

Associação de Paralisia Cerebral de Odemira



Associação de Paralisia Cerebral de Odemira

Promoção de Competências Pessoais e Sociais

Desenvolvimento de um Modelo Adaptado a
Crianças e Jovens com Deficiência

Manual Prático

Lúcia Neto Canha
Sónia Mota Neves

Parceiros
Faculdade de Motricidade Humana
Instituto Científico de Formação e Investigação (ICFI-FPAPP)

Promoção de Competências Pessoais e Sociais

Desenvolvimento de um Modelo Adaptado a Crianças e Jovens com Deficiência

Equipa pela APCO

Lúcia Neto Canha
Sónia Mota Neves

Consultores

Prof. Dra. Margarida Gaspar de Matos (FMH)
Prof. Dra. Celeste Simões (FMH)
Prof. Dra. Maria da Graça Andrada (ICFI - FPAPP)

Colaboradores

CPCBeja	Alexandra Marques
Maria de Lurdes Freitas	Carla Rocha
Ana Maria Batista	APPC Leiria
Francisca Guerreiro	Susana Caseiro
APCÉvora	Andreia Prado
Isabel Appleton	Cercisiago
Marisa Pacheco	Mónica Duarte
Susana Gutierrez	APCOdemira
Maria Helena Netto	Fernanda Alexandre
APCFaro	Natacha Marques
Patrícia Neto	Ana Maria Marques
Cercimor	Marina Jesus

Editor

Instituto Nacional para a Reabilitação - INR, I.P.

Ilustração

Paula Canha

ISBN

978-989-8051-07-3

Depósito Legal

274472/08

...a todos os jovens com deficiência que nos deram
inspiração e motivação para este trabalho,

...a todos os técnicos que prontamente aderiram a um
trabalho de equipa,

...aos dirigentes das instituições participantes, que
generosamente cederam os seus técnicos e jovens,

...à Dra. Graça Andrada pela sua preciosa e sempre pronta
colaboração,

...à Prof. Margarida Matos e à Prof. Celeste Simões pela
sua sábia e reconfortante supervisão,

O nosso obrigado.

Índice

Introdução	13
I – Enquadramento Teórico	15
A competência Social e a Deficiência	15
Competência Social: conceitos e modelos	15
O modelo adoptado	17
Competência Social e Relações Sociais	19
Os pares e as percepções de bem-estar	19
O défice em aptidões sociais.....	20
Os Programas de Treino de Aptidões Sociais	22
II – Modelo e Estrutura do Programa de Treino em Competências Sociais .	24
O modelo do TCPS	24
Componente I - Consciência pessoal e social: quem sou eu e quem são os outros?.....	25
Componente II – Comportamento social: como me comporto?	26
Componente III – Planeamento e estratégia: para onde vou?	27
Contexto – A capacitação social.....	28
Ligar a Avaliação à Intervenção	33
III – Actividades	35
A - Consciência Pessoal e Social	35
Quem sou e quem são os outros?	31
A1 – Auto - Consciência	35
A1.1 - Identidade Pessoal e Social	35
QUEM SOU EU	35
Actividade 1 - O nome	35
Actividade 2 - Referir dados pessoais relevantes	36
Actividade 3 – Falar de mim	36
Actividade 4 - Como cumprimento diferentes pessoas?	37
O QUE EU GOSTO E O QUE EU NÃO GOSTO	39
Actividade 1 – Roda dentada	39
EM QUE ACREDITO, QUAIS OS MEUS VALORES	41
Actividade 1 – Introdução aos valores.....	41
Actividade 2 – Qual é o valor?.....	42
Actividade 3 – Quais os valores importantes para mim?	44
Actividade 4 – Valores em acção.....	46
QUAIS AS EMOÇÕES DOMINANTES EM MIM	48
Actividade 1 – O que mexe com as minhas emoções?.....	48
O QUE OS OUTROS PENSAM DE MIM: A REPUTAÇÃO	50
Actividade 1 – Como os outros me vêem	50
Actividade 2 – O que é a reputação?	53
Actividade 3 – Perder uma boa reputação	55
Actividade 4 – Mudar a reputação	57
Actividade 5 – Julgar mal os outros	59
TER UMA DEFICIÊNCIA	61
Actividade 1 – Pessoas diferentes	61
Actividade 2 – Ter uma deficiência	63
A1.2 - Como me reconheço - o meu corpo	65
UTILIZAR OS SENTIDOS, SENTIR O CORPO	65
Actividade 1 – A viagem dos sentidos	65
Actividade 2 – O espelho.....	66
Actividade 3 – Espelho de sentimentos.....	67
Actividade 4 – Com as emoções espelhadas na testa.....	67
EMOÇÕES, CORPO E CONTEXTOS	68
Actividade 1 – Leiam-me!.....	68
Actividade 2 – O nosso corpo cheio de emoções	71
CORPO DIFERENTE	74
Actividade 1 – Até os nossos dedos são diferentes!	74
Actividade 2 – Somos todos diferentes!	75
Actividade 3 – O que posso e não posso fazer	77
Actividade 4 – O que eu seria no meu corpo	79
A1.3 - Como me reconheço: atitudes	80
O QUE PENSO DE MIM MESMO – A AUTO-ESTIMA	80

Actividade 1 – Pistas para desenvolver a auto-estima.....	80
Actividade 2 – Eu orgulho-me de.....	81
Actividade 3 – O objecto mais precioso do mundo	82
COMO ME COMPORTO EM RELAÇÃO AOS OUTROS.....	83
Actividade 1 – A tua atitude	83
A 2 – Consciência Social.....	85
A 2.1 – Como reconheço os outros – a empatia	85
A PERSPECTIVA DO OUTRO: “CALÇAR OS SAPATOS DOS OUTROS”.....	85
Actividade 1 – Porque tenho este ponto de vista?	85
Actividade 2 – Ir para o outro lado.....	88
QUE SENTIMENTOS “SINTO” NOS OUTROS?.....	89
Actividade 1 – O que sentes?.....	89
Actividade 2 – Compreender os outros	91
FAZER COM QUE OS OUTROS SE SINTAM CONFORTÁVEIS	92
Actividade 1 – Momentos embaraçosos para os outros.....	92
Actividade 2 – Ajudar os outros em situações de stress	95
Actividade 3 – Cabe-me a mim fazer alguma coisa	97
Actividade 4 – Situações para cair fora!	99
A 2.2 – Como reconheço os outros – os papéis sociais	101
AS NECESSIDADES DOS OUTROS E AS MINHAS NECESSIDADES.....	101
Actividade 1 – Pensar os outros.....	101
B – Comportamento Social.....	103
Como me comporto?	103
B1 – Comportamento verbal e não verbal.....	103
B1.1 - Significados do corpo.....	103
O QUE COMUNICA NO CORPO	103
Actividade 1 – Descobrir o outro pelo tacto.....	103
Actividade 2 – Estátuas de barro.....	104
Actividade 3 – Olhar nos olhos.....	104
Actividade 4 – Dueto emocional	104
A MINHA APARÊNCIA	106
Actividade 1 – A minha aparência	106
Actividade 2 – O que é uma boa impressão?.....	107
B1.2 - Comunicar com os outros.....	109
FAZER-SE OUVIR E SER OUVIDO	109
Actividade 1 – Ouvir ou não ouvir.....	109
Actividade 2 – Ver e escutar.....	110
Actividade 3 – Identificar um bom ouvinte.....	110
COMUNICAR ATRAVÉS DO COMPORTAMENTO	112
Actividade 1 – O que é afinal comunicar?	112
Actividade 2 – Comunicar através do comportamento.....	114
B1.3 – Observação e Interpretação	116
AVALIAR AS SITUAÇÕES: O QUE SE PASSA AQUI?	116
Actividade 1 – Ter expectativas claras.....	116
B2 – Assertividade.....	118
B2.1 – Estar em grupo	118
EXPRESSAR OPINIÕES.....	118
Actividade 1 – A minha opinião e a dos outros.....	118
Actividade 2 – Construindo opiniões	119
Actividade 3 – Posso dar a minha opinião?	120
B2.2 – Lidar com as emoções.....	121
LIDAR COM OS MEDOS.....	121
Actividade 1 – Chapéu dos medos.....	121
Actividade 2 – Eu tenho medo...eu desejo	122
DIZER O QUE SINTO VS CONTROLAR O QUE MOSTRO	123
Actividade 1 – Sentimentos e sensações.....	123
Actividade 2 – Caixa de sensações.....	124
Actividade 3 – Agora pára!	125
RECONHECER E EXPRESSAR EMOÇÕES ATRAVÉS DOS OUTROS	126
Actividade 1 – Linha da ansiedade.....	126
B2.3 – Evitar a agressividade.....	127
NEGOCIAR.....	127
Actividade 1 – Escolher e negociar: afinal onde vamos?	127
Actividade 2 – Lidar com provocações.....	128
DEFENDER OS MEUS DIREITOS.....	130
Actividade 1 – Eu tenho esse direito	130

B2.4 – Lidar com situações difíceis	132
LIDAR COM A PRESSÃO DO GRUPO	132
Actividade 1 – Já não me querem no grupo.....	132
SER POSTO DE LADO	134
Actividade 1 – A teia da aceitação.....	134
LIDAR COM UMA ACUSAÇÃO	135
Actividade 1 – Porque me acusam?.....	135
C – Planeamento e estratégia.....	137
Para onde vou?.....	137
C1 – Resolver Problemas e Planear o Futuro	137
C1.1 – Reconhecimento dos problemas	137
TER UM PROBLEMA	137
Actividade 1 – Ter um problema	137
USAR O SENSO COMUM.....	139
Actividade 1 – Pensar com esperteza	139
C1.2 – Colocar objectivos e gerar alternativas	141
SER REALISTA.....	141
Actividade 1 – Quadrado cego	141
SER FLEXÍVEL.....	142
Actividade 1 – É importante reflectir.....	142
C1.4 – Agir	144
VER AS SITUAÇÕES REALISTICAMENTE.....	144
Actividade 1 – Fazer mudanças realistas.....	144
Actividade 2 – Fazer mudanças para melhor: hábitos e amigos.....	147
Actividade 3 – Fazer mudanças para melhor: atitudes e acções.....	149
C2 – Relações interpessoais	151
C2.1 – A amizade	151
RECONHECER O VALOR DA AMIZADE	151
Actividade 1 – O valor da amizade.....	151
CAMINHOS PARA FAZER AMIGOS	154
Actividade 1 – Tal como eu!.....	154
Actividade 2 – Fazendo amigos	156
Actividade 3 – Qualidades de um bom amigo	158
C2.2 – Estar bem com os outros	160
RESPEITAR OS OUTROS COMO INDIVÍDUOS	160
Actividade 1 – O outro tão diferente ou tão igual?	160
C2.3 – Situações Sociais com os Pares.....	163
TORNAR-ME UM BOM CONVERSADOR	163
Actividade 1 – Iniciar uma conversa	163
COLOCAR AS NECESSIDADES DOS OUTROS PRIMEIRO	166
Actividade 1 – Primeiro os outros!.....	166
LIDAR COM A DISCRIMINAÇÃO	168
Actividade 1 – Porque está ele a ser discriminado?.....	168
PARTILHAR O QUE É IMPORTANTE.....	171
Actividade 1 – Vamos partilhar?	171
DESENVOLVER RELAÇÕES SAUDÁVEIS.....	173
Actividade 1 – Relações especiais.....	173
C 2.4 - Trabalhar em Equipa	176
TER E DAR IDEIAS	176
Actividade 1 – Ter e dar ideias.....	176
PARTILHAR UM TRABALHO OU TAREFA	178
Actividade 1 – Partilhar um trabalho ou tarefa	178
TRABALHAR EM EQUIPA.....	180
Actividade 1 – Trabalhar em equipa	180
COOPERAR COM A AUTORIDADE.....	182
Actividade 1 – Cooperar com a autoridade	182
Dinâmicas de quebra-gelo	184
Actividade 1 - O acordeão	184
Actividade 2 – Apartamentos	184
Actividade 3 – Onde estou eu?	184
Actividade 4 – A arca de Noé	184
Actividade 5 – As cores	185
Actividade 6 – Os quatro círculos.....	185
Actividade 7 – O muro	185
Referências	186
Bibliografia de Consulta.....	188

Prefácio

O caminho faz-se, caminhando com qualidade!

Nos anos oitenta a expressão “*promoção de competências de relacionamento interpessoal*” revestia-se de um carácter misterioso nas escolas Portuguesas. Era sobretudo usada na prática clínica, por psicólogos que lidavam com doentes fóbicos sociais, pretendendo:

- (1) trazer este conceito para intervenções preventivas universais,
- (2) atribuir-lhe um carácter de “promoção” de competências (ao invés no foco nos problemas),
- (3) utilizar esta filosofia com crianças e adolescentes apelando para a sua participação activa na definição dos problemas e soluções;
- (4) abordar o comportamento social a partir de uma perspectiva integrada, incluindo aspectos socioeconómicos e culturais, perceptivos, cognitivos, emocionais, motivacionais, e comportamentais;
- (5) trabalhar com as famílias e com os técnicos envolvidos,
- (6) utilizar este tipo de metodologias para a promoção da saúde/ bem-estar de crianças e adolescentes com objectivo da prevenção do desajustamento e mal-estar pessoal e interpessoal,
- (7) utilizar este tipo de metodologias na promoção da participação social e qualidade de vida de populações portadoras de deficiência ou desvantagem social

foi um trabalho pioneiro em Portugal, no qual a Dr^a Lúcia Canha teve, desde logo, um papel de destaque com o seu empenho, sensibilidade, criatividade e competência.

A promoção de competências pessoais e sociais como estratégia preventiva do desajustamento pessoal e social, e como estratégia promotora da saúde/ bem-estar, é uma filosofia de intervenção grandemente baseada:

- (1) num modelo (chamemos “socio-cognitivo”) de Lev Vygotsky, que nos remete para a necessidade de potenciar em cada criança, jovem ou adulto, a sua “zona de desenvolvimento próximo”;
- (2) mais tarde num modelo de aprendizagem socio-cognitiva de Albert Bandura, (que mais recentemente lemos “socio-cognitiva-emocional”),
- (3) no modelo de Bruner que nos fala de “modalidades de interacção com o mundo”, privilegiando o modo activo e gráfico na infância
- (4) e ainda nas linhas orientadoras da OMS desde Alma-Ata, que nos preconizam intervenções preventivas e promocionais, com a participação das populações visadas e outros agentes comunitários, e que se centram na promoção de competências pessoais e sociais, na autonomia, na resiliência, no optimismo, na participação social e na responsabilização pessoal.

Deixo aqui um alerta sublinhando a necessidade de um modelo teórico, que justifique e que guie este tipo de intervenções. Esquecer este facto é um atropelo à qualidade da intervenção.

Este tipo de intervenções não se pode reduzir a um conjunto de jogos, a uma animação de “corredor”, ou de “recreio”. Este tipo de intervenções visa uma “mudança” estrutural a nível do desenvolvimento e da aprendizagem.

Este tipo de metodologia pressupõe um modelo teórico e uma estratégia, promotora de saúde e bem-estar pessoal e social.

As técnicas utilizadas têm que ser reflectidas e verbalizadas, a passo e passo, com professores e alunos, permitindo a sua participação e favorecendo a sua autonomia e o exercício da sua cidadania na medida das possibilidades (otimizadas) de cada um.

Os profissionais têm que possuir uma sólida formação teórica e prática. Senão, da ideia inicial, fica apenas a forma, mas não o conteúdo. É esta uma das forças desta publicação: este livro não é um mero “produto, pronto a usar”: é o produto de vários anos de trabalho e investigação, e espelha uma reflexão crítica e madura por parte dos autores. É ainda um instrumento essencial no apoio a pais e técnicos envolvidos, na sua interacção com crianças e jovens.

É para mim, como para a equipa do Projecto Aventura Social, um motivo de orgulho revermo-nos neste trabalho. É motivo de orgulho acrescido reconhecer, entre os seus autores um dos seus “eternos” e queridos colaboradores. O contributo da Dr.^a Lúcia Canha é uma mais-valia com que contamos sempre. Esta obra é mais um sinal da sua qualidade pessoal e profissional que recomendo vivamente.

Lisboa, 19 Dezembro 2007

Margarida Gaspar de Matos

www.aventurasocial.com

Prefácio

Este manual prático de *“Promoção de Competências Pessoais e Sociais”* tem grande importância, pois preenche uma lacuna existente no nosso país em relação aos programas de intervenção e acompanhamento do jovem e adulto com deficiência, para favorecer a sua inclusão social.

É baseado nos princípios da Classificação Internacional da Deficiência, Funcionalidade e Saúde – CIF, privilegiando programas de desenvolvimento das competências sociais da pessoa com deficiência, na sua interação com o meio ambiente.

A sua elaboração foi precedida de um inquérito a pessoas com deficiências - o questionário “Comportamento e Saúde em Jovens em Idade Escolar”, utilizado no âmbito do estudo português de 2000, questionário este adaptado do Estudo Europeu “Health Behaviour in School-aged Children” (HBSC) - para avaliação da sua situação relativamente à saúde, bem-estar físico e psicossocial, e portanto da sua qualidade de vida. No inquérito às pessoas com deficiência, foi também considerado o grau de severidade do défice motor, aspecto que pode influenciar a inclusão social através das barreiras físicas, que é essencial ter em atenção nos programas de incremento da autonomia pessoal e inclusão social.

As autoras salientam também a importância da ligação avaliação intervenção, aspectos que devem estar sempre interligados.

O desenvolvimento da auto-estima e autoconfiança são aspectos importantes do manual e também a aprendizagem do trabalho em equipa. Os valores morais e a cidadania são ainda outros aspectos importantes aqui salientados.

O trabalho desenvolvido pelas autoras tem grande qualidade e baseia-se numa bibliografia extensa mas também numa experiência prática de apoio à pessoa com deficiência através da Associação de Paralisia Cerebral de Odemira e da colaboração de várias Associações de Paralisia Cerebral e CERCI's das regiões do Alentejo e do Algarve.

Dezembro 2007

Maria da Graça de Campos Andrada

Introdução

O programa de Treino de Competências Pessoais e Sociais (TCPS) foi concebido no âmbito de um projecto de investigação levado a cabo pela Associação de Paralisia Cerebral de Odemira (APCO) nos anos de 2005 e 2006: “Incremento de Competências Pessoais e Sociais – Desenvolvimento de um Modelo Adaptado à Pessoa com Deficiência”. Surge como resposta à necessidade de desenvolver programas que promovam as competências e o bem-estar a crianças e jovens com deficiência, tendo em consideração questões específicas que surgem ao longo do percurso de desenvolvimento pessoal e social desta população.

De facto, tem existido uma preocupação crescente por parte dos profissionais da saúde mental acerca do impacto que as questões do ajustamento e do funcionamento social, assim como, dos aspectos psicossomáticos e atitudes face à deficiência, têm na melhoria das condições de vida da pessoa com deficiência. Resultados de vários estudos provam a existência de relações funcionais entre a solidão e as dificuldades de ajustamento com os problemas de saúde mental auto-relatados, incluindo a depressão e a ansiedade (Heiman e Margalit, 1998), e as dificuldades em manter e fazer amizades (Olney, Brockelman, Kennedy e Newson, 2004). Por outro lado, a idade e o estado de saúde surgem como variáveis que interferem com a qualidade de vida (Lee e McCormick, 2004). Estes dados alertam-nos para a necessidade de uma intervenção o mais cedo possível, no sentido de prevenir os problemas emocionais das crianças e jovens com deficiência, assim como, desenvolver habilidades que lhes permitam estabelecer relações com os pares e aprender a lidar com os dilemas emocionais. Neste sentido, o programa TCPS pretende abranger vários aspectos do desenvolvimento pessoal e social, trabalhando essencialmente sobre duas metas de fundo: a promoção da saúde e da qualidade de vida e a inclusão social, escolar / profissional das pessoas com deficiência.

