

2

COMUNICAR MELHOR

O conjunto de actividades que se segue visa desenvolver nos alunos **competências de comunicação** e perceber a sua importância nas relações interpessoais. Algumas das propostas têm como objectivo conhecer os factores que intervêm na comunicação e os diferentes tipos de comunicação. São, ainda, discutidos os estilos agressivo, passivo e assertivo (ou afirmativo) e as respectivas consequências no relacionamento interpessoal.

[ACTIVIDADE 9]

Desenhar um Jardim

Comunicar Melhor

FINALIDADES

Conhecer a importância da comunicação nas relações interpessoais.
Compreender as diferentes interpretações relativamente ao mesmo acontecimento.

PROCEDIMENTOS ¹

1. O professor descreve aos alunos, por exemplo, um jardim, uma escola ou um quadro. As instruções devem ser pormenorizadas. O professor deve estar atento ao ritmo dos alunos.
2. Cada aluno, à medida que recebe as instruções, desenha o que lhe é descrito.
3. Quando acabar a descrição devem comparar-se os resultados, discutindo as diferenças entre os desenhos.
O professor pode introduzir os seguintes tópicos para discussão:
 - a) Porque é que os desenhos são diferentes uns dos outros?
 - b) Será porque não ouviram?
 - c) Como podemos melhorar a comunicação?

MATERIAL

Folha de papel e lápis.

¹ Adaptação de AAVV (1994) pag. 37

Ficha do aluno – [ACTIVIDADE 9]
Desenhar um Jardim

[ACTIVIDADE 10]

Como Comunico?

Comunicar Melhor

FINALIDADES

Conhecer a importância da comunicação nas relações interpessoais.
Reflectir sobre a forma como comunicamos.

PROCEDIMENTOS

1. Entregar a ficha de actividade ao aluno e solicitar que a preencha individualmente.
2. Em pequeno grupo, partilhar as respostas, procurando identificar semelhanças e diferenças.
3. O professor deve assegurar a participação disciplinada e responsável dos alunos. Na reflexão final o professor deve orientar a discussão tendo por base os aspectos encontrados, valorizando competências de comunicação: respeitar o outro, disponibilidade para ouvir, capacidade para argumentar, atender ao interlocutor (conhecido ou desconhecido) e relação de proximidade.

MATERIAL

Ficha da actividade e lápis.

Como Comunico?

Comunico de maneiras diferentes com pessoas diferentes

Com a minha família

.....
.....

Com alguém que não conheço

.....
.....

Com o meu melhor amigo

.....
.....

Com a minha professora

.....
.....

Como me sinto

Quando as pessoas não me ouvem sinto-me

.....
.....

Quando não consigo que entendam o que quero dizer, sinto-me

.....
.....

Gosto de ouvir quando

.....
.....

As pessoas com quem mais gosto de falar são aquelas que

.....
.....

Uma coisa que posso fazer para ouvir com mais atenção é

.....
.....

[ACTIVIDADE 11]

Comunicar Melhor

Atenção: Tu e eu!

FINALIDADES

Conhecer a importância da comunicação nas relações interpessoais.
Compreender a importância da comunicação não verbal e do *feedback*.

PROCEDIMENTOS

1. Pedir a um aluno que, a partir de um local da sala onde não seja visto, descreva os desenhos da grelha (versão 1). Os colegas não estão autorizados a pôr questões, devem preencher, no lugar, uma cópia da grelha vazia (grelha 1)
2. Num segundo momento outro aluno vai descrever um novo desenho (versão 2) para os colegas preencherem nova grelha (grelha 2), podendo, agora, utilizar gestos e responder a questões.
3. No final são comparados e discutidos os resultados das duas experiências. O professor pode introduzir os seguintes tópicos para discussão:
 - a) Porque é que os segundos desenhos ficaram mais próximos do original?
 - b) Que tipos de comunicação estiveram presentes no primeiro e no segundo caso (verbal e não verbal)?
 - c) Qual a importância do *feedback* na comunicação?
 - d) Podemos aplicar este exercício a situações do nosso quotidiano? Exemplifiquem.

