lobo fala?

a) Introdução: O Lobo

Registe as conotações atribuídas pelos alunos aos lobos e questione:

Onde é que os lobos vivem?

Como é que os lobos vivem?

Se um cão ladra e um gato mia, o que faz o lobo?

Os cães partilham um antepassado comum com os lobos.

Alguma vez viste um cão zangado?

Consegues imitar as expressões faciais do cão quando está zangado?

Como é que são os seus latidos?

Também o lobo rosna, uiva ou mostra os dentes quando se sente ameaçado.

Às vezes, os lobos lutam, agriem-se e magoam-se uns aos outros.

A linguagem que usamos quando estamos zangados, nos queixamos dos outros ou entramos em conflito tem o nome de Linguagem do Lobo.

b) Introdução à Linguagem do Lobo

Questione os alunos e em seguida registe os termos do Lobo no quadro.

Como é que falam uns com os outros quando estão zangados ou alguém vos ofendeu?

Nessas situações, usam a Linguagem do Lobo. Identifica termos e encontra exemplos apropriados.

Os seguintes termos serão escritos no quadro:

Ameaço-te.

Acuso-te.

Ataco-te.

Quero ter razão.



Trabalho de pares:

Entregue uma cópia da Ficha P5, com as frases do Lobo, a cada aluno. Os alunos deverão trabalhar em pares, lendo as frases à vez e partilhando, de forma breve, os seus sentimentos e emoções enquanto ouvem as frases. Em seguida, pergunte aos alunos como se sentiram enquanto ouviam ou liam as frases.

Os alunos provavelmente responderão que não se sentiram bem ou que se sentiram um pouco zangados.

Pergunte aos alunos: *A quem calhou a frase com...*

uma ameaça?

uma acusação?

um ataque?

o desejo de ter razão?

Os alunos leem as frases à vez. Use o fantoche do Lobo e repita-as.

Peça aos alunos que escrevam uma frase ao lado do termo correspondente no quadro.

No final, devem ser registadas 2 frases no quadro para cada uma das seguintes intenções comunicativas:

Ameaço-te.

Acuso-te.

Ataco-te.

Quero ter razão.

Os mesmos tópicos encontram-se igualmente abordados nas Fichas A2, A3 e A4 do Caderno do Aluno. Em alternativa ou como complemento ao exercício acima descrito, as fichas podem ser realizadas pelos alunos individualmente, em pares ou como trabalho de casa, tendo em vista uma melhor consolidação das aprendizagens. Estas fichas estimulam os alunos a refletir sobre os seus comportamentos linguísticos e a escreverem as suas próprias frases de Lobo e de Girafa.

c) Atividade de concentração: “Ouvimos como Girafas”

Os alunos massajam as orelhas com o indicador e o polegar ao mesmo tempo, de cima para baixo e em sentido contrário (os polegares massajam a parte de fora da orelha)².

Este exercício destina-se estimular a concentração dos alunos:

Agora que já massajaste as tuas orelhas, consegues ouvir tão bem como a atenta Girafa.

d) Atividade “A Girafa está a chegar”

Enquanto segura o fantoche da Girafa, leia uma das frases da Ficha P6.

A Girafa lê a frase e pergunta:

² Cf. Ativar e Concentrar - Exercício 4 (Chapéu Pensante), disponível em www.youthstart.eu.



Das frases do Lobo que estão no quadro, qual poderia ser substituída por esta frase da Girafa?

As características da *Linguagem da Girafa* podem ser analisadas como atividade complementar.

Distribua as frases de Girafa pelos alunos. Entregue uma cópia da Ficha P6 a cada um. Peça-lhes para lerem as frases e estabelecerem a correspondência com as frases do Lobo.

Quando terminarem a atividade, entregam as frases de Girafa aos colegas; as frases de Lobo são colocadas à parte. No final, cada aluno deverá segurar na mão uma frase de Girafa. Pergunte-lhes como se sentiram ao ouvir e ler essas frases. Os alunos irão provavelmente responder que se sentiram mais à vontade e que foi bastante mais agradável.

e) Cartaz Frases de Girafa

Os alunos constroem um segundo cartaz com as frases de Girafa e afixam-no ao lado do primeiro.

Peça aos alunos que retirem do quadro as frases de Lobo:

Ameaço-te.

Acuso-te.

Ataco-te.

Quero ter razão.

Remeta os alunos para o cartaz *Linguagem da Girafa*, com as seguintes orientações:

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

A Girafa diz: Eu sinto... Eu preciso de...

De agora em diante, tentaremos usar a Linguagem da Girafa para falar uns com os outros.

Dizemos como nos sentimos e de que precisamos.

Perguntamos aos outros como se sentem e de que é que precisam de nós.

Passo 3 / Os meus sentimentos – Os teus sentimentos



Nota: Quando mordemos a caneta, os músculos responsáveis pelo riso são ativados. Alguns estudos têm demonstrado que o cérebro recebe a mensagem “boa disposição”, mesmo quando o estímulo é meramente físico. Se colocares a caneta entre os lábios sem a morderes, os músculos responsáveis pela sensação de tristeza são ativados

© Ingrid Teufel



Introdução

Ao utilizarmos a Linguagem da Girafa para comunicarmos uns com os outros, estamos a falar sobre os nossos sentimentos. Dizemos o que sentimos e perguntamos aos outros como se sentem.

Remeta os alunos para o cartaz *Linguagem da Girafa* na parede.

Para sermos capazes de usar a *Linguagem da Girafa*, precisamos de palavras para exprimir os nossos sentimentos. Vamos aprender a expressá-los.

a) Expressar sentimentos com o corpo (linguagem corporal)

Opção 1: Sugestão para os alunos

- Pensar em alguma coisa bonita, relaxar e fazer uma cara contente.
Como é que o teu corpo reage, quando fazes isso?
- Fazer uma expressão ameaçadora, cerrar os punhos, adotar uma postura de ataque, fazer uma cara zangada.
Como é que o teu corpo reage, quando fazes isso?

Opção 2: Visualização de posturas corporais e tentativa de mimetização

- Ombros pesados, cabeça baixa, braços a balançar.
Como te sentes nesta posição?
- Costas direitas, cabeça levantada.
Como te sentes agora?

Opção 3: Exercícios corporais

- Coloca uma caneta entre os dentes (morde-a).
Em seguida, coloca-a entre os lábios.
Tenta compreender os teus sentimentos. Como te sentes?

Opção 4: Peça aos alunos que ...

- demonstrem que estão zangados, com o pé.
- demonstrem que estão entusiasmados com o joelho.
- demonstrem que estão assustados com a boca.
- demonstrem que estão curiosos com o nariz.
- demonstrem que estão cansados com os ombros.
- demonstrem que se sentem desamparados com as mãos.
- demonstrem que se sentem orgulhosos com o peito.
- demonstrem que estão contentes com o corpo todo.

Fonte: Schöllmann & Kirchgessner: *Respectful Communication – Prevent conflicts*.

Todos os sentimentos abordados neste exercício e outros referidos pelos alunos deverão ser registados nos cartazes.

**b) Exprime os teus sentimentos com o rosto (expressões faciais)**

Os alunos expressam sentimentos com o rosto. Recorte as expressões faciais da Ficha P8 e distribua-as pelos alunos. Os termos escritos por baixo das figuras serão removidos ou guardados. O termo “expressão facial” será introduzido.

Opção 1: Adivinhar expressões

Os alunos sentam-se em círculo. Os cartões serão colocados no meio do círculo. Um aluno retira um dos cartões e imita a expressão facial representada. O primeiro aluno a adivinhar corretamente será o próximo a fazer a mimetização.

Variação: Os alunos que adivinharam as expressões levantam-se em direção ao que retirou o cartão e mimetizam a mesma emoção. Assim que todos os alunos se encontrarem alinhados, o exercício continua.