As actividades apresentadas no presente manual são fruto da prática e da investigação dos profissionais que fazem parte da APCO, assim como, dos parceiros no projecto de investigação: Faculdade de Motricidade Humana, Instituto Científico de Investigação e Formação, Centro de Paralisia Cerebral de Beja, a Associação de Paralisia Cerebral de Évora, a Associação de Paralisia Cerebral de Faro, a Associação de Paralisia Cerebral de Leiria, a CERCIMOR e a CERCISIAGO. Desta investigação fizeram parte dois estudos que, embora separados no tempo de execução e nas metodologias utilizadas para a sua concretização, foram complementares e seguindo uma lógica sequencial. Deste modo, partiu-se de um primeiro estudo quantitativo e, da análise e discussão dos seus resultados, construiu-se um programa de intervenção específico e adequado ao tipo de população definida como população alvo – crianças e jovens com deficiência. As instituições envolvidas foram parte activa na construção do modelo de intervenção apresentado: participaram na formação que antecedeu e acompanhou a primeira implementação do TCPS no terreno, e colocaram em prática o desenvolvimento dos conteúdos previstos pelo programa com grupos de jovens nas suas instituições. Da reflexão sobre esta prática resultaram os ajustamentos considerados pertinentes.

O TCPS organiza-se num primeiro plano em **componentes de intervenção** que, enquadradas num modelo teórico da aptidão social, tentam respeitar a lógica da progressão do desenvolvimento da criança para o jovem, do individual para o social, do sentido para o vivido e reflectido. Assim, o TCPS é um Programa de Intervenção que contém as três seguintes componentes: Consciência Pessoal e Social

– “*quem sou eu e quem são os outros*”; Comportamento Social Observável – “*como me comporto?*”; e Planeamento e Estratégia – “*para onde vou?*”.

Cada componente contém várias áreas e subáreas, que podem ser trabalhadas através de actividades sugeridas, contendo cada actividade, habilidades e objectivos específicos a desenvolver. A selecção e organização das componentes e competências a trabalhar baseou-se num modelo construído a partir da revisão da literatura nacional e internacional sobre o desenvolvimento de competências sociais na pessoa com deficiência, nos resultados da investigação que antecedeu a realização deste manual, assim como, na experiência acumulada pelo trabalho levado a cabo pelo “Núcleo de Estudos do Comportamento Social – Aventura Social” da Faculdade de Motricidade Humana”.

As actividades propostas são uma colectânea de várias dinâmicas já desenvolvidas pelos participantes no projecto, nas dinâmicas e metodologias desenvolvidas há vários anos pela ARISCO - Associação para a Promoção Social e da Saúde, e também o resultado da adaptação de actividades sugeridas por outros manuais destinados ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais com grupos de jovens e crianças com deficiência ou dificuldades de aprendizagem (Mannix, 1998; Mannix, 1995; Mannix, 1993; Rajan, 2003; Verdugo, 2003). Pretende ser um programa abrangente abordando aptidões que a literatura tem identificado como sendo críticas no desenvolvimento pessoal e social da pessoa com deficiência. É dada especial atenção aos indicadores de ajustamento e de saúde mental que se têm mostrado relacionados com o nível de satisfação com a vida dos jovens com deficiência.

Apesar do desenho do modelo e das actividades propostas pelo TCPS ter tido como referência os jovens com deficiência, as várias componentes do programa podem ser exploradas por grupos de várias idades e características e o TCPS pode ser aplicado em contextos diversos. Para tal, as actividades propostas devem ser adaptadas dependendo das necessidades, interesses e capacidades dos jovens com quem se está a trabalhar.

A formação deve anteceder a aplicação do TCPS, pois os temas abordados devem ser implementados depois de os técnicos interventores passarem pela vivência dos mesmos, na perspectiva de que a promoção de competências pessoais e sociais se faz no conhecimento profundo daquilo que queremos promover. O manual não deve ser seguido como uma estrutura rígida, isto é, a estruturação das áreas e das actividades são apenas uma sugestão. No planeamento da intervenção, a selecção das áreas a serem trabalhadas, e as estratégias a utilizar para a sua implementação, deve ter em conta a adaptação e a adequação de cada situação a cada grupo particular, segundo as necessidades avaliadas e o seu nível de desenvolvimento. Assim, o TCPS apenas sugere uma lógica de intervenção, temas e formas de trabalho.

O presente manual inicia com uma **exposição teórica** que fundamenta e justifica a aplicação de programas de competências pessoais e sociais a pessoas com deficiência. Segue com **a apresentação do modelo e estrutura do TCPS** e, finalmente, a terceira parte **sugere actividades para trabalhar as áreas e subáreas** propostas pelo modelo. Neste último capítulo, cada subárea é introduzida por uma pequena abordagem à competência a trabalhar, à qual se segue a sugestão de uma ou mais actividades para o seu desenvolvimento e estratégias para a sua dinamização. São ainda sugeridas pistas para a reflexão sobre as actividades realizadas. A reflexão é uma parte muito importante do trabalho proposto. Neste sentido, as actividades constituem apenas um veículo para análise, aprendizagem ou treino de determinada aptidão, e para que cada um possa partilhar as suas ideias com os outros. O resultado mais importante de todo este trabalho será os jovens aprenderem e interiorizarem formas apropriadas e gratificantes de se relacionarem com eles próprios e com os outros!

I – Enquadramento Teórico

A competência Social e a Deficiência

Competência Social: conceitos e modelos

Conceitos como assertividade, eficácia pessoal, competência social e aptidão social são muitas vezes usados como sinónimos. Segundo Epps (1996), a *competência social* refere-se a dois conjuntos abrangentes de competências e processos: os que dizem respeito ao comportamento interpessoal, tal como a empatia, a assertividade, a gestão da ansiedade e da raiva, e as competências de conversação; e os que dizem respeito ao desenvolvimento e manutenção de relações íntimas, envolvendo a comunicação, resolução de conflitos e competências de intimidade. Spence (1982, citado por Matos, 1998), utiliza o termo habilidades sociais para se referir ao repertório de respostas básicas e estratégias de resposta, que permitirem ao indivíduo obter resultados positivos numa interação social, para que seja aceite socialmente.

Embora existam muitas definições de competência social, a distinção dos termos competência, aptidão e habilidades feita por McFall (1982), representa um caminho útil para conceptualizar este conceito. Segundo este autor a *competência* é definida como a adequabilidade e qualidade da execução global de uma tarefa particular. É um termo avaliativo que reflecte o julgamento de alguém acerca da adequação da execução de determinada tarefa. Por sua vez, as *aptidões* são habilidades específicas requeridas para executar competentemente uma tarefa. O termo *social*, é o adjectivo que caracteriza o interesse pela componente social do comportamento da pessoa, ou seja, pelas implicações sociais que o comportamento humano tem, seja este público, privado, verbal, motor ou autónomo. Esta definição implica que é possível para uma pessoa ter algumas, mas não todas, as aptidões requeridas para executar uma dada tarefa. Neste caso, um comportamento inadequado socialmente pode ser explicado pela inexistência de habilidades sociais necessárias. No entanto, pode acontecer que o indivíduo tenha essas habilidades e não as utilize por determinados motivos. Para McFall (1982), estes casos podem estar relacionados com interposições emocionais, como são exemplos a inibição, a ansiedade ou falta de controlo. Este autor defende que as aptidões podem ser inatas ou podem ser adquiridas através do treino.

Numa tentativa de identificação dos factores envolvidos na competência social, DuBois e Felner (1996) propuseram o *Modelo Quadripartido da Competência Social* no qual identificaram quatro componentes que lhe são inerentes: aptidões cognitivas (processamento de informação, tomada de decisão, crenças e estilo de atribuição); aptidões comportamentais (assertividade, negociação, aptidões de conversação, comportamento pro-social e aptidões de aprendizagem); competências emocionais (capacidade de regulação afectiva e de relação, aptidão para estabelecer relações positivas); motivação e expectativas (estrutura de valores, nível individual do desenvolvimento moral e noção auto-eficácia e autocontrolo). Para estes autores, cada uma destas componentes é necessária mas não suficiente para se ser competente socialmente. Assim, níveis adequados de competência em um destes domínios não são suficientes para se conseguirem os resultados desejados quando se trabalha o desenvolvimento de competências sociais dos jovens. Salientam ainda a importância das circunstâncias contextuais onde os comportamentos ocorrem.

Deste modo, a adaptação e um funcionamento socialmente competente, depende não só das habilidades e aptidões adquiridas pelo jovem, mas também do grau de compatibilidade destas habilidades e aptidões com as características do envolvimento social no qual são empregues. Isto implica que, quando se faz uma avaliação da competência do jovem, não nos podemos limitar a avaliar o nível de aptidões em cada uma das quatro áreas; é também necessário avaliar a capacidade de o jovem se adaptar apropriadamente às tarefas num contexto específico.

O *Modelo Quadripartido da Competência Social* foi desenvolvido no sentido de englobar certos conceitos, tais como a resiliência, factores de protecção, aptidões sociais, domínio, coragem, auto-estima e competência social, e organizar as múltiplas dimensões e componentes de aptidões e habilidades que reflectem este termo. Tem como princípio focar-se nas competências e não nas fraquezas dos indivíduos.

A definição de validade social de Kolb e Cheryl (2003) é outro termo importante na conceptualização da competência social. Neste enquadramento, as aptidões sociais representam comportamentos socialmente significativos exibidos em situações específicas que predizem resultados sociais importantes para as crianças e jovens. Assim, os comportamentos socialmente competentes são aqueles comportamentos que os outros (pais, professores, pares e estudantes) consideram desejáveis e que predizem resultados socialmente importantes para a pessoa (Kolb e Cheryl, 2003). São considerados resultados socialmente importantes aqueles que o indivíduo considera úteis, adaptativos, e funcionais, fazendo a diferença em termos do funcionamento ou adaptação do indivíduo às exigências do envolvimento e expectativas sociais apropriadas para a idade. Podem incluir aceitação dos pares e amigos (Newcomb, Bukowski, e Pattee, 1993, citados por Kolb e Cheryl, 2003), a aceitação dos pais e professores (Gresham e Elliot, 1990) e o ajustamento escolar (Gresham, 1983).

Numa revisão de 21 investigações, Caldarella e Merrell (1997) construíram uma taxonomia das aptidões sociais. Os estudos desta análise incluíram 22.000 estudantes dos 3 aos 18 anos de idade, com uma representação equilibrada segundo o género. Desta revisão derivou uma taxonomia que inclui cinco dimensões abrangentes das aptidões sociais:

- (a) Aptidões de relacionamento com os pares (por exemplo, elogia os outros, oferece ajuda ou assistência, convida os pares para brincar) ocorreram em mais de metade dos estudos;
- (b) As aptidões de auto-regulação (por exemplo, controla o temperamento, segue regras, cede em situações de conflito) encontraram-se em 52% destes estudos;
- (c) As aptidões académicas (por exemplo, faz os trabalhos independentemente, ouve as orientações do professor, produz trabalho de aceitável qualidade) verificaram-se em cerca de 48% dos estudos;
- (d) As aptidões de obediência (por exemplo, segue instruções e regras, usa o tempo livre de forma apropriada) ocorreram em 38% dos estudos.
- (e) As aptidões de assertividade (por exemplo, inicia conversas, convida os pares para brincar) foram encontradas em um terço dos estudos.

Esta classificação fornece direcções úteis para seleccionar aptidões sociais alvo para avaliar e intervir. De facto, estes domínios de aptidão social foram usados por vários autores em currículos e programas de intervenção (Gresham e Elliot, 1990; Goldstein, 1998).

O modelo adoptado

No presente trabalho adoptámos o modelo de competência social proposto por Burton, Cagan e Clements (1995) (ver gráfico 1). Este modelo considera que o comportamento social é apenas uma das componentes para se conseguir uma competência social que permita a integração e capacitação social. Outros factores, tais como, os chamados aspectos cognitivos da competência social – consciência pessoal e social, observação, interpretação e planeamento – as oportunidades concedidas e uma comunidade competente, são tudo factores importantes para a capacitação social.



Gráfico 1 - Modelo da Competência Social - Adaptado de Burton, Kagan e Clements (1995)

O **comportamento social** joga um papel central neste modelo. Ele é muitas vezes visto como a essência da competência social. Por exemplo, se uma pessoa na companhia de outros não diz nem faz nada, muitos de nós não a pensamos como uma pessoa competente socialmente. O que acontece é que muitas vezes as pessoas com deficiência têm algumas lacunas na aquisição de formas adequadas de se comportarem.

O comportamento social inclui o que uma pessoa diz ou comunica e o que ela faz, isto é, o comportamento

verbal e não verbal. Usualmente, estes dois tipos de comportamentos têm uma relação muito próxima e, dependendo das situações, um aspecto é mais importante que outro. Por exemplo, em situações de muito barulho, ou se a pessoa perdeu a sua audição ou não pode falar ou compreender o discurso, o comportamento não verbal será da maior importância. Se contudo não podemos ver, o discurso será o mais importante, embora o toque, um sinal não-verbal, também possa ser um sinal muito importante.

O comportamento depende do efeito social de dois aspectos: pessoa e situação. É necessário olhar para o impacto do comportamento da pessoa se queremos fazer um julgamento acerca da sua importância. Uma pessoa pode saber fazer uma pergunta adequadamente, mas não saber o contexto em que a faz, levando a más interpretações por parte dos outros, e a ter um impacto que, no limite, pode levar ao isolamento. Nestas situações estão normalmente as pessoas que não entendem a natureza das relações, os papéis de cada um e as situações.

A **consciência pessoal e social** é considerada neste modelo como uma componente essencial. Isto é, o conhecimento de nós mesmos e dos outros é uma componente essencial da competência social. As pessoas que não tem consciência das necessidades e interesses dos outros, ou dos seus próprios interesses, necessidades ou comportamentos, é improvável que funcionem de forma competente. As suas percepções acerca dos outros irão ser superficiais e serão também frequentemente erradas: haverá pouco espaço para a empatia se não se tiver a perspectiva dos outros. Do mesmo modo, é importante estarmos conscientes do que queremos, sentimos, pensamos e fazemos, de forma a planearmos e ajustarmos as nossas acções.

Interagir com outras pessoas requer uma série de ajustamentos constantes ao que elas estão a dizer ou fazer sendo necessário para isso **observar e interpretar** as situações sociais. Por exemplo, sabermos-nos apresentar aos outros de forma aceitável, requer sensibilidade para a forma como os outros se apresentam e para as suas reacções para conosco. A observação do comportamento social dos outros é básica para este processo de adaptação. Sem observação e interpretação não existe forma de conhecimento do que é socialmente apropriado, do que os outros esperam, nem de como eles estão a responder ao que estamos a fazer. Sem uma boa observação, as oportunidades de aprender a tornarmo-nos socialmente mais competentes podem ser perdidas. Se não conseguirmos apreender os sinais subtis, ou não, das outras pessoas - que são cruciais para uma comunicação eficaz - podemos não estar aptos para responder ao *feedback* que os outros nos dão.

Interpretar as acções, intenções e sentimentos dos outros também é importante para ajustamos apropriadamente o nosso comportamento às situações. Interpretamos as acções dos outros através de um abrangente conhecimento social, pois interpretar não é só algo que podemos ver ou ouvir. Muitas vezes inferimos a partir do comportamento dos outros uma certa significação. No entanto, temos que ter cuidado quando fazemos inferências acerca do comportamento das outras pessoas, pois estamos em perigo de introduzir os nossos enviesamentos de observação e interpretação. Por outro lado, temos que considerar quando trabalhamos com pessoas com limitações cognitivas que podem não estar aptas para certos níveis de interpretação.

Antes de qualquer comportamento, o **planeamento e a estratégia** condicionam o sucesso e a eficácia da acção levada a cabo. Na maioria das situações sociais, nós temos várias formas alternativas para fazer as coisas com os mesmos resultados. Não só sabemos estratégias alternativas, sejam elas verbais ou não verbais, mas também conseguimos escolher de entre estas alternativas e avaliar se elas foram eficazes

ou não. Embora nem todas as actividades competentes socialmente sejam planeadas de forma explícita, planejar é útil para estabelecer novos padrões de actividade e comportamento, e para resolver problemas que nos surgem. Um plano estratégico requer que saibamos o que queremos, para podermos gerar uma variedade de caminhos alternativos para chegar ao nosso objectivo. Mesmo quando as pessoas têm um conjunto de coisas diferentes que podem fazer numa situação particular, e têm uma boa compreensão da situação, falhas na planificação podem revelar falta de competência social.

O nosso comportamento, e o das outras pessoas, são determinados em grande parte pelo **contexto** em que agimos, pensamos e sentimos. Se as pessoas não adaptam o seu comportamento de acordo com a situação em que estão, e os papéis que estão a desempenhar, elas não podem ser vistas como socialmente competentes. O mesmo acontece se atribuímos mal o comportamento das outras pessoas a elas próprias, como pessoas, e não aos papéis e situações em que estão naquele momento. É necessário compreender os aspectos físicos e sociais das diferentes situações. Muitos dos papéis desempenhados pelas pessoas com dificuldades, são papéis informais. Os papéis formais têm frequentemente regras explícitas associadas, sendo que as pessoas com deficiência podem aprender o que fazer, ou o que não fazer, quando desempenham esses papéis.

Competência Social e Relações Sociais

Os pares e as percepções de bem-estar

Um dos problemas da integração social das crianças e jovens com deficiência encontra-se na aceitação por parte dos pares. Por exemplo, parece que as relações sociais podem ser muito problemáticas para os deficientes motores, especialmente no que diz respeito à aceitação por parte dos pares. Friedman (1973, in Motola *et al.* 1999) verificou que, ao escolherem os amigos, tanto os não deficientes, como os deficientes e os adolescentes com desfigurações faciais, todos escolhem primeiro os não deficientes, os com cadeiras de rodas vêm a seguir e os com desfigurações faciais vêm por último. Mais, concluíram que a participação em certas actividades pode ser restringida na sequência das limitações, resultando possivelmente num empobrecimento social e no isolamento (Richardson, Hastorf, e Dornbusch, 1964; Dornier, 1976 in Motola *et al.* 1999). Não estando em conformidade com as normas dos seus pares e da sociedade no geral, desviando-se assim do que é esperado, a criança e adolescente com deficiência pode ter problemas acrescidos para conseguir a sua aceitação social (Molnar, 1992). Também Thomas e Bax (1988, in Motola *et al.* 1999) verificaram que os jovens adultos afectados fisicamente experienciam dificuldades sociais mais severas que o grupo de controlo sem problemas físicos. De facto, uma sondagem efectuada por Penn e Dudley (1980, citado por Bertrand, Morier, Boisvert e Mottard, 2001) revela que o isolamento social é uma dificuldade das mais importantes em estudantes com incapacidades físicas.

Neste sentido, Heiman e Margalit (1998) estudaram os sentires subjectivos emocionais e sociais de 310 alunos com deficiência mental ligeira e 265 alunos sem deficiência, com idades entre os 11 e os 16 anos. Verificaram que os jovens com deficiência tinham mais tendência para sentirem depressão e solidão podendo não estar tão aptos para desenvolverem aptidões sociais úteis, ou para interagirem apropriadamente com os seus pares. Uma explicação avançada por estes autores para os resultados encontrados, coloca a baixa aceitação por parte dos pares como um sinal da existência de lacunas no

desenvolvimento de aptidões sociais, resultando numa falta de amigos, que por sua vez afecta e intensifica o sentimento de solidão dos estudantes com deficiência mental ligeira. A este propósito, Ferner e Dubois (1996), no seu modelo da competência social, afirmam existir uma associação positiva e recíproca entre a competência social e a saúde mental. Por exemplo, é de esperar que um indivíduo ao lidar eficazmente com o mundo social alcance uma imagem própria positiva. No entanto, os níveis de auto-estima também podem afectar reciprocamente vários aspectos da competência social, tais como a “ideia” de eficácia ao lidar com diferentes tipos de interações sociais, e assim a “certeza” de que o indivíduo irá tentar estratégias adaptativas importantes que, sem esse sentido de eficácia, poderiam ser inibidas.

Esta segunda hipótese contraria os resultados verificados pelo auto-relato dos jovens em relação à sua competência social no estudo de Heiman e Margalit. De facto, neste estudo os jovens com deficiência avaliaram-se a eles próprios como mais proficientes nas aptidões sociais que os jovens sem deficiência, apesar de simultaneamente se percepcionarem como mais sós e depressivos. Para estes autores, os resultados aparentemente paradoxais podem ser explicados pela tendência das pessoas com deficiência mental ligeira sobrestimarem a sua capacidade em termos de aptidões sociais, como resultado dos elogios e encorajamentos que recebem dos adultos, resultado num mau julgamento da sua competência social. Na avaliação das aptidões sociais, Heiman e Margalit (1998) aplicaram a Social Skills Rating System (SSRS) (Gresham & Elliot, 1990). Este instrumento contém um conjunto de medidas, três escalas, que questionam alunos, pais e professores. A SSRS documenta a percepção que pais, jovens e profissionais têm acerca da importância e da frequência de comportamentos que podem afectar o desenvolvimento da competência social e o comportamento adaptativo em casa e na escola.