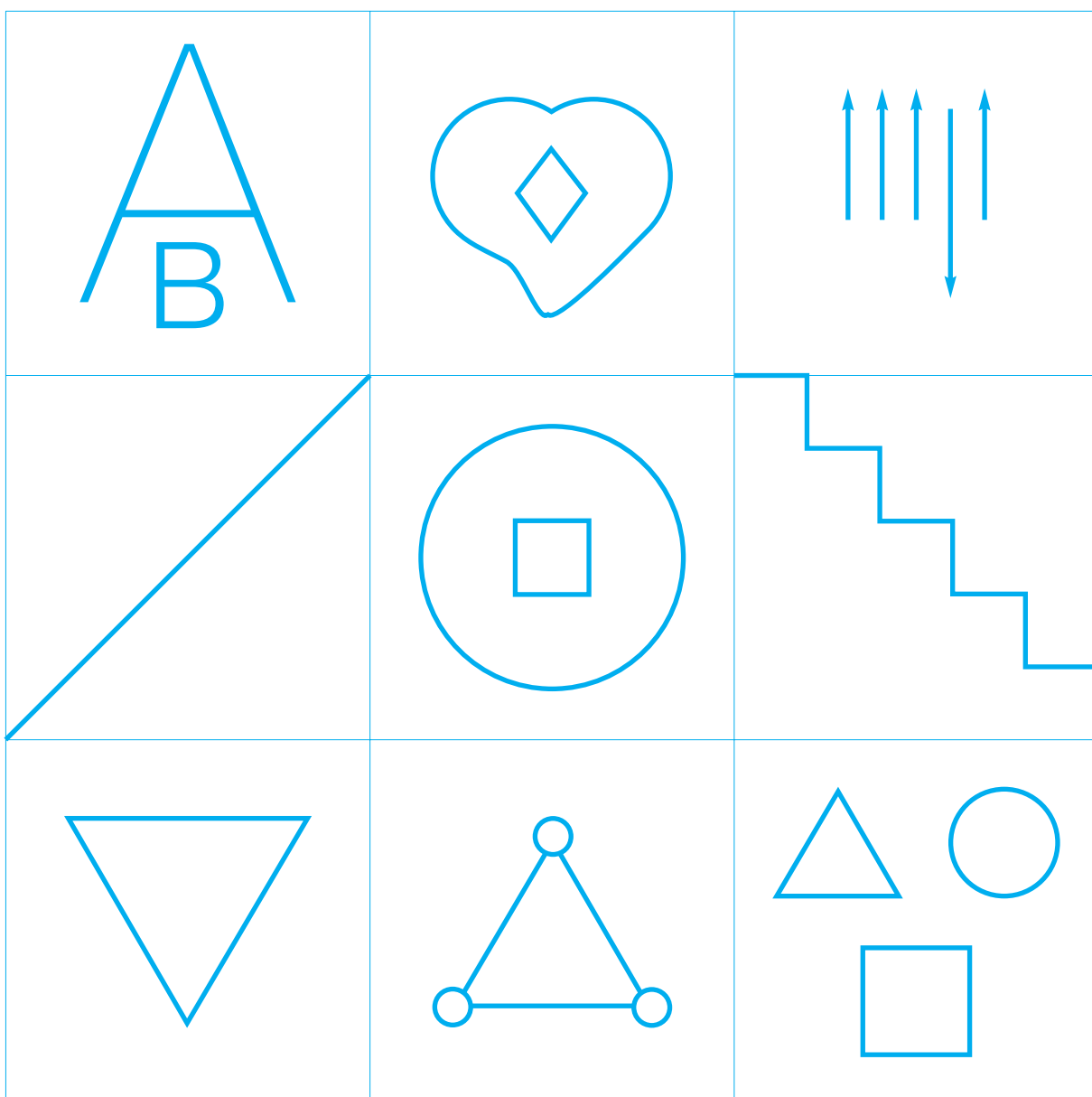
MATERIAL

Fichas com desenho e lápis.

Versão 1

Tenta descrever aos teus colegas, o mais fielmente possível, as formas que estão dentro dos quadrados para que eles façam um “desenho” igual ao teu.

Não podes responder a nenhuma questão.