Opção 2: Jogos com o dado da “Mímica”

Utilize um dado com 6 expressões faciais diferentes. Poderá desenhar o dado com os alunos recorrendo à Ficha P8 (*Cartões das expressões faciais*).

O Caderno do Aluno inclui a Ficha A5 (*Expressões faciais*) que permite estabelecer a correspondência com os termos em português.

c) Que cara pertence a que corpo?

Opção 1: Entregue aos alunos os cartões com as figuras que ilustram diferentes estados emocionais (*Cartões de Sentimentos*) da Ficha P9. Será introduzido o termo “gestos”.

Trabalho de grupo: fazer corresponder as posturas das figuras às expressões faciais.

Os alunos deverão imitar as posturas e as expressões faciais.

Opção 2: Ao fazerem corresponder as expressões faciais com as posturas corporais, os alunos compreendem rapidamente que um sentimento só pode ser expresso pelo corpo como um todo, em coerência com a expressão facial.

Opção 3: Os cartões com sentimentos e expressões faciais são virados para baixo. Os alunos retiram um cartão de cada baralho e tentam combiná-los, mimetizando-os com o rosto e o corpo.

d) Expressar os sentimentos com palavras

Trabalho de grupo:

A cada cartão com um estado emocional da Ficha P8 é atribuído um sentimento. Uma vez que os cartões podem ser interpretados de várias formas, apresente como exemplos os sentimentos designados na Ficha P11. Os alunos provavelmente não estarão familiarizados com todos estes sentimentos. Escolha os termos que irá introduzir, explique-os e registe-os no cartaz, que deverá permanecer afixado na aula.

Para facilitar a memorização destes sentimentos, utilize as Fichas A6 (*Os nomes dos meus sentimentos*) e A7 (*Detetives de sentimentos: como te sentes?*) do Caderno do Aluno. Ambas deverão ser analisadas com a turma, podendo ser realizadas em aula ou em casa.



e) “Relógio dos Sentimentos”

Utilize os cartões da Ficha P9 (*Cartões de Sentimentos*) 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...” (Ficha P12).

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 da Ficha P9 ou, em alternativa, ser criado um cartão adicional em branco especificamente para este efeito.

Passo 4 / *Preciso que tu...*

a) **Aquilo de que preciso**

Através do “Relógio dos Sentimentos”, os alunos refletem sobre as suas próprias emoções:

Houve situações em que te sentiste assim? O que aconteceu? Porque te sentiste desta forma?

Se necessário, poderá recorrer igualmente à Ficha P10 (*Cartões de Necessidades*) ou à Ficha A6 para ajudar os alunos a identificarem os seus sentimentos de forma apropriada. Procure identificar com a turma a causa de sentimentos específicos, nomeadamente as necessidades que lhe estão subjacentes. É introduzido o termo “necessidade”.

Sentimentos quando a necessidade é suprida:

Obtive aquilo de que precisava.

É por este motivo que me senti assim.

Sentimentos quando a necessidade não é suprida:

Não obtive aquilo de que precisava.

É por este motivo que me senti desconfortável.

Questões a colocar no caso de sentimentos causados por necessidades não supridas:

O que é que faltou para te sentires como te sentiste?

De que terias precisado para te sentires mais confortável?

Questões a colocar no caso de sentimentos causados por necessidades supridas:

Lembras-te do que causou este sentimento agradável?

O que é que te fez sentir tão bem?

Obtiveste alguma coisa de que precisavas. (Ex.: Um amigo mostrou-te o quanto gostava de ti?)



b) Palavras e imagens que descrevem aquilo de que preciso – “Relógio das Necessidades”

Utilize os 12 cartões da Ficha P10 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 P13).

Oriente os alunos na atividade:

Construímos um “Relógio das Necessidades”, que 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:

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*
- *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, 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 para ti mesmo?*
6. **Apoio / Ajuda**
 - *Precisas da ajuda de alguém?*
 - *Neste momento, há alguma coisa que não sejas capaz de resolver sozinho?*
 - *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 divertires-te?*
 - *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 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?*

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

c) **Sinto-me assim, porque preciso de alguma coisa**

Quando sabemos de que é que precisamos, somos capazes de compreender porque nos sentimos de determinada forma num determinado momento.

Ex: Imagina que, durante o intervalo das aulas, estás sozinho, sentado numa cadeira, enquanto os teus amigos brincam uns com os outros. Como te sentirias?

Os alunos irão provavelmente evocar sentimentos como solidão, tristeza, raiva, etc.

É importante que os alunos descortinem as necessidades subjacentes a cada sentimento:

- **Solidão:**
 - Gostava de brincar com as outras crianças (Comunidade)* Cartão 4
 - Gostava de fazer parte da brincadeira (Sentimento de pertença)*
 - Gostava de brincar (Brincadeiras)* Cartão 8
- **Tristeza:**
 - Gostava de ser compreendido/a (Compreensão)* Cartão 2
 - Gostava que os outros percebessem como me sinto (Empatia)*
- **Raiva:**
 - Gostava de ser tratado como os outros (Equidade)* Cartão 9
 - Gostava que os outros me compreendessem (Compreensão)* Cartão 2

Numa situação deste tipo, provavelmente sentir-te-ias sozinho, porque gostarias de participar na brincadeira e preferirias brincar com as outras crianças do que ficar sentado numa cadeira a ver.

O Lobo diria que as outras crianças eram más, porque não te tinham convidado para brincar. O Lobo culparia as outras crianças por se sentir triste.

A Girafa, pelo contrário, diria às outras crianças aquilo de que precisava delas, para que elas a pudessem compreender melhor.

Nesta situação, o melhor seria formular um pedido:

Posso brincar convosco? Não é nada divertido ficar ali sentado sozinho.

Em seguida, a fim de poder memorizar as necessidades identificadas nos cartões, a turma deverá tentar adivinhar possíveis necessidades subjacentes a determinados sentimentos. Apresente exemplos de como as crianças se sentem em situações familiares aos alunos.

Os sentimentos devem ser marcados com pins/alfinetes no “Relógio dos Sentimentos”.



As necessidades correspondentes devem ser marcadas com pins/alfinetes no “Relógio das Necessidades”.

Desta forma, os alunos poderão compreender que aos sentimentos subjazem sempre necessidades por suprir.

Opção 1:

Do que é que uma criança precisa quando...

- ... chora, porque caiu?
(Ex.: Compreensão, apoio, carinho – Cartões 2, 6, 7)
- ... quer jogar um jogo que está arrumado numa prateleira alta?
(Ex.: Ajuda – Cartão 6)
- ... tem fome?
(Ex.: Bem-estar físico – Cartão 12)
- ... tem medo, porque apagaram as luzes?
(Ex.: Compreensão, Carinho, Consolo – Cartões 2, 3, 7)
- ... está há muitas horas sozinha no seu quarto e sente-se desamparada?
(Ex.: Comunidade, Diversão – Cartões 4, 8)
- ... outra criança passa à sua frente numa fila?
(Ex.: Justiça – Cartão 9)
- ... é empurrada da cadeira abaixo por outra criança?
(Ex.: Compreensão, Segurança, Apoio, Consolo, Justiça – Cartões 2, 3, 6, 7, 9)
- ... não lhe é permitido estabelecer regras?
(Ex.: Autonomia, Compreensão, Justiça, Eficácia – Cartões 1, 2, 9, 10)
- ... tem de fazer várias páginas de exercícios?
(Ex.: Confiança, Tranquilidade, Sentido – Cartões 3, 5, 11)

Opção 2:

Certifique-se de que os alunos conseguem identificar e nomear, de forma precisa, as necessidades subjacentes a cada uma das situações apresentadas:

Ex.: Depois de ser reconfortada, a criança que estava a chorar ficou mais calma e aliviada. A criança precisa de compreensão e apoio.

d) Aquilo de que precisas – Exercício com a “Cadeira dos Sentimentos” e a “Cadeira das Necessidades”

Através de frases exemplificativas, os alunos aprendem a sentir empatia por outras pessoas em situações ficcionadas. Alteram as suas perspetivas e as posições em que estão sentados. A turma senta-se em círculo. Coloque duas cadeiras no meio.