O défice em aptidões sociais

Historicamente, a competência social tem sido um critério fundamental usado para definir e classificar estudantes com alta incidência de deficiência (Kolb e Cheryl, 2003). É muito claro, nos critérios actuais de classificação da deficiência mental, a saliência do défice em competência social e cognitiva (Gresham e MacMillan, 1997). O grau em que os estudantes estão aptos para estabelecer e manter relações interpessoais satisfatórias, obter aceitação por parte dos pares, estabelecer e manter amizades, assim como pôr termo a relações perniciosas e negativas, define a competência social e prediz, a longo termo, um ajustamento psicológico e social adequados (Kupersmidt, Coie, & Dodge, 1990; Parker & Asher, 1987 citados por Kolb e Cheryl, 2003).

Na literatura, a aquisição de competência social surge frequentemente referenciada como sendo um aspecto importante na maturação e no ajustamento social da criança e do adolescente. Segundo Dishion, Stouthamer-Loeber e Patterson (1984) existe um amplo conjunto de competências que se tornam importantes para alcançar os objectivos convencionais na nossa sociedade: competências interpessoais, competências académicas básicas e competências de trabalho. Segundo estes autores, falhas na aquisição destas competências básicas podem afectar o ajustamento social do adolescente, existindo vários estudos que comprovam a existência de défices em aptidões sociais nas crianças e jovens com deficiências.

Por exemplo, DeGeorge (1998) refere que crianças com deficiência, especialmente com dificuldades de aprendizagem, nem sempre fazem amizades com os seus pares com tanta facilidade como as que não tem deficiências. De acordo com National Joint Committee on Learning Disabilities, pessoas com problemas de

aprendizagem têm mais probabilidade de ter problemas de comportamento de autocontrolo, percepções sociais e interação social. Hemphill e Siperstein (1990), referem num estudo feito com crianças com deficiência mental ligeira, que as competências de conversação têm um papel importante na aceitação da criança deficiente, por parte dos seus pares.

No âmbito das limitações mobilidade, Morier, Boisvert, Loranger e Arcand (1996) referem que a presença de uma incapacidade física afecta as relações interpessoais de um indivíduo de diversas formas, fazendo com que este necessite de habilidades sociais particulares. As atitudes negativas, e os comportamentos discriminatórios, constituem uma limitação à participação social dos indivíduos com maiores problemáticas.

Um passo importante no que respeita às dificuldades de comportamento social das pessoas com deficiências é o tipo específico de défices em aptidões sociais que eles podem apresentar. Gresham (1981a, 1981b) faz primeiro a distinção entre o défice na aquisição de aptidões sociais e o défice na execução.

Assim, estes autores fazem uma classificação do défice em aptidões sociais em três grandes grupos: de **aquisição** de aptidão social - refere-se à falta de conhecimento para executar determinada aptidão mesmo sob condições óptimas, ou falha na discriminação de quais os comportamentos sociais que são apropriados numa dada situação específica; de **execução** de aptidão social – refere-se à presença de aptidões sociais no repertório comportamental, mas existem falhas para executar estas aptidões a um nível aceitável em determinadas situações; de **fluência** – que resulta de uma falta de exposição a modelos sociais suficientes ou aptos, insuficiente prática ou ensaio de uma aptidão, ou baixos valores ou distribuição de reforço inconsistente de execuções aptas.

Gresham e Elliot (1990) acrescentaram ainda os problemas de comportamento para classificar o défice em aptidões sociais: **comportamentos internalizantes** que podem incluir comportamentos internos, por exemplo, a ansiedade, a depressão e o isolamento social; e **comportamentos externalizantes** que podem incluir, por exemplo, a agressão, a disrupção e a impulsividade.

Gresham e Elliot (1990) estenderam o modelo de classificação de aptidões sociais e incluíram os problemas de comportamento. Neste esquema são combinadas duas dimensões do comportamento social – aptidões sociais e problemas de comportamento – para classificar o défice em aptidões sociais. Comportamentos competentes podem incluir **comportamentos internalizantes** (por exemplo, ansiedade, depressão, isolamento social) e **comportamentos externalizantes** que podem incluir, por exemplo, a agressão, a disrupção e a impulsividade.

As intervenções psicológicas com pessoas com restrições físicas e desenvolvimentais incluem numerosas modalidades e técnicas. Uma das mais notáveis na última década são os métodos da análise aplicada do comportamento, normalmente usados para remediar desordens comportamentais de deficientes severos. Contudo, as abordagens comportamentais têm sido aplicadas com sucesso em diversos tipos de populações com deficiência. Estratégias de modificação comportamental também se têm mostrado eficazes no ensino de aptidões de vida autónoma (vestir, cozinhar, uso de transportes) necessárias para um funcionamento adaptativo na comunidade. Para Gresham, Sugai e Horner (2001) a habilidade para interagir de forma adequada com os pares e adultos significativos é um dos aspectos mais importantes do desenvolvimento dos jovens deficientes.

Esta consciência da necessidade de promover a socialização nas pessoas com deficiência, levou à proliferação das intervenções em aptidões sociais, dirigidas a uma grande variedade de grupos de deficientes. Algumas destas intervenções incluem as pessoas com espinha bífida (Dunn, Van Horn e Herman, 1981) e a multideficiência (Sisson, Van Hasselt, Hersen e Straint, 1985). Uma das abordagens inclui o uso de pares não deficientes como “treinadores” de aptidões sociais. Verificou-se que esta abordagem obteve sucesso nas vertentes sociais e de aceitabilidade de crianças deficientes (Sisson et al., 1985; Strain, 1983).

Por outro lado, tem sido cada vez mais empregues estratégias de avaliação psicológicas para identificar as desordens psicológicas ou problemas de comportamento que podem coexistir com a deficiência. Estes métodos de avaliação derivam dos campos das terapias comportamentais e da análise aplicada do comportamento. De facto, uma forma útil de determinar o impacto da deficiência é medir a *perda da capacidade do indivíduo para realizar determinados comportamentos*. Assim, segundo alguns autores, é de muita utilidade uma abordagem comportamental para a reabilitação, ao focalizar-se no que o indivíduo deve aprender a fazer, de modo a viver eficazmente com a deficiência (Athelstan, 1981).

Os procedimentos da avaliação comportamental têm fornecido dados importantes em relação aos excessos e aos défices comportamentais (Bellack e Hersen, 1977; Kanfer e Saslow, 1979). Os excessos comportamentais referem-se a comportamentos que ocorrem com grande frequência e intensidade ou duração, ou comportamentos que são sancionados socialmente (auto-agressão ou agressividade). Os défices comportamentais são respostas que são emitidas com frequência ou intensidade insuficientes, ou de forma inadequada, ou falham por serem manifestados no tempo inadequado (por exemplo, baixo nível de actividade ou evitamento social). A avaliação comportamental tem sido mais útil na avaliação de padrões de resposta mal adaptativos nos problemas de desenvolvimento (auto-estimulação, estereótipos, isolamento social). Ademais, eles têm sido instrumentos de avaliação de programas de tratamento destinados a intervir sobre estes problemas (Hasselt e Hersen, 1987). No âmbito das intervenções cognitivo-comportamentais, o treino em aptidões sociais é uma intervenção normalmente utilizada com estudantes com deficiência (Gresham, 1992).

Uma questão importante a ser respondida relaciona-se com o saber até que ponto o treino em aptidões sociais é eficaz para promover a aquisição, execução e generalização de comportamentos pro-sociais, a reduzir problemas de comportamento e melhorar as relações interpessoais com pares e adultos. Esta questão é particularmente crucial, dados os documentados défices em competência social em estudantes com uma alta incidência em incapacidades (Kolb e Cheryl, 2003).

Seis revisões narrativas da literatura do treino em aptidões sociais, envolvendo estudantes com deficiências graves, foram conduzidas nos últimos 16 anos. Baseados nestas seis narrativas, Kolb e Cheryl (2003), chegaram às seguintes conclusões:

- As estratégias mais eficazes surgem como uma combinação dos procedimentos de modelagem, treino e reforço;
- Provas da eficácia dos procedimentos cognitivo-comportamentais (por exemplo, resolução de problemas sociais, auto-instrução) são muito fracas;
- Um problema persistente na literatura sobre o treino em aptidões sociais é a inabilidade dos investigadores para demonstrarem ganhos consistentes e duráveis nas aptidões sociais através da sua fixação e manutenção ao longo do tempo;
- Os estudos em intervenções cognitivo-comportamentais tendem a utilizar medidas sem validade social (por exemplo, tarefas de resolução de problemas sociais, medidas de comportamento em situação de *role-play*, medidas de cognição social) e falham na obtenção de informação que nos diga de que forma as melhorias nestas medidas representam comportamentos socialmente aptos em situações reais;
- Parece que existe uma relação entre a quantidade de treino em aptidões sociais e os efeitos da intervenção;
- Os estudos em treino de aptidões sociais que emparelham o défice em aptidões sociais com as estratégias de intervenção têm mais probabilidade de produzir resultados positivos.

II – Modelo e Estrutura do Programa de Treino em Competências Sociais

O modelo do TCPS

O programa organiza-se num primeiro plano em **componentes de intervenção** enquadradas no modelo teórico da aptidão social de Burton et. al. (1995) e a partir do qual foi construído o presente modelo (ver gráfico 2) que deu origem ao programa de intervenção Treino em Competências Pessoais e Sociais (TCPS). Na sequência do modelo apresentado, foram definidas três componentes que estruturam o TCPS: **1ª componente** trabalha as questões relacionadas com a formação da *consciência pessoal e social*; na **2ª componente** trabalham-se as questões relacionadas com o *comportamento social observável*; e na última e **3ª componente**, abordam-se as competências relacionadas com o *planeamento e estratégia* aplicadas à resolução de problemas, vida futura e estabelecimento de relações interpessoais. Transversalmente a estas três componentes, existe a preocupação em considerar a competência e as características dos **contextos** em que estas componentes operam.

Em cada componente abordam-se diferentes áreas, estruturadas em subáreas, que permitem a sua especificação. Determinadas áreas promovem o desenvolvimento mais óbvio de determinados aspectos da competência social, sendo que na intervenção directa não se verifica essa distinção, pois pretende-se que esta seja uma abordagem promotora de um desenvolvimento global. Por outro lado, uma divisão de objectivos em áreas de comportamento, vai facilitar a observação do indivíduo e do seu desenvolvimento, sem que se perca de vista a sua globalidade.

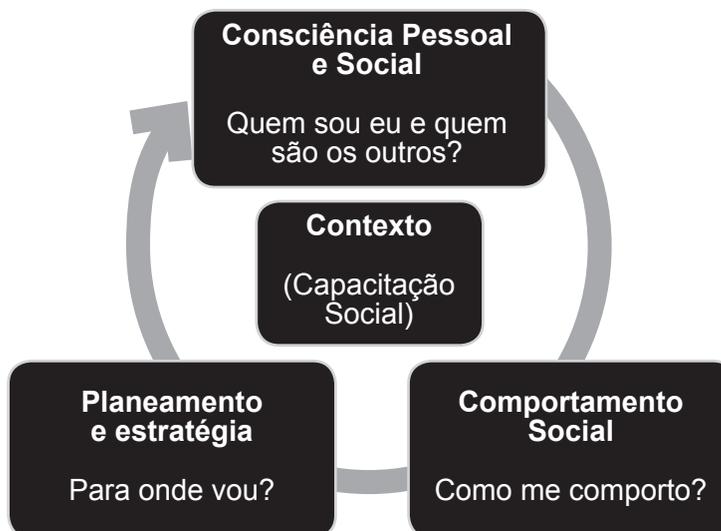


Gráfico 2 – Modelo do programa de Treino de Competências Pessoais e Sociais

Apresentamos de seguida os gráficos que pretendem resumir, para cada componente de intervenção, as áreas e subáreas a abordar, isto é, a **estrutura do Programa de Treino em Competências Pessoais e Sociais**.

Componente I - Consciência pessoal e social: quem sou eu e quem são os outros?

A primeira componente trabalha as questões relacionadas com a formação da *consciência pessoal e social*. Segundo Burton et al. (1995), o nosso sistema individual está feito para termos conhecimento de vários aspectos desta consciência: da nossa *identidade social e pessoal* (os papéis que representamos, os grupos a que pertencemos, as características que gostamos ou desgostamos nos outros, etc.); dos nossos *acontecimentos internos* (sensações corporais, humores, pensamentos, valores, atitudes, crenças e emoções); do conhecimento acerca de *acontecimentos externos* (o que dizemos, como nos comportamos, onde vamos, etc.); e a dimensão do alcance até ao qual temos alguma *intervenção ou controlo* sobre as coisas que nos acontecem.

No âmbito desta conceptualização, foram criadas duas áreas principais e sobre as quais incidem os conteúdos a trabalhar pelo programa: a auto-consciência e a consciência social. Na primeira área abordam-se as questões da identidade e do reconhecimento dos aspectos internos ligados ao corpo, mas também os aspectos relativos a formas de pensar o próprio e emoções prevalentes. A segunda área centra-se nos aspectos da cognição social relacionados com a forma como o outro é percebido e a tomada de perspectiva social.

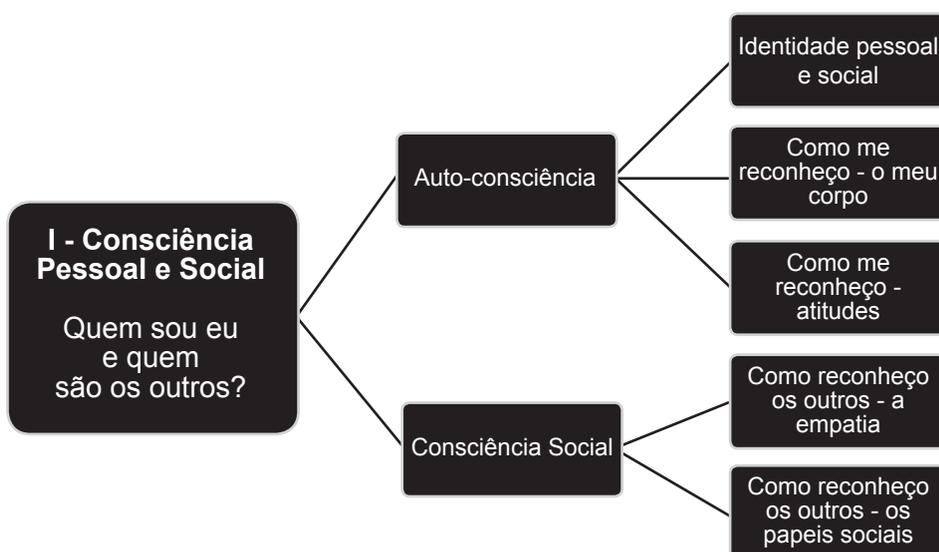


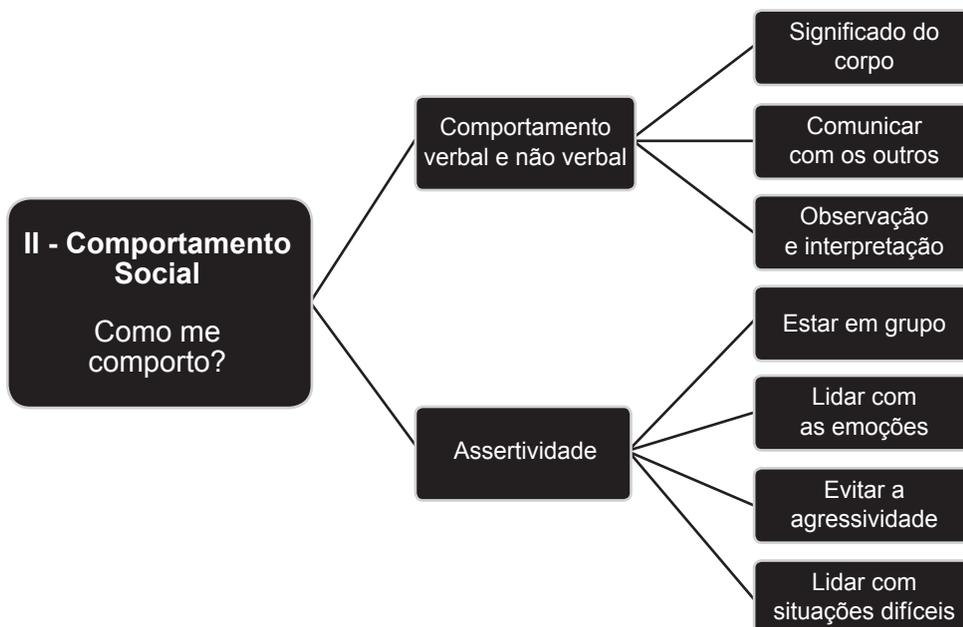
Gráfico 3 – Componente um do TCPS: consciência pessoal e social.

Componente II – Comportamento social: como me comporto?

A segunda componente trabalha as questões relacionadas com o *comportamento social observável*. Nesta componente o jovem é convidado a analisar o seu comportamento e os contextos em que é manifestado. Podemos olhar para o comportamento social em termos do comportamento verbal - acerca do que é dito - e comportamento não verbal - acerca da linguagem corporal e de como as coisas são ditas. Nem sempre estas duas linguagens são coerentes. Muitas vezes damos mensagens ambíguas: dizemos com o nosso discurso coisas que contradizemos com a nossa linguagem corporal. É o trabalho sobre estas duas componentes do comportamento que incide a primeira área a ser trabalhada nesta segunda componente do programa.

Outro aspecto importante trabalhado nesta área, e referido por Burton e al. (1995), relaciona-se com a observação e interpretação de situações sociais. Uma observação pobre pode levar a lacunas na competência social. Interpretar as ações, intenções e sentimentos dos outros é importante para ajustarmos o nosso comportamento apropriadamente, tendo em conta o que as outras pessoas fazem. Contudo, a interpretação das pessoas está frequentemente ligada ao nosso entendimento das situações, e podemos errar nestas interpretações.

A assertividade está dentro das aptidões comportamentais requeridas para um comportamento social adequado. O ser assertivo permite lidar competentemente com os outros em situações possíveis de gerar problemas para o próprio ou para os outros. Aumentar o leque de comportamentos, nomeadamente comportamentos assertivos, irá permitir um padrão comportamental mais flexível e ajustado. É neste sentido que surgem as sub-áreas de trabalho desta componente: estar em grupo, lidar com as emoções e situações difíceis e evitar a agressividade.



Componente III – Planeamento e estratégia: para onde vou?

Na terceira componente abordam-se as competências relacionadas com o *planeamento e estratégia* aplicadas à resolução de problemas, vida futura e estabelecimento de relações interpessoais. Assim, pretende-se que o jovem adquira um pensamento alternativo e consequencial, isto é, saiba pensar a sua relação com os outros e a sua vida de uma forma flexível e avaliando as vantagens e desvantagens das várias opções que encontra para agir. Esta forma de se pensar a si, aos outros e à sua vida, irá permitir-lhe encontrar formas mais ajustadas de se relacionar com os outros e planejar o seu futuro de uma forma realista e eficaz.

É dado especial enfoque à capacidade de tomar decisões e agir, seja na resolução de problemas relacionais e pessoais e no planeamento do seu futuro, seja na tomada de um papel activo nas relações que estabelece com os outros.