Comunicar Melhor

Grelha 1

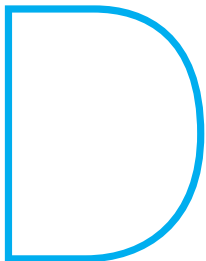
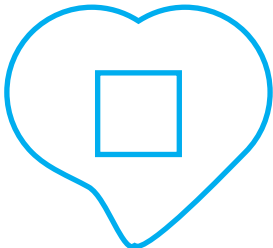
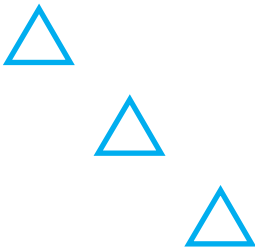
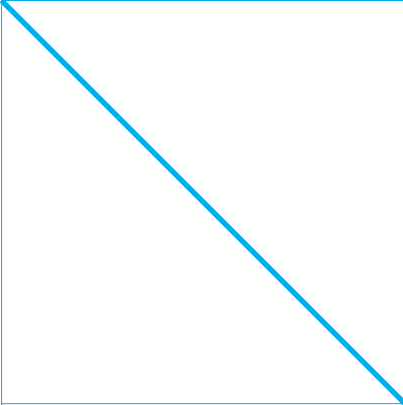

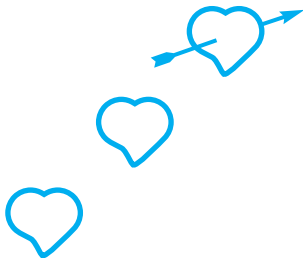
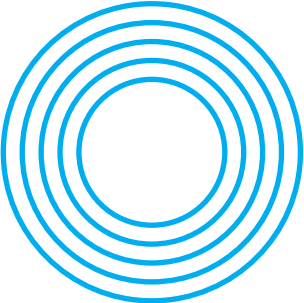
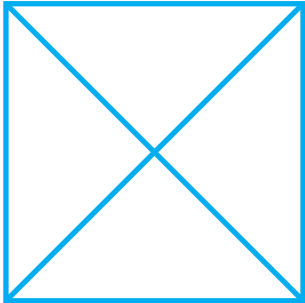

Ouve atentamente o teu colega e preenche a grelha.

Não podes interromper nem colocar questões.

Versão 2

Tenta descrever aos teus colegas, o mais fielmente possível, as formas que estão dentro dos quadrados para que eles façam um “desenho” igual ao teu.

Podes responder a questões e utilizar gestos para que te compreendam melhor.

Comunicar Melhor

Grelha 2

Ouve atentamente o teu colega e preenche a grelha.

Se tiveres dúvidas pede esclarecimentos, o teu colega utilizará gestos para te responder.

[ACTIVIDADE 12]

Também se fala com o corpo

Comunicar Melhor

FINALIDADES

Compreender a eficácia da linguagem não verbal.
Expressar sentimentos, sensações e acções.

PROCEDIMENTOS

1. Pedir a um aluno voluntário que comunique gestualmente a situação que lhe é descrita num cartão. Não lhe é permitida a linguagem verbal.
2. Quem conseguir adivinhar o que o colega exprime através da sua postura corporal será o próximo a representar.
3. Continuar a actividade com propostas feitas pelos alunos. Os alunos podem elaborar os seus próprios cartões. Podem propor sentimentos, sensações e acções.
4. Reflectir com os alunos que a comunicação não se faz só através da palavra. Realçar a importância da linguagem não verbal.

MATERIAL

Cartões com situações, papel e lápis.

Também se fala com o corpo

**MOSTRA QUE ESTÁS
COM MUITO SONO**

**MOSTRA QUE ESTÁS
COM FRIO**

**PROCURA MOSTRAR
QUE ESTÁS EUFÓRICO**

**FAZ DE CONTA QUE ESTÁS A COMER
UMA COISA QUE TE DESAGRADA**

FAZ DE CONTA QUE ESTÁS A LER

**FAZ DE CONTA QUE ESTÁS A LAVAR
A LOUÇA MUITO SATISFEITO**

**MOSTRA QUE ESTÁS A ATARRAXAR
UMA LÂMPADA COM DIFICULDADE**

DEMONSTRA TRISTEZA

**PROCURA MOSTRAR
QUE ESTÁS ADMIRADO**

**IMAGINA QUE ESTÁS COM MEDO
DE ALGUMA COISA**

**ENTREGA UM OBJECTO A UM COLEGA
MOSTRANDO-TE ZANGADO**

**MOSTRA QUE JÁ ESTÁS CANSADO
DE VARRER UMA SALA**

[ACTIVIDADE 13]

Detective da Comunicação

Comunicar Melhor

FINALIDADES

Identificar diferentes tipos de respostas.
Definir os estilos de comunicação.