Coloque um papel com o símbolo do coração e a frase “*Eu sinto...*” nas costas de uma das cadeiras. Coloque o símbolo do baú do tesouro e a frase “*Eu preciso...*” nas costas da outra cadeira (utilize os modelos das Fichas PI2 e PI3).



Em seguida, apresente as duas cadeiras aos alunos como a “Cadeira dos Sentimentos” e a “Cadeira das Necessidades”. Explique à turma que “o coração” simboliza aquilo que sentimos e “o baú do tesouro” aquilo de que precisamos.

Repita à turma:

Vou contar-vos uma coisa sobre o Vicente. Tentem descobrir como é que ele se sente e de que é que precisa. Quem quiser fazer o papel de Vicente, sente-se, por favor, na cadeira que diz “Eu sinto...”.

Um voluntário senta-se na “cadeira dos sentimentos”. Vou entregar-te a Girafa, porque terás de usar a Linguagem da Girafa. Lembra-te: A Girafa diz aquilo que sente e de que precisa (remeta os alunos para o cartaz Linguagem da Girafa, afixado na parede).

Leia a primeira frase.

Exemplo 1

O Vicente não gosta do lanche que a mãe lhe preparou.

Diga ao aluno que está sentado na cadeira:

Tenta imaginar que és o Vicente. Como te sentes quando te dás conta de que não gostas do lanche?

O aluno responde enquanto segura o fantoche de girafa.

(Ex.: Tenho fome, estou irritado com a minha mãe, triste, zangado, desapontado, insatisfeito, aborrecido...)

Depois de o aluno ter verbalizado um ou mais pressupostos, o professor pede-lhe para se sentar na “Cadeira das Necessidades”.

De que é que precisas? De que sentes falta?

(Ex.: Preciso de um lanche de que goste; A minha mãe devia saber de que é que eu gosto; quero fazer parte do grupo e quero lanchar o mesmo que as outras crianças ...)

Em seguida, o professor pergunta aos alunos se tem ideias diferentes sobre o que Vicente poderá estar a sentir e convida-os a sentarem-se nas cadeiras. O processo é repetido com exemplos da Ficha A8 (O que é que os outros sentem? De que é que precisam?) do Caderno do Aluno.

e) Peça-te... Exercício com uma terceira cadeira

Gostáramos de aprender a fazer um pedido, quando sentimos que precisamos de alguma coisa diferente. Com este propósito, usamos a Linguagem da Girafa.

Para o professor: Coloque uma terceira cadeira ao lado das outras, com um papel a dizer “Peço-te...” (Ficha P12).

A Girafa diz aquilo que sente, identifica aquilo de que precisa e pede-o. O exercício articula três passos.

Lembra-te do exemplo do Vicente: “O Vicente não gosta do lanche que a mãe lhe preparou.”

Se o Vicente chegar a casa e falar como um Lobo (utilize o fantoche), provavelmente ele irá dizer à mãe alguma coisa como: “És má. Mandaste-me um iogurte de morango outra vez, mas eu preferia um iogurte de baunilha!”

Quem quer fazer de Vicente e tentar mostrar como é que a girafa falaria com a mãe.

Entregue o fantoche de Girafa ao aluno e peça-lhe que se sente na “Cadeira dos Sentimentos”.

Lembra-te: O que sente o Vicente?



Peça ao aluno para passar para a segunda cadeira, a “Cadeira das Necessidades”:

De que é que precisas?

Agora senta-te, por favor, na terceira cadeira e diz à tua mãe o que lhe queres pedir. Diz-lhe como te sentiste na escola, para que compreenda melhor a tua situação.

O aluno segura a Girafa na mão e diz, por exemplo, “*Hoje na escola senti-me muito triste, porque não tinha nada de que gostasse para comer. É, por isso, que ainda estou com fome. Podes, por favor, preparar-me um lanche de que eu goste?*”

O exercício pode ser continuado com recurso à Ficha A8 do Caderno do Aluno. A Ficha A8 pode ser realizada pelos alunos individualmente ou em pares, em aula ou como trabalho de casa, no sentido de consolidar as aprendizagens sobre este tema.

Remeta os alunos para o cartaz *Linguagem da Girafa*. O espaço deixado em branco no cartaz deverá ser usado para escrever a frase “Peço-te...” ao lado das frases “Sinto...” e “Preciso de...”.

f) Obrigado/a!

A Girafa agradece quando consegue aquilo de que precisa e aquilo que pediu. Os alunos recortam um coração e escrevem “OBRIGADO/A” no centro. Depois, colam-no no cartaz (ao lado das palavras “Peço-te...”).

Passo 5 / Quem está a falar? A Girafa ou o Lobo?

a) **A Girafa diz: Eu vejo / Eu oiço... em vez de: Tu és...**

Exemplo 1

Para o professor: coloque um casaco, uma peça de fruta trincada e um papel amarrotado numa secretária na sala. Com o fantoche de Lobo e com voz de Lobo, repita: “*Tu és muito desarrumado. Olha para isto!*”

Depois, com o fantoche de Girafa, diga aos alunos: “*Vejo um casaco, uma maçã trincada e um papel amarrotado sobre a mesa. Estou cansado e gostaria de me sentar na tua secretária um bocadinho para trabalhar contigo, mas não tenho espaço. Podes arrumar a mesa, por favor?*”

Discuta com a turma as diferenças entre as duas abordagens.

O Lobo julga e diz: “*És desarrumado*”. A Girafa observa e diz aquilo que vê. A Girafa diz como se sente e de que precisa.

Exemplo 2

Para o professor: diga aos alunos, por exemplo, que está a usar a sua camisola vermelha preferida, mesmo que esteja a usar uma camisola azul. Numa mão, o fantoche do Lobo grita imediatamente: “*És um grande mentiroso!*”

Na outra mão, o fantoche da Girafa diz calmamente: “*Ouvi-te dizer que estás a usar uma camisola vermelha. Mas vejo que estás a usar uma camisola azul.*”

A diferença entre as abordagens será novamente discutida pela turma.

O Lobo ataca e julga, diz que sou um grande mentiroso. A Girafa observa e diz o que ouve e vê.

Entregue aos alunos o primeiro par do jogo de correspondências *Linguagem da Girafa – Linguagem do Lobo* (modelo da Ficha P15) a dois alunos e pergunte quem tem o cartão do Lobo. As frases serão



lidas em voz alta. Repita o exercício com o segundo par e use os fantoches conforme adequado (Girafa ou Lobo).

Lobo: *Estás cansado!*

Girafa: *Vi quando bocejaste três vezes.*

Lobo: *Tens sempre coisas nojentas na tua lancheira.*

Girafa: *Vi que trouxeste nozes para o lanche. Não gosto de nozes.*

Linguagem do Lobo: *És estúpido!*

Linguagem da Girafa: *Ouvi qual foi a tua nota. Não acertaste nenhuma resposta.*

Sabes qual das características da Linguagem da Girafa ainda está a faltar no cartaz? O que é que a Girafa diz? Os termos “Eu vejo / oiço...” da Ficha PI6 serão colocados no cartaz.

b) Jogo de correspondências: “Linguagem da Girafa – Linguagem do Lobo”

Os cartões são entregues aos alunos.

Os alunos atribuem cada um dos cartões ao Lobo ou à Girafa. Os resultados são discutidos pela turma.