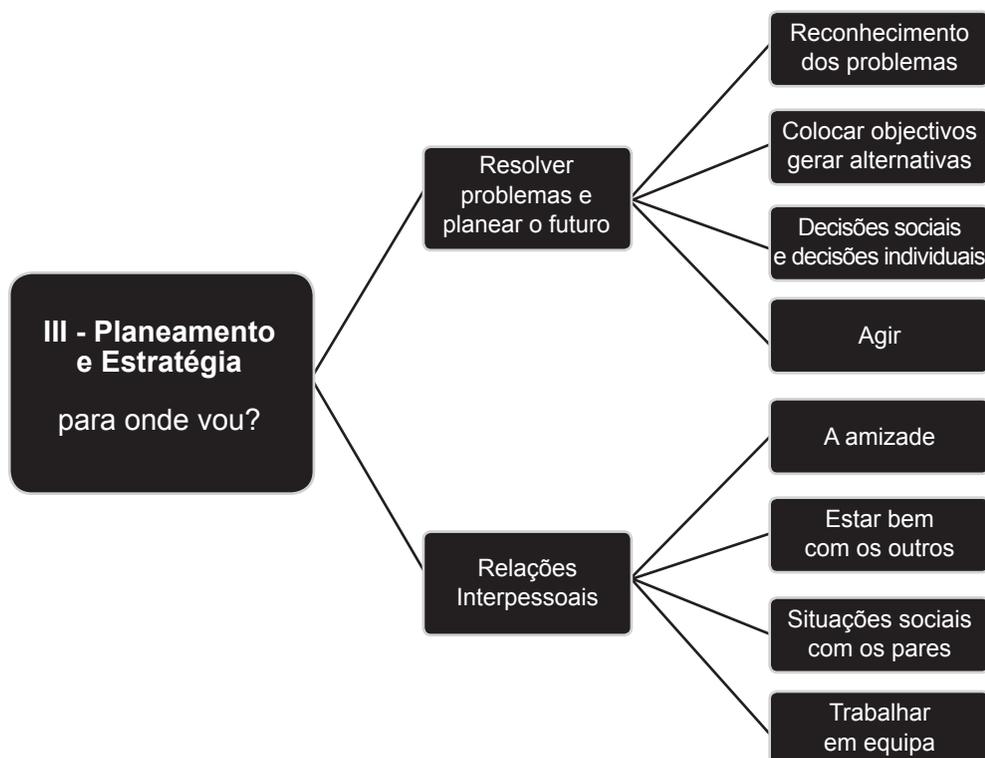


Gráfico 5 – Componente três do TCPS: planeamento e estratégia.

Contexto – A capacitação social...

O modelo proposto por Burton et al. (1995) contempla uma visão abrangente de pensar as aptidões sociais: apesar de se focar nos comportamentos, esta é uma abordagem que incorpora os aspectos cognitivos e situacionais da aptidão social. Contudo, o comportamento social continua a jogar um papel central; o comportamento é o eixo central entre o envolvimento - com as suas oportunidades e constrangimentos - e a experiência da pessoa, o seu conhecimento e esforço para negociar este envolvimento. Assim, a capacitação social liga a aptidão e a competência social com a competência das comunidades e as oportunidades disponíveis às pessoas com deficiência.

De facto, se o jovem com deficiência for competente é mais provável que seja também mais capaz em termos sociais, em virtude da sua eficiência em recrutar a ajuda dos outros, assim como, em utilizar os serviços na comunidade. Esta competência será tanto mais provável quanto maior tenha sido, ou seja neste momento, o leque de oportunidades. Se faltar competência nas nossas comunidades, podem estar a ser negadas oportunidades à pessoa com deficiência, sendo esta uma das principais razões de um desenvolvimento pobre em aptidões e competência sociais. Assim, se o jovem viver dentro de uma comunidade competente, isso pode aumentar as suas oportunidades, assim como, os níveis de competência social. De facto, o enfoque exagerado na competência ou aptidão social das pessoas com deficiência pode significar que estamos a impor-lhe objectivos e exigências que não aplicamos à comunidade onde ele se insere. Em alternativa, este modelo pressupõe que se coloquem perguntas como: as pessoas à volta dos jovens com dificuldades são competentes para os ensinar, para serem tolerantes ou para lhes dar a assistência, para que possam fazer as coisas que desejam fazer, apesar da sua falta de aptidão ou competência social?

Isto não significa que iremos negligenciar a importância de promover a competência social; a competência é a maior componente para a capacitação. De facto, deve ser feito um esforço sistemático e dirigido no sentido do desenvolvimento da competência social, ma isso não pode ser feito isoladamente sem uma consideração e um claro entendimento do que a pessoa precisa de aprender e por que razão. Temos que nos assegurar se o jovem não está a desperdiçar o tempo dele com as intervenções que planeámos: devemos estar confiantes de que o que vamos fazer é relevante para eles e que é um uso produtivo do seu tempo.

Deste modo, segundo este modelo, ao delineararmos um plano de intervenção, temos que ter a preocupação de colocar a responsabilidade onde ela realmente reside e não só na pessoa que tem a incapacidade. Deve-se partir da análise da natureza da aptidão social e dos padrões da comunidade, com o objectivo de identificar caminhos para levar a cabo mudanças positivas em ambos simultaneamente. Contudo, por causa da ligação estreita entre a aptidão social e as oportunidades sociais, não podemos saber como é que a comunidade se pode tornar mais competente antes de sabermos das necessidades da pessoa em termos de oportunidades sociais. Deste modo, este modelo pressupõe que se definam prioridades e métodos para trabalhar, assim como, metas a serem alcançadas, através das necessidades individuais.

A figura seguinte sumaria a natureza da capacitação social e de como ela deve ser promovida. Desenvolver a capacitação social, assim, significa desenvolver paralelamente e de forma interligada as três razões das coisas: o padrão de oportunidades sociais; o padrão de competência social; e a competência da comunidade.

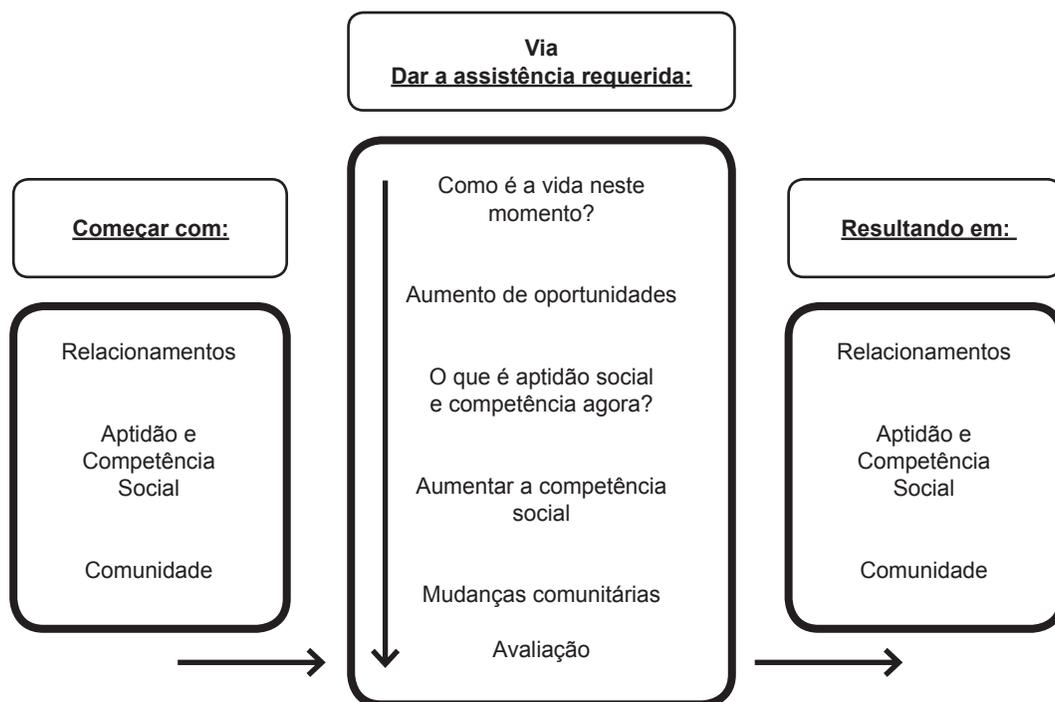


Gráfico 6: Modelo de desenvolvimento da capacitação social - Adaptado de Burton et al. (1995)

Apresentamos de seguida alguns quadros que pretendem resumir, para cada fase de intervenção, as áreas e subáreas a abordar, ao mesmo tempo que sugere temas para trabalhar as diversas áreas. À frente de cada tema encontra-se assinalada as aptidões da competência social em que é colocada a tónica do trabalho, tendo em consideração a área e a componente da intervenção em causa. Estas cinco aptidões podem ser avaliadas através dos instrumentos de avaliação da aptidão social que sugerimos: a versão professores e alunos da “Social Skills Rating System” (SSRS) (Gresham e Elliot, 1990).

As aptidões sugeridas por Gresham e Elliot (1990) são a cooperação, a assertividade, a responsabilidade, a empatia e o auto-controlo. A cooperação diz respeito a comportamentos tais como ajudar os outros, partilhar algo, e o cumprimento de regras e ordens. A assertividade refere-se à iniciativa do indivíduo em manifestar comportamentos, tais como, pedir informação aos outros, apresentar-se, e responder a acções dos outros, como a pressão dos pares e os insultos. A responsabilidade refere-se a comportamentos que demonstram habilidade para comunicar com os adultos e cumprir tarefas. A empatia manifesta-se através de comportamentos que demonstram respeito e preocupação pelos outros e pelos seus pontos de vista. O auto-controlo são comportamentos que emergem em situações de conflito, por exemplo responder apropriadamente a uma provocação e, em situações não conflituosas, que requerem uma tomada de posição e compromisso.

Componente I

Consciência Pessoal e Social							
Quem sou e quem são os outros?							
Área	Sub-área	Temas (sugestões)	C	A	R	E	AC
Auto-Consciência	Identidade pessoal e Social	Quem sou eu			X		
		O que gosto e o que não gosto			X		
		Em que acredito: quais os meus valores		X			
		Quais as emoções dominantes em mim		X			X
		O que os outros pensam de mim: a reputação			X		
		Ter uma deficiência		X			
	Como me reconheço – o meu corpo	Utilizar os sentidos, sentir o corpo			X		X
		Corpo diferente			X		
		Emoções, corpo e contextos				X	X
	Como me reconheço – atitudes	O que penso de mim mesmo: a auto-estima			X		
		Como me comporto em relação aos outros			X		
		Sentido de eficácia e controlo individual: estou preparado para actuar?					X
		Respeito-me a mim mesmo e aceito-me como sou?			X		
Consciência Social	Como reconheço os outros – a empatia	Que sentimentos “sinto” nos outros				X	
		A perspectiva do outro: “calçar os sapatos dos outros”				X	
		Fazer os outros sentirem-se confortáveis				X	
	Como reconheço os outros – os papéis sociais	O que gostamos e não gostamos nos outros			X	X	
		As necessidades dos outros e as minhas necessidades			X	X	
		Respeito-me a mim e aceito a minha diferença?					
		Sei quais são os papéis que os outros representam?			X	X	
		Depender e ser dependente: ser dependente do outro ou precisar do outro, o valor da amizade.			X		X

(C) Cooperação; (A) Assertividade; (R). Responsabilidade; (E) Empatia; (AC). Auto-controlo.

Quadro 1 – Componente I: consciência pessoal e social

Componente II

Comportamento Social							
Como me comporto?							
Área	Sub-área	Temas (sugestões)	C	A	R	E AC	
Comportamento verbal e não verbal	Significados do corpo	O que comunica no corpo	X			X	
		Regulação de conversas		X			
		As primeiras impressões				X	
		A minha aparência			X		
	Comunicar com os outros	Fazer-se ouvido e ouvir		X		X	X
		Comunicar através do comportamento		X			
		Obstáculos à comunicação com os outros: os rótulos e os ruídos.					X
		Revelar-me ao outro		X			
	Observação e Interpretação	Regras sociais: comportamentos diferentes em sítios diferentes			X		X
		É importante ouvir as situações e olhar para os sinais!			X		
Avaliar situações: o que se passa aqui?				X			
Assertividade	Estar em grupo	Expressar opiniões		X			
		“Dizer não” ao que não é negociável				X	
		Usar o humor para dissipar tensões e incluir os outros				X	X
		Manter as minhas crenças		X			
		Lidar com os medos		X			
		Dizer o que sinto vs controlar o que mostro		X			X
		Reconhecer e expressar emoções através dos outros		X		X	
	Evitar a agressividade	Ajudar os outros e Partilhar		X			
		Pedir ajuda		X			
		Negociar / combinar o que é negociável	X				X
		Defender os meus direitos	X	X			
		Seguir instruções	X		X		
		Manter-se fora dos conflitos					X
	Lidar com situações difíceis	Reagir à provocação					X
		Ser posto de lado		X			X
		Lidar com a pressão do grupo		X			X
		Lidar com a competição					X
Lidar com o fracasso						X	
Lidar com uma acusação			X			X	

(C) Cooperação; (A) Assertividade; (R). Responsabilidade; (E) Empatia; (AC). Auto-controlo.

Quadro 2 – Componente II: comportamento social

Componente III

Planeamento e estratégia							
Para onde vou?							
Área	Sub-área	Temas (sugestões)	C	A	R	E AC	
Resolver Problemas e Planear o Futuro	Reconhecimento dos problemas	Ter um problema				X	
		Avaliar a mesma situação de formas diferentes			X		
		Usar o senso comum			X		
		Recolher informação			X		
	Colocar objectivos e gerar alternativas	Ser realista			X		X
		Improvável e impossível		X			
		O sonho: isto pode acontecer!		X			
		Ser flexível			X		X
	Decisões sociais e decisões individuais	Que perguntas precisas de fazer a ti mesmo			X		
		Que decisões precisam de ser tomadas?			X		X
		Decisões triviais vs importantes			X		
		Decisões que afectam as outras pessoas				X	
	Agir	Ver as situações realisticamente			X		X
		Fazer mudanças para melhor: hábitos e amigos		X	X		
		Fazer mudanças para melhor: atitudes e acções		X	X		
	Relações interpessoais	A amizade	Reconhecer o valor da amizade				X
Caminhos para fazer amigos			X	X			
Quando um amigo está metido em problemas						X	
Estar bem com os outros		Respeitar os outros como indivíduos			X	X	
		Tirar vantagens das oportunidades sociais		X			
		Compreender que as pessoas e as situações mudam			X		
Situações sociais com os pares		Tornar-me um bom conversador		X			
		Colocar as necessidades dos outros primeiro			X	X	
		Lidar com a discriminação	X			X	
		Desenvolver relações saudáveis		X			
Trabalhar em equipa		Ter e dar ideias	X				
		Partilhar um trabalho ou tarefa	X				
		Trabalhar em equipa			X		
		Cooperar com a autoridade	X				X

(C) Cooperação; (A) Assertividade; (R). Responsabilidade; (E) Empatia; (AC). Auto-controlo.

Quadro 3 – Componente III: Planeamento e estratégia

Ligar a Avaliação à Intervenção

Este programa de intervenção tem como preocupação especial a ligação da avaliação à intervenção. Efectivamente, uma das questões que se levanta no trabalho com a pessoa com deficiência é saber até que ponto o treino em aptidões sociais é eficaz para promover a aquisição, execução e generalização de comportamentos pró-sociais, a reduzir problemas de comportamento e a melhorar as relações interpessoais com pares e adultos.

Numa revisão qualitativa e narrativa de seis estudos, onde foram levadas a cabo meta-análises, Kolb e Sheyl (2003) verificaram que o treino em aptidões sociais tanto pode produzir pequenos como grandes efeitos no funcionamento da competência social. Como explicação para esta variação nos resultados eles apontaram várias razões, nomeadamente, questões ligadas à avaliação.

Estes autores referem que pode haver erro de concordância entre a intervenção e o tipo de défice em aptidão social, isto é, pode haver pouca ligação entre as estratégias utilizadas na intervenção e o tipo de défice em aptidões sociais. Neste sentido, Gresham (1981a, 1981b) realizou uma classificação da competência social, segundo o tipo específico de défices que o jovem pode apresentar, e já apresentada no capítulo anterior: défices de aquisição, execução e fluência. Dependendo da severidade dos défices em aptidões sociais e da existência de problemas de comportamento Gresham e Elliot (1990) diferentes **estratégias de intervenção**:

	SEM PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO	COM PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO
Défice de aquisição de aptidões sociais	<ul style="list-style-type: none"> - Instrução directa - Modelação - Ensaio comportamental - Treino 	<ul style="list-style-type: none"> - Modelação - Treino - Reforço diferencial de baixos valores de resposta - Reforço diferencial de outro comportamento - Métodos de redução de problemas de comportamento
Défice de execução	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas operantes na manipulação dos antecedentes e dos consequentes para aumentar a manifestação de comportamentos existentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas operantes na manipulação dos antecedentes e dos consequentes para aumentar a manifestação de comportamentos pró-sociais existentes - Reforço diferencial de baixos valores de resposta - Reforço diferencial de outro comportamento - Métodos de redução de problemas de comportamento
Áreas fortes	<ul style="list-style-type: none"> - Procedimentos de reforço para manter o comportamento social desejado - Uso da pessoa como um modelo para os outros 	<ul style="list-style-type: none"> - Procedimentos de reforço para manter o comportamento social desejado - Métodos de redução de problemas de comportamento (ignorar a resposta, time-out, custo da resposta)

Quadro 4 – Estratégias de Intervenção segundo o tipo de défice

Esta classificação do défice da aptidão social é fundamental, pois constitui um eixo na ligação entre os resultados da avaliação e a intervenção. De facto, não é apropriado ensinar uma aptidão social a alguém que já possui esse comportamento no seu repertório comportamental (isto é, com défices de execução). Do mesmo modo, os procedimentos de uma intervenção destinada a melhorar a execução de uma aptidão social (por exemplo, o reforço) não é particularmente eficiente para remediar défices de aquisição. Também, estudantes com défices de fluência não requerem ser ensinados de novo, nem aumentar a frequência da realização desajustada. Antes, estes estudantes requerem maior prática, ensaio, ou reforço diferencial das execuções dos comportamentos fluentes.

Assim, o planeamento da intervenção deve ser realizado após uma avaliação comportamental criteriosa. Existem ainda outros aspectos que se devem ter em atenção quando se planeia a intervenção:

- **Começar por onde a pessoa está**, isto é, a pessoa deve fazer parte do mundo real, em vez de ser espectador ou observador marginal, e deve ser ajudada a tomar parte nele: a pessoa com deficiência deve mudar e as coisas à volta dela devem mudar!
- **Levantar as suas necessidades** e ouvir o que a pessoa tem a dizer acerca das suas próprias necessidades e comunicar a nossa compreensão acerca das suas necessidades. No fundo, ajudar a pessoa a compreender melhor o que precisa, e aprender mais acerca das suas necessidades.
- Considerar que a pessoa com deficiência precisa de mais **tempo** e de mais **oportunidades** para aprender o básico do comportamento social. Ela pode não estar apta para aprender um leque muito vasto de comportamentos sociais diferentes, contudo, pode melhorar o seu nível de aptidões e desenvolver novas competências.

III – Actividades

A - Consciência Pessoal e Social Quem sou e quem são os outros?

A1 – Auto - Consciência

A1.1 - Identidade Pessoal e Social

QUEM SOU EU

Sempre que se dá início ao trabalho com um grupo, é importante que se promova o contacto e o conhecimento mútuo, antes de se avançar para o desenvolvimento de outro tipo de competências. Ao trabalhar a “apresentação” entre os elementos do grupo, convém ter em conta o grau de exigência em relação à exposição de cada um: deve-se começar por uma abordagem mais superficial e partir para níveis mais profundos à medida que a confiança e o relacionamento se vão estabelecendo.

De seguida serão propostas algumas dinâmicas que permitem dar a conhecer a identificação do jovem ao grupo, assim como, aprofundar o conhecimento mútuo entre os seus diversos elementos.

Objectivos

- Promover o conhecimento entre os elementos do grupo.
- Facilitar a comunicação entre os elementos do grupo permitindo direccionar a mensagem de forma mais personalizada ao receptor.
- Desenvolver a auto e hetero-consciência.
- Desenvolver a capacidade de verbalização e promover a escuta-activa.

Actividade 1 - O nome

Os jovens sentam-se todos em círculo. É explicado o jogo: um dos elementos começa por dizer o seu primeiro nome e, como apelido, a cor preferida (por exemplo, “Tiago Amarelo”). O elemento sentado ao seu lado tem que repetir o nome do primeiro jogador e acrescentar o seu próprio nome, o jogador seguinte tem que dizer os dois nomes anteriores - começando sempre pelo nome do primeiro elemento do círculo - e acrescentar o próprio, prosseguindo assim o jogo até chegar o fim do círculo. Deste modo, todos os jovens deverão, na sua vez, repetir os nomes e respectivas cores preferidas dos colegas anteriores.

Quando o número de jovens tornar difícil a memorização de todos os dados dos elementos anteriores, pode-se recomeçar a sequência de repetição a meio do círculo. O importante não é a eficácia da pessoa na realização da tarefa, isto é, a memorização dos nomes. A repetição dos nomes permitirá aos poucos a sua memorização.

Pistas de reflexão

O conhecimento do nome como um primeiro passo na relação. A necessidade de atenção ao outro para a integração no grupo.