PROCEDIMENTOS

1. Distribuir a ficha de trabalho.
2. Ler a ficha com a turma e explicar os diferentes tipos de respostas/reacções que podemos ter face a cada situação.
3. Solicitar ao aluno que classifique, segundo o tipo agressivo, passivo e assertivo, cada resposta (Actividade 13-A).
4. Discutir as propostas em grande grupo procurando que cheguem ao conceito de agressivo, passivo e assertivo (ver ficha de soluções).
5. Novamente em pequeno grupo pedir aos alunos que dêem respostas alternativas aos tipos agressivo e passivo.
6. Convidar os grupos a darem exemplos do dia-a-dia da turma em que identifiquem situações com diferentes estilos de resposta.

MATERIAL

Fichas de trabalho, papel e lápis.

Detective da Comunicação

Ficha de soluções

Situação	Resposta	Tipo
1. “A tua saia é horrorosa”.	“Vai à fava e olha mas é para o teu nariz”.	A
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.	B
3. O professor perguntou: “Porque é que chegaste tarde?”	“Não tem nada com isso meta-se na sua vida; se quiser marque-me falta”.	A
4. “Estragaste-me o livro que te emprestei. És um parvo, vais pagar-me um”.	“Desculpa, mas quando mo emprestaste já estava assim, lembras-te? Podes confirmar com o João”.	C
5. “Empresta-me o teu telemóvel ou levas na cara”.	O João entregou o telemóvel sem nada dizer.	B
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”.	C
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”.	A
8. “Joana, tens um aspecto horroroso”.	“Sabes, mas eu sinto-me bem assim”.	C
9. “Dá-me 1 euro para lanchar”.	O Luís, que tinha esse dinheiro para o seu lanche, entregou-o ao colega.	B

Características:

Tipo A (1 – 3 – 7)

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

Tipo B (2 – 5 – 9)

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

Tipo C (4 – 6 – 8)

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

Detective da Comunicação

Tenta agrupar as respostas em três grupos [Tipo A, B e C], procurando descobrir características comuns no estilo de resposta.

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, lembras-te? 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 aspecto 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.	

Define agora as características de cada grupo:

Tipo A

Tipo B

Tipo C

Tenta dar um nome a cada grupo pela análise das suas características:

Tipo A Tipo B Tipo C

Detective da Comunicação

Tenta agora reformular estas respostas para o estilo que definiste em Tipo C:

Situação	Resposta
1. “A tua saia é horrorosa”.	
2. “João, leva-me a pasta para a sala”.	
3. O professor perguntou: “Porque é que chegaste tarde?”	
4.	
5. “Empresta-me o teu telemóvel ou levas na cara”.	
6.	
7. “Deixa-me ir à frente na fila porque preciso de ir ao médico”.	
8.	
9. “Dá-me 1 euro para lanchar”.	

[ACTIVIDADE 14]

Diferentes Respostas

Comunicar Melhor

FINALIDADES

- Perceber que as pessoas têm diferentes estilos de comunicação.
- Analisar as consequências das respostas.
- Compreender a importância da comunicação não verbal.

PROCEDIMENTOS

1. Distribuir pelos alunos a ficha de trabalho para identificarem, pela imagem, diferentes estilos de comunicação¹. Podem fazê-lo em pares.
2. Confrontar as respostas dos alunos com os estilos agressivo, passivo e assertivo (ficha Detective da Comunicação, actividade 13).
3. Solicitar aos alunos que, em pares, imaginem as respostas dadas pelas meninas e que devem ser o reflexo do respectivo estilo de funcionamento.
4. Confrontar as respostas dadas pelos alunos e discutir, em grande grupo, as suas consequências nas relações interpessoais e no bem-estar individual.

MATERIAL

Ficha de trabalho, papel e lápis.

¹ Já trabalhados anteriormente.

Ficha do aluno – [ACTIVIDADE 14]
Diferentes Respostas

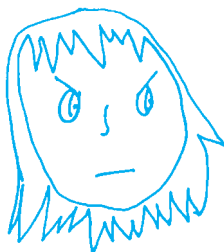
Observa atentamente as três imagens e através da expressão facial de cada uma delas descreve a sua forma de ser.

Felisberta



.....
.....
.....
.....
.....

Francisca



.....
.....
.....
.....
.....

Florentina



.....
.....
.....
.....
.....

Agora imagina a seguinte situação: **“A Paula acusou a colega de lhe ter tirado um livro da pasta (o que não era verdade)”**. Diz qual seria a reacção da Felisberta, da Francisca e da Florentina.

