

Relacionamento Interpessoal

Objetivos e Atividades

Funcionamento do Grupo

Objetivos: Implicar todos os elementos do grupo no processo de estabelecimento das regras de funcionamento

Identificar obstáculos ao bom funcionamento do grupo.

Fomentar o respeito pelos outros.

Atividades

Exercício:

O formador explica o exercício realçando a importância da definição de regras para o bom funcionamento de um grupo, e a necessidade destas serem claras para todos os seus membros.

Durante 10min pretende-se obter o máximo de regras possíveis para o funcionamento do grupo.

Durante o exercício não podem fazer comentários nem críticas ao que os outros dizem.

Falar uma pessoa de cada vez sem alguma sequência estabelecida.

Dizer o que vem à cabeça sem a preocupação de ver se já foi dito.

Inicia-se o exercício com a formulação da pergunta: “Quais as regras deste grupo?” e a partir daí regista todas as ideias expressas pelos formandos num painel/quadro.

Após o tempo dado para a chuva de ideias procede-se à análise do resultado, em que cada formando indica as regras que para ele, têm sentido, discutindo-se as que não são consensuais.

Conclusão: definem-se as regras do grupo, que devem ser registadas num painel de modo a ser afixado na sala de formação para que o grupo não as esqueça.

O Nome do Grupo

Objetivos: Desenvolver a coesão entre os membros de um grupo.

Atividades

Exercício:

Formar grupos de 3-4 elementos seguindo um critério que tenha a ver com preferências pessoais ou qualquer outro aspeto previamente combinado.

Cada grupo escolhe e adota um nome.

Cada grupo vai tentar, através de mímica, que os outros formandos consigam adivinhar o seu nome.

Comunicar sem Palavras

Objetivos:

Refletir sobre as dificuldades inerentes à comunicação.

Identificar os fatores facilitadores de uma comunicação autêntica e eficaz.

Atividades**Exercício:**

O formador começa o exercício realçando a importância da comunicação e a necessidade de se desenvolver uma atitude facilitadora da comunicação interpessoal.

Solicita aos formandos que se agrupem dois a dois e que comuniquem durante 5min sem falar, apenas devem utilizar o gesto, o tacto e o olhar.

De seguida, formar pequenos grupos de 4-5 formandos, que devem trocar opiniões entre si sobre o que se passou; o que sentiram; se conseguiram perceber os colegas; o que comunicaram; e que dificuldades sentiram.

Conclusão: voltando ao grupo, continua o debate refletindo sobre as dificuldades inerentes à comunicação, os obstáculos e bloqueios que se podem verificar e como podem ser ultrapassados.

Comunicar – Significa trocar ideias, sentimentos e experiências com outras pessoas que conhecem o significado do que se diz e do que se faz.

Comunicar implica uma relação entre pelo menos, duas pessoas. De facto, comunicar significa pôr em comum, entrar em relação com. Comunicar é emitir e receber informação. Neste sentido, ver televisão não é comunicar porque a transmissão da informação tem um só sentido e o emissor não pode saber como está a ser recebida a sua mensagem – não há feedback, ou seja, retorno ou resposta, um dos aspetos essenciais da comunicação.

Elementos verbais e não verbais da comunicação

A comunicação envolve sempre uma dimensão **verbal** e uma **não verbal**. Os aspetos verbais são o que dizemos e os não verbais, o modo como o dizemos (o tom de voz, expressão facial, os gestos, a postura, o afeto, etc.). A atenção que damos com quem comunicamos é fundamental no modo como flui o processo de comunicação. É muito importante comunicar com interesse e consideração pelo outro, o que fazemos principalmente através da comunicação não verbal. Outro aspeto a ter em conta é o acordo ou a sintonia entre o que comunicamos verbalmente e o que não comunicamos verbalmente. Muitas vezes o não verbal trai-nos quando mentimos.

A comunicação faz-se em diversas situações e é tão importante como o ar que respiramos.

Grupos de Consenso

Objetivos: Desenvolver a conduta individual na busca de um consenso coletivo.

Atividade: O grupo receberá uma situação e deverá chegar a um consenso.

Situação

"Assumi a gerência de um departamento de uma firma terrivelmente desorganizada. A sua missão objetiva é exatamente corrigir as irregularidades existentes. Para isso tem plenos poderes. Terá como primeira função, demitir metade dos seus funcionários. Portanto, dos funcionários abaixo, escolha 5 que deverão permanecer na empresa e 5 que deverão ir embora".