Sugestões:

- Os jovens apresentam-se, um de cada vez, dirigindo-se ao centro da roda, dizendo o seu nome e o do animal por si escolhido. Todos os outros o aplaudem.
- Os jovens dizem o seu próprio nome e fazem um gesto à sua escolha. Todos os jovens deverão, na sua vez, repetir os nomes e os respectivos gestos dos colegas anteriores.
- Os jovens encontram-se dispostos em círculo. Um novelo vai passando de mão em mão e cada vez que alguém recebe o novelo, diz o seu nome e expressa um gosto pessoal que deve começar pela mesma letra do seu nome. Os jovens seguram numa ponta do fio com as mãos e passam o novelo ao colega do lado fazendo uma “teia de relações”.
- Os jovens dizem o seu próprio nome e algo de que gostem e que comece pela mesma letra que o nome (por exemplo: “Eu sou a Ana e gosto de Amoras”). Todos os jovens deverão, na sua vez, repetir os nomes e os respectivos gostos dos colegas anteriores.

Actividade 2 - Referir dados pessoais relevantes

Numa primeira fase, o dinamizador da sessão reforça ou ensina os dados pessoais importantes: data de nascimento, morada, telefone, morada da instituição, etc. Pode ser entregue uma ficha a cada jovem com todos os seus dados relevantes. Posteriormente, deverá ser realizada uma simulação de uma situação em que os jovens terão que dar os seus dados. Por exemplo:

- É simulada uma situação numa repartição pública: os jovens são atendidos por um funcionário, um dinamizador, ao qual têm que dar os seus dados para preenchimento de um impresso.
- O jovem está perdido e recorre a um polícia, um dos dinamizadores, para pedir ajuda. O polícia pergunta os dados necessários para o ajudar: “o que se passa? como te chamas? onde moras?”.

Actividade 3 – Falar de mim

A actividade consiste em criar um momento em que cada jovem fala de si e do seu enquadramento familiar. Os jovens poderão trazer fotografias de casa, suas e da sua família, e cada um vai contando um pouco da sua história pessoal. Pode também existir uma ficha, representando um bilhete de identidade pormenorizado com vários itens (ver sugestões abaixo), que o jovem vai assinalando com um (X) à medida que vai falando de cada um deles.

Pistas de reflexão

Aprenderam coisas novas sobre os colegas? O quê? Conhecem-se melhor uns que outros? Queremos conhecer-nos melhor? Porquê? É importante darmos-nos a conhecer?

Sugestões:

A minha fotografia; A minha família; Os pais chamam-se; Os meus irmãos e irmãs chamam-se; Eu tenho... avós; Eu tenho ... avôs; Os meus tios e tias chamam-se...; Os meus primos chamam-se; Eu tenho....animais... eles são...Esta é a minha fotografia com a minha família. O meu aniversário é ...e no próximo aniversário eu terei ...anos de idade; O que eu realmente quero para o meu aniversário é...

Actividade 4 - Como cumprimento diferentes pessoas?

Começar a actividade por falar um pouco sobre a importância de cumprimentar de forma adequada, isto é, adequar os diferentes cumprimentos à pessoa e contexto: amigos, estranhos, pessoas mais velhas ou com culturas diferentes, situação formal ou informal.

O monitor pode modelar algumas formas de cumprimento com a ajuda dos jovens. Posteriormente são organizados grupos. Cada grupo treina os vários cumprimentos na situação dada pela ficha de trabalho. Sob a orientação do animador é dado um tempo para preparar a dramatização.

Posteriormente este cumprimento é representado para o restante grupo, que comenta tentando relacionar o cumprimento ao contexto e às relações entre as pessoas.

Pistas de reflexão

É importante adequar os cumprimentos às pessoas com quem estamos? Porquê? O que pode acontecer se não cumprimentarmos de forma adequada um estranho? No vosso dia-a-dia é fácil saberem como vão cumprimentar as pessoas? Todos os grupos optaram por cumprimentos semelhantes? Há cumprimentos certos e cumprimentos errados?

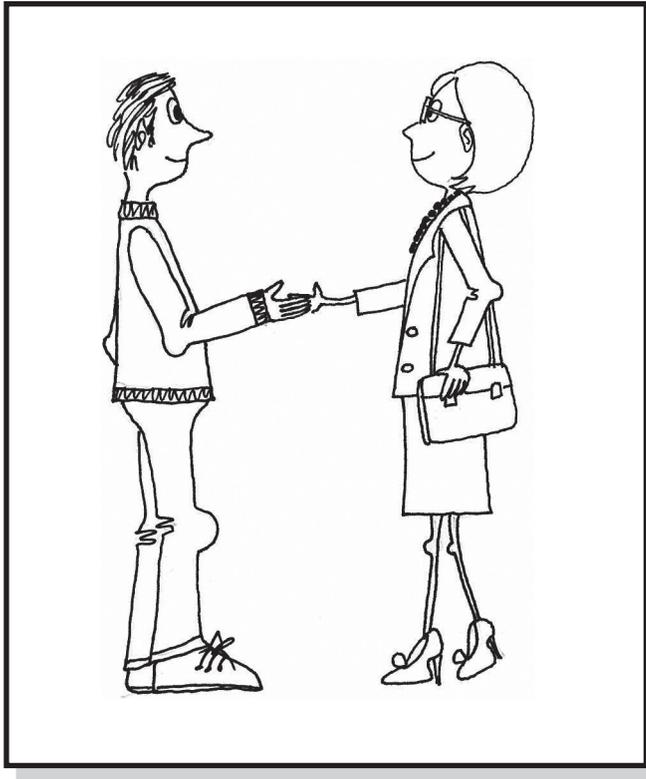
Sugestões:

Após cada dramatização o grupo observador deve dar a sua opinião sobre o que viu. Podem existir outras situações mais adequadas ao quotidiano dos utentes. Por exemplo: “Estão no CAO. Primeiro chega uma técnica que ainda não viram e, momentos depois, uma pessoa desconhecida dirige-se a vocês para vos cumprimentar”.



FICHA DE ACTIVIDADE – COMO CUMPRIMENTO DIFERENTES PESSOAS?

Perante a situação dada, discutam quais os cumprimentos mais adequados para as situações a, b, c e d. Depois vão preparar uma pequena dramatização de toda a situação para apresentarem aos outros grupos.



O consultório médico

- a. Está uma pessoa sentada num consultório.
- b. Entretanto chega outra pessoa desconhecida que a cumprimenta sentando-se.
- c. Logo de seguida entra um amigo(a) da pessoa que se encontrava inicialmente sozinha na sala de espera.
- d. Depois de se cumprimentarem este é chamado para a consulta, entra no consultório e cumprimenta o médico.



O QUE EU GOSTO E O QUE EU NÃO GOSTO

A apresentação não se esgota no momento inicial e deve ser complexificada a par com a evolução do grupo. Mesmo que os jovens já se conheçam, permite observar como cada um se apresenta, o que diz de si mesmo. Por outro lado, para que os jovens se dêem a conhecer, ou mesmo para se conhecerem, é importante fazerem uma reflexão sobre os gostos e expectativas que têm em relação a si e aos outros.

Neste sentido, a actividade proposta começa por ser simples, passando para níveis de reflexão mais complexos. Estes momentos, em que cada um fala da percepção que tem de si mesmo, têm funções de aprofundamento de relações, momentos estes chaves para a criação de um clima afectivo e positivo de trabalho.

Objectivos

- Permitir que cada elemento do grupo “olhe para si” mas também “para o outro”.
- Permitir que todos se expressem e sintam que estão presentes sendo importantes como elemento individual, com as suas características próprias, e também como pertencentes ao grupo.

Actividade 1 – Roda dentada

Estando todos sentados em círculo pede-se que, elemento sim elemento não, cheguem as cadeiras à frente, formando um círculo interno. Os elementos do círculo interno viram as suas cadeiras para trás de modo a ficarem frente a frente com um colega do círculo externo. De seguida, o animador coloca um tema de conversa, dando uns minutos para esta se desenvolver. A um sinal do orientador a conversa termina, e os elementos do círculo externo levantam-se e avançam uma cadeira no sentido dos ponteiros do relógio, ficando agora em frente de outro elemento. É dado outro tema de conversa. A dinâmica desenvolve-se assim sucessivamente até chegarem ao colega com quem falaram primeiro.

Temas (sugestão): “O que mais gosto de fazer e o que menos gosto de fazer; Eu gosto quando alguém me diz...; Eu divirto-me quando...; Algumas pessoas chamam-me...; Eu gosto que me chamem...; Eu arranjo problemas quando...; Gostava que as pessoas...; Eu consigo ser forte quando...; Não gosto quando as pessoas...; Os outros gostam de mim quando...Quem me conhece bem sabe que eu...; Gosto de ser ajudado quando...; O tipo de coisas que me fazem sentir bem/mal são...; O que mais me chateia na relação com os outros é...; A maior dificuldade que tenho na relação com os outros é....”

Pistas de reflexão

Foi fácil falar sobre os temas que foram propostos? Os gostos de cada um estavam bem definidos ou existiu alguma dificuldade em saber o que responder com verdade? Descobriram coisas novas acerca de vocês? E acerca dos outros?

Sugestões:

- Os primeiros dois ou três temas devem ser mais superficiais e funcionar como “quebra-gelo” (por exemplo, a minha comida preferida, o país que eu mais gostava de conhecer).
- No fim de cada conversa de pares, e depois da mudança de lugar, o animador pode sugerir que os jovens, livremente, digam para o grupo todo alguns dos aspectos que foram partilhadas na conversa a dois.
- No fim da dinâmica, e após voltarem ao círculo inicial, pede-se a um voluntário para se levantar após ter sido explicado o que se vai passar: os outros elementos do grupo irão falar do que se lembram das conversas que tiveram com este elemento que está de pé.
- O animador deve circular pelos pares para perceber a dinâmica do diálogo. Deve ter em atenção o tempo que se dá para cada tema: não deve ser excessivo, pois pode criar uma situação incómoda, nem se deve interromper quando ainda não houve tempo para a partilha mútua. Esta situação coloca-se especialmente quando os elementos do grupo ainda não têm muita confiança entre si.

EM QUE ACREDITO, QUAIS OS MEUS VALORES

O desenvolvimento moral é uma dimensão crucial do desenvolvimento interpessoal e social do jovem. Diz respeito ao processo de progressiva complexificação do raciocínio subjacente ao juízo sobre o bem e o mal, o justo e o injusto. Cada pessoa tem o seu sistema de valores, isto é, existem certas coisas que colocamos em primeiro lugar. Esta hierarquização de valores foi sendo construída através das experiências, da educação, da relação com os outros significativos. Para que o jovem mantenha a sua integridade em situações de desafio em relação ao seu sistema de valores, é importante que reflita sobre o que realmente valoriza, para que possa manter e defender o que acredita e o que quer para si.

As situações seguintes pretendem proporcionar contextos que permitam experiências de conflito entre vários pontos de vista, reflexão sobre os valores próprios e discussões de grupo.

Objectivos

- Dar a conhecer a noção de “valor”.
- Identificar os valores que são importantes para o próprio.
- Reconhecer as razões pelas quais as pessoas aderem a determinados valores.
- Identificar valores demonstrados em situações concretas do dia-a-dia e valores comuns dentro do grupo.

Actividade 1 – Introdução aos valores

Esta actividade tem como função introduzir o conceito de “valor”. Para tal, é pedida atenção aos jovens para um conjunto de palavras que são ditadas: a sua tarefa consiste em escrever ou dizer uma palavra que inclua todas as palavras do conjunto. Por exemplo:

Ganhar a lotaria... moedas de ouro 100.000 euros ----- DINHEIRO
 Tio... mãe...primo----- FAMÍLIA
 Diploma...boas notas ----- REALIZAÇÃO ACADÉMICA

De seguida introduza a noção de “valor”: algo de grande importância para alguém.

Pistas de reflexão

Querem dar exemplos de outros valores? Há valores certos e valores errados? Os valores são iguais para todas as pessoas?

Actividade 2 – Qual é o valor?

Na sequência da actividade anterior, esta actividade pretende fazer referência a um conjunto situações que podem representar valores. O dinamizador vai lendo em voz alta as várias frases listadas à direita na *Ficha de Actividade*. Peça aos jovens para referirem qual o valor a que corresponde cada frase. Fomente a discussão sobre os valores que não estejam claros para eles. Depois explique que estes são só alguns exemplos de valores e que existem muitos outros valores, assim como, outras formas de os demonstrar.

Pistas de reflexão

Que valores, dos discutidos, são mais importantes para vocês? Há outros exemplos para demonstrar os valores de que falámos? Que valores vocês acham que são importantes para as seguintes pessoas: monitores? professores? um modelo? pessoa idosa? mãe? um atleta?

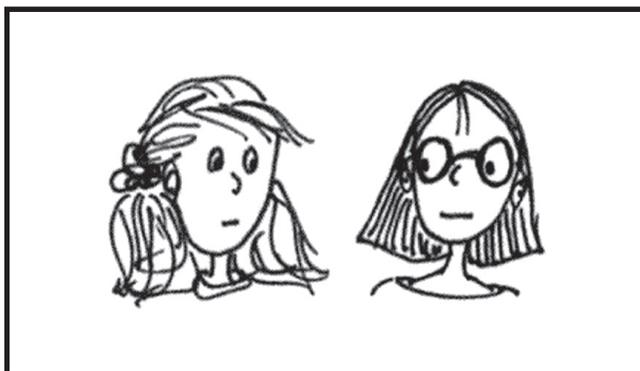
Sugestões:

O exercício pode ser realizado por escrito, através da realização da *Ficha de Actividade*.



FICHA DE ACTIVIDADE – QUAL É O VALOR?

Faz a correspondência entre as frases do lado direito e os valores listados do lado esquerdo.



O QUE SÃO VALORES?	
____ 1. Saúde	a. Queres ter o teu próprio quarto
____ 2. Riqueza	b. Ver uma comédia na televisão
____ 3. Família	c. Ir ao cinema com os teus irmãos e irmãs
____ 4. Amizade	d. Frequentar um ginásio três vezes por semana
____ 5. Humor	e. Prevines-te para não ficares doente
____ 6. Educação	f. Fazer coisas de que gostas, permitindo a ti próprio divertires-te
____ 7. Beleza	g. Ir para a Universidade
____ 8. Espaço	h. Abrir uma conta poupança
____ 9. Comida	i. Defender um amigo teu mesmo quando mais ninguém o faz
____ 10. Exercício	j. Plantar flores em frente da tua casa
____ 11. Música	k. Preparar uma boa refeição
____ 12. Felicidade	l. Aprender a tocar piano



Actividade 3 – Quais os valores importantes para mim?

Esta actividade inicia com uma pequena conversa acerca da importância de reflectirmos acerca dos próprios valores, por exemplo:

“Toda a gente tem valores, quer o digam abertamente ou não. Basta observar alguém, o seu comportamento e reacções, ouvir o que diz, para nos apercebermos de algumas coisas que são importantes para essa pessoa. Também, para nos conhecermos melhor a nós mesmos, descobriremos o que é fundamental para nós, o que nos faz bem e devemos defender, é importante sermos capazes de reflectir sobre os valores que são importantes para cada um”.

Numa segunda fase, é pedido aos jovens que escrevam:

- o nome de uma pessoa muito importante para elas;
- a característica mais importante que uma pessoa pode ter;
- uma coisa muito importante que possuem.

Posteriormente, os jovens que quiserem, partilham com o grupo o que escreveram e tentam descobrir as diferenças e as semelhanças - valores mais escolhidos - no global dos valores escolhidos pelo grupo. Este exercício de levantamento e comparação de valores pode ser reforçado através da realização da *Ficha de Actividade*.

Pistas de reflexão

Porque há coisas que umas pessoas valorizam e outras não? (***porque tiveram experiências diferentes, educações diferentes, personalidades diferentes...***). Quais os valores que acham que são mais comuns entre as pessoas? (***saúde, felicidade, etc.***); Que tipos de problemas podem surgir entre pessoas que têm valores muito diferentes? (***depende do tipo de problemas, mas pode dar origem a muitos conflitos***). Acham que as pessoas mudam os seus valores quando são mais velhas? Porquê? Uma experiência traumática, como ser salvo de uma situação de morte, pode mudar os valores de uma pessoa? (***podem começar a valorizar mais a vida e a saúde, por exemplo***).

Sugestões:

Este exercício pode ser complementado com algumas actividades utilizando a *Ficha de Actividade*: reduzir a uma palavra as frases listadas; adicionar itens à lista e perceber se esses valores são o resultado de alguma experiência que tiveram; fazer um questionário com alguns dos valores listados e aplicá-lo a pessoas de várias idades, profissões, etc., e ver se existem valores que predominam em certos grupos.



FICHA DE ACTIVIDADE - QUAIS OS VALORES IMPORTANTES PARA MIM?

a uma marca (X) nas frases abaixo que são importantes para ti. Coloca duas marcas (XX) nos que são muito importantes. Deixa em branco os valores que não são particularmente importantes para ti.



VALORES IMPORTANTES PARA MIM

1. Ter muito dinheiro	19. Ter uma boa saúde
2. Ter bons resultados na escola	20. Ser bonito (a)
3. Ter muitos amigos	21. Saber que alguém me ama
4. Ter um amigo íntimo	22. Estar apaixonado
5. Dar-me bem com os meus pais	23. Ter roupas porreiras
6. Dar-me bem com a minha família	24. Ter muitas coisas
7. Ter tempo para mim	25. Estar em boa forma física
8. Não me preocupar se tenho o suficiente para comer	26. Ter um(a) namorado(a)
9. Ter/arranjar um bom emprego	27. Ser bom no desporto
10. Gostar do meu trabalho	28. Ajudar os outros
11. Respeitar-me a mim mesmo	29. Ser reconhecido por ter ajudado os outros
12. Ser respeitado pelos outros	30. Acreditar em Deus
13. Ter o meu próprio espaço	31. Ser feliz
14. Ser bom em alguma coisa	32. Ter razão acerca das coisas
15. Ter um quarto limpo	33. Estar pronto para ter responsabilidades
16. Respirar ar puro	34. Colocar objectivos a mim mesmo
17. Reciclar	35. Ter controlo sobre o que me acontece
18. Ser bem-educado	



Actividade 4 – Valores em acção

Este exercício deve ajudar o jovem a tomar consciência de que os valores devem ter correspondência nas suas acções. Deve-se começar com uma pequena conversa introdutória. Por exemplo:

“Procurar os nossos valores e mantê-los de uma forma sincera, em palavras e em acções, é uma componente importante para um bom relacionamento connosco e com os outros. Em situações difíceis, de decisão, são eles que guiam o nosso comportamento. Mas atenção, manter os valores próprios implica o respeito dos outros e também o respeito próprio. Há pessoas que se podem tornar desagradáveis ao tentarem forçar as suas crenças ou ao terem crenças que não têm sentido por exemplo ...eu acredito que tenho sempre razão, digas o que disseres”.

Numa segunda fase, são colocadas algumas questões ao grupo para serem respondidas espontaneamente:

- Em que pessoa pensam quando ouvem a palavra “honestidade”? Porquê?
- Em que pessoa pensam quando ouvem a palavra “inteligente”? Porquê?
- Em que pessoa pensam quando ouvem a palavra “confiança”? Porquê?

De seguida, os jovens são divididos em pequenos grupos. A cada grupo é dada uma situação problema que implique uma hierarquização de valores para a sua resolução. Cada um partilha o que faria na situação dada. Depois de relatarem a sua reacção, cada um refere que valor estava a demonstrar com essa reacção.

Quando todos os grupos terminarem, é realizada a partilha com o grande grupo das situações e aspectos mais importantes da discussão de cada grupo.

Pistas de reflexão

Conseguem decidir rapidamente o que vão fazer numa situação ou precisam de tempo para pensar? Se estiverem seguros em relação aos vossos valores é mais fácil tomar decisões? Concordam com a frase “as coisas ou são pretas ou são brancas”? (**provavelmente não, é sempre necessário considerar os detalhes envolvidos**). Refiram uma pessoa que admirem por causa dos seus valores. Porquê? Mesmo que não gostem particularmente de uma pessoa, por causa da sua personalidade ou outras características, acham que a podem admirar pelos valores que defendem? Dêem exemplos.

Sugestões:

- Depois de terminado o exercício, dar um conjunto de valores (por exemplo, amizade, justiça, paz) e dizer ao jovens para escolherem um. Depois solicita-se que escrevam um parágrafo em que descrevem uma situação em que estiveram envolvidos e em que colocaram esse valor em acção. Podem-se explorar os resultados deste exercício.



