

RESPEITO MÚTUO E LIMITES PESSOAIS



NÍVEL

Nível avançado

GRUPO ETÁRIO

17 - 20 anos

TÓPICO

Respeito mútuo e limites pessoais

RESULTADOS ESPERADOS DE APRENDIZAGEM

Conhecimento

Compreender a diferença entre assertividade, agressividade e passividade, e quando utilizar cada abordagem na comunicação

Competências

Demonstrar assertividade, expressando as suas necessidades, opiniões e sentimentos de forma clara e respeitosa

Atitudes

Reconhecer e respeitar os diversos limites pessoais e estilos de comunicação dos outros



VÍDEO EXPLICATIVO

O respeito mútuo e os limites pessoais são muito importantes em todos os tipos de relações, especialmente nas relações românticas. Quer esteja a interagir com familiares, amigos, colegas de trabalho ou conhecidos, compreender como comunicar e respeitar os limites de cada um é fundamental para construir relações saudáveis e positivas.

Começamos pelos limites pessoais. As fronteiras são limites que estabelecemos para nós próprios nas nossas interações com os outros. Podem ser limites físicos, emocionais e mentais que usamos para nos protegermos de danos ou desconforto. Em qualquer tipo de relação, é importante comunicar claramente os seus limites e respeitar os limites dos outros.

O respeito mútuo desempenha um papel importante nas relações de todos os tipos. Quando se tem uma relação com alguém, é muito importante tratar o outro com bondade e respeito, o que significa respeitar os limites de cada um. Se alguém exprime um limite, é importante respeitá-lo e adaptá-se.

Aprender a comunicar de uma forma que apoie e respeite os seus próprios limites pessoais e os limites dos seus amigos, parceiros e colegas de trabalho também é importante. É importante não ser demasiado passivo ou agressivo ao estabelecer os seus limites nas conversas. Quando alguém aborda um assunto com o qual não se sente à vontade, tente ser assertivo e comunicar os seus pensamentos e sentimentos de uma forma clara e confiante que respeite os limites dos outros.

Por exemplo, se alguém diz ou faz algo que o deixa desconfortável, não há problema em expressá-lo de uma forma não conflituosa. No entanto, é importante fazê-lo com empatia e compreensão, e ouvir também a perspectiva da outra pessoa.

Em conclusão, o respeito mútuo e os limites pessoais são fundamentais para construir relações positivas e saudáveis em todos os aspectos da vida. Lembre-se de comunicar os seus próprios limites de forma clara e respeitosa, respeitando também os limites dos outros. Não tenha medo de ser assertivo ao expressar os seus pensamentos e sentimentos, mas faça-o de uma forma que demonstre empatia e compreensão.



QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

A assertividade é uma competência de comunicação essencial que nos permite exprimir as nossas necessidades e opiniões, respeitando simultaneamente as necessidades e opiniões dos outros. Quando somos assertivos, comunicamos claramente os nossos limites, o que conduz a relações saudáveis e ao respeito mútuo. No entanto, ser assertivo pode ser um desafio, especialmente para os jovens adultos que ainda estão a aprender a navegar nas complexidades das relações e da comunicação. Por isso, reserve um momento para responder honestamente a estas perguntas e poderá descobrir algo novo sobre si próprio e sobre a forma como comunica com os outros.

1. Quando alguém fala comigo de uma forma que me faz sentir desconfortável, normalmente:
 - a. Não digo nada e tento ignorar o facto
 - b. Tento mudar de assunto
 - c. Dizo que o que disseram me fez sentir desconfortável
2. Quando alguém discorda de mim, normalmente:
 - a. Mudo a minha opinião para a deles
 - b. Fico calado e não exprimo a minha própria opinião
 - c. Respeito a opinião, mas também exprimo a minha própria opinião e as razões que a justificam
3. Quando alguém ultrapassa um dos meus limites pessoais, normalmente:
 - a. Deixo passar e fingo que não aconteceu
 - b. Irrito-me e entro em confronto
 - c. Comunico de forma assertiva os meus limites e a forma como espero ser tratado
4. Quando preciso de ajuda ou apoio de alguém, normalmente:
 - a. Não peço ajuda porque não quero incomodar ninguém
 - b. Peço ajuda, mas depois sinto-me mal por isso
 - c. Peço ajuda sem me sentir culpado porque sei que tenho o direito de pedir apoio