1. O Sr. "A" tem cinquenta anos de idade, sendo vinte no emprego. É rabugento, mal-humorado e lento.
2. A Sra. "B" é secretária, muito bonita, mas de baixíssimo QI. Tem vinte e três anos, é assídua e pontual. É péssima em informática.
3. O Sr. "C" é jovem, de dezanove anos, de bom potencial, mas bastante indisciplinado e nunca chega a horas. Já sofreu vários castigos, mas comenta-se que é apadrinhado de um diretor.
4. O Sr. "D" é um sujeito muito competente, apesar de muito nervoso e violento. Tem o mal hábito de gritar com as pessoas.
5. A Sra. "E" é excelente em informática, mas muito faladora. Ocupa o telefone o dia inteiro com conversas fúteis. Além disso, tem muitos problemas de saúde, o que a faz ausentar-se com frequência.
6. O Sr. "F" é economista, exímio na área económico-financeira. Contudo, tem o vício da embriaguez, o que faz ausentar-se muito e ser grosseiro com as pessoas. Anda sempre armado.
7. O Sr. "G" é ex-toxicodependente, recém-saído de um tratamento. Admitido há menos de um mês, ainda não mostrou as suas qualidades.
8. A Sra. "H", secretária, fala várias línguas. Não leva o trabalho muito a sério, pois o seu sonho é ser atriz de cinema. Nos últimos doze meses, já mudou de emprego 4 vezes.
9. A Sra. "I" viúva de cinquenta e nove anos. Exímia arquivista, mas de péssimo relacionamento. É a mais antiga na firma. Tem sérios problemas cardíacos, por isso não pode ser contrariada.
10. O Sr. "J" passa o dia a contar piadas, ou a fazer brincadeiras de mau gosto. A sua única vantagem é a força física extraordinária que possui, útil para trabalhos pesados. É muito preguiçoso.

A Mensagem

Objetivos: Mostrar como se pode perder ou alterar uma informação durante a transmissão.

Atividades

Exercício:

O formador pede aos formandos que formem um círculo ou uma fila.

De seguida conta uma pequena história, com 5/6 frases, ao ouvido de um formando, de modo que só este a oiça.

Esta história deve ser contada ao ouvido do colega seguinte, de forma a chegar ao fim do círculo ou linha.

Quando chegar ao fim, o formador solicita a este que repita a mensagem em voz alta.

O formador diz também em voz alta o que disse ao primeiro formando

Conclusão: por fim comparam-se as duas versões e analisa-se o resultado.

“O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade em que acontecem. Por isso, existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis”.

(Fernando Pessoa)

Atividade

Caixeiro Viajante

Categorias:

- Comunicação verbal

Objetivos:

Como falar com um objetivo preciso a um auditório determinado de modo concreto e claro sem pouco tempo. Como tornar atraente uma mensagem que se transmite.

Nº de Participantes:

Não há limites

Material:

Diferentes produtos para os participantes de cada grupo.

Desenrolar:

O formador deve motivar os formandos a se imaginarem como alguém que está numa feira pública precisando vender alguma coisa para os milhares de espectadores. Pode ser um objeto ou uma ideia. Divididos em grupos, os formandos escolhem o que irão vender. Em seguida, cada elemento expõe seu discurso de vendedor para o restante do grupo em 2 minutos. O vendedor deve gesticular, animar, gritar, fazer o que for preciso para vender o produto (ou ideia). Depois que todos tenham feito a sua "venda", o grupo avalia e escolhe o melhor vendedor. Reunidos, cada grupo apresenta o seu melhor vendedor. Podem, inclusive, resolver que todo o grupo tentará vender um mesmo produto.

Faz-se uma votação para escolher o melhor vendedor, justificando as razões da escolha.