FICHA DE ACTIVIDADE – VALORES EM ACÇÃO

Apesar de ser difícil dizer o que fariam em determinada situação, este é um exercício importante para nos prepararmos para as situações difíceis em que os nossos valores são postos em causa. De seguida, são apresentadas situações que vão discutir e tentar resolver em grupo.

situação 1 Estás a caminhar na rua quando um homem, que parece ser um sem-abrigo, se dirige a ti para te pedir um euro. Antes de poderes responder, outro homem interrompe e diz “Não lhe dê dinheiro; diz-lhe mas é para arranjar emprego!”. O que fazes ou dizes agora?

situação 2 Uns amigos teus querem que tu te juntes a eles para entrarem numa casa que está naquele momento sem ninguém, para procurarem dinheiro e valores. Tu estás com pouco dinheiro e precisas de juntar algum para comprar uma coisa que desejas há muito tempo. No entanto não tens a certeza se queres participar no roubo, apesar de ser seguro que não vão ser apanhados. O que fazes ou dizes agora?

situação 3 O teu pai quer que tu o ajudes no jardim este fim-de-semana. Tu queres sair com uma pessoa que conhecestes e em quem estás interessado(a). O teu pai está a contar contigo. O teu novo(a) amigo(a) está à espera de uma resposta. O que fazes ou dizes agora?

situação 4 Um amigo teu é rejeitado por um grupo de rapazes e raparigas que tu admiras. Estás com o teu amigo quando um dos elementos desse grupo se dirige a ti e te diz “Deixa esse anormal e vem connosco dar uma volta até ao café!”. O que fazes ou dizes agora?

situação 5 A tua casa está a arder, mas tu ainda tens tempo de lá entrar uma vez sem seres apanhado pelo fogo. Se virares à direita tu podes ir até ao teu quarto e salvar as tuas coisas pessoais. Se virares à esquerda podes ir à sala onde tens os projectos da escola ou do trabalho. Que caminho vais tomar?



QUAIS AS EMOÇÕES DOMINANTES EM MIM

Termos consciência das nossas emoções dominantes é importante para nos conhecermos e reagirmos a estados sentimentais, quando necessário. Por exemplo, um passo importante para lidarmos com os estados emocionais negativos, é termos consciência deles e das situações que os provocam.

Nas actividades desta secção pretende-se encorajar cada jovem a explicar o que acontece em relação aos seus sentimentos em determinadas situações críticas, e até que ponto esses sentimentos lhe são vantajosos ou, pelo contrário, prejudiciais.

Objectivos

- Promover a consciencialização dos sentimentos próprios.
- Promover a reflexão sobre a relação entre situações e sentimentos.

Actividade 1 – O que mexe com as minhas emoções?

Começa-se por falar do significado das emoções expressas na *Ficha de Actividade*. Posteriormente, cada um vai preencher a ficha com a máxima sinceridade.

Após a ficha preenchida são dadas 16 circunferências em papel representando pedaços de tempo (8 circunferências maiores – 4 vermelhas e 4 azuis - e as outras 8 com metade do diâmetro destas - 4 vermelhas e 4 azuis). Cada jovem vai reflectir sobre os estados emocionais que os acompanham com maior frequência, distribuindo as circunferências pelos espaços na coluna mais à direita: sempre que sentirem essa emoção como negativa para eles colocam o tempo a vermelho; se, pelo contrário, lhes for uma emoção agradável colocam o tempo a azul. A escolha da dimensão da circunferência, maior ou menor, depende do peso que cada jovem sente que aquela emoção tem nele.

É dado um momento para, quem quiser, partilhar a sua distribuição do tempo (por exemplo, quais as emoções positivas/negativas com mais tempo, quais as emoções positivas/negativas com menos tempo etc.).

Pistas de reflexão

Ficaram mais conscientes das situações que provocam as vossas emoções? Têm ou não controlo sobre essas situações? Achem que têm que mudar o mapa do tempo das emoções? Como?

Sugestões:

- Depois de terminado o exercício pode-se pedir aos jovens para refazerem a distribuição do tempo que gostariam que existisse nas suas emoções e com o qual se sentiriam mais confortáveis. Chamar a atenção para que esta distribuição seja realista e possível, tendo em conta as personalidades de cada um.
- Para jovens não leitores as emoções devem estar expressas em figuras (por exemplo, fotografias ou desenhos de expressões faciais que sejam demonstrativas das emoções) e cada um, após um momento de reflexão, partilha oralmente as situações.

FICHA DE ACTIVIDADE – O QUE DESENCADEIA AS MINHAS EMOÇÕES?

Pensa acerca de coisas que tu SABES que te deixam em baixo, te fazem chorar, ou desencadeiam outras emoções.

O QUE ME FAZ FICAR ASSIM?		
		★
O que me faz ficar ZANGADO(a)?	_____ _____ _____	
O que me faz ficar TRISTE?	_____ _____ _____	
O que me faz CHORAR?	_____ _____ _____	
O que me faz sentir CONTENTE?	_____ _____ _____	
O que me faz sentir ENVERGONHADO?	_____ _____ _____	
O que te faz sentir ORGULHOSO?	_____ _____ _____	
O que me faz sentir DEPRIMIDO?	_____ _____ _____	
O que te faz sentir ESTÚPIDO?	_____ _____ _____	



O QUE OS OUTROS PENSAM DE MIM: A REPUTAÇÃO

Todos nós temos vários lados, várias facetas. Por exemplo, podemos dar uma imagem de uma pessoa simpática e doce à mãe do nosso melhor amigo, mas sermos intolerantes e um pouco agressivos com o nosso irmão mais novo que vemos todos os dias. De facto, damos às várias pessoas com quem nos vamos relacionando diferentes perspectivas de como somos, nos comportamos e acerca do que pensamos. Às vezes, duas pessoas estão a discutir acerca da mesma pessoa e verificamos que as suas perspectivas são completamente diferentes... chegamos a duvidar se estarão a falar da mesma pessoa! Parte do que faz de nós seres complexos e pessoas interessantes, são os diferentes atributos que expomos aos outros.

De facto, seja merecido ou não, as pessoas tomam decisões acerca do carácter dos outros. A reputação resulta destes julgamentos realizados pelos outros acerca do carácter de uma pessoa. As actividades seguintes, para além de proporcionarem uma tomada de consciência da imagem que passamos aos outros, também têm como objectivo criar oportunidades de treino, assim como, fornecer modelos de mudança na reputação quando isso é necessário e importante.

Objectivos

- Tomar consciência das diferentes imagens/facetas que a mesma pessoa pode passar aos outros.
- Consciencializar para a imagem que cada um passa aos outros, qual a base dessa imagem e suas implicações na reputação.
- Fazer assumpções sobre a reputação dos outros com base em certas pistas comportamentais.
- Identificar as consequências de se perder uma boa reputação.
- Identificar razões e caminhos para a mudança na reputação em situações específicas.

Actividade 1 – Como os outros me vêem

Fazer uma pequena introdução sobre o que é a imagem que passamos aos outros: como é que as pessoas e as situações nos ajudam a desenvolver essa imagem (as pessoas com que costumam andar, as actividades em que participam, o que costumam falar, o comportamento e atitudes face às outras pessoas, a personalidade), e de como essa imagem pode influenciar a qualidade das relações interpessoais que estabelecemos.

De seguida, é pedido ao grupo que, usando a *Ficha de Actividade*, pense acerca do que é a sua própria imagem aos olhos das diferentes pessoas das suas relações propostas pela ficha.

Pistas de reflexão

Quando descreveram a vossa reputação como se fossem outra pessoa...tiveram tendência para descrever as vossas realizações, a vossa personalidade ou a vossa aparência física? Estão satisfeitos com a imagem que pensam que a maioria das pessoas tem acerca de vocês? Quem tem uma imagem vossa mais verdadeira: as pessoas que vos são mais próximas ou as outras pessoas com quem têm menos confiança? Pensam que as pessoas que só vos conhecem do trabalho, ou da escola, podem ter observações verdadeiras a vosso respeito? Porquê? Pensam que os outros vos vêem como vocês gostariam que vissem? Estarão eles correctos? Acham que estão a dar a informação certa para terem a reputação correcta e que desejam? Já alguma vez tentaram dar uma boa impressão a alguém e acabaram a sentir que foram ignorados?

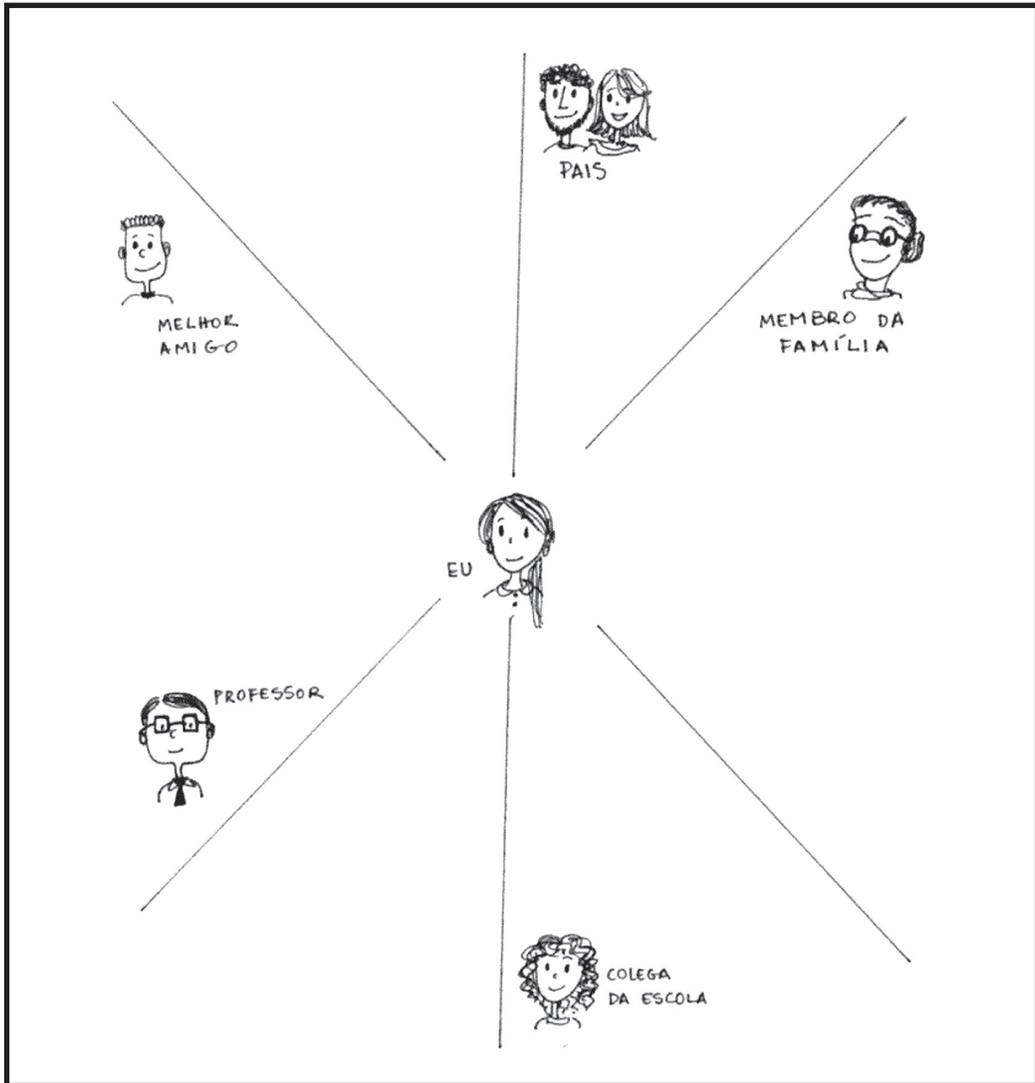
Sugestões:

- As pessoas que surgem na ficha de trabalho são apenas uma sugestão. Podem-se mudar ou acrescentar pessoas.
- Os jovens devem ser encorajados a ter objectivos.
- Sendo uma actividade que pode ser considerada pelos jovens como pessoal, pedir a voluntários para falarem um pouco do que escreveram se assim o desejarem.
- Pode ser dada uma lista de adjectivos para ajudar à descrição, por exemplo: atencioso, trabalhador, verdadeiro, justo, divertido, generoso, pensativo, leal, criativo, cuidadoso, aborrecido, com muitos interesses, pensa nos outros, faz muito de tolo, bom cozinheiro, sossegado, bom ouvinte, acaba o que começa, feliz, atlético, bom aluno, esperto, inteligente...



FICHA DE ACTIVIDADE – COMO OS OUTROS ME VÊEM?

Diferentes pessoas têm diferentes opiniões acerca de como és. Pensa em pessoas para cada situação abaixo e escreve o seu nome ao lado. Como podes ser tu descrito, ou como a tua imagem poder ser descrita, por essas pessoas?



Outros (treinadores, colega de equipa, contínuo da escola, funcionário da secretaria, funcionário da contabilidade...) _____



Actividade 2 – O que é a reputação?

Começar por definir reputação (o carácter de uma pessoa julgado por outra) e pedir a cada um para pensar num comentário que acham provável os outros fazerem acerca deles próprios. Quem quiser pode partilhar o seu pensamento.

Cada elemento irá ler os comentários na *Ficha de Actividade*. Para cada comentário os jovens irão fazer um julgamento acerca do aspecto da reputação da pessoa que aí está reflectido. Depois de todos completarem as respostas, estas devem ser comparadas entre si.

Respostas (exemplos): 1. Ela é inteligente; 2. É um mau condutor; 3. Ele percebe muito de carros; 4. Ele copia tudo, 5. Ela é uma má jogadora; 6. A Marta é honesta; 7. Ele é mentiroso; 8. Ela é divertida; 9. O Sr. Silva tem um mau temperamento; 9. O Gonçalo é um comilão.

Pistas de reflexão

Como é que as pessoas constroem as suas ideias acerca dos outros? (**coisas que observam, coisas que ouvem dos outros...**) Dêem um exemplo de boa reputação. Dêem um exemplo de má reputação. Como é que as coisas que vocês dizem ou fazem reflectem as vossas atitudes ou ideias? Como, por sua vez, isso afecta a vossa reputação? Quanto tempo demora a ganhar-se uma reputação? (**em alguns casos não demora muito**) Se vocês, ou alguém, tem uma reputação por ser ou fazer determinada coisa, isso significa que essa reputação é merecida? Como é que as pessoas se podem enganar?

Sugestões:

- Para não leitores a ficha deve ser lida e as respostas dadas oralmente pelo grupo.
- Na parte de introdução às actividades pode-se ainda solicitar ao grupo para: pensar em algumas figuras públicas conhecidas ou celebridades: são conhecidos por terem que reputação? como é que eles ganharam essa reputação?; considerar pessoas famosas (ou, se apropriado, pessoas das suas relações); quem tem a reputação de: ser um bom desportista? ser um bom amigo? ser rico? ser atlético? solicitar ao grupo outras características e tentar enfatizar características positivas.

**FICHA DE ACTIVIDADE – O QUE É A REPUTAÇÃO?**

Lê os seguintes comentários. O que é que cada comentário te diz acerca da reputação da pessoa que está a ser comentada?



1. “Ela é cá um cérebro!”

2. “Se dás valor à tua vida nunca entres no carro com o João.”

3. “O Frederico é a pessoa certa a falar se tens alguma dúvida acerca de carros”

4. “Oh não, tenho que me sentar ao pé dele na aula? Tenho que esconder as minhas folhas para ele não copiar tudo.”



5. “Espero que não nos calhe a Joana na nossa equipa. Ela é terrível!”

6. “Se a Marta diz que é verdade é porque é verdade!”

7. “Não acredites em nada do que o Marco diz.”

8. “Não te esqueças de convidar a Maria para a festa. Ela é muito divertida!”



9. “Até tenho medo de admitir que me esqueci do trabalho. O Sr. Silva vai ficar uma fera!”

10. “Vamos comer a sobremesa antes do Gonçalo chegar. Ele não deixa nada para trás.”



Actividade 3 – Perder uma boa reputação

Para introduzir a actividade pede-se aos elementos do grupo para pensarem em: formas das pessoas perderem uma boa reputação (podem ser pedidos exemplos de pessoas famosas ou não); formas de se ganhar uma boa reputação.

Alertar os jovens para o facto de, infelizmente, acontecer as pessoas gostarem de olhar para os erros dos outros, fazendo com que um episódio ou um erro possa transformar uma boa numa má reputação. Mas as reputações estão sempre a ser ganhas e a serem perdidas. Se certa pessoa fizer um esforço concertado para mudar a sua reputação, então isso pode acontecer. Por outro lado, existem outras formas desta mudança se dar; esta mudança de reputação também pode ser feita através da ajuda dos outros. Deve-se sensibilizar para a responsabilidade social de cada um na mudança da reputação do outro.

Cada elemento irá ler a história da *Ficha de Actividade* “Perder uma boa reputação” e responder às perguntas abaixo. Depois de todos completarem as respostas, estas devem ser comparadas.

Respostas (exemplos): 1. Calma, envergonhada; 2. Alguém que apanha bebedeiras nas festas; 3. Faz festas secretas; 4. Não tem a certeza acerca da sua amizade com a Marta, não tem a certeza de como estar na festa – é então incluída no grupo; 5. Provavelmente – é completamente uma mudança na sua reputação; 6. Durante alguns meses ou até ela fazer algo para mudar a sua reputação.

Pistas de reflexão

Quando uma pessoa perde uma boa reputação, o que pode ela fazer para reconquistar essa reputação? **(continuar a ter os seus comportamentos habituais)**. Pensam que as pessoas gostam de encontrar erros nos outros? Porquê? Parece injusto que um único erro ou engano no julgamento possa arruinar a reputação de alguém? Podemos ter algum papel na mudança de reputação dos outros?

Sugestões:

- Para não leitores a ficha deve ser lida e as respostas dadas oralmente pelo grupo.
- Na parte de introdução às actividades pode-se ainda solicitar ao grupo para:
 - . Pensar em algumas figuras públicas conhecidas ou celebridades. Por exemplo: são conhecidos por terem que reputação? como é que eles ganharam essa reputação?
 - . Considerar pessoas famosas ou, se apropriado, pessoas das suas relações. Por exemplo, quem tem a reputação de: ser um bom desportista? ser um bom amigo? ser rico? ser atlético?
 - . Solicitar ao grupo outras características e tentar enfatizar características positivas.



FICHA DE ACTIVIDADE – PERDER UMA BOA REPUTAÇÃO

Lê a história e depois responde às perguntas.

A Francisca era uma rapariga calada e envergonhada até conhecer a Marta. A Marta é muito popular e tem muitos amigos. É divertida e amigável, mas não tem uma relação muito próxima com os seus pais. Quando os pais têm que sair à noite, a Marta costuma ir ao bar da cave, chama os amigos para se juntarem a ela e fazem grandes festas juntos. Às vezes a Francisca sentia-se posta de parte por estes colegas. Um dia a Marta convidou a Francisca para passar a noite com ela. No princípio da festa sentia-se muito envergonhada. Depois aceitou um copo e, sem saber como, começou a beber e ficou embriagada. No outro dia, na escola, toda a gente comentava o facto.



1. Que reputação tinha a Francisca no início da história?

2. Com que reputação acabou?

3. Que tipo de reputação tem a Marta?

4. Que tipo de problemas tinha a Francisca em relação aos colegas antes da festa?

5. Achas que a Francisca tem algum arrependimento acerca do seu comportamento na festa?

6. Quanto tempo irá ter a Francisca esta reputação? Ela é merecida?



Actividade 4 – Mudar a reputação

Como introdução à actividade, os elementos do grupo devem dar um exemplo de algo que pode transformar uma boa reputação numa má reputação. De seguida, devem dar um exemplo de uma coisa que pode transformar uma má reputação numa boa reputação.

A tarefa da *Ficha de Actividade* consiste em analisar após a leitura de quatro situações, qual a “antiga” e qual a “nova” reputação face ao exemplo. Os jovens devem dar a sua opinião acerca dos factores que causaram esta mudança.

Respostas (exemplos): 1. boa aluna/aluna desinteressada; 2. mau desportista/bom atleta; 3. aluno faltoso/aluno assíduo; 4. inábil/boa trabalhadora.

Pistas de reflexão

Exemplo 1 - Acham que a Renata se importa com o que os professores pensam acerca dela? **(provavelmente não)** Que reputação é mais importante para ela? **(a que ela obtém dos seus amigos)**.

Exemplo 2 – O Alfredo passou de uma reputação negativa para uma positiva. Que qualidade vocês vêem no Alfredo, para além das desportivas? **(dedicado, pessoa que luta pelos seus objectivos)**.