Os alunos estabelecem as correspondências entre os cartões da Girafa e os do Lobo.

Os alunos fazem uma dramatização (como Lobo e Girafa).

De seguida, a turma discute as características da *Linguagem da Girafa* (o professor remete os alunos para o cartaz *Linguagem da Girafa*).

A maioria dos cartões utilizados durante este jogo está incluída na Ficha A9 (*Quem está a falar? A Girafa ou o Lobo?*). O exercício de correspondências desta ficha pode ser feito depois do jogo, em aula ou como trabalho de casa.

c) Exercício de relaxamento: O Lobo encontra alguma paz

Cerra os punhos, mas não muito apertados, e bate suavemente com eles no teu esterno.

d) Exercício com quatro cadeiras

Queremos identificar todas as características da Linguagem da Girafa, praticando-as em conjunto.

Para o professor

Os alunos sentam-se em círculo. Coloque quatro cadeiras no centro. Cole um papel com as palavras “Eu oiço / vejo” (modelo da Ficha PI6) nas costas da primeira cadeira, um papel com as palavras “Eu sinto...” (modelo da Ficha PI2) nas costas da segunda cadeira, um papel com as palavras “Preciso” (modelo da Ficha PI3) nas costas da terceira cadeira, e um papel com as palavras “Peço-te...” (modelo da Ficha PI4) nas costas da quarta cadeira.

Os alunos recortam um coração em papel colorido e escrevem OBRIGADO/A no centro.

As cadeiras são chamadas de “Cadeira das Observações”, “Cadeira dos Sentimentos”, “Cadeira das Necessidades” e “Cadeira dos Pedidos”.

O aluno dirige-se ao computador. Outro aluno deverá imaginar que também gostaria de usar o computador nesse momento. O aluno pratica como se deve expressar, usando a *Linguagem da Girafa*.



Para isso, deverá sentar-se em cada uma das quatro cadeiras. O aluno dirige-se ao colega que está no computador e diz quatro frases usando a *Linguagem da Girafa*, segurando o fantoche correspondente.

Senta-te na “Cadeira das Observações”: O que vês?

Passa para a “Cadeira dos Sentimentos”: Como te sentes?

Senta-te na “Cadeira das Necessidades”: O que queres? O que desejas?

Senta-te na última cadeira e formula um pedido.

O aluno volta ao seu lugar e o segundo aluno que tem estado sentado ao computador responde às questões usando a *Linguagem da Girafa* e as quatro cadeiras, enquanto segura o fantoche.

Estás sentado na “Cadeira das Observações”: O que ouviste?

Por favor, passa para a “Cadeira dos Sentimentos”: O que queres? O que desejas?

Senta-te agora na última cadeira, verbaliza o teu desejo e responde ao pedido do teu colega.

O objetivo é que os alunos encontrem uma solução que tenha em consideração ambas as necessidades (Ex.: Ouvi que gostarias de trabalhar no computador. Fico contente quando posso sentar-me ao computador, porque é muito divertido. É por isso que gostaria de continuar a trabalhar no computador mais um pouco. Está bem para ti se eu ficar no computador por mais cinco minutos e depois vens tu?).

Se o aluno concordar, deverá dizer OBRIGADO/A. O aluno poderá igualmente mostrar o recorte de coração com a palavra OBRIGADO/A.

Utilize a Ficha A8 para continuar a praticar com os alunos.

Passo 6 / É assim que mantemos boas relações – Regras para uma turma de Girafas

a) Falamos como uma Girafa

A Linguagem da Girafa ajuda-nos a dar-mo-nos bem uns com os outros. Vamos rever o que aprendemos:

É assim que a girafa fala:

Digo o que oiço / vejo.

Digo o que sinto.

Digo aquilo de que preciso.

Digo-te aquilo que preciso de ti.

Digo OBRIGADO/A.

b) Ouvimos como uma Girafa

O exercício de concentração do Passo 2c. deverá ser repetido.

Exercício de concentração: “Ouvimos como uma Girafa.”

Os alunos massajam as orelhas com o indicador e o polegar ao mesmo tempo, de cima para baixo e em sentido contrário (os polegares massajam a parte de fora da orelha)³.

Este exercício destina-se estimular a concentração dos alunos: *Agora que já massajaste as tuas orelhas, consegues ouvir tão bem como a atenta Girafa.*

³ Cf. Ativar e Concentrar - Exercício 4 (Chapéu Pensante), disponível em www.youthstart.eu



É assim que a Girafa ouve:

Oiço / vejo o que sentes.

Oiço / vejo aquilo de que precisas.

Atendo o teu pedido.

Através de exemplos da vida quotidiana, a turma poderá continuar a praticar a utilização da *Linguagem da Girafa*. Será útil utilizar cadeiras, etiquetas e fantoches. Remeta os alunos para o cartaz da Girafa afixado na sala.

Os sentimentos e necessidades mencionados devem ser marcados com pins/alfinetes nos respetivos relógios.

c) O que consideramos importante

A turma define as regras de convivência que devem ser respeitadas. É importante que os alunos possam estabelecer regras que considerem relevantes. Os alunos deverão chegar a um acordo com o professor sobre quais são as regras vinculativas. Assim que estiverem definidas, as regras deverão ser escritas num cartaz.

Recomendações:

Bom dia!

Cumprimentar a turma quando se entra na sala de aula e sorrir. Mostrar aos outros que se gosta deles.

Obrigado/a!

Ao dizer OBRIGADO/A, uma palavra que conheces da Linguagem da Girafa, mostras aos teus colegas e ao teu professor que valorizas o que fazem por ti.

Por favor!

Aprendeste como é que a Girafa formula um pedido. Não te esqueças das palavras mágicas “Por favor”.

Posso ajudar-te?

Queremos ajudar-nos uns aos outros na aula. A Girafa ouve e vê que alguém precisa de ajuda e pergunta: De que é que precisas? Posso ajudar-te?

Desculpa!

A Girafa não precisa de ter razão; ela só quer que toda a gente se dê bem. Um pedido de desculpas ajuda-nos no caso se magoarmos alguém inintencionalmente, porque a palavra mágica “desculpa” torna mais fácil que a outra pessoa não fique zangada connosco. Sabe bem quando alguém nos pede desculpa.

Gosto muito de ti.

A Girafa diz aquilo que sente. Se gostamos de alguém, dizemos-lhe. Muitas vezes apenas dizemos aquilo de que não gostamos. Na nossa turma, também queremos dizer aquilo que achamos bonito.

As regras devem ser decididas num processo partilhado. As coisas de que os alunos se querem livrar



ou que já não querem são registadas num papel, que é depois rasgado e deitado no lixo.

As regras devem ser escritas num ou em mais cartazes e penduradas na parede.

Os alunos agradecem uns aos outros pelo bom trabalho e por terem criado um excelente ambiente na turma.

Verificação de competências:

Nas etapas abaixo descritas, os alunos avaliam as suas próprias competências a respeito deste tema e realizam diferentes tipos de autoavaliação. Algumas componentes da verificação de competências podem ser aplicadas em etapas anteriores. Estas atividades ajudam os alunos a aprofundar a sua compreensão dos conteúdos abordados e a refletir sobre o tema do desafio. Com base nas suas autoavaliações, os alunos são encorajados a assumir a responsabilidade pelas suas próprias aprendizagens e pelos seus progressos.

Passo 7: Heteroavaliação - *Conheço bem a Linguagem da Girafa?* (Ficha A10)

1. Os alunos assinalam os itens linguísticos adequados para descrever corretamente os sentimentos desencadeados durante as situações descritas.
2. Há três respostas corretas possíveis e três respostas incorretas para cada situação.
3. Quando os alunos tiverem concluído o exercício, peça-lhes que discutam as suas respostas em pares.