Processo comunicativo – Barreiras à comunicação

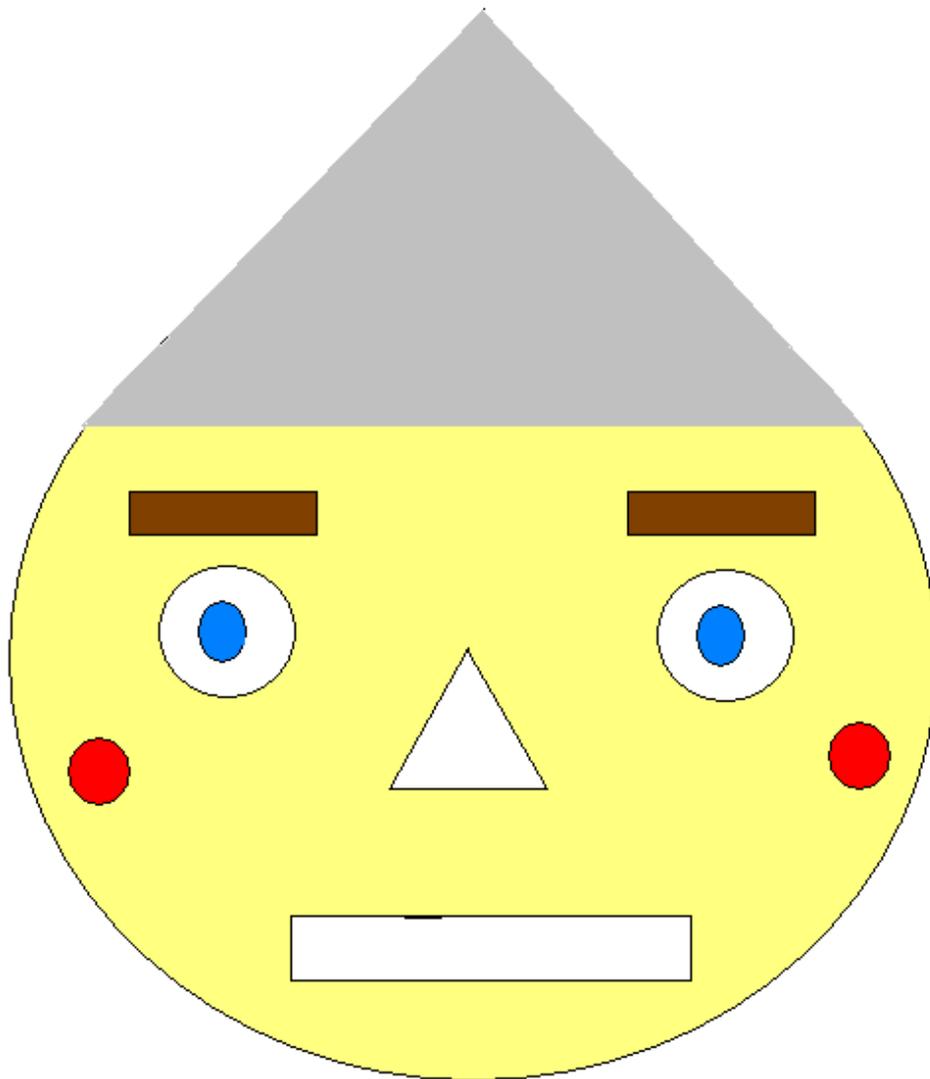
Instruções:

Siga as instruções atentamente.

1. Faça um círculo com aproximadamente 6 cm de diâmetro.
2. Na parte inferior do círculo faça um retângulo.
3. Na parte superior do círculo faça um triângulo.
4. Debaixo do triângulo faça dois retângulos e debaixo destes faça dois círculos.
5. Dentro de cada círculo faça mais um círculo.
6. Nas extremidades do círculo maior faça um círculo com 1 cm de diâmetro.
7. Faça um triângulo equilátero no centro do círculo maior.

Processo comunicativo – Barreiras à comunicação

Resultado final



Atividade

Objetivo:

Mostrar que os valores e as crenças adotados e inerentes a cada sujeito, determinam não só a sua ação mas também as suas opções. Os valores diferem não só de grupo para grupo mas também de pessoa para pessoa.

Os vários elementos do grupo discordam, muitas vezes, porque os seus valores e as suas crenças diferem.

Abrigo subterrâneo:

Imagine uma cidade que está sob a ameaça de um bombardeiro. Um homem pede-lhe que tome uma decisão imediata. Existe um abrigo subterrâneo que só pode acomodar seis pessoas. Há doze que pretendem entrar.

A seguir, apresenta-se uma relação das doze pessoas que estão interessadas em entrar no abrigo.

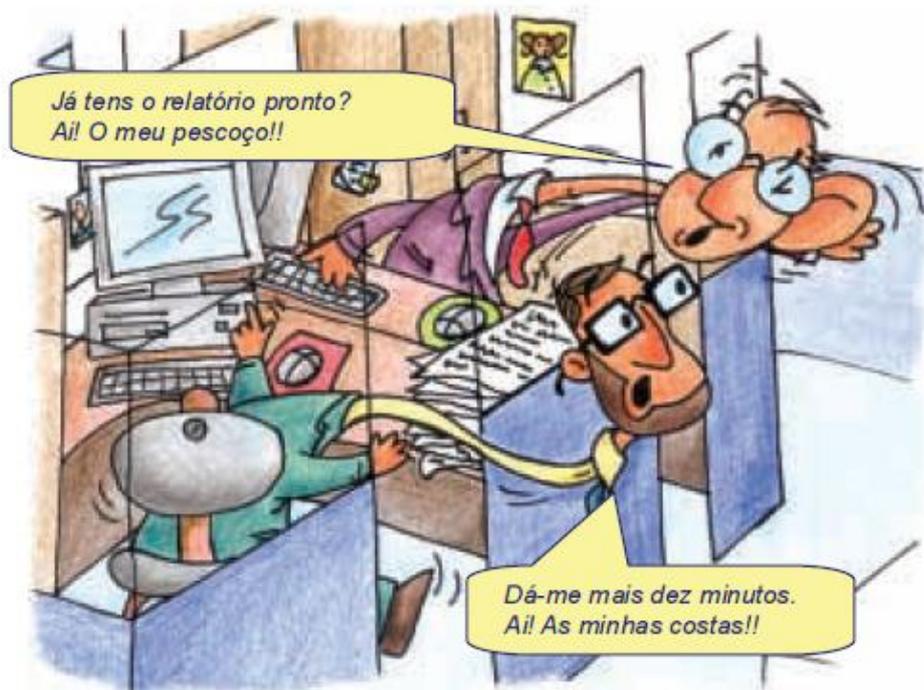
Refira apenas as 6 pessoas que, na sua opinião, deveriam entrar no abrigo.