5. Quando alguém está a ser rude ou desrespeitoso comigo, normalmente:
 - a. Ignoro e espero que pare por si só
 - b. Fico na defensiva e ataco a pessoa
 - c. Digo de forma assertiva que o seu comportamento não é aceitável e que espero ser tratado com respeito
6. Quando alguém me tenta pressionar para fazer algo que não quero, normalmente:
 - a. Cedo e faço-o, mesmo que isso me deixe desconfortável
 - b. Invento uma desculpa para não o poder fazer
 - c. Digo de forma assertiva que não me sinto à vontade para fazer o que me estão a pedir e que não o vou fazer.

Chave de resposta:

- 1 ponto por cada resposta "c"
- 0 pontos por cada resposta "b"
- -1 ponto por cada resposta "a"

Interpretação:

- **Se obteve 5-6 pontos:** É assertivo e respeita os seus limites pessoais. Continue o seu bom trabalho!
- **Se marcou 3-4 pontos:** Parece que está a trabalhar para ser mais assertivo e respeitar os seus limites pessoais. Lembre-se que é totalmente normal ter alguns problemas com isto, especialmente em situações novas ou desafiantes. Continue a praticar e saiba que não há problema em defender-se quando for necessário!
- **Se obteve 0-2 pontos:** Parece que pode beneficiar de trabalhar a sua assertividade e os seus limites pessoais. Lembre-se, não faz mal defender-se e expressar as suas necessidades e opiniões. Continue a praticar e seja gentil consigo próprio ao longo do processo!

ARTIGO: O PODER DA COMUNICAÇÃO

À medida que envelhece e começa a viver experiências mais adultas, é importante construir e manter relações saudáveis e seguras. Quer seja com amigos, familiares ou parceiros românticos, a comunicação é a chave para estabelecer limites saudáveis e respeito mútuo. A comunicação é muito poderosa quando se trata de relacionamentos. Permite-nos exprimir os nossos pensamentos e sentimentos, bem como ouvir e compreender os pensamentos e sentimentos dos outros. Isto ajuda a criar confiança e respeito entre as pessoas.

Quando se trata de estabelecer limites, a comunicação é fundamental. Os limites são as linhas que criamos para proteger o nosso bem-estar físico e emocional e são essenciais para relações saudáveis. No entanto, pode ser difícil estabelecer limites com os outros quando a comunicação não é aberta e saudável. Isto significa que não conseguimos comunicar claramente as nossas necessidades e expectativas aos outros.

Uma forma de comunicar os limites de forma eficaz é garantir que não estamos a ser demasiado passivos ou agressivos quando os estabelecemos. Em vez de permitir que as pessoas desrespeitem os nossos limites ou nos deixem desconfortáveis, permanecendo em silêncio sobre eles ou ficando irritado e zangado quando os estabelecemos com os outros, tente estabelecer limites com calma e confiança, utilizando afirmações do tipo “eu”. Por exemplo, em vez de dizer “Fazes-me sentir desconfortável”, tente dizer “Sinto-me desconfortável quando...”. Isto é menos agressivo e acusatório e centra a conversa em si e não na pessoa com quem está a falar. Isto pode ajudar a evitar a defensiva e a promover uma melhor compreensão.

A comunicação também é muito importante para criar respeito nas relações. Respeito mútuo significa valorizar os pensamentos, sentimentos e experiências de ambas as pessoas numa relação, mesmo quando são diferentes. Isto pode ser muito difícil quando essas diferenças são grandes, mas a comunicação pode ajudar a aliviar o fardo. Uma forma de comunicar com respeito mútuo é usar a escuta activa. Isto significa prestar muita atenção ao que a outra pessoa está a dizer e tentar compreender o seu ponto de vista, mesmo que não concorde com ele. Também significa evitar interromper, usar linguagem corporal negativa, julgar e ignorar os seus pensamentos e sentimentos.

