

A MINHA COMUNICAÇÃO É FUNDAMENTAL



NÍVEL

Nível introdutório

GRUPO ETÁRIO

13 - 16 anos de idade

TOPIC

A minha comunicação é fundamental

RESULTADOS ESPERADOS DE APRENDIZAGEM

Conhecimento

Identificar diferentes estilos de comunicação na expressão de sentimentos.

Competências

Adquirir um padrão de comunicação assertivo para expressar a nossa opinião e sentimentos aos outros.

Atitudes

Demonstrar uma atitude positiva em relação a uma comunicação respeitosa e mostrar empatia para com os outros.

VÍDEO EXPLICATIVO

À medida que envelhecemos, pode ser muito difícil comunicar e exprimir o que sentimos. À medida que as coisas mudam à nossa volta e envelhecemos, pode ser difícil comunicar o que sentimos de uma forma que respeite os nossos sentimentos e os dos outros. Neste vídeo, vamos ver como melhorar as nossas competências de comunicação pode melhorar a nossa capacidade de nos expressarmos e de expressarmos os nossos sentimentos!

Quando se está a tentar comunicar correctamente, é muito importante saber como comunicar eficazmente com os outros. Uma comunicação eficaz significa ser capaz de transmitir a sua mensagem com clareza, ao mesmo tempo que é capaz de compreender claramente o que os outros estão a dizer. Pode aprender a tornar-se um comunicador mais eficaz utilizando estes três passos:

1. Ouvir mais activamente: isto significa prestar muita atenção ao que a outra pessoa está a dizer, sem interromper ou distrair-se
2. Utilize uma linguagem corporal adequada: a sua linguagem corporal pode transmitir muito sobre as suas emoções. Mantenha o contacto visual, sorria e utilize gestos para realçar os seus pontos de vista.
3. Use uma linguagem clara: tente falar mais claramente e evite usar palavras complexas que a outra pessoa possa não entender!

Quando se aprende a comunicar eficazmente, torna-se mais fácil exprimir os próprios sentimentos. Ao exprimir as suas emoções, é importante lembrar que cada pessoa exprime os seus sentimentos de forma diferente e que há muito poucas formas erradas de o fazer! Eis alguns exemplos de estilos de comunicação que podem ser utilizados para exprimir sentimentos:

1. Estilo assertivo: é quando exprime os seus sentimentos de forma confiante e respeitosa, sem menosprezar os outros. Por exemplo, "Fico aborrecido quando fazes planos sem mim".
2. Estilo agressivo: é quando exprime os seus sentimentos de uma forma hostil ou zangada, o que pode fazer com que a outra pessoa se sinta ameaçada. Por exemplo: "És tão egoísta, nunca pensas em mim!"
3. Estilo passivo: é quando não expressa os seus sentimentos, o que pode levar a mal-entendidos e ressentimentos. Por exemplo, ficar calado quando alguém diz ou faz algo que o perturba.

Em suma, a comunicação eficaz e a expressão dos sentimentos são competências essenciais que o ajudarão a construir relações fortes e a resolver conflitos. Lembre-se de ouvir activamente, utilizar uma linguagem corporal adequada e falar claramente. Além disso, escolha um estilo de expressão que lhe pareça confortável e evite ser agressivo ou passivo.



QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

Comunicar os nossos sentimentos e opiniões pode ser difícil quando não sabemos como comunicamos com os outros ou quais são as nossas competências! Utilize o questionário abaixo para testar as suas competências de comunicação e o seu estilo de comunicação!

1. Quando alguém está a falar consigo, tenta:
 - a. Ouvir atentamente e mostrar interesse pelo que estão a dizer
 - b. Interrompê-los quando tem algo a dizer
 - c. Desligar completamente
2. Se te sentes perturbado, como é que expressas as tuas emoções aos outros?
 - a. Exprimo-me de forma calma e assertiva
 - b. Guardo os meus sentimentos para mim
 - c. Grito ou fico zangado
3. Nas conversas de grupo, tenta:
 - a. Ouvir os outros e falar à vez
 - b. Ficar calado e não participar
 - c. Dominar a conversa e interromper os outros
4. Quando discordas de alguém, tenta:
 - a. Partilhar respeitosamente a sua opinião e ouvir os outros
 - b. Discutir com eles e tentar convencê-los de que tem razão
 - c. Desvalorizar a opinião e recusar-se a continuar a conversa
5. Quando está a comunicar com os outros, utiliza uma linguagem clara e concisa que é fácil de compreender?
 - a. Sim, sempre
 - b. Por vezes
 - c. Não nunca



Chave de resposta

- Por cada resposta “a”, ganha 2 pontos
- Por cada resposta “b”, ganha 1 ponto
- Por cada resposta “c”, obtém 0 pontos

8-10 pontos: Ótimo trabalho! Tem fortes capacidades de comunicação e é um bom ouvinte. Continue assim!

4-7 pontos: Tem margem para melhorar. Tente ouvir mais e interromper menos, e esforce-se por exprimir os seus pensamentos e emoções de forma clara e respeitosa.

0-3 pontos: Por vezes, pode ter dificuldades de comunicação, mas não faz mal! Tente estar mais consciente da forma como comunica com os outros e trabalhe para melhorar as suas capacidades de ouvir e falar.