- Um violinista com 40 anos de idade, viciado em narcóticos.
- Um advogado com 25 anos de idade.
- A mulher do advogado com 24 anos de idade, que acaba de sair do manicómio. Ambos preferem, ou ficar juntos no abrigo ou ficar fora dele.
- Um sacerdote com 75 anos de idade.
- Uma prostituta com 34 anos de idade.
- Um ateu com 20 anos de idade, autor de vários assassinatos.
- Uma universitária que fez votos de castidade.
- Um físico com 28 anos de idade, que só aceita entrar no abrigo se puder levar consigo a sua arma.
- Um declamador fanático com 21 anos de idade.
- Uma menina com 12 anos de idade e baixo Q.I.
- Um homossexual com 47 anos de idade.
- Uma débil mental, com 32 anos de idade, que sofre de ataques epiléticos.

Compare a sua seleção com a dos seus colegas.

Atividade - Barreiras à comunicação

Identifica os tipos de barreiras à comunicação presentes nas seguintes situações:



Perguntas

- 1. Há alguma lei ou Código Civil Português que proíba um homem de se casar com a irmã da sua viúva?**
- 2. Se você se deitar às 8 da noite, e regular o seu velho despertador para acordar às 9 da manhã, de quantas horas de sono pode beneficiar?**
- 3. Em Espanha há um 5 de Outubro?**
- 4. Você entra numa sala fria, sem eletricidade, com um único fósforo na sua caixa. Depara com um fogão a gás, uma lâmpada a petróleo e uma lareira com lenha. Para obter o máximo calor, o que deveria acender primeiro?**
- 5. Quantos animais de cada espécie levou Moisés consigo para bordo da Arca durante o Grande Dilúvio?**
- 6. Há duas épocas, o Sanjoanense e o Oliveirense disputaram cinco jogos de hóquei. Cada um ganhou três jogos, não houve empates nem jogos protestados. É possível ou não?**
- 7. Quantos dias de aniversário terá o português médio em 2026?**
- 8. De acordo com o Direito Aéreo Internacional, se um avião comercial na linha Madrid - Paris se despenhar na fronteira entre Espanha e França, onde deverão ser sepultados os sobreviventes não identificados: no país de origem ou no de destino?**
- 9: Numa escavação arqueológica na Palestina, um conhecido arqueólogo reclama ter descoberto uma placa de bronze, tendo claramente gravada a data de 48 a.C. É possível ou não?**
- 10. Num país distante, um homem construiu uma casa quadrada, perfeitamente vulgar, exceto a particularidade de todos os seus quatro lados estarem voltados para sul. Um dia, um urso aparece à porta e desata a tocar à campainha. De que cor é o urso?**

Perguntas e Correção

1. Há alguma lei ou Código Civil Português que proíba um homem de se casar com a irmã da sua viúva?

R: não há realmente nenhuma lei, mas para ter uma viúva o homem teria de estar morto.

2. Se você se deitar às 8 da noite, e regular o seu velho despertador para acordar às 9 da manhã, de quantas horas de sono pode beneficiar?

R: apenas uma hora já que o velho despertador não sabe a diferença entre as 9 da manhã e as 9 da noite.

3. Em Espanha há um 5 de Outubro?

R: sim.

4. Você entra numa sala fria, sem electricidade, com um único fósforo na sua caixa. Depara com um fogão a gás, uma lâmpada a petróleo e uma lareira com lenha. Para obter o máximo calor, o que deveria acender primeiro?

R: o fósforo.

5. Quantos animais de cada espécie levou Moisés consigo para bordo da Arca durante o Grande Dilúvio?

R: Moisés não levou nenhum, foi Noé que levou dois de cada espécie.

6. Há duas épocas, o Sanjoanense e o Oliveirense disputaram cinco jogos de hóquei. Cada um ganhou três jogos, não houve empates nem jogos protestados. É possível ou não?

R: é possível dado que não foi dito que os dois clubes tinham jogado um contra o outro.

7. Quantos dias de aniversário terá o português médio em 2026?

R: só se tem um dia de aniversário por ano.

8. De acordo com o Direito Aéreo Internacional, se um avião comercial na linha Madrid—Paris se despenhar na fronteira entre Espanha e França, onde deverão ser sepultados os sobreviventes não identificados: no país de origem ou no de destino?

R: não se podem sepultar sobreviventes.

