Como fazer a ponte com a criança - construir relações positivas

PROGRAMA "EDUCAR É UM PROJETO DE TODOS"

WORKBOOK

Entidade formadora

EDUPA
·EDUCAÇÃO PLENA·
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

Organização

SANTO TIRSO
CÂMARA MUNICIPAL

NORTE2020
PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

COMO FAZER A PONTE COM A CRIANÇA - CONSTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS

A EMPATIA - O GRANDE OBJETIVO DA EDUCAÇÃO

NUM CENÁRIO IDEAL...

O que preferia?

1. Que os seus superiores lhe dessem ordens sem lhe dar a possibilidade de questionar/compreender o objetivo apenas com base na autoridade e no facto de serem respeitados/temidos?
2. Que os seus superiores lhe explicassem o objetivo de determinada tarefa e que esperassem que a cumprisse, uma vez que compreendeu a sua importância e que sabe que os seus superiores têm o interesse da instituição e dos colaboradores em primeiro lugar?
3. Que a criança/jovem lhe obedecesse sem questionar porque sabe que o adulto é a autoridade e o respeita/teme?
4. Que a criança/jovem compreendesse o seu objetivo quando dá uma determinada ordem ou lhe atribui uma determinada tarefa e a cumprisse porque sabe que tem o seu superior interesse em mente?

O QUE É A EMPATIA?

Colocarmo-nos no lugar do outro, seja ele uma criança, jovem ou adulto, e tentarmos compreender o que ele sente, pensa e, acima de tudo, as suas necessidades!
Compreender que todos os comportamentos são resposta a:

1. Pensamentos
2. Emoções/sentimentos

O mais importante é começar!

O que compõe uma "situação de emergência" é a FRUSTRAÇÃO!
Geralmente, o adulto está frustrado porque a criança ou o jovem não o ouve e vice-versa.

"Então devemos começar a aplicar a empatia nestas situações?"
A resposta é... Não! Devemos começar a praticar a empatia desde SEMPRE!

Se o outro sentir que é ouvido e respeitado, está mais aberto a colaborar, seja numa situação simples do dia-a-dia ou numa situação de "incêndio emocional".

EDUPA
EDUCAÇÃO PLENA
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

COMO FAZER A PONTE COM A CRIANÇA - CONSTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS

O QUE NÃO FUNCIONA...

A **influência** não tem nada a ver com a força dos meus argumentos, o quão certo eu estou, o quão inteligente eu sou, que posição ocupo na hierarquia ou quantas pessoas têm a mesma opinião que eu - Não é sobre mim!

O QUE FUNCIONA...

A **influência** é sobre a pessoa que quero influenciar. E por isso tenho que "calçar os sapatos dela".

COMO SE PRATICA A EMPATIA?

1° PASSO - O QUE É QUE EU QUERO?

Observar:
- Qual é a minha necessidade no momento?
- Porque é que quero isto? Qual é o objetivo?
- O que é que quero que o outro faça?

2° PASSO - O QUE É QUE O OUTRO QUER?

- O que vejo no outro? O que é que o outro está a sentir/pensar?
- Qual é a sua necessidade?
- Qual é o seu objetivo?
- O que é que o outro quer que eu faça?

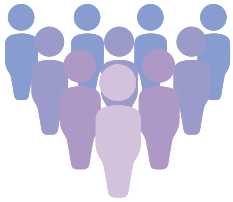
3° PASSO - COMUNICAR!

- Apresentar ao outro as informações que recolhi nos 2 primeiros passos;
- O que é que eu quero e porquê;
- O que eu penso que o outro quer e porquê.

COMO FAZER A PONTE COM A CRIANÇA - CONSTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS

COMUNICAÇÃO - A FERRAMENTA PARA PRATICAR A EMPATIA

O QUE É A COMUNICAÇÃO?

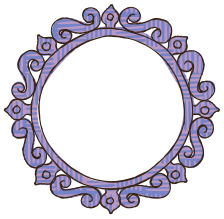


É INCONSCIENTE E/OU CONSCIENTE

Grande parte da nossa comunicação é inconsciente.

É A CHAVE

Para toda a colaboração.



É ESPELHO

Dos nossos valores e das nossas intenções

E A COMUNICAÇÃO CONSCIENTE?

VEM DE DENTRO

Quando comunica a partir do seu interior **consegue superar filtros** que foram criados a partir do exterior.

É PONDERADA

Quanto mais **autoconhecimento** tiver, mais fácil será comunicar quem é e quais as suas necessidades.

É INTENCIONAL

É estar **aberto para ouvir o que o outro sente e pensa** e não só transmitir uma mensagem.