ARTIGO: FALE!

FALE! - OS 4 ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

A comunicação é muito importante em todas as relações que se possa ter: familiar, amorosa, profissional, escolar e de amizade. A forma como comunicamos com os outros é muito importante para a forma como os outros nos vêem e compreendem. Saber comunicar eficazmente para exprimir os nossos pensamentos, sentimentos e opiniões é muito importante para garantir que somos respeitados e respeitamos as pessoas que nos rodeiam.

Existem quatro estilos de comunicação principais: passivo, agressivo, passivo-agressivo e assertivo. Cada estilo tem as suas próprias utilizações e características únicas e pode ter um grande impacto na forma como nos expressamos.

A comunicação passiva significa que temos relutância em falar por nós próprios, o que pode levar a sentimentos de ressentimento ou frustração. As pessoas que comunicam de forma passiva tendem a evitar conflitos e podem ter medo de expressar as suas opiniões e sentimentos, caso isso perturbe ou irrite os outros. Isto pode tornar difícil para os outros compreenderem o que estão a pensar ou a sentir, o que pode levar a mal-entendidos.

A comunicação agressiva significa defender-se e falar em seu nome à custa dos outros. As pessoas que comunicam de forma agressiva podem ser bastante conflituosas e podem, por vezes, recorrer a insultos e a outras formas de negativismo para fazer passar a

sua mensagem. Isto pode fazer com que os outros se sintam na defensiva, intimidados ou menosprezados quando comunicam com eles, o que leva a mais conflitos ou ressentimentos.

A comunicação passivo-agressiva significa expressar os seus sentimentos de uma forma que parece bastante dócil à superfície, mas que contém uma raiva ou hostilidade escondida. Isto pode levar a confusão e desconfiança, uma vez que as outras pessoas podem não compreender os sentimentos subjacentes que não consegue expressar.

A comunicação assertiva é a forma mais eficaz de comunicação. Isto significa que é capaz de expressar os seus sentimentos e necessidades de uma forma clara, confiante e respeitosa. Quando uma pessoa é capaz de comunicar as suas próprias necessidades e limites, é capaz de ouvir e respeitar as necessidades e limites dos outros. Este estilo permite uma comunicação mais aberta e honesta, o que conduz a relações mais fortes e à resolução eficaz de conflitos.

Em suma, a comunicação é uma parte essencial da nossa vida quotidiana e a forma como expressamos os nossos pensamentos e sentimentos pode ter impacto nas nossas relações e na nossa auto-estima. A forma como expressamos os nossos sentimentos pode ter um impacto significativo na forma como os outros nos percebem e pode até ter impacto na nossa própria auto-estima e confiança. É importante compreender a forma como nós próprios comunicamos e como isso pode afectar os outros, bem como estar consciente dos estilos das pessoas com quem comunicamos. Ao comunicarmos de forma assertiva e respeitosa, podemos criar relações positivas e saudáveis com os outros.

ACTIVIDADE DE AUTO-AJUDA:

As boas capacidades de comunicação são essenciais para construir relações fortes e resolver conflitos de forma eficaz. Melhorar as nossas competências de comunicação exige auto-reflexão e vontade de identificar áreas a melhorar. Nesta actividade, vamos dedicar algum tempo a reflectir sobre as nossas conversas recentes e identificar acções específicas que podemos tomar para melhorar as nossas competências de comunicação.

1. Reserve 10 minutos de tempo ininterrupto para reflectir sobre as suas competências de comunicação.
2. Pense numa conversa recente que teve com alguém. Pode ser uma conversa com um amigo, um membro da família ou um professor.
3. Faça a si próprio as seguintes perguntas e escreva as suas respostas:
 - *Escutei activamente a outra pessoa?*
 - *Falei de forma clara e confiante?*
 - *Comuniquei os meus pensamentos e sentimentos de forma eficaz?*
 - *Demonstrei respeito pela outra pessoa?*
4. Com base nas suas respostas, identifique um aspecto da sua comunicação que gostaria de melhorar.
5. Escreva três acções específicas que pode tomar para melhorar nesta área. Por exemplo, se identificou que precisa de ouvir mais activamente, uma acção poderia ser praticar a concentração no

orador quando este fala, em vez de deixar a sua mente divagar.

6. Estabeleça um objectivo para si próprio de praticar estas acções na sua próxima conversa. Por exemplo, se o seu objectivo é ouvir mais activamente, faça um esforço consciente para se concentrar no orador e faça perguntas de esclarecimento, se necessário.
7. Reflecta sobre os seus progressos após a sua próxima conversa:
 - *As acções identificadas foram implementadas com sucesso?*
 - *Verificou alguma melhoria nas suas capacidades de comunicação?*



BIBLIOTECA DE VÍDEOS

Como acontece a falta de comunicação (e como evitá-la) *por Katherine Hampsten (TED-Ed)*

<https://www.youtube.com/watch?v=gCfzeONu3Mo>

AMAZE: Estilos de comunicação *por Amaze.Africa*

<https://www.youtube.com/watch?v=EphjCWXe41A>

Exemplos de assertividade *por Lorena Cisneros Arevalo*

<https://www.youtube.com/watch?v=FFjGGZecO04>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence

aldaima | asociación andaluza de apoyo a la infancia



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422