9. Numa escavação arqueológica na Palestina, um conhecido arqueólogo reclama ter descoberto uma placa de bronze, tendo claramente gravada a data de 48 a.C. É possível ou não?

R: não, porque o sufixo a.C. significa “antes de Cristo” e só foi instituído pelo calendário Gregoriano em 1580.

10. Num país distante, um homem construiu uma casa quadrada, perfeitamente vulgar, excepto a particularidade de todos os seus quatro lados estarem voltados para sul. Um dia, um urso aparece à porta e desata a tocar à campainha. De que cor é o urso?

R: branco porque é um urso polar, dado que a casa está no pólo norte, único local onde todas as direcções são sul.

Confira as respostas com a resposta correcta, somando um ponto por cada resposta certa.

Melhorar a autoestima

A autoestima é um dos pilares da comunicação assertiva. Para nos afirmarmos na comunicação com os outros é necessário gostarmos de nós mesmos e apreciarmos-nos. Estimular o eu individual permite melhorar a nossa atuação.

“Sucesso atrai sucesso e desgraça atrai desgraça.”

O autoconceito resulta de um processo de comunicação interpessoal. O que pensamos acerca de nós mesmos resulta, em grande parte, do modo como os outros nos veem. O juízo que cada um faz de si é facilitador ou inibidor do seu comportamento e desempenho social. Para vivermos em sociedade, temos de nos desenvolver em função desta. No entanto, cada um de nós tem uma maneira muito própria de integrar a sua experiência social, dado que esta é fruto do seu crescimento interior.

Atividade

Objetivos

- Promover o bom relacionamento e respeito interpessoal.
- Melhorar a autoestima com a ajuda dos outros.

Descrição

- Cada formando utiliza uma folha em branco.
- No cimo de cada uma, escreve o seu nome.
- As folhas circularam pela turma e cada formando regista um adjetivo ou uma expressão que aponte uma característica positiva do colega em questão.
- A folha irá sendo dobrada, de forma a impedir a leitura do que cada um vai escrevendo.
- Depois das folhas terem circulado por todos, cada um lê aquilo que os colegas escreveram a seu respeito.

Atividade

Através da sua experiência de comunicação verificou que comunica melhor numas situações que noutras e melhor com umas pessoas que com outras.

Responda às seguintes questões de acordo com o seu ponto de vista pessoal:

1. Será que sou eficaz quando comunico numa situação em que estou perante um grande número de pessoas?

- a. Quais são as minhas maiores dificuldades?
- b. Quais são as minhas maiores habilidades?

2. Será que sou eficaz quando comunico em pequenos grupos de trabalho?

- a. Quais são as minhas maiores dificuldades?
- b. Quais são as minhas maiores habilidades?

3. Será que sou eficaz quando comunico face a face com uma pessoa?

- a. Quais são as minhas maiores dificuldades?
- b. Quais são as minhas maiores habilidades?

Importância da Comunicação Assertiva

“Uma sábia e conhecida anedota árabe diz que, uma vez, um sultão sonhou que havia perdido todos os dentes. Logo que despertou, mandou chamar um adivinho para que interpretasse seu sonho.

- Que desgraça, senhor! Exclamou o adivinho. Cada dente caído representa a perda de um parente de vossa majestade.

- Mas que insolente – gritou o sultão, enfurecido. Como te atreves a dizer-me semelhante coisa? Fora daqui! Chamou os guardas e ordenou que lhe dessem cem açoites.

Mandou que trouxessem outro adivinho e lhe contou sobre o sonho. Este, após ouvir o sultão com atenção, disse-lhe:

- Magnífico senhor! Grande felicidade vos está reservada. O sonho significa que haveis de sobreviver a todos os vossos parentes.

A fisionomia do sultão iluminou-se num sorriso, e ele mandou dar cem moedas de ouro ao segundo adivinho. Quando este saiu do palácio, um dos cortesãos disse-lhe admirado:

- Não é possível! A interpretação que você fez foi a mesma que o seu colega havia feito. Não entendo porque ao primeiro ele pagou com cem açoites e a você com cem moedas de ouro.

- Lembra-te meu amigo – respondeu o adivinho – **“tudo depende da maneira de dizer as coisas...”**

Atividade

Assinale o carácter verdadeiro (V) ou falso (F) das seguintes afirmações:

1. Não é possível comunicar sem que se conheça o significado daquilo que se comunica.	
2. A relação interpessoal é possível, sem comunicação.	
3. Só comunicamos através da linguagem falada.	
4. Temos sempre consciência de que estamos a comunicar.	
5. O modo como os outros reagem e respondem à nossa comunicação vai orientar a nossa comunicação.	
6. Todos os estímulos têm valores para nós, independentemente de lhe atribuirmos ou não um significado.	
7. Só podemos comunicar aquilo a que atribuimos significado.	
8. É importante para a relação interpessoal estarmos atentos ao significado que os outros atribuem à nossa comunicação.	
9. A comunicação é independente do sistema social onde ela se processa.	