Os alunos devem comparar a sua *Linguagem da Girafa* para cada situação:

- 3.1. Explique as palavras descritivas escolhidas pelos alunos.
- 3.2. Explique porque é que estas palavras foram escolhidas como as que melhor descrevem as situações apresentadas.
4. Nota: É muito provável que os alunos tenham escolhido palavras incorretas, porque não compreenderam os significados. Este exercício permite desenvolver o vocabulário através da comparação de significados.
5. Em par, peça aos alunos que troquem as fichas com o colega.
6. Analise as respostas corretas com a turma. Os alunos fazem a correção, desenhando uma estrela ao lado da resposta correta.
7. Após terminarem, os alunos contam o número total de estrelas.
8. Por fim, os alunos realizam a Ficha A11 (avaliação do exercício da Ficha A10). Os alunos devem assinalar a pontuação correspondente ao número de respostas que acertaram. Se for a primeira vez que a turma realiza este tipo de exercício, poderá ser necessário um maior apoio por parte do professor.
9. Apresentam-se abaixo as respostas para a Ficha A10. As respostas corretas encontram-se destacadas a **negrito**.



1. Recebeste 20 euros no teu aniversário. Como te sentes?

agradado	lúcido	equilibrado	alegre	inspirado	entusiasmado
-----------------	--------	-------------	---------------	-----------	---------------------

2. Estás sozinho/a em casa e ouves um barulho estranho. Como te sentes?

curioso	reservado	aterrorizado	tenso	insatisfeito	deprimido
----------------	-----------	---------------------	--------------	--------------	-----------

3. Pouco depois de ouvires o barulho estranho, ouves os teus pais a chegar a casa. Como te sentes?

calmo	aliviado	relaxado	tranquilo	bem-disposto	seguro
--------------	-----------------	----------	-----------	--------------	---------------

4. Chegas à escola e percebes que não tens o teu Cartão de Aluno, que é necessário para entrar na escola. Como te sentes?

impotente	enojado	confuso	preocupado	desapontado	sozinho
------------------	---------	----------------	-------------------	-------------	---------

5. Alguém encontrou o teu Cartão de Aluno e traz-to. Como te sentes?

agradecido	otimista	motivado	surpreso	feliz	admirado
-------------------	----------	----------	-----------------	--------------	----------

6. Alguém estragou o teu brinquedo preferido. Como te sentes?

indignado	furioso	aborrecido	desesperado	ansioso	exausto
------------------	----------------	------------	--------------------	---------	---------

Passo 8: Autoavaliação - Consigo falar e compreender a Linguagem da Girafa? (Ficha A12)

Os alunos realizaram previamente a Ficha A8, que lhes permitiu aplicar a *Linguagem da Girafa* para compreenderem o que as outras pessoas sentem em situações diferentes. Agora os alunos irão treinar a empatia, expressando os seus sentimentos e ouvindo os outros, com base em quatro situações apresentadas. Estas situações foram ligeiramente modificadas (retiradas Ficha A8), para que o foco dos alunos recaia sobre aquilo que os seus colegas de grupo estão a sentir. Por favor, encoraje os alunos a usar a *Linguagem da Girafa* para expressar os sentimentos treinados em aula (Ficha A6).

1. Organize os alunos em pares.
2. Peça aos alunos que, a partir da Ficha A12 do Caderno de Aluno, escolham duas situações aleatoriamente.
3. Os alunos trocam de papéis, para que (A) pergunte ao colega como se sente/de que precisa/o que gostaria de pedir e (B) respondam ao colega como se sente/de que precisa/o que gostaria de pedir.

Situação 1: O aluno **A** entrevista, o aluno **B** é entrevistado.

Situação 2: O aluno **A** é entrevistado, o aluno **B** entrevista.

As quatro situações e as respostas possíveis estão apresentadas abaixo (Ficha A12):



Exemplo 1

Não gostas do lanche que a tua mãe te preparou.

Como te sentes quando não gostas do lanche?

De que é que precisas? O que é que te falta? O que gostarias de pedir?

Respostas possíveis para o Exemplo 1:

Sentimentos possíveis nesta situação:

Ex.: Estou com fome, zangado com a mãe, triste, rabugento, desapontado, irritado.

Necessidades possíveis para estas situações:

Ex.: Preciso que a minha mãe saiba que não gosto deste tipo de lanche, ou que eu gostava de ter um lanche parecido ao dos meus colegas.

Pedidos possíveis:

Ex.: Por favor, prepara-me um lanche de que eu goste. Gostava de ter um lanche parecido com o dos meus colegas.

Exemplo 2

De manhã, chegas à aula, sentas-te à secretária e não falas com ninguém. Baixas a cabeça e olhas para a secretária. Bocejas algumas vezes.

Como te sentes? De que é que precisas? O que gostarias de pedir?

Respostas possíveis para o Exemplo 2:

Sentimentos possíveis nesta situação: *Ex.: Cansado, exausto, triste, deprimido...*

Necessidades possíveis nesta situação: *Ex.: Paz e tranquilidade, compreensão, amigos...*

Pedidos possíveis: *Ex.: Preciso de alguma paz. Por favor, deixa-me um bocado sozinho.*

Exemplo 3

O professor está a fazer uma atividade nova com a turma, chama-te e tu não compreendes.

Como te sentes? De que é que precisas? O que poderias pedir?

Respostas possíveis para o Exemplo 3:

Sentimentos possíveis nesta situação: *Ex.: Nervoso, desesperado, deprimido, impotente...*

Necessidades possíveis nesta situação: *Ex.: O professor vai compreender que esta é a primeira vez que fazemos esta atividade e que isto é novo para mim. Preciso de compreender melhor o exercício antes de conseguir responder.*

Pedidos possíveis nesta situação: *Ex.: Vou pedir gentilmente ao professor que repita a pergunta.*

Se mesmo assim não conseguir compreender, peço-lhe que explique a atividade outra vez.

**Exemplo 4**

Não compreendeste o problema de Matemática. A Laura é muito boa a Matemática e sabe sempre resolver os problemas. Gostavas que a Laura te ajudasse com o problema de Matemática, mas ela não quer.

Como te sentes? De que é que precisas? O que gostarias de pedir?

Respostas possíveis para o Exemplo 4:

Sentimentos possíveis nesta situação: *Ex.: Desiludida, triste, deprimida desmotivada*

Necessidades possíveis nesta situação: *Ex.: Ajuda, apoio, compreensão*

Pedidos possíveis nesta situação: *Ex.: A Matemática é difícil para mim. Gostaria de pedir que me ajudasse com este problema de Matemática. Em troca, talvez te possa ajudar com os exercícios de Inglês que tu achas difíceis!*

Quando os alunos tiverem concluído os exercícios, reúna a turma e, em conjunto, discutam as suas opiniões sobre a atividade, em resposta às seguintes questões:

- *Foi mais fácil ser o entrevistador ou o participante? Porquê?*
- *Quando foste o entrevistador, conseguiste pôr-te na pele do teu colega?*
- *Quando foste o participante, conseguiste expressar-te com a Linguagem da Girafa?*

Passo 9 / Autoavaliação (Ficha I3)

Peça aos alunos que façam a sua autoavaliação individualmente, preenchendo a Ficha A13.

Passo 10/ Fim da unidade: Autoavaliação (Ficha A14)

A realizar individualmente. Os alunos autoavaliam-se.

Leia cada atributo calmamente. Dê tempo aos alunos para refletirem e se autoavaliarem, assinalando as figuras apropriadas. Pode ser necessário clarificar os atributos através de exemplos (Para o descritor *Consigo desempenhar tarefas simples*, poderá pedir à turma exemplos de tarefas concluídas). No fim, poderá recolher as fichas ou discutir os seus conteúdos com a turma.