COMO FAZER A PONTE COM A CRIANÇA - CONSTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS

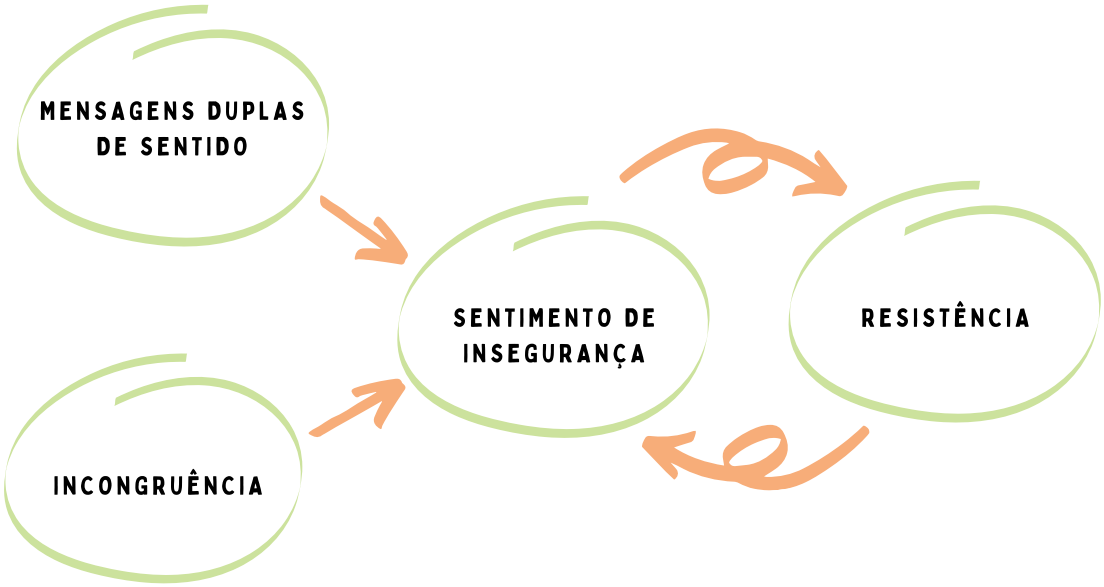
O QUE PERTURBA A COMUNICAÇÃO?

OS SEGUNDOS SENTIDOS

Quando comunicamos uma coisa com as palavras e outra com a voz e a postura corporal

A INCOERÊNCIA/ INCONGRUÊNCIA

Ser coerente = Faço o que digo, independentemente do que sinto.
Ser congruente = Sinto o que digo e faço o que sinto e digo.



NÃO ADIANTA

querer comunicar bem se não pararmos para escutar o outro.

Escutar ativamente significa dar tempo e espaço para que a necessidade do outro seja ouvida, compreendida e, se possível, atendida.

Implica o esvaziamento dos nossos pensamentos e julgamentos, ouvindo com os ouvidos e coração.

EDUPA
EDUCAÇÃO PLENA
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

COMO FAZER A PONTE COM A CRIANÇA - CONSTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS

BOAS PRÁTICAS NA COMUNICAÇÃO

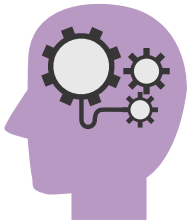
ESCUTA ATIVA

Não implica apenas ouvir, mas sim, criar empatia e proximidade com a criança.

- Baixar ao nível da criança para dialogar
- Olhar nos olhos
- Ouvir realmente a mensagem, tentando compreender o seu ponto de vista e colocar-se no lugar da criança

Principais Benefícios

- Tem como base o respeito ao outro, desenvolvendo relações genuínas.
- Leva a criança desde cedo a colocar-se no lugar do outro.
- o ser ouvida e compreendida, desenvolve
- capacidade de ouvir e compreender o outro.
- A disciplina é aplicada de modo a não desenvolver a passividade, o medo e a agressividade.
- O adulto é identificado como uma figura de autoridade que a criança respeita e segue como bom exemplo, em detrimento de uma figura autoritária



EXERCÍCIO

Escolha um dia da semana para praticar escuta ativa. Se for muito ambicioso, escolha apenas um período específico do dia. Utilizando os conhecimentos adquiridos esteja atenta à forma como escuta os outros no geral e as suas crianças em particular. Esteja também atento/a à forma como a/o escutam a si. Registe por escrito as principais conclusões.

COMO FAZER A PONTE COM A CRIANÇA - CONSTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS

COMUNICAÇÃO POSITIVA

Na prática

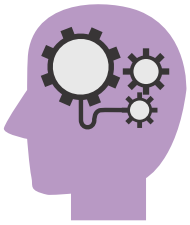
- Substituir o condicional pelo presente
- (Em vez de "Se não guardarem o material não vão para intervalo",
- dizer "Assim que a sala estiver arrumada já podem ir brincar").
- Enfatizar as possibilidades e competências, desvalorizando as dificuldades e "incapacidades".
- Começar as frases com "eu" em vez de "tu"
- Dar sempre mais ênfase ao lado positivo: elogiar, valorizar...
- Ser assertivo
- Construir frases pela positiva
- Evitar e despromover palavras como "mas", "não posso", "não consigo"

NEGOCIAÇÃO E EMPATIA

A criança sente-se mais valorizada porque as suas necessidades são respeitadas e atendidas.