Respostas: 1 –V; 2-F; 3-F; 4-F; 5-V; 6-F; 7-V; 8-V ; 9-F

Ficha individual

Assinale o carácter verdadeiro (V) ou falso (F) das seguintes afirmações, justificando os falsos:

1. O instrumento de comunicação é a linguagem verbal, oral e escrita.	
2. Apenas a comunicação verbal é válida na emissão de uma mensagem.	
3. O emissor é quem recebe a mensagem.	
4. A mensagem constitui o conteúdo da comunicação.	
5. Não podemos comunicar através das expressões faciais.	
6. O emissor não deve alterar a mensagem a transmitir, independentemente do tipo de recetor.	
7. Nada se comunica através do silêncio.	
8. As barreiras da comunicação impedem a sua fidelidade.	
9. As palavras ambíguas facilitam a comunicação.	
10. As crenças do recetor influenciam a descodificação da mensagem.	
11. As habilidades da comunicação referem-se somente ao emissor.	
12. Aquilo que o emissor pensa acerca de si influencia o seu modo de comunicar.	
13. O facto do recetor gostar ou não do emissor, em nada influencia a sua receção da mensagem.	
14. A comunicação necessita de se ajustar à posição sociocultural dos emissores, a quem se dirige.	
15. O emissor necessita de conhecer o tema para comunicar.	
16. Não podemos viver sem comunicação.	

Respostas: 1-F; 2-F; 3-F; 4-V; 5-F; 6-F; 7-F; 8-V; 9-F; 10-V; 11-F; 12-V; 13-F; 14-V; 15-V; 16-V

Atividade

Os dez mandamentos

O individuo é um ser social e a coexistência é a estrutura das relações humanas. Cada um de nos depende dos demais e existe, em grande medida, para eles e por eles. Uma interação eficaz depende do grau de conhecimento que cada um tem dos outros.

Descrição

- O formador divide a turma em dois grupos.
- Cada grupo dispõe de 20 minutos para responder, por escrito, às seguintes questões:
 1. Como é que o nosso grupo vê o outro grupo?
 2. Como é que o nosso grupo pensa que é visto pelo outro grupo?

Seguidamente, um elemento de cada grupo irá ler e expor o que tiver sido registado. Neste período o outro grupo não poderá intervir.

Separadamente, os grupos reúnem-se de novo para planificar uma resposta às observações apresentadas, registando-a.

Forma-se nova assembleia para dar a conhecer os resultados finais de cada um.

Atividade



Analisa os seguintes comportamentos das personagens e diz qual a forma de agir, assertivamente, perante este comportamentos.

1. O conflituoso
2. O que sabe
3. O senhor sabe tudo
4. O fala barato
5. O tímido
6. O do contra
7. O dorminhoco
8. O grande senhor
9. O manhoso

Aprenderi que um homem só tem o direito de olhar um outro de cima para baixo para ajudá-lo a levantar-se.

Embora não haja receitas para o sucesso no relacionamento interpessoal, dependendo muito das situações e das pessoas em causa, verifica-se que o estilo assertivo é aquele que apresenta maior probabilidade de permitir relações interpessoais bem-sucedidas.

- 1) Define comunicação assertiva
- 2) Enumera as vantagens da comunicação assertiva
- 3) Enuncia os passos para uma comunicação assertiva

Processo Comunicativo – Características Pessoais e Culturais

História: Um negociante acaba de acender as luzes de uma loja de calçados, quando surge um homem pedindo dinheiro. O proprietário abre uma máquina registadora. O conteúdo da máquina registadora é retirado e o homem corre. Um membro da polícia é imediatamente avisado.

Após a discussão com os elementos do grupo, assinale, para cada afirmação, se a mesma é Verdadeira (V), Falsa (F) ou Indefinida (?) – deve justificar porquê caso a resposta seja Falsa ou Indefinida.

1. Um homem apareceu assim que o proprietário acendeu as luzes da sua loja de calçados.
2. O ladrão foi um homem.
3. O homem não pediu dinheiro.
4. O homem que abriu a máquina registadora era o proprietário.
5. O proprietário da loja de calçados retirou o conteúdo da máquina registadora e fugiu.
6. Alguém abriu uma máquina registadora.
7. Depois que o homem que pediu o dinheiro apanhou o conteúdo da máquina registadora, fugiu.
8. Embora houvesse dinheiro na máquina registadora, a história não diz a quantidade.
9. O ladrão pediu dinheiro ao proprietário.

Processo Comunicativo – Características Pessoais e Culturais

História: Um negociante acaba de acender as luzes de uma loja de calçados, quando surge um homem pedindo dinheiro. O proprietário abre uma máquina registadora. O conteúdo da máquina registadora é retirado e o homem corre. Um membro da polícia é imediatamente avisado.