Felisberta



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Francisca



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Florentina



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

[ACTIVIDADE 15]

Vamos Dramatizar?

Comunicar Melhor

FINALIDADES

Identificar diferentes estilos de comunicação.
Reflectir sobre as consequências das nossas respostas.

PROCEDIMENTOS

1. Reflectir com o grupo os diferentes estilos de comunicação (agressivo, passivo e assertivo – ver conceitos na ficha Detective da Comunicação, actividade 13).
2. Apresentar a cada grupo uma situação para ser dramatizada (exemplos na ficha do aluno).
3. Cada grupo prepara a sua dramatização da cena. Os outros devem observar e comentar o tipo de desfecho, identificando o estilo de comunicação.
4. Em grande grupo comentar as consequências de cada estilo de comunicação utilizado, valorizando as respostas assertivas, identificando as consequências da utilização sistemática de respostas passivas no próprio sujeito e das respostas agressivas na relação com os outros.

MATERIAL

Fichas com a descrição de situações.

VARIAÇÕES

O professor pode definir a mesma cena para cada três grupos e solicitar desfechos diferentes.

Cenas para Dramatizar

O João tenta convencer a Luísa a dar-lhe dinheiro.

Resposta Passiva

A Luísa chama a atenção do Pedro, que deitou uma casca de banana ao chão.

Resposta Agressiva

O Pedro pede ao Luís que o deixe copiar o TPC.

Resposta Agressiva

O Pedro pede ao Luís, que já está muito carregado, para lhe levar a pasta para a aula.

Resposta Passiva

A Joana quer ultrapassar a Maria na fila da cantina.

Resposta Assertiva

A Luísa quer sair da Escola e pede à Joana para distrair o porteiro (a Joana não concorda com a situação).

Resposta Assertiva

[ACTIVIDADE 16]

Como Agir?

Comunicar Melhor

FINALIDADES

Reflectir sobre a importância de pensar antes de agir.
Valorizar as respostas assertivas.

PROCEDIMENTOS

1. Cada aluno deve, individualmente, preencher no quadro o espaço relativo às consequências, em termos de acções e sentimentos, de cada uma das situações e responder, de seguida, às questões 1 e 2.
2. Discutir, em grande grupo, as respostas dos alunos.
3. Depois da discussão cada aluno deve, individualmente, escrever uma conclusão, questão 3, para depois partilhar com o grupo.

MATERIAL

Ficha da actividade e lápis.

VARIAÇÕES

Esta mesma actividade pode ser feita sem serem dadas as alternativas de resposta que podem ser solicitadas aos alunos.

Como Agir?

Presta atenção à seguinte situação:

Na aula de EVT a Joana pediu um marcador emprestado à Luísa. Esta disse-lhe que não os tinha trazido de casa. A Joana não acreditou, ficou furiosa e começou com insultos a dizer que ela era sempre a mesma, mentirosa e egoísta.

Perante os insultos da Joana, a Luísa poderia responder de diferentes formas. Lê cada uma das hipóteses e escreve, para cada uma, o que poderia acontecer a seguir ou como se sentiria cada uma delas.

Situação	Consequências
1. A Luísa levantou-se da cadeira e deu um murro à Joana.	
2. A Luísa baixou a cabeça e ficou calada o resto da aula.	
3. A Luísa mostrou à colega o estojo dizendo com calma que não era mentirosa.	

1. Como ages habitualmente numa situação como esta?

.....

.....

.....

2. Em qual das três situações te parece que a Luísa teve o comportamento mais correcto?

.....

.....

.....

3. Que conclusões podemos tirar desta situação?

.....

.....

.....

[ACTIVIDADE 17]

E se o João?

Comunicar Melhor

FINALIDADES

Perceber que diferentes estilos de resposta podem ter consequências diferentes.
Valorizar a importância de clarificar as situações.

PROCEDIMENTOS

1. Distribuir pelos alunos a ficha de trabalho, para em pares preencherem os rectângulos da questão 1.
2. Discutir as consequências de cada tipo de resposta e responder à questão 2.
3. Em grande grupo, partilhar o que cada par construiu e discutir o estilo de resposta mais adequado, valorizando a importância de clarificar as situações antes de tirar uma conclusão.
4. Pedir aos alunos para relatarem casos da vida da turma, ou da escola, em que estejam presentes situações como a do exemplo. Seleccionar e registar as situações (questão 3).
5. Partilhar os exemplos de cada grupo na turma.