Exemplo 3 – No exemplo do João, verifica-se que ele teve pouco a ver com a mudança na sua reputação. Mesmo assim a sua nova reputação é merecida? Exemplo 4 – Que tipo de atitude a Maria mostrou no seu trabalho? **(querer aprender e querer treinar)**. Porque será que a Maria quer ter uma boa reputação no trabalho, embora provavelmente ainda esteja a começar? **(ela deve querer evoluir e uma boa reputação ajudá-la-á a obter um melhor posto ou um melhor emprego mais tarde)**.

Sugestões:

- Para não leitores a ficha deve ser lida e as respostas dadas oralmente pelo grupo.
- Pode ser passado um filme que seja demonstrativo da mudança na reputação das suas personagens.



FICHA DE ACTIVIDADE – MUDAR A REPUTAÇÃO

Lê os exemplos seguintes de pessoas que foram alvo de uma mudança na sua reputação. Como podem esses eventos mudar o que alguém pensa acerca de uma pessoa?

1. A Renata teve sempre boas notas, é uma boa aluna. Os professores gostam dela porque ela é interessada e meiga. Quando se tornou mais velha, começou a andar com um grupo de raparigas que gostavam mais de festas do que de estudar. Quando os professores tentaram falar com a Renata sobre o que se estava a passar, ela ignorou-os.

Reputação antiga:

Reputação nova:



2. O Alfredo é sempre escolhido por último quando se fazem as equipas para os jogos desportivos. Ele odeia as aulas de ginástica porque se sente sempre um falhado. Foi então que a mãe o convenceu a frequentar umas aulas de Karaté depois da escola. Foi desenvolvendo os músculos, a energia e o espírito de competição. Depois de alguns meses de treino, ele começou a entrar em algumas equipas depois da escola. Descobriu que gostava, que se divertia nestes jogos e que até era bom em desporto. Os outros miúdos começaram pedir-lhe para entrar nas suas equipas.

Reputação antiga: _____

Reputação nova: _____

3. O João tem um grande número de faltas na escola. Ele não quer saber se é assíduo ou não. Um dia ele soube que o presidente da escola tinha decidido que ele passaria a ter uma conversa com a psicóloga da escola uma vez por semana para discutir a sua assiduidade. Posto isto, ele não teve escolha, começou a melhorar.

Reputação antiga: _____

Reputação nova: _____

4. A Maria fica toda atrapalhada sempre que tem que escrever alguma coisa no computador. De vez em quando no seu emprego a Maria tem que fazer trabalhos com o processador de texto, mas dá muitos erros e tem muitas dificuldades. O patrão dela está frustrado com as suas dificuldades, embora ele goste da Maria e desejasse que ela tivesse sucesso. Decidiu então pagar-lhe aulas à noite para aprender a trabalhar com computador. Quando começou a ter as aulas, a Maria começou a perceber como fazer melhor o seu trabalho. Neste momento ela já procura este tipo de trabalho.

Reputação antiga: _____

Reputação nova: _____



Actividade 5 – Julgar mal os outros

Introduzir a actividade sensibilizando o grupo acerca da responsabilidade de cada um nos maus julgamentos dos outros, levando a que essa pessoa fique prejudicada. Por exemplo:

“Antes de formar uma opinião acerca de alguém, devemos ter a certeza que estamos a ser justos e de que não estamos a ver só o que queremos ver. Muitas vezes acontece que não gostamos muito das pessoas, ou elas fizeram algo que não gostámos e nos caiu mal e, por isso, não somos justos quando temos de dar uma opinião ou tomar uma decisão em relação a essa pessoa. O mesmo pode acontecer com outros em relação a nós!”

Cada um pode falar de situações que conhece e que sejam demonstrativas destas situações.

São distribuídas as fichas de trabalho por todos os jovens e lidas individualmente.

O grupo comenta, para cada situação, a razão do mau julgamento e a forma como a outra pessoa muda este julgamento.

Respostas (exemplos): 1. Algumas pessoas mais caladas podem ser erradamente julgadas como sendo snobes quando na realidade são apenas tímidas; 2. Este rapaz realmente não conhece o Marco; ele está a fazer julgamentos baseados no que ouviu dizer; 3. Esta pessoa acha que esta rapariga é uma má aluna simplesmente porque é pobre; 4. Esta rapariga não tentou saber do Carlos e conhecê-lo mais profundamente, se o tivesse feito teria descoberto que ele de facto tem habilidades criativas fantásticas.

Pistas de reflexão

Lembram-se de alguma situação real que tenha a ver com estas situações? Que fizeram nessas situações? Qual a nossa responsabilidade perante estas situações: quando somos alvo de julgamentos injustos e quando vemos os outros a serem alvo de julgamentos injustos?

**FICHA DE ACTIVIDADE – JULGAR MAL OS OUTROS**

Discute com os teus colegas, relativamente a cada situação dada abaixo, como é que a personagem da direita mudou uma opinião injusta acerca de alguém:

O snobe

1. A Carla é tão nariz para cima. Ela não fala com ninguém, só se preocupa com ela e não se junta aos outros para nada.



Talvez não saibas, mas a Carla é muito tímida. Ela é muito esperta, mas normalmente tem receio de falar na aula.

O génio

2. Eu ouvi dizer que o Marco é um génio. Ele está sempre a trabalhar com material científico na garagem dele. Ele está a construir uma invenção.



O Marco é bom a construir coisas, mas não penso que seja um génio. Ele é bom a ciências, mas penso que é um estudante dentro da média nas outras matérias.

O pobre

3. Já viste as roupas sujas que a Margarida veste? Ela falta à escola umas duas vezes por semana.



A Margarida vem de uma família muito pobre. Ela fica doente muitas vezes, e é por isso que ela falta tanto à escola. Toda a sua família precisa muito de ajuda.

O chato

4. O Carlos é tão aborrecido! Ele não pratica nenhum desporto nem parece ter interesses nenhuns. Está sempre tão calado na escola, nunca diz muito. Não admira que não tenha muitos amigos!



Tu devias ver as pinturas fantásticas que ele tem na cave. Alguém de uma escola de artes do Porto falou com ele para se inscrever no próximo ano. Ele é realmente muito criativo!



TER UMA DEFICIÊNCIA

Quando encontramos uma pessoa diferente de nós, seja pela raça, interesses ou outra característica, temos tendência a valorizar a diferença. Quando se trata de crianças ou jovens com deficiência, isto pode manifestar-se através de olhares fixos, questões embaraçosas, ou mesmo curiosidade intensa. As diferenças devem ser entendidas e é importante que se reflecta sobre o que é comum e o que difere nas pessoas que são percebidas como “diferentes”.

Por outro lado, o facto de uma pessoa ter uma deficiência (física, mental, etc.) não significa que não possa obter sucesso na escola ou no trabalho. Existem adaptações que devem e podem ser feitas para estas pessoas.

Nesta secção, os jovens devem expressar as características do próprio ou de outros que têm limitações, e pensar em formas de lidar com estas mesmas limitações.

Objectivos

- Identificar as semelhanças e diferenças entre as pessoas e reflectir sobre as suas implicações em termos das relações interpessoais.
- Proporcionar um espaço e um tempo para partilhar as limitações sentidas.
- Reflectir sobre formas de adaptação que proporcionem uma melhor integração do jovem na escola ou no trabalho.

Actividade 1 – Pessoas diferentes

Este tema deve ser iniciado com uma reflexão conjunta sobre o que significa ser diferente para cada um. Todos devem ter tempo para partilhar com o grupo o que sentem acerca do tema. Abaixo são sugeridas algumas questões que podem orientar a discussão:

- Às vezes podes conhecer alguém que é realmente diferente de ti, como por exemplo uma pessoa de outro país. Que tipos de diferenças podem existir entre ti e essas pessoas? (**língua, cultura, interesses, roupas, etc.**)
- Todos nesta sala são parecidos? (**não**) De que forma podem as pessoas ser diferentes? (**raça, características físicas, sexo, emoções, limitações, potencialidades, etc.**)
- Algumas pessoas são diferentes não só no aspecto que têm, mas também na forma com agem e nas coisas em que acreditam. Dêem alguns exemplos de grupos religiosos diferentes. E grupos políticos? E clubes? (**católicos, protestantes, Benfica, Sporting**)
- Só porque alguém é diferente de ti em alguma coisa, isso significa que não existe nada que possam fazer ou apreciar juntos? (**não, todos temos diferenças mas também todos temos pontos em comum**). Achas que se tentares e pensares a sério consegues encontrar algo em comum em quase toda a gente? (**provavelmente**).

Numa segunda fase da dinâmica é dada a *Ficha de Actividade*. Nela estão descritas seis pessoas. Os elementos são instruídos para escolherem alguém que seja diferente deles mesmos e, a partir daí, listar três actividades ou tópicos de conversa que podem ter em comum.

Resposta (exemplo): A Maria é de outro país, mas provavelmente podemos fazer jogos juntos, ir à praia, participar em trabalhos comunitários organizados pela escola, etc..

Pistas de reflexão

Qual a razão da vossa escolha? Que aspecto é assim tão diferente das vossas próprias características? Essa diferença é muito importante? Que tipo de interesses é que são comuns a todas as pessoas da vossa idade, independentemente das diferenças existentes?

**FICHA DE ACTIVIDADE – PESSOAS DIFERENTES**

Escolhe alguém desta página que seja realmente diferente de ti. Pensa em pelo menos 3 coisas que tu podes fazer ou conversar junto de cada uma destas pessoas.

1. Maria é da Croácia. Ela não fala Português e tem 8 irmãos e irmãs.



2. O Francisco anda em cadeira de rodas. Ele nasceu com espinha bífida e nunca conseguirá andar.



3. A Carolina vai a uma Igreja diferente de toda a gente da tua turma. O tipo de actividades da Igreja dela é diferente da tua.



4. O Tomás é Indiano embora já tenha nascido em Portugal. O cabelo dele é preto e os avós dele sabem danças antigas.



5. O Carlos vive numa mansão. O pai dele tem 8 carros e uma piscina enorme. Ele viaja para outros países no Verão.



6. A Raquel tem uma cicatriz grande na cara, que fez num acidente de carro. Ela é boa a andar de patins em linha!



Actividade 2 – Ter uma deficiência

Provocar a discussão no grupo sobre o que representa ter uma deficiência. Cada um deve falar de si o que quiser, sem obrigar ninguém a que isso aconteça.

Dividir o grupo em subgrupos. A cada grupo são dadas as situações da ficha de trabalho, sobre as quais deverão exprimir-se respondendo às seguintes perguntas: (1) como acham que é vista aquela pessoa pelos outros? (2) como é que cada personagem lida com a sua situação na escola ou trabalho?

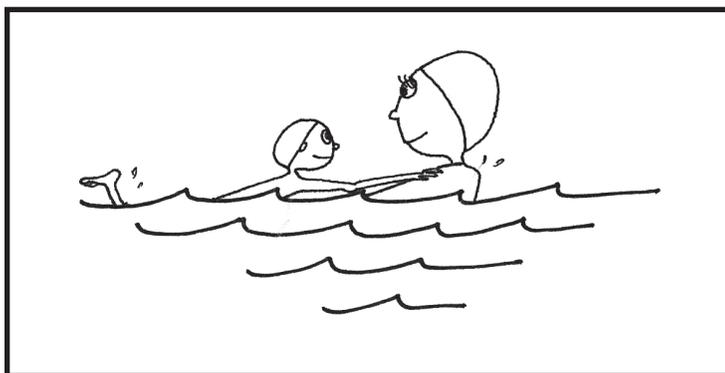
Pistas de reflexão

A incapacidade destas pessoas de alguma forma impediu-as de fazerem o que queriam? E vocês? Até que ponto as vossas incapacidades vos limitam os desejos? Como acham que os outros vos vêem? Como acham que lidam com isso? Fazem alguma coisa para mudar a vossa imagem junto dos outros quando acham que esta não corresponde à realidade?



FICHA DE ACTIVIDADE – TER UMA DEFICIÊNCIA

Após ler e tentar imaginar as situações abaixo, vão discutir para cada uma: (1) como acham que é vista aquela pessoa pelos outros? (2) como cada um lida com a sua situação na escola ou trabalho?



situação 1

O Marco está numa cadeira de rodas. Ele sofreu um acidente há muitos anos atrás, mas tem funções plenas no tronco. Na escola ele tem aulas no primeiro andar e usa o elevador para ir onde precisa.

situação 2

A Maria é surda parcial. Ela tem uma audição muito reduzida em ambos os ouvidos. A sua comunicação principal é através da linguagem gestual. A Maria estuda e nas aulas tem a ajuda de um tradutor. Depois da escola a Maria ajuda na piscina da sua localidade; é assistente de um professor de natação e ensina crianças com e sem deficiências a nadar.

situação 3

O Manuel tem epilepsia. Ele não tem autorização para conduzir, mas de resto não tem mais restrições, se tomar a medicação a tempo. Ele é um aluno um pouco abaixo da média na escola e fora da escola tem dois trabalhos a meio tempo: distribui o jornal da sua terra e ajuda o tio na estação de abastecimento de combustível.



A1.2 - Como me reconheço - o meu corpo

UTILIZAR OS SENTIDOS, SENTIR O CORPO...

Expressarmos o que pensamos e sentimos nem sempre é fácil. As palavras ficam aquém da intensidade sentida e, a expressão facial, corporal ou motora, nem sempre está acessível ao emissor. Uma compreensão clara do próprio, dos pensamentos, sentimentos e emoções, bem como dos elementos que os desencadeiam, são aspectos fundamentais para um equilíbrio psicológico. Para tal, é necessária a capacidade de leitura externa, das situações sociais, da forma como os outros reagem aos nossos comportamentos, mas também interna. Uma emoção só tem sentido relacional quando é possível transmiti-la aos outros. Enquanto crianças temos mais facilidade em transmitir o que sentimos mas, em adultos, com a pressão normativa de que somos alvo, pode-se assistir a um bloqueio afectivo.

Às pessoas com dificuldades é necessário proporcionar oportunidades e espaço para aprenderem a descrever sentimentos e pensamentos, substituindo o lugar das emoções e sentires difusos, sem nome nem causa, por uma utilização correcta dos sentidos, dos sentires, que dê significado ao próprio. Assim, as actividades a seguir sugeridas procuram criar situações que, através da identificação de sinais corporais e pensamentos, ou através da informação dada pelos outros, permitam a vivência e expressão de diferentes emoções como um simples exercício de identificação e transmissão.

Objectivos

- Reconhecer os sinais corporais associados a vários contextos e estados emocionais.
- Permitir a expressão de diferentes emoções de forma lúdica e dramatizada.
- Desenvolver a capacidade de atenção aos sinais não verbais do outro.
- Vivenciar situações em que a capacidade de confiar no outro está em jogo.

Actividade 1 – A viagem dos sentidos

Esta actividade deve-se jogar num local em que os jovens possam sair e explorar o exterior. Formam-se pares e venda-se um dos elementos de cada par. A pessoa que vê vai guiando a outra, proporcionando-lhe o maior número de sensações e a utilização do maior número de sentidos possíveis: entrar em ambientes sombrios e frios, ir para o sol, tocar em plantas, cheirar, tocar em objectos com várias temperaturas, tocar em outras pessoas e tentar identificá-las, cumprimentar e abraçar, explorar o paladar, experimentar a sensação do risco através da passagem por detrás de obstáculos, abandonar o par e guiá-lo por sons, etc.

A pessoa é conduzida pelo guia em silêncio, apenas com a mão no ombro deste, ou com as suas mãos nas palmas do colega. Quando todo o grupo tiver terminado, os pares trocam de papéis.

Pistas de reflexão

Foi difícil funcionar de olhos fechados? Como foi tocar no corpo do outro? Que descobriram de novo acerca dos vossos sentidos? Que descobriram de novo no vosso corpo e no corpo dos outros? Como é ver através das mãos? Existiu a dificuldade em identificar os objectos. E em imaginar os ambientes? Tiveram problemas em confiar no vosso guia? E quando conduziram, tiveram medo que não confiassem em vocês?

Sugestões:

- Se existir no grupo uma pessoa com problemas de visão, esta também deve encarnar as duas posições: de condutor e de conduzido. Quando faz de condutor ter em atenção se é necessária a ajuda do adulto. Na reflexão tentar perceber com os jovens se o facto de ter outras referências corporais muito mais desenvolvidas o colocou em situação de vantagem.
- Os jovens em cadeiras de rodas devem fazer par com pessoas sem cadeiras. Quando os primeiros fazem de condutores, o seu par deve agarrar como se fosse empurrar a cadeira mas é guiado pelo dono da cadeira.
- Como prolongamento da actividade pode-se jogar com o grupo todo da seguinte forma: são vendados os olhos a metade dos elementos do grupo e de seguida são espalhados pela sala; todo o grupo passeia calmamente de modo a facilitar os encontros e as identificações (simula-se um passeio na rua em que encontram amigos que tentam identificar tocando-lhes no rosto e corpo); os jovens que estão a ser identificados não podem falar; quando identificados trocam as vendas; poder-se-á utilizar música suave para criar o ambiente do jogo.

Actividade 2 – O espelho

São formados pares, um dos elementos faz de espelho; o outro elemento olha-se de frente neste espelho. O objectivo é a personagem conseguir transmitir ao outro (o espelho) uma mensagem através da linguagem não verbal. Assim, o jovem em frente ao espelho procura, através de gestos e expressões corporais e faciais, transmitir uma sequência de ideias ou simplesmente uma acção. Nunca poderá utilizar palavras. O jovem “espelho” não imita os comportamentos do outro, mas antes tenta transmitir por palavras as ideias que a mímica do colega lhe transmite.

Quando todo o grupo tiver terminado, os pares trocam de papéis.

Pistas de reflexão

Conseguiram compreender a mensagem só pelo seu conteúdo corporal? Como foi encarar as personagens, foi fácil passar do pensamento à acção? Foi difícil exprimir, sentir o vosso corpo para passar uma mensagem? Como foi ser um espelho que lê a personagem? Acham que os gestos são importantes mesmo quando estamos a falar? Porquê? O nosso corpo está sempre de acordo com o que dizemos? Quais os sentidos mais utilizados pela personagem? Quais os sentidos mais utilizados pelo espelho?

Actividade 3 – Espelho de sentimentos

Formam-se pares e venda-se um dos elementos de cada par. Um elemento é o espelho do outro que tenta reflectir de forma fiel os movimentos, expressões indecisões do parceiro. A mensagem a transmitir deve ter por base um estado emocional, por exemplo: “estou nervoso porque acabei de receber uma má nota”, “estou triste porque vi o meu amigo João a fumar droga”.

Joga-se em silêncio. Troca-se de papel no final de um minuto. Antes de trocar, o jovem que fez de espelho deve dizer o que sentiu e percebeu do que observou e reproduziu.

Pistas de reflexão

Foi fácil ou difícil estar atento ao outro? Foi fácil, foi difícil transmitir a mensagem ao outro sem falar? O que é na vida real ser-se ou quererem que sejamos a imagem do outro? Como se reviram nas expressões do outro que vos imitou? Identificaram as vossas expressões, posturas, ou estas eram-vos estranhas?

Actividade 4 – Com as emoções espelhadas na testa

O monitor começa por escrever em pequenos papéis características pessoais que orientam as reacções emocionais de quem as lê. Os cartões poderão ter frases, tais como, “todos me admiram”, “têm medo de mim”, “tratam-me como um tonto”, “culpam-me de tudo”, etc. Cada jovem terá um desses papéis colocados na sua testa ou no peito (importante ser colocado de forma a não ser visto pelo próprio). Os jovens passeiam livremente pela sala e vão comunicando uns com os outros. A tarefa consiste em descobrir qual a sua característica, através das reacções dos seus colegas. O orientador poderá ou não permitir que o jogo seja falado, devendo contudo impedir que a principal componente da reacção seja verbal.

Pistas de reflexão

Sentiram alguma confusão de sentimentos? Foi difícil estar simultaneamente atentos a vocês e aos outros? Como se sentiram face à reacção dos outros... foi agradável, desagradável...? Existiram algumas contradições nas atitudes dos outros? Sentiram que causaram uma boa ou uma má impressão nos outros? Se acham que causaram uma má impressão aos outros, esse sentir faz-vos lembrar algumas situações na vossa vida real? Normalmente qual a vossa reacção perante essas situações: continuar a lutar para ser aceite ou protegerem-se do que vos confunde e magoa?