Solução do Problema

1. Um homem apareceu assim que o proprietário acendeu as luzes da sua loja de calçados.
Indeferido - não se sabe se o proprietário e o negociante são os mesmos.
2. O ladrão foi um homem.
Indeferido – não fala em ladrões.
3. O homem não pediu dinheiro.
Falso – pediu dinheiro.
4. O homem que abriu a máquina registadora era o proprietário.
Verdadeiro.
5. O proprietário da loja de calçados retirou o conteúdo da máquina registadora e fugiu.
Indeferido – Não diz por quem é retirado.
6. Alguém abriu uma máquina registadora.
Verdadeiro.
7. Depois que o homem que pediu o dinheiro apanhou o conteúdo da máquina registadora, fugiu.
Indeferido – Não se sabe se o homem que pediu o dinheiro ficou com ele.
8. Embora houvesse dinheiro na máquina registadora, a história não diz a quantidade.
Indeferido – conteúdo é retirado, não fala em dinheiro.
9. O ladrão pediu dinheiro ao proprietário.
Indeferido – não sabemos se quem pediu dinheiro é ladrão e não sabemos se o proprietário é o negociante.

Convivência Intercultural

A convivência intercultural é uma aposta ética e política para construir relações baseadas no diálogo, encontro, respeito e aprendizagem mútua entre as diferentes culturas presentes numa sociedade.

Atividade

1. Já sentiste alguma vez que te discriminam por pensar, sentir ou gostar de coisas diferentes numa situação concreta?

2. Já estiveste alguma vez num grupo em que discriminavam? Como te sentiste nessa situação?

Como achas que podias ter contribuído para que essas relações fossem mais construtivas para ti e para as outras pessoas?

Um trabalho quotidiano

A convivência intercultural constrói-se dia-a-dia e nem sempre é fácil. Muitas vezes é uma oportunidade para aprender, melhorar e disfrutar com os outros. Mas em outras ocasiões pode gerar conflitos sobre os quais devemos desenvolver atitudes com a escuta, o diálogo, o consenso e a negociação.

Atividade

Lê o texto seguinte.

Tendo em conta a história do elefante, identifica alguma situação em que, agindo como as pessoas cegas da história, não foste capaz de te interessar pelo ponto de vista dos outros, ou, pelo contrário, pensa numa situação em que consideres que não se tomou em conta o teu ponto de vista.

Descreve brevemente uma dessas situações e pensa numa alternativa.

O Elefante

Esta história passou-se há muitos anos com seis pessoas cegas do Quênia, quando o rei os foi visitar.

Estas seis pessoas souberam que o rei estava a caminho da aldeia montado num elefante. Nenhum deles sabia como era um elefante: “Um elefante? Como será?”, perguntavam-se eles. E para saciar a sua curiosidade, foram buscá-lo. Cada um foi por seu lado. O primeiro deu de caras com a tromba, o segundo com um dente, o terceiro com a orelha, o quarto com uma pata, o quinto com a barriga e o sexto com a cauda. Todos regressaram à aldeia certos de saber como era um elefante.

Quando chegaram começaram a contar o que tinham descoberto.

- Que fantástico é um elefante! – disse o primeiro – tão macio e fino.

- Não, é muito duro e largo – disse o segundo, que tinha tocado no dente.

- O quê? – disse o terceiro que tinha tocado na orelha – um elefante é plano e fino como um filete.

- Que dizes? É como um grande tronco – disse o que tocou numa pata.

Os outros dois tinham-se encontrado pelo caminho e vinham discutindo, um dizia que era como a parede de uma gruta e o outro como uma corda.

Discutiram e discutiram e cada vez a conversa se tornava mais absurda. Até que chegou um vizinho que podia ver e lhes disse:

- Todos têm razão. Todas essas partes formam um elefante!

Conto popular

As sociedades são multiculturais

As sociedades multiculturais caracterizam-se pela presença e coexistência de pessoas e populações de diversas origens culturais num mesmo território. Isto tem sido habitual ao longo da história da humanidade, o desenvolvimento dos meios de comunicação e de transporte têm incrementado os espaços em que convivem diferentes culturas.

Atividade

A convivência intercultural constrói-se dia-a-dia, em algumas ocasiões pode ser uma oportunidade para o crescimento pessoal, noutras pode gerar problemas e conflitos.

1. Numa sociedade multicultural como a nossa, que ideias te sugere o texto de Gandhi?
2. Escreve a ideia que consideras mais interessante.

“Não quero a minha casa com muros por todo o lado nem com as janelas fechadas.

Quero que as culturas de todo o mundo soprem sobre o meu lugar tão livremente quanto possível, mas nego-me a ser varrido por alguma delas.”