Passo 11 / Fim da unidade: Autorreflexão (Ficha A15)

A realizar individualmente ou em pares. Leia as questões à turma e dê aos alunos tempo para escreverem as suas respostas. Discuta os conteúdos da ficha com a turma. Esta ficha poderá ser utilizada para dar a conhecer as aprendizagens da turma aos encarregados de educação.



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.

Caderno do Aluno

O *Caderno do Aluno* faz parte integrante dos materiais didático-pedagógicos do *Desafio Empatia A1*.



Ficha A1

Expressões idiomáticas com a palavra “Coração”

Faz corresponder as expressões com os respetivos significados.

Escreve na coluna da direita, o número da expressão idiomática que corresponde a cada uma das explicações.

Expressões idiomáticas	Explicações	
1. Ela tem o coração ao pé da boca.	És muito corajoso.	
2. Tens um coração mole.	Ela diz o que pensa de forma direta.	
3. Ele tem um coração de pedra.	Estou aflito. Estou angustiado.	
4. Ela é minha amiga do coração.	Vivo no centro da cidade.	
5. Tens um coração de leão.	Comoves-te facilmente.	
6. Eu moro no coração da cidade.	Esforcei-me muito para ultrapassar uma situação difícil.	
7. Ele abriu o coração.	Sinto-me assustado.	
8. Ele tem um lugar especial no meu coração.	Ele é insensível.	
9. Dou-te o meu coração.	Ela é uma grande amiga.	
10. Tenho o coração apertado.	Amo-te.	
11. Ando com o coração nas mãos.	Gosto muito dele.	
12. Fiz das tripas coração.	Ela não tem compaixão pelos outros.	
13. Ela não tem coração.	Ele disse o que sentia.	



Ficha A2

Linguagem do Lobo



Se falar como um Lobo, **ameaço-te**.

Se falar como um Lobo, **acuso-te**.

Se falar como um Lobo, **quero ter razão**.

Se falar como um Lobo, **ataco-te**.

Faz corresponder as oito frases abaixo com as perguntas do quadro.

Escreve o número das frases na coluna à direita das perguntas.

Há duas frases para cada questão.

Que frases sugerem uma ameaça?		
Que frases sugerem uma acusação?		
Que frases sugerem que o sujeito quer ter razão?		
Que frases sugerem um ataque?		

1. És mau. Não me deixas provar o teu almoço.
2. Se não me deres gomas, deixamos de ser amigos.
3. O professor está sempre rabugento por tua causa.
4. Vês, eu disse-te que tínhamos um trabalho de casa diferente.
5. Se não me deixares brincar contigo, não te convido para o meu aniversário.
6. Cheguei atrasado esta manhã por tua culpa.
7. És mau. Passas sempre à frente na fila para o autocarro.
8. Eu disse-te que o Pedro tinha um carrinho muito giro, mas tu não acreditaste em mim.



Às vezes também falas como um lobo?

Pensa em três situações em que falaste como um lobo e escreve as frases que disseste.

1. _____
2. _____
3. _____



Ficha A3

Linguagem da Girafa



Se falar como uma Girafa, **digo o que vejo e o que oiço.**

Se falar como uma Girafa, **digo como me sinto.**

Se falar como uma Girafa, **peço-te aquilo de que preciso.**

Substitui as frases do Lobo pelas frases da Girafa.

Na coluna da direita, escreve o número da frase do Lobo correspondente a cada uma das frases da Girafa.

Frases do Lobo



Frases da Girafa



1	És mau. Não me deixas provar o teu almoço.	O jogo que estás a jogar parece muito divertido. Também gostava de jogar. Posso?	
2	Se não me deres gomas, deixamos de ser amigos.	Gostaria de entrar no autocarro sem confusão.	
3	O professor está sempre rabugento por tua causa.	O Pedro tem um carrinho muito fixe. E trouxe-o para a escola.	
4	Vês, eu disse-te que tínhamos um trabalho de casa diferente.	O teu almoço parece bom. Posso provar, por favor?	
5	Se não me deixares brincar contigo, não te convido para o meu aniversário.	Quero aprender a matéria. Podias estar sossegado, por favor?	
6	Cheguei atrasado esta manhã por tua culpa.	Este é o nosso trabalho de casa para hoje.	
7	És mau. Passas sempre à frente na fila para o autocarro.	Gostava de chegar à escola à hora certa. Podias despachar-te mais cedo amanhã de manhã, se faz favor?	
8	Eu disse-te que o Pedro tinha um carrinho muito giro, mas tu não acreditaste em mim.	Adoro gomas. Podes dar-me uma das tuas, por favor?	



Ficha A4

As minhas frases de Girafa



1. Quando foi a última vez em que falaste como uma Girafa?

O que disseste?

1	
2	
3	

2. Na Ficha A2, escreveste três frases de Lobo que proferiste em diferentes situações da tua vida. Reflete mais uma vez sobre estas frases e tenta articular três frases de Girafa que as possam substituir. Regista as tuas frases no quadro:

1	
2	
3	



Ficha A5

Expressões faciais

Faz corresponder as expressões faciais às seguintes emoções:

Surpresa, Medo, Alegria, Raiva, Tristeza, Repulsa





Ficha A6

Os nomes dos meus sentimentos

Para cada sentimento, desenha uma figura contente 😊 ou triste ☹.

😊 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	sereno	jubilante	bem-disposto	alegre	alerta
impotente	esperançoso	irritado	vibrante	inspirado	desgastado
vigoroso	encorajado	desencorajado	nervoso	curioso	otimista
calmo	reservado	seguro	triste	relaxado	desejoso
insatisfeito	incansável	infeliz	alarmado	chateado	divertido
carinhoso	desesperado	furioso	indignado	contente	confiante



Ficha A7

Detetives de sentimentos: Como te sentes?

Pratica a Linguagem da Girafa!

Imagina como te sentirias nas seguintes situações.

Escreve o nome de, pelo menos, três sentimentos no quadro abaixo.

Utiliza as palavras da Ficha A6.

Se alguém te dissesse...

Como te sentirias?

„És irritante, não quero que brinques connosco.“	
„Gosto muito dos teus desenhos.“	
„Gosto de brincar contigo. Tens sempre muitas ideias, brincar contigo nunca é aborrecido!“	
“Quando tu te aproximas há sempre uma luta. És irritante.”	



Escreve uma frase de Lobo e uma frase de Girafa que já alguém te tenha dito e descreve como te sentiste. Utiliza as palavras da Ficha A6.



Ficha A8

O que é que os outros sentem?

De que é que precisam?



Se falar como uma Girafa, pergunto-te:

Como te sentes?

Se falar como uma Girafa, pergunto-te:

De que precisas?

Imagina como as pessoas apresentadas nos exemplos abaixo se sentem.

Escreve o nome dos seus sentimentos, utilizando as palavras da Ficha A6.

Pensa naquilo de que estas pessoas podem precisar e escreve os seus pedidos no quadro:

Exemplo 1

O Vicente não gosta do lanche que trouxe de casa.

Como é que o Vicente se sente quando não gosta do lanche?

De que é que o Vicente precisa? O que lhe falta?

Pedido do Vicente:

Exemplo 2

O Luís chega à escola de manhã e senta-se no seu lugar sem falar com ninguém.

Baixa a cabeça e olha para a sua secretária. Depois boceja algumas vezes.

Como é que o Luís se sente?

De que é que o Luís precisa?

Pedido do Luís:

**Exemplo 3**

O professor gostaria de começar um novo exercício.

Os alunos estão todos a conversar uns com os outros em voz alta.

Como é que o professor se sente?

De que é que o professor precisa?