Fazer perguntas de esclarecimento também ajuda a melhorar a comunicação. Em vez de partir do princípio de que compreende o que a outra pessoa quer dizer, tente pedir mais informações ou exemplos. Isto pode ajudar a evitar mal-entendidos entre as pessoas e torna-o mais compreensivo da perspectiva da outra pessoa!

Em suma, a comunicação é a base de todos os tipos de relações saudáveis e desempenha um papel importante no estabelecimento de limites e no respeito mútuo. Ao utilizar frases com “eu”, ouvir activamente e fazer perguntas, pode comunicar eficazmente com os outros e construir relações baseadas na confiança e no respeito. Estabelecer limites com firmeza de forma a evitar a agressão também ajuda a criar uma relação carinhosa e saudável que o mantém a si e aos outros seguros e felizes. Lembre-se de que a comunicação saudável pode, por vezes, exigir prática, por isso não se deixe abater se cometer um erro e continue a trabalhar nesse sentido!

ACTIVIDADE DE AUTO-AJUDA:

Por vezes, pode ser muito difícil estabelecer limites com as pessoas que conhecemos e de quem gostamos. Isto deve-se ao facto de podermos ter medo de ser confrontados, de as outras pessoas terem uma opinião negativa sobre nós ou de causar desentendimentos com os nossos entes queridos e amigos próximos. Mas estabelecer limites que nos façam sentir confortáveis e seguros é muito importante em todas as relações - independentemente da distância. Nesta actividade, vai praticar a definição de limites explorando os tópicos ou interações que o deixam desconfortável, examinando algumas das suas relações mais próximas. Ao realizar esta actividade, tente ouvir uma música relaxante, que pode ajudar a acalmar e a tranquilizar a mente.

Para começar esta actividade, pegue numa folha de papel em branco e em alguns lápis de cor, marcadores ou canetas.

1. Reserve um momento para reflectir sobre a sua vida neste momento. Anote algumas respostas às seguintes perguntas para ajudar a definir os seus limites pessoais:

- O que é que o incomoda ou o stressa neste momento?
- O que é que espera ansiosamente todos os dias?
- O que é que não gosta de fazer todos os dias?
- Quem ou o que é que o faz sentir feliz e motivado?
- Quem ou o que é que o faz sentir-se cansado ou infeliz?
- Quem ou o que é que o faz sentir-se amado, apoiado e apreciado?
- Quem ou o que é que o faz sentir inseguro, sem apoio e sem apreço?

2. Desenhe um círculo grande na folha de papel. No interior do círculo, escreva tudo o que o faz sentir seguro e sem stress. Podem ser coisas como levar o cão a passear, quando os amigos o convidam para sair ou quando lhe é atribuído um trabalho agradável na faculdade/trabalho.

3. No exterior do círculo, escreva tudo o que o faz sentir stressado, desconfortável ou inseguro. Estas são pessoas ou situações que estão a ultrapassar os seus limites e que precisam de mais atenção. Podem ser coisas como colegas de trabalho a coscuvilhar no trabalho, os seus amigos a pedir dinheiro emprestado ou ser excluído de actividades de grupo.

4. Quando tiver concluído a sua auto-reflexão, pense em formas de estabelecer os seus limites identificados com coisas fora do círculo, e em formas de estabelecer esses limites de uma forma empática mas assertiva.

Tente utilizar frases com “eu” para estabelecer estes limites e aumentar o seu conforto e felicidade na sua vida quotidiana!

Ligação ao vídeo:

Actividade de Arte-Terapia para estabelecer limites *por Erica Pang Art:*

<https://www.youtube.com/watch?v=IFrlio1KMyA>



BIBLIOTECA DE VÍDEOS

Os bons limites libertam-nos, *por Sarri Gilman (TEDx)*
<https://www.youtube.com/watch?v=rtsHUeKnkC8>

Dicas sobre como estabelecer limites saudáveis nas amizades e relações, dadas *por um psicólogo clínico do Headspace*
<https://www.youtube.com/watch?v=Zb9L4XQNwPw>

Frases que o ajudarão a estabelecer limites saudáveis *por Michael Pereira*
<https://vm.tiktok.com/ZMYh2sA2p/>

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