1. Posso desenvolver comportamentos assertivos? Justifico.

Sim, tudo isso depende das nossas atitudes e comportamento perante os outros, devendo praticar todos os dias para evitar cair em excessos de autoritarismo ou pacifismo

2. Apresento exemplos concretos de técnicas de comunicação assertiva

Ser claro, conciso e específico; usar frases na 1ª pessoa; criar empatia; respeitar os outros; pedir mudança de comportamentos; oferecer-se para mudar quando justamente criticado.

3. Dou exemplo de aspetos que prejudicam a comunicação assertiva

Uma comunicação não-verbal não condizente com a comunicação verbal, o tom de voz, não respeitar os outros, nem as suas opiniões.

4. As atitudes assertivas impedem os conflitos? Justifico

Não, mas melhora a forma como gere os conflitos. As pessoas assertivas conseguem dialogar, ouvir-se mutuamente, respeitar-se e, por isso, negociar consensos.

5. Reflito sobre os meus comportamentos e identifico o grupo no qual as minhas atitudes se incluem com maior frequência.

O meu comportamento diário passa por uma mistura de comportamentos, entre o assertivo e o passivo, muitas das vezes no pressuposto de evitar conflitos.

ATIVIDADE ESCRITA

1. Posso desenvolver comportamentos assertivos? Justifico.

2. Apresento exemplos concretos de técnicas de comunicação assertiva

3. Dou exemplo de aspetos que prejudicam a comunicação assertiva

4. As atitudes assertivas impedem os conflitos? Justifico

5. Reflito sobre os meus comportamentos e identifico o grupo no qual as minhas atitudes se incluem com maior frequência.

Atividade

1. Define as características de cada grupo: passivo, agressivo e assertivo.
2. Classifique, segundo o tipo agressivo, passivo e assertivo, cada resposta.
3. Em grupo deem respostas alternativas aos tipos agressivo e passivo.

Situação	Resposta	Tipo
1. "A tua saia é horrorosa".	"Vai à fava e olha mas é para o teu nariz".	
2. "João, leva-me a pasta para a sala".	O João, que já ia carregado com dois sacos, pegou na pasta do Luís e a custo levou-a para a sala.	
3. O professor perguntou: "Porque é que chegaste tarde?"	"Não tem nada com isso meta-se na sua vida; se quiser marque-me falta".	
4. "Estragaste-me o livro que te emprestei. És um parvo, vais pagar-me um".	"Desculpa, mas quando mo emprestaste já estava assim, lembraste? Podes confirmar com o João".	
5. "Empresta-me o teu telemóvel ou levas na cara".	O João entregou o telemóvel sem nada dizer.	
6. O João, que tem a mania de mandar, diz ao Pedro: "Dá-me o TPC".	"Desculpa, mas tens de ser tu a fazê-lo".	
7. "Deixa-me ir à frente na fila porque preciso de ir ao médico".	"Vai mas é para o teu sítio senão enfio-te um murro no nariz".	
8. "Joana, tens um aspeto horroroso".	"Sabes, mas eu sinto-me bem assim".	
9. "Dá-me 1 euro para lanchar".	O Luís, que tinha esse dinheiro para o seu lanche, entregou-o ao colega.	

Tipo A

[Agressivo] – Domina os outros pela força, valorizando-se à custa deles, e ignora sistematicamente o que os outros dizem, pensam ou sentem.

Tipo B

[Passivo] – Tem medo dos outros, deixando-se dominar, não age nas situações permitindo que abusem dele.

Tipo C

[Assertivo (ou Afirmativo)] – Não deixa que o pisem, faz valer os seus direitos, estabelece com os outros uma relação de respeito mútuo.

ATIVIDADE

Lê a seguinte situação:

O João anda no 6º ano. Ontem na escola, nem ele sabe muito bem porquê, só armou confusões e o dia acabou mal. Logo na primeira aula chegou atrasado porque houve um acidente. A professora de História chamou-o à atenção e ele, que vinha furioso e não achava justo ter tido falta, respondeu-lhe: “Que é que quer, não tive culpa” A professora, claro, não lhe tirou a falta. Entretanto saiu para o intervalo e vieram dizer-lhe que o Pedro tinha dito mal dele. O João não esteve com meias medidas e preparou-se para lhe dar um murro em cheio no nariz. O funcionário, que estava por perto, tratou de os separar e fez uma participação ao Conselho Executivo.

O pior foi quando a Diretora de Turma lhe perguntou pela assinatura de um teste que o pai se tinha esquecido de assinar e o João respondeu: “Hoje só me faltava que viesse implicar comigo”. Claro que levou um recado para casa.

1. Em vários momentos do seu dia o João podia ter dado outro tipo de resposta às situações em que se viu envolvido e teria evitado problemas. Assinala no texto as respostas (por palavras ou atos) que ele deu e que acabaram por lhe trazer grande desconforto.

2. Para cada uma das situações dá uma resposta alternativa que ajudasse o João a não chegar tão mal ao fim do dia.