Pedido do professor:

Exemplo 4

A Leonor não compreendeu o trabalho de casa de Matemática. A Laura é boa a Matemática e sabe tudo da matéria. A Leonor quer que a Laura lhe explique o trabalho de casa, mas ela não quer ajudá-la.

Como se sente a Leonor?

De que é que a Leonor precisa?

Pedido da Leonor







Ficha A9

Quem está a falar? A Girafa ou o Lobo?

A Girafa diz o que vê e ouve. **Observa.**

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

Identifica o tipo de linguagem utilizado nas frases abaixo, desenhando uma figura contente 😊 na coluna da *Linguagem da Girafa* ou uma figura triste ☹ na coluna da *Linguagem do Lobo*.

			
1	Ouvi como o professor te avaliou. Não acertaste nenhuma resposta.		
2	És tão estúpido.		
3	Vi que tens nozes na tua lancheira. Não gosto de nozes.		
4	Tens sempre coisas tão nojentas na tua lancheira.		
5	Estás muito cansado!		
6	Reparei que bocejaste três vezes.		
7	Tens mais ou menos a mesma altura do meu irmão mais novo.		
8	És mesmo um minorca.		
9	Chegas sempre atrasado.		
10	Hoje chegaste às 8.30h. Estive à tua espera desde as 8.00h.		
11	Ouvi-te a dizer ao professor que ontem puxei o cabelo à Isabel.		
12	És mau, foste fazer queixinhas ao professor.		
13	És sempre tão injusto.		
14	Quando te perguntei se podia brincar contigo, disseste que não.		
15	Estás sempre a dizer mentiras.		
16	Ouvi quando disseste que não tinhas as tuas sapatilhas contigo, mas vi as tuas sapatilhas na tua mochila.		



Ficha A10

Autoavaliação

Conheço bem a *Linguagem da Girafa*?



Desenha uma estrela ★ ao lado da palavra que melhor descreve como te sentiras em cada uma destas situações. Há três respostas corretas para cada situação!

1. Recebeste 20 euros no teu aniversário. Como te sentes?

agradado	lúcido	equilibrado	alegre	inspirado	entusiasmado
-----------------	---------------	--------------------	---------------	------------------	---------------------

2. Estás sozinho/a em casa e ouves um barulho estranho. Como te sentes?

curioso	reservado	aterrorizado	tenso	insatisfeito	deprimido
----------------	------------------	---------------------	--------------	---------------------	------------------

3. Pouco depois de ouvires o barulho estranho, ouves os teus pais a chegar a casa. Como te sentes?

calmo	aliviado	relaxado	tranquilo	bem-disposto	seguro
--------------	-----------------	-----------------	------------------	---------------------	---------------

4. Chegas à escola e percebes que não tens o teu cartão de aluno/a, que é necessário para entrar na escola. Como te sentes?

impotente	enojado	confuso	preocupado	desapontado	sozinho
------------------	----------------	----------------	-------------------	--------------------	----------------

5. Alguém encontrou o teu cartão de aluno/a e traz-to. Como te sentes?

agradecido	otimista	encorajado	surpreso	feliz	admirado
-------------------	-----------------	-------------------	-----------------	--------------	-----------------

6. Alguém estraga o teu brinquedo preferido. Como te sentes?

indignado	furiado	aborrecido	desesperado	ansioso	exausto
------------------	----------------	-------------------	--------------------	----------------	----------------



Ficha A11

Heteroavaliação

Conheço bem a *Linguagem da Girafa*?

Avaliação para os exercícios da Ficha A10

Verifica as respostas do teu colega na Ficha A10 e assinala a figura que corresponde à pontuação obtida na Ficha A11.



Nível	Conteúdos e linguagem
😊	Escolhi três a seis nomes de sentimentos corretos para a Ficha A10.
😊😊	Escolhi sete a dez nomes de sentimentos para corretos a Ficha A10.
😊😊😊	Escolhi onze a catorze nomes de sentimentos corretos para a Ficha A10.
😊😊😊😊	Escolhi quinze ou mais nomes de sentimentos corretos para a Ficha A10.



Ficha A12

Heteroavaliação

Consigo falar e compreender a Linguagem da Girafa?

Em conjunto com um colega à tua escolha, dramatiza **duas** das seguintes situações. Um de vocês é o **entrevistador** e o outro é o **entrevistado**. Troquem de papéis quando passarem para a segunda situação.

Entrevistador: faz perguntas, ouve e compreende.

Entrevistado: responde às perguntas, diz como se sente e faz um pedido.

Situação 1:

Não gostas do almoço que a tua mãe te preparou para hoje.

Entrevistador: *Como te sentes quando ...?*

Entrevistado: *Sinto*

Entrevistador: *De que é que precisas? De que sentes falta?*

Entrevistado: *Preciso de*

Entrevistador: *O que gostarias de pedir?*

Entrevistado: *Gostaria de pedir*

Entrevistador: *Obrigado/a por te teres expressado, por teres dito como te sentias e de que precisavas, e por teres sido capaz de fazer um pedido.*

Entrevistado: *Obrigado/a por me ouvires e compreenderes.*

Situação 2:

De manhã, vens para a aula, sentas-te no teu lugar e não falas com ninguém. Baixas a cabeça e olhas para a tua secretária. Bocejas algumas vezes.

Entrevistador: *Como te sentes quando ...?*

Entrevistado: *Sinto*

Entrevistador: *De que é que precisas? De que sentes falta?*

Entrevistado: *Preciso de*

Entrevistador: *O que gostarias de pedir?*

Entrevistado: *Gostaria de pedir*

Entrevistador: *Obrigado/a por te teres expressado, por teres dito como te sentias e de que precisavas, e por teres sido capaz de fazer um pedido.*

Entrevistado: *Obrigado/a por me ouvires e compreenderes.*

**Situação 3:**

O professor está a fazer uma atividade nova com a turma, chama-te e tu não percebes.

Entrevistador: *Como te sentes quando ...?*

Entrevistado: *sinto*

Entrevistador: *De que é que precisas? De que sentes falta?*

Entrevistado: *Preciso de*

Entrevistador: *O que gostarias de pedir?*

Entrevistado: *Gostaria de pedir*

Entrevistador: *Obrigado/a por te teres expressado, por teres dito como te sentias e de que precisavas, e por teres sido capaz de fazer um pedido.*

Entrevistado: *Obrigado/a por me ouvires e compreenderes.*

Situação 4:

Não compreendeste o problema de Matemática. A Laura é muito boa Matemática e sabe sempre como resolver os problemas. Gostavas que a Laura te ajudasse com o problema de Matemática, mas ela não quer.

Entrevistador: *Como te sentes quando ...?*

Entrevistado: *Sinto*

Entrevistador: *De que é que precisas? De que sentes falta?*

Entrevistado: *Preciso de*

Entrevistador: *O que gostarias de pedir?*

Entrevistado: *Gostaria de pedir*

Entrevistador: *Obrigado/a por te teres expressado, por teres dito como te sentias e de que precisavas, e por teres sido capaz de fazer um pedido.*

Entrevistado: *Obrigado/a por me ouvires e compreenderes.*





Ficha A13

Autoavaliação

Consigo falar e compreender a *Linguagem da Girafa?*


Avalia-te, pintando o número de figuras adequado em cada um dos descritores de desempenho.