MATERIAL

Ficha de trabalho, papel e lápis

E se o João?

Presta atenção à seguinte situação:

O João não encontrou a caneta que tinha deixado em cima da mesa antes do intervalo. Quando estava à procura, viu o Manel a olhar e a rir-se (o Manel por acaso não tinha mexido na caneta).

1. Perante uma mesma situação as pessoas podem reagir de maneiras diferentes. Cada reacção tem as suas consequências. Reflecte sobre o que aconteceria nas duas situações seguintes e refere como as pessoas se sentiriam...

...se o João se virasse para o Manel e lhe desse um murro.

...se o João tivesse perguntado ao Manel se tinha visto a caneta.

2. Discute agora com o teu colega qual teria sido a forma mais adequada de reagir e regista a vossa opinião.

.....
.....
.....
.....

3. Tenta agora encontrar exemplos do dia-a-dia da vossa vida em que tenham presenciado situações semelhantes. Selecciona uma e regista-a.

.....
.....
.....
.....

[ACTIVIDADE 18 e 19]

Há Sempre Alternativa

Comunicar Melhor

FINALIDADES

Identificar estilos de resposta e as suas consequências.

Reflectir sobre a possibilidade de construir respostas alternativas.

PROCEDIMENTOS

1. Distribuir pelos alunos a ficha de trabalho para identificarem as respostas que o João, Actividade 18, e o Paulo, Actividade 19, deram e que acabaram por se tornar problemáticas para eles.
2. Discutir em pequeno grupo respostas alternativas, registando-as em cada ficha de trabalho.
3. Em grande grupo, partilhar as alternativas, discutindo as consequências de diferentes estilos de respostas, valorizando as assertivas.

MATERIAL

Fichas de trabalho, papel e lápis.

Vamos ajudar o João

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 Directora 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 actos) 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.

Situação 1

.....

.....

.....

Situação 2

.....

.....

.....

Situação 3

.....

.....

.....

Vamos ajudar o Paulo

Lê a seguinte situação:

O Paulo anda no 6º ano. A escola para ele é uma tortura. Ontem, mal chegou, ao entrar na sala tropeçou no pé do Luís, que de propósito lhe pregou uma rasteira. A professora ralhou-lhes e ele assumiu a culpa porque não quis acusar o colega. Entretanto foi preciso pôr em cima da mesa o material necessário, porque a professora ia confirmar quem tinha trazido tudo. O Rui, que está ao lado do Paulo tirou-lhe o livro e este não lhe disse nada. Claro que teve falta de material. Para terminar, já no recreio, chegou um colega doutra turma ao pé dele e disse: “Empresta-me o teu telemóvel porque quero fazer um telefonema”. O Paulo, que andava a poupar o saldo, entregou-lhe o telemóvel. No fim do dia estava farto da escola...

1. O Paulo, em vários momentos do seu dia, podia ter dado outro tipo de respostas às situações. Assinala no texto as respostas (por palavras ou actos) que acabaram por fazer com que se sentisse mal.
2. Para cada uma das situações dá uma resposta alternativa que ajudasse o Paulo a não chegar ao fim do dia tão infeliz (não deves, nessa resposta, usar um estilo agressivo).

Situação 1

.....

.....

.....

Situação 2

.....

.....

.....

Situação 3

.....

.....

.....

[ACTIVIDADE 20 e 21]

Exprime Sentimentos e Emoções

Comunicar Melhor

FINALIDADES

Identificar e exprimir sentimentos e emoções.

PROCEDIMENTOS

1. Distribuir pelos alunos uma das fichas de trabalho (se necessário com a tabela de emoções) e solicitar o seu preenchimento individual.
2. Partilhar, em pequeno grupo, a forma como cada um preencheu os espaços.
3. Discutir, com exemplos, o significado de algumas emoções.

MATERIAL

Fichas de trabalho, papel e lápis.



























































Exprime Sentimentos e Emoções

Preenche os espaços, criando frases com sentido, com a ajuda da tabela de emoções (não podes repetir nenhuma).