- Focar no objetivo da negociação
- Identificar as necessidades e sentimentos de ambas as partes
- Perceber quais os interesses em concordância
- Verificar quais as cedências que ambos estão dispostos a fazer (identificar uma situação confortável para ambos)
- Desvanecer com qualquer postura rígida
- Averiguar o máximo de soluções alternativas e perceber qual o interesse nas mesmas
- Adotar uma postura win-win (todos ganham)
- Procurar uma decisão justa

COMO FAZER A PONTE COM A CRIANÇA - CONSTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS



EXERCÍCIO

Reescreva as frases seguintes de forma positiva e empática.

"O Tiago é um aluno problemático".

"O Tiago às vezes tem um comportamento agressivo e isso pode causar problemas."

"Fico triste quando tiras más notas".

"Aquele aluno é mesmo egoísta. Nunca dá a bola ao outro."

"Ela é difícil. É sempre assim na minha aula."

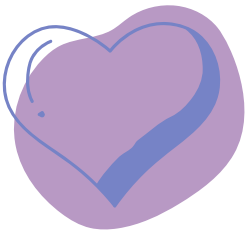
"A Maria não faz o que peço"

COMO FAZER A PONTE COM A CRIANÇA - CONSTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA | CNV

ESTRATÉGIA PARA UMA COMUNICAÇÃO CONSCIENTE

QUAIS OS PRINCÍPIOS DA CNV?



COMPAIXÃO

É o nosso estado natural quando a não violência está presente no nosso coração.

NÃO VIOLÊNCIA

Não existem atos violentos, físicos ou verbais, quer entre crianças, quer entre crianças/adultos

ATENDE A NECESSIDADES

As atitudes são vistas como uma demonstração das necessidades do indivíduo e, por isso, não são julgadas, mas sim, atendidas.

PRINCIPAIS VANTAGENS DA CNV

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

Estratégia que pode ser também utilizada pelas crianças, de forma autónoma, neste tipo de situações.

NOVA POSTURA/ATITUDE DO EDUCADOR

Passa a descrever uma experiência sem culpar a criança (emoção que danifica a autoestima).

+ COLABORAÇÃO

Aumenta a probabilidade do educador ser ouvido e de encontrar colaboração.

+ EMPATIA

Ajuda a criança a compreender que o seu comportamento tem consequências para outra pessoa.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Desenvolve a gestão e compreensão de sentimentos e emoções.

+ AUTONOMIA

Permite ouvir e ser ouvido.

EDUPA
EDUCAÇÃO PLENA
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

COMO FAZER A PONTE COM A CRIANÇA - CONSTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS

OS 4 PASSOS DA CNV

1.OBSERVAÇÃO

De forma descritiva, sem julgar e avaliar.

Ex: Vejo que os teus lápis não estão guardados e o teu caderno está no chão.

2. IDENTIFICAR E EXPRESSAR SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Perante o que observamos.

Ex: Sinto-me cansada e triste.

3. COMPREENDER A NECESSIDADE

Subjacente à situação

Ex: Preciso de ajuda para manter a sala organizada porque é importante ter mais espaço para circular.

4. EXPRESSAR O PEDIDO

Importante ser claros e específicos

Ex: Posso-te pedir que guardes os lápis e apanhes o caderno?

EXERCÍCIO

Reflita sobre as situações de conflito do seu dia-a-dia. Escolha apenas uma ou duas e recrie o que diz nessas situações respeitando os 4 passos da CNV:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

EDUPA
EDUCAÇÃO PLENA
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

COMO FAZER A PONTE COM A CRIANÇA - CONSTRUIR RELAÇÕES POSITIVAS

EXERCÍCIO

Quais as principais reflexões que este workshop lhe proporcionou?

.....

.....

.....

.....

Questões para reflexão:

1. Que mensagens passo diariamente ao(s) meu(s) filhos(s)/aluno(s)?
2. Como me apresento todos os dias perante ele(s) (cansada/o, mal disposto/a, frustrado/a ou cheio(a) de energia, sorridente, feliz)?
3. Como respondo aos comportamentos desafiantes (reajo ou procuro conectar-me empaticamente)?

SUGESTÃO DE LEITURA

Se gostou do tema sugerimos a leitura deste livro para aprofundar o tema.

Como Falar para as Crianças Ouvirem e Ouvir para as Crianças Falarem
de Adele Faber e Elaine Mazlish
editor: Editora Guerra & Paz

O QUE NOS MOVE

EDUCAR PARA UM PERFIL ALARGADO
DE COMPETÊNCIAS SUSTENTADO NO
SABER SER

Criatividade

Reflexão e Descoberta

Autoconsciência

Respeito

GOSTOU DOS CONTEÚDOS?

Conheça mais sobre a EDUPA e faça-nos chegar a sua opinião , pelas redes sociais ou através do email geral@edupa.pt.

FALE CONNOSCO

Facebook
@edupa.educacao.plena

Instagram
@edupa_educacao_plena

Email
geral@edupa.pt

Website
www.edupa.pt

Contacto
965 154 983