Enquanto entrevistado, pude:	
Expressar como me sentia usando a <i>Linguagem da Girafa</i> .	😊😊😊😊
Expressar aquilo de que necessitava.	😊😊😊😊
Fazer um pedido.	😊😊😊😊
Enquanto entrevistador, pude:	
Compreender como se sentia o meu colega.	😊😊😊😊
Perguntar e compreender de que é o meu colega necessitava.	😊😊😊😊
Perguntar ao meu colega o que gostaria de pedir e compreender o seu pedido.	😊😊😊😊
Agradecer ao meu colega.	😊😊😊😊



Ficha A14

Fim da unidade: Autoavaliação

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

N.º	Descritores de desempenho			
1.	Consigo trabalhar com os outros.			
2.	Consigo identificar áreas em que sou bom/boa.			
3.	Reflico sobre como posso melhorar o meu desempenho no futuro.			
4.	Consigo desempenhar tarefas simples.			
5.	Conheço muitas palavras para exprimir os meus sentimentos.			
6.	Compreendo o que os outros estão a sentir.			
7.	Compreendo diferentes expressões faciais e sei que emoções expressam.			
8.	Compreendo o que significa “falar de coração”.			
9.	Consigo formular um pedido.			
10.	Consigo perguntar aos outros o que significam as suas expressões corporais ou gestos quando não os compreendo.			



Ficha 15

Fim da unidade: Autorreflexão

1. De que forma é que conhecer a *Linguagem da Girafa* me pode ajudar fora da sala de aula?

2. Achas que os teus pais/encarregado de educação deviam saber mais sobre a *Linguagem da Girafa*?
Porquê?

3. Sentes-te mais à vontade ou menos à vontade com os teus próprios sentimentos? Porquê?

4. Sentes que agora consegues compreender melhor os sentimentos dos teus amigos na escola?
Porquê?



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. Eu vejo / oiço...	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. Eu sinto...	Digo o que sinto quando observo 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

Expressões idiomáticas com a palavra “coração”

Instruções:

- Recorte os cartões.
- Prepare os cartões com as expressões idiomáticas e os cartões com as respetivas 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
Ela tem o coração ao pé da boca.	Ela diz o que pensa de forma direta.
Tens um coração mole.	Comoves-te facilmente.
Ele tem um coração de pedra.	Ele é insensível.
Ela é uma amiga do coração.	Ela é uma grande amiga.
Tens um coração de leão.	És muito corajoso.



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



Ficha P3

Linguagem da Girafa: Frases para recortar

Eu sinto ...

Eu preciso ...



A Girafa pede ...

A Girafa diz ...

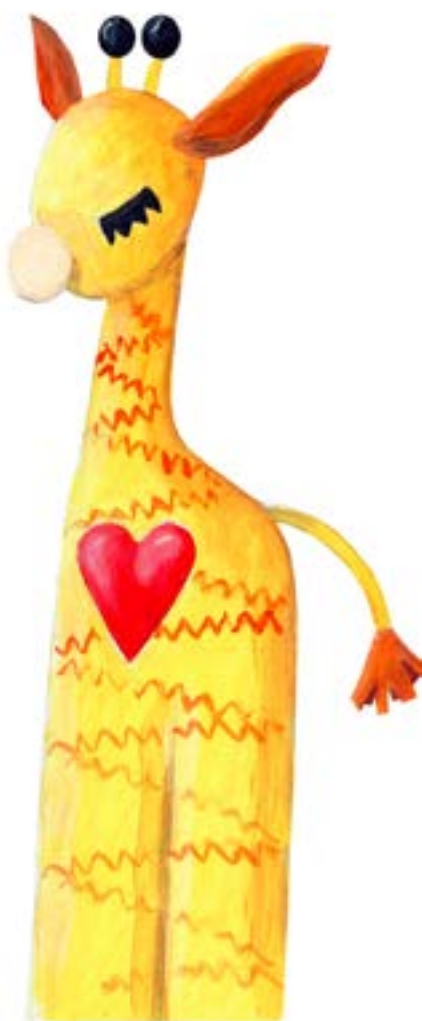


**De que é que
precisas?
Como te
sentes?**



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.

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



Ficha P8

Cartões de expressões faciais



Alegria



Raiva



Medo



Surpresa



Repulsa



Tristeza



Ficha P9

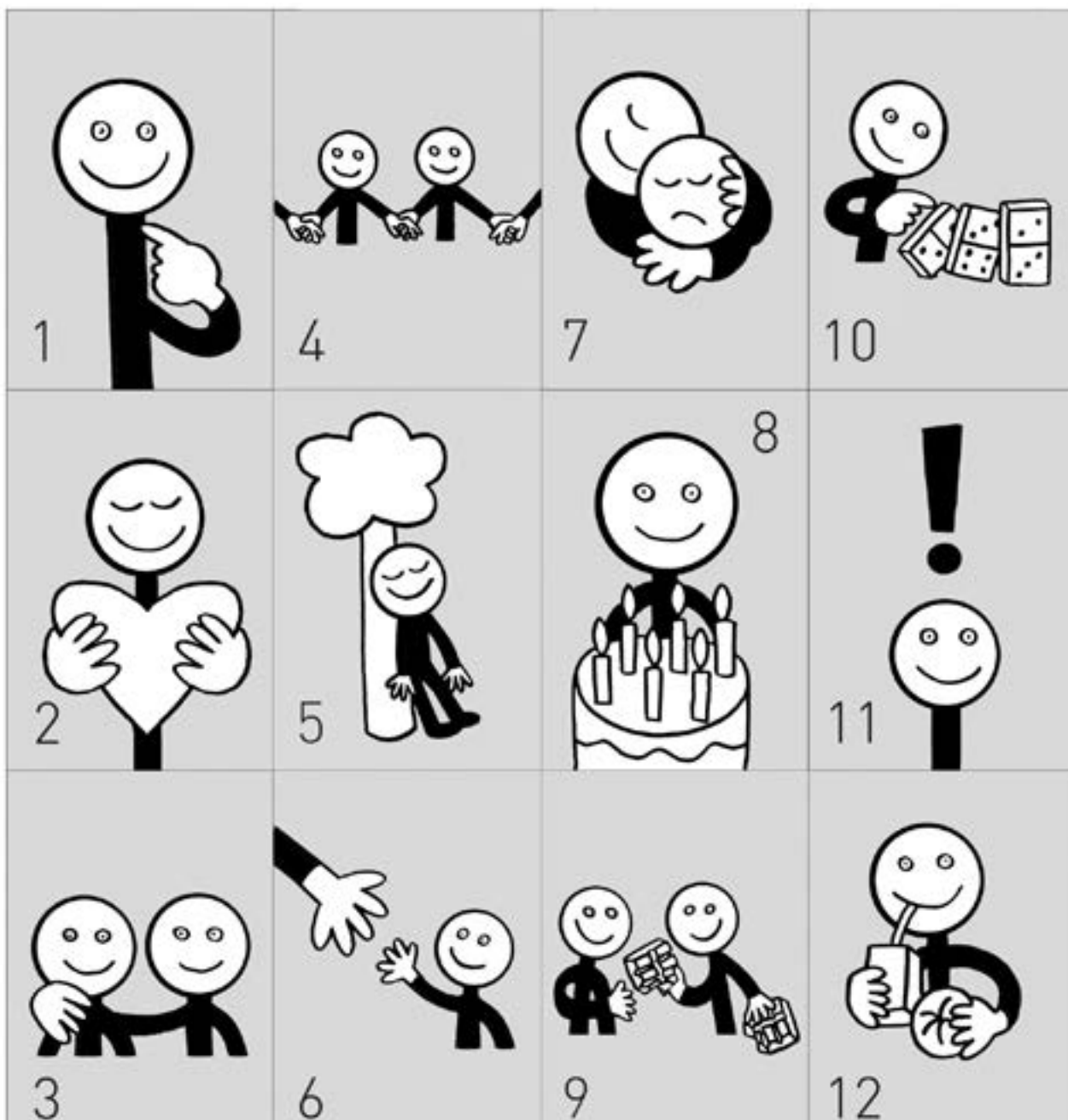
Cartões de Sentimentos





Ficha P10

Cartões de Necessidades





Ficha P11

Os nomes dos sentimentos

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

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

Retirado de Rosenberg, 2013.



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

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

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!