1. Correu-lhe bem o teste. Ela está relativamente ao resultado que vai ter.
2. Soube que o irmão foi suspenso. O João ficou
3. A Maria é muito e não aceitou o convite.
4. Quando viu que não podia ir sentiu-se
5. O Luís está sempre a querer ter mais que os outros. É muito
6. Ao ver a nota fantástica que teve o Rui ficou
7. O Luís está sempre a pensar que o pior lhe vai acontecer. É muito
8. A Maria está sempre nas aulas, não liga a nada.
9. Foi acusada injustamente. Ela é
10. Estudar muito e não conseguir tirar bons resultados é motivo para ficar
11. Ontem no recreio fartaram-se de gozar o João. Ele sentiu-se profundamente
12. Tem a mania que sabe tudo. É um
13. A Luísa acha que ninguém gosta dela. Sente-se muito
14. Acha sempre que tem razão. É uma pessoa muito
15. Perante aquilo que viu a Maria ficou de não ter ido.
16. Ninguém consegue fazê-lo sair de casa. Ele está muito
17. A nota é determinante para o Paulo transitar de ano. Está por saber o que tirou no teste.
18. O Pedro é Pensa sempre que lhe vai acontecer o pior.

Sentimentos e Emoções


Tabela de Emoções¹

 AGRESSIVO	 ALIENADO	 ZANGADO	 ABORRECIDO	 ANSIOSO	 APÁTICO	 ENVERGONHADO
 CHATEADO	 MANHOSO	 CONFIANTE	 CONFUSO	 CURIOSO	 DEPRIMIDO	 DETERMINADO
 DESAPONTADO	 DESENCORAJADO	 ENOJADO	 EMBARAÇADO	 ENTUSIASTA	 INVEJOSO	 EXTASIADO
 EXCITADO	 EXAUSTO	 MEDROSO	 ASSUSTADO	 FRUSTRADO	 CULPADO	 FELIZ
 INÚTIL	 ESPERANÇOSO	 HOSTIL	 HUMILHADO	 FERIDO	 HISTÉRICO	 INOCENTE
 INTERESSADO	 CIUMENTO	 SOZINHO	 AMADO	 APAIXONADO	 MALDOSO	 MISERÁVEL
 PESSIMISTA	 OPTIMISTA	 MAGOADO	 PARANÓICO	 PACÍFICO	 ORGULHOSO	 INTRIGADO
 ARREPENDIDO	 ALIVIADO	 TRISTE	 SATISFEITO	 CHOCADO	 TÍMIDO	 COM PENA
 TEIMOSO	 CONVENCIDO	 SURPREENDIDO	 SUSPEITO	 PENSATIVO	 INDECISO	 INTROVERTIDO

¹ Adaptado de Korb-Khalsa, K. et al. (1992).

Exprime Sentimentos e Emoções

Para cada uma destas emoções escreve uma frase que tenha sentido:



ANSIOSO

.....

.....

.....

.....



APAIXONADO

.....

.....

.....

.....



ENVERGONHADO

.....

.....

.....

.....



INTERESSADO

.....

.....

.....

.....



ORGULHOSO

.....

.....

.....

.....



DESAPONTADO

.....

.....

.....

.....



CONFIANTE

.....

.....

.....

.....

[ACTIVIDADE 22]

B.I. das Qualidades

Comunicar Melhor

FINALIDADES

Valorizar a expressão de emoções positivas.

Reforçar a auto-estima.

PROCEDIMENTOS

1. O professor, que não conhece a turma, mostra-se interessado em conhecer os alunos e para o efeito propõe fazerem uma actividade.¹
2. Distribuir uma folha de papel onde cada um vai escrever em cima o seu nome.
3. Passar a folha ao colega da direita que, na parte de baixo da folha, vai escrever um aspecto positivo sobre o colega (é importante reforçar que só se podem escrever aspectos positivos).
4. A um sinal do professor cada um deve virar para dentro a parte que escreveu e passar a folha ao colega da direita.
5. O seguinte faz o mesmo e assim sucessivamente até não haver mais espaço.
6. O professor recolhe as folhas todas e começa a ler sem identificar o nome do aluno. A turma deve adivinhar a quem correspondem aquelas qualidades.
7. No final, partilhar o que sentiram ao ouvir as suas qualidades. Salientar a importância de valorizar os aspectos positivos dos colegas.

MATERIAL

Papel e lápis.

¹ A sala com as secretárias dispostas em U facilita o desenvolvimento da actividade e melhora o grau de interacção na partilha.

Ficha do aluno – [ACTIVIDADE 22]
B. I. das Qualidades

NOME