EMOÇÕES, CORPO E CONTEXTOS

Dar nome aos nossos estados emocionais é difícil para todos nós, até porque identificar uma emoção particular depende em grande medida da forma como se interpreta o contexto onde ela é experimentada. As emoções são sentidas através de alterações biológicas e psicológicas, sendo desencadeadas, atenuadas ou exacerbadas pelos contextos. Elas têm uma influência determinante no nosso comportamento. Termos conhecimento do que queremos, sentimos e fazemos em situações críticas da nossa vida, isto é, dos nossos acontecimentos internos - sensações corporais, humores, pensamentos, valores, atitudes, emoções - é essencial para lidarmos connosco próprios, e para planearmos e lidarmos com as nossas acções.

Nas pessoas com deficiência verificam-se muitas vezes dificuldades em distinguir entre diversos estados emocionais e também em reconhecer como se sentem numa situação particular. As actividades desta secção vêm no sentido de o ajudar a dirigir a atenção para os seus sentires internos, perante certos estímulos externos que são críticos na sua vida pessoal e social.

Objectivos

- Reconhecer e expressar os próprios sentimentos.
- Reconhecer os momentos e contextos em que determinados sentimentos ocorrem.
- Identificar vários elementos não verbais e sinais corporais internos, associados aos vários estados emocionais.

Actividade 1 – Leiam-me!

Os orientadores começam por modelar expressões como a amizade, carinho ou o aborrecimento, podendo em alternativa utilizar como exemplo diferentes comportamentos dos elementos do grupo. Ter em atenção a utilização de palavras compreensíveis por todo o grupo. Por exemplo, num diálogo entre dois monitores: "A Teresa é muito inquieta e não permanece sentada durante muito tempo. Isso dificulta as nossas conversas, é uma situação que a mim me aborrece e me põe um pouco irritada....". "O João está sempre muito motivado para as tarefas de grupo... é um bom companheiro, ajuda toda a gente. É uma das pessoas que fazem com que este trabalho seja tão gratificante".

De seguida, os jovens são divididos em grupos. São dadas situações - uma a cada grupo de dois elementos - para explorar (ver *Ficha de Actividade*). Os jovens são convidados a explicar e fazer uma dramatização do que sentiriam perante a situação dada. É dado um tempo (15 a 20 minutos) para o diálogo e o ensaio da dramatização. Explicar aos jovens que devem ter a preocupação de dar pistas à audiência: postura; tom de voz; palavras utilizadas; diálogos internos (ditos em voz alta); e verbalização de sentimentos.

Os grupos apresentam as dramatizações por uma ordem pré-estabelecida. Após cada apresentação o restante grupo comenta o que viu. O grupo em questão confronta estes comentários com o que desejava transmitir.

Pistas de reflexão

Como acham que as pessoas na representação se sentiam? Quais os sentimentos dominantes? Porquê? O que vos levou a fazer essas deduções? A postura, o tom de voz, o quê? E as pessoas que representaram, transmitiram o que queriam? Cada um de vocês consegue sempre transmitir o que deseja? O que sentem no vosso corpo durante os vários estádios emocionais representados nas situações? Como reagem?



FICHA DE ACTIVIDADE – LEIAM-ME!

Agora vão discutir as reacções que teriam perante a situação que vos é atribuída e fazer uma dramatização para os outros colegas. Atenção! ao dramatizarem para os colegas devem ser visíveis vários aspectos, tais como, postura, expressão facial, tom de voz, linguagem corporal, diálogos internos e expressão de sentimentos (ditos em voz alta).

situação 1

Acabam de te dizer que no Carnaval vais numa excursão à Serra da Estrela.

situação 2

Um colega goza contigo acerca do teu aspecto físico.

situação 3

O teu professor dá-te um teste surpresa sobre os ossos do corpo humano e tu ficas completamente em branco, esqueces tudo.

situação 4

Estás a sair pela primeira vez com alguém que não conheces muito bem, mas em quem estás interessado(a). Essa pessoa está mais interessada em alguma coisa que se passa à volta, do que em ti.

situação 5

Bateste com o carro do teu irmão no carro que seguia à tua frente. Estás com receio da reacção do teu irmão para contigo

situação 6

Acabas de receber um teste com a melhor nota da escola. Entras-te com um colega de outra turma no recreio.

situação 7

Estás no meio do teu grupo de amigos. Todos falam animadamente. Tu não estás nada bem disposto(a) hoje e não estás com vontade de falar com ninguém.



Actividade 2 – O nosso corpo cheio de emoções

Para introduzir a actividade devem ser apresentadas imagens de pessoas em situação e expressividade variadas. As imagens podem ser em vídeo, em fotografias de revistas, fotografias projectadas no retroprojector, um filme, etc. As pessoas devem emitir gestos que permitam deduzir facilmente a mensagem a que corresponde cada expressão corporal. Deve-se igualmente ter em atenção mostrar gestos similares em contextos diferenciados (por exemplo, o abraço apertado entre dois amigos num reencontro numa estação de comboio OU o abraço entre dois amigos num funeral) correspondendo a diferentes estados emocionais.

Posteriormente deve-se ter um diálogo com o grupo acerca da ligação entre corpo, emoções e contextos, por exemplo:

“No nosso dia-a-dia passamos por vários estados emocionais - a tristeza, a alegria, o nervosismo, a aflição, a zanga, a vergonha - estados esses que se reflectem no nosso corpo. Desde crianças que aprendemos a reconhecer e dar nome a esses estados corporais internos, com a ajuda dos adultos que nos vão dando nomes ao que estamos a sentir em diferentes alturas e nos contextos que originaram esses sentimentos. O contexto é muito importante, pois sensações corporais idênticas estão muitas vezes por detrás de mais que uma emoção. Por exemplo, uma volta ao estômago antes de um exame chamamos “nervos” mas, sentir o mesmo antes de fazer um rappel é considerado “excitação”.

De seguida passa-se à realização das fichas de trabalho. Existem duas fichas. Nelas o jovem é levado a reflectir sobre os seus estados de tristeza (ficha 1) e ansiedade (ficha 2): situações que as provocam, o que sentem e como se comportam, como fica o corpo nestas alturas e quais as pessoas e situações que podem ajudar a ultrapassar estes estados emocionais.

Os jovens devem ser instruídos no sentido de seleccionarem apenas 2 a 3 frases em cada bloco, isto é, as frases que de uma maneira mais marcante identificam a sua forma de reagir naqueles estados emocionais.

Pistas de reflexão

Alguém quer falar um pouco das frases que assinalou? Já alguma vez tinham pensado nas situações que vos fazem sentir assim e na forma como se comportam nestas situações? E na forma de ultrapassar estas situações? Vocês procuram fazer coisas para passar essas fases? Existem reacções no vosso corpo iguais nos dois sentimentos?

Sugestões:

- Pela sua extensão, devem-se utilizar duas sessões para explorar esta actividade. Sugere-se que seja realizada uma ficha por sessão;
- Deve-se evitar que a reflexão incida sobre a explicação ou a justificação de comportamentos e sentimentos. O enfoque deve ser sobre a possibilidade de expressar ideias ou partilhar pensamentos.

**FICHA DE ACTIVIDADE 1 – O NOSSO CORPO CHEIO DE EMOÇÕES**

Antes de fazer esta ficha, tenta recordar situações em que te sentiste triste. No quadro abaixo estão frases sobre estes momentos: situações que te fazem ficar triste, o que sentes e como te comportas, como fica o teu corpo nestas alturas e quais as pessoas e situações que te ajudam. Assinala com uma cruz (X) as frases que mais têm a ver com as tuas reacções.

As coisas que me fazem ficar triste:

Alguém da minha família zangar-se comigo	<input type="checkbox"/>	Uma pessoa gozar comigo	<input type="checkbox"/>
Um amigo meu zangar-se comigo	<input type="checkbox"/>	Fazer um trabalho mal feito	<input type="checkbox"/>
O meu colega de estudo/trabalho zangar-se comigo	<input type="checkbox"/>	Não conseguir alcançar um objectivo	<input type="checkbox"/>
O meu namorado(a) zangar-se comigo	<input type="checkbox"/>	Despedir-me de alguém que gosto	<input type="checkbox"/>
Eu gostar de uma pessoa e ela não me ligar	<input type="checkbox"/>	Estar num ambiente desconhecido	<input type="checkbox"/>
Estar com pessoas que não gosto	<input type="checkbox"/>	Outras coisas: _____	<input type="checkbox"/>

Como me comporto e como me sinto:

Fico irritado	<input type="checkbox"/>	Esqueço das coisas que me dizem	<input type="checkbox"/>
Deixo de me divertir com a família e com os amigos	<input type="checkbox"/>	Não me apetece ver os meus amigos	<input type="checkbox"/>
Não me consigo interessar pelas pessoas	<input type="checkbox"/>	Acho que tenho pior aspecto do que os outros	<input type="checkbox"/>
Tenho vergonha das coisas que não consigo fazer	<input type="checkbox"/>	Fecho-me num canto	<input type="checkbox"/>
Nada me interessa	<input type="checkbox"/>	Trabalho menos/ pior	<input type="checkbox"/>
Acho que não consigo fazer nada	<input type="checkbox"/>	Não consigo fazer nada até ao fim	<input type="checkbox"/>
Fico a achar que sou muito infeliz	<input type="checkbox"/>	Acho que ninguém gosta de mim	<input type="checkbox"/>
Fico com um ar que toda a gente me pergunta o que eu tenho	<input type="checkbox"/>	Só me apetece dormir	<input type="checkbox"/>
Sinto-me muito só	<input type="checkbox"/>	Não consigo dormir	<input type="checkbox"/>
Já tomei remédios dados pelo médico por estar triste	<input type="checkbox"/>	Sinto-me muito abandonado	<input type="checkbox"/>
Bebo mais que o costume	<input type="checkbox"/>	Não acho graça a nada	<input type="checkbox"/>
Farto-me de chorar	<input type="checkbox"/>	Já me tem acontecido fumar droga	<input type="checkbox"/>
Tenho preocupações que não me saem da cabeça	<input type="checkbox"/>	Passo o dia a comer	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Outro, qual? _____	<input type="checkbox"/>

As coisas que me fazem sentir bem:

Encontrar amigos	<input type="checkbox"/>	Fazer desporto	<input type="checkbox"/>
Estar com a família	<input type="checkbox"/>	Ver televisão	<input type="checkbox"/>
Entreter-me com um passatempo	<input type="checkbox"/>	Ir passear	<input type="checkbox"/>
Ler	<input type="checkbox"/>	Ver um filme	<input type="checkbox"/>
Ouvir música	<input type="checkbox"/>	Outra coisa: _____	<input type="checkbox"/>

Como fica o meu corpo

Tudo me dá um grande cansaço	<input type="checkbox"/>	Fico com falta de ar	<input type="checkbox"/>
Fico com um ar que toda a gente pergunta o que tenho	<input type="checkbox"/>	Fico com o coração a bater muito	<input type="checkbox"/>
Perco a fome	<input type="checkbox"/>	Acho que estou doente	<input type="checkbox"/>
Fico com dores	<input type="checkbox"/>	Outras coisas _____	<input type="checkbox"/>



**FICHA DE ACTIVIDADE 2 – O NOSSO CORPO CHEIO DE EMOÇÕES**

Antes de fazer esta ficha, tenta recordar situações em que te sentiste nervoso. No quadro abaixo estão frases sobre estes momentos: situações que te fazem ficar nervoso, o que sentes e como te comportas, como fica o teu corpo nestas alturas e quais as pessoas e situações que te ajudam. Assinala com uma cruz (X) as frases que mais têm a ver com as tuas reacções.

As coisas que me fazem ficar nervoso:

Alguém da minha família zangar-se comigo	<input type="checkbox"/>	Gostas de uma pessoa e ela não te liga	<input type="checkbox"/>
Um colega zangar-se comigo	<input type="checkbox"/>	Uma pessoa gozar comigo	<input type="checkbox"/>
Um amigo zangar-se comigo	<input type="checkbox"/>	Fazer um trabalho mal feito	<input type="checkbox"/>
Meu monitor/patrão zangar-se comigo	<input type="checkbox"/>	Ficar com medo das pessoas que vou encontrar	<input type="checkbox"/>
Ficar sem saber se vou ser capaz de fazer uma coisa	<input type="checkbox"/>	Quando tenho que falar com algumas pessoas	<input type="checkbox"/>
Ficar com medo de um sítio onde para onde tenho que ir	<input type="checkbox"/>	Perder-me e não saber onde estou	<input type="checkbox"/>
O meu namorado zangar-se comigo	<input type="checkbox"/>	Ficar com medo de uma coisa	<input type="checkbox"/>
Acusarem-se de uma coisa que eu não fiz	<input type="checkbox"/>	Outra coisa: _____	<input type="checkbox"/>

Como me comporto e como me sinto:

Não consigo ter calma	<input type="checkbox"/>	Já me tem acontecido fumar droga	<input type="checkbox"/>
Fico irritadiço	<input type="checkbox"/>	Fumo mais do que o costume	<input type="checkbox"/>
Farto-me de resmungar	<input type="checkbox"/>	Já me tem acontecido tomar excitantes	<input type="checkbox"/>
Farto-me de chorar	<input type="checkbox"/>	Ponho-me a beber mais que o costume	<input type="checkbox"/>
Farto-me de gritar	<input type="checkbox"/>	Não acho graça a nada	<input type="checkbox"/>
Acho que estou doente	<input type="checkbox"/>	Nada me interessa	<input type="checkbox"/>
Esqueço das coisas que me dizem	<input type="checkbox"/>	Irrito-me com a família ou com os amigos	<input type="checkbox"/>
Tenho preocupações que não me saem da cabeça	<input type="checkbox"/>	Fecho-me num canto	<input type="checkbox"/>
Tenho pensamentos que me assustam	<input type="checkbox"/>	Não me consigo interessar pelas pessoas	<input type="checkbox"/>
Ando para trás e para diante sem conseguir parar	<input type="checkbox"/>	Fico preocupado(a) com as coisas mais pequenas	<input type="checkbox"/>
Tenho pesadelos à noite	<input type="checkbox"/>	Passo o dia a comer	<input type="checkbox"/>
		Outro, qual? _____	<input type="checkbox"/>

As coisas que me fazem sentir mais calmo:

Encontrar amigos	<input type="checkbox"/>	Fazer desporto	<input type="checkbox"/>
Estar com a família	<input type="checkbox"/>	Ver televisão	<input type="checkbox"/>
Entreter-te com um passatempo	<input type="checkbox"/>	Ir passear	<input type="checkbox"/>
Ler	<input type="checkbox"/>	Ver um filme	<input type="checkbox"/>
Ouvir música	<input type="checkbox"/>	Outra coisa: _____	<input type="checkbox"/>

Como fica o meu corpo

Fico com um ar que toda a gente diz para ter calma	<input type="checkbox"/>	Dói-me a cabeça	<input type="checkbox"/>
Não consigo relaxar e dormir	<input type="checkbox"/>	Fico com falta de ar	<input type="checkbox"/>
Fico com as mãos a suar	<input type="checkbox"/>	Fico com a boca seca	<input type="checkbox"/>
Já me tem acontecido vomitar quando estou nervoso(a)	<input type="checkbox"/>	Já me aconteceu desmaiar quando estou nervoso(a)	<input type="checkbox"/>
Fico com dores de barriga	<input type="checkbox"/>	Fico a ir à casa de banho muitas vezes	<input type="checkbox"/>
Quero falar e não consigo	<input type="checkbox"/>	Fico com o coração a bater muito	<input type="checkbox"/>
Perco a fome	<input type="checkbox"/>	Fico a sensação que vou desmaiar	<input type="checkbox"/>
Dói-me o corpo	<input type="checkbox"/>	Outras coisas: _____	<input type="checkbox"/>

Adaptado de Matos, Simões Fonseca e Canha (2000)



CORPO DIFERENTE

As actividades nesta secção pretendem desenvolver a consciência corporal e a aceitação do próprio corpo. Muitas crianças e jovens com deficiência não sabem como é o seu corpo, isto é, eles sabem que têm braços, pernas, e outros membros, mas não têm a noção do corpo como um todo. Adicionalmente, pessoas com deficiências mais graves, podem não ter a noção de que são responsáveis pelos seus corpos. Estão tão habituadas a que sejam os outros a lidarem com os seus corpos e podem não ter o sentido de controlo ou propriedade.

Por outro lado, quando as crianças ou jovens estão dependentes de ajudas mecânicas para a sua mobilidade, temos que ter consciência de que estas ajudas fazem parte da sua imagem corporal e devem ser tratadas com respeito. Quando tocamos na cadeira de rodas ou muletas inapropriadamente, e contra os desejos dos seus donos, as nossas ações podem equivaler a um tipo de abuso emocional ou físico.

Objectivos

- Desenvolver a imagem corporal.
- Introduzir o conceito de que somos donos e responsáveis pelo nosso corpo.
- Desenvolver uma auto-imagem positiva, entendendo que cada um é diferente, com capacidades e valores diferentes.

Actividade 1 – Até os nossos dedos são diferentes!

Iniciar a actividade apelando à consciência de que todos temos corpos diferentes, por exemplo:

“Todos nós temos corpos, eu tenho um corpo e (nome do jovem ao lado) tem um corpo. O corpo começa na cabeça e continua até à ponta dos dedos. Todos os corpos são diferentes!”

Cada elemento desenha o contorno das suas mãos numa folha ou carimba as suas mãos depois de as pintar. As cores usadas para carimbar, ou a caneta para o contorno, devem ser da mesma cor e as folhas iguais. Depois cada um analisa com cuidado o resultado do seu trabalho. De seguida, o orientador recolhe todos os desenhos, baralha-os e distribui aleatoriamente. Todos os elementos se levantam e procuram a sua mão. Quando encontrarem devem comparar as marcas das suas mãos com as de um colega.

Pistas de reflexão

Foi fácil reconhecerem a vossa mão? Porquê? A impressão da mão, dos dedos é sempre diferente? Há corpos iguais?

Sugestões:**Actividades Individuais:**

- Usar espelhos grandes para olhar e descrever os corpos de uma maneira positiva (incluindo de costas e de perfil);
- Identificar e usar os termos biológicos correctos para todas as partes do corpo;
- Realizar um cartaz a dizer “Ninguém tem um desenho como eu”;
- Indicar as partes do corpo que as pessoas podem tocar (se ele não se importar de ser tocado).

Actividades de Grupo:

- Realizar actividades em que se dê atenção às partes do corpo, por exemplo através da dança;
- Usar a representação pictográfica, gráficos, histogramas, gráficos para demonstrar de diferentes formas como somos todos diferentes (por exemplo, medir e registar o peso, a altura, a cor dos olhos e do cabelo).

Actividade 2 – Somos todos diferentes!

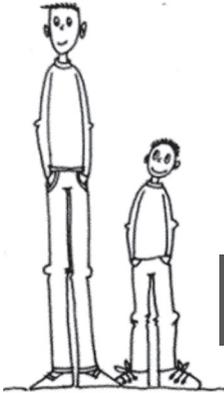
Nesta actividade é dada uma *Ficha de Actividade* a cada elemento. Aguarda-se algum tempo até que todos os elementos analisem as várias situações. Se existirem não leitores, o orientador lê as frases alto enquanto os jovens analisam as figuras, ou pergunta sobre o que observam: diferenças e semelhanças nas pessoas desenhadas.

Pistas de reflexão

Identificaram-se com alguma situação representada nos desenhos? E o que acham disso? Para vocês é bom ou mau sentirem-se diferentes? Como lidam, o que sentem em relação a isso? Pensam muito na vossa diferença quando estão com os vossos amigos? Pensam muito no vosso aspecto quando estão com pessoas desconhecidas?

✂

FICHA DE ACTIVIDADE – NÃO HÁ DUAS PESSOAS EXACTAMENTE IGUAIS



Alguns são altos.
E outros são baixos.



Uns têm o cabelo liso. E
outros têm caracóis.



Algumas crianças correm
com as pernas.
E outras puxam as rodas das
cadeiras.

Alguns são gordos,
outros são magros.



Alguns andam com
muletas.
Outros andam com
andarilhos
Alguns andam com
cães-guia.



Alguns de nós são parecidos
com as mães. Alguns de nós são
parecidos com os pais. Alguns de
nós até são parecidos com os
irmãos ou irmãs.



**Mas não há duas pessoas exactamente iguais.
Os nossos corpos são todos diferentes!**

Actividade 3 – O que posso e não posso fazer

Começa-se por sensibilizar para o facto de todos conseguirmos fazer coisas diferentes com o nosso corpo, uns conseguem mais que outros.

Pode ser fomentada uma pequena conversa acerca das diferentes potencialidades das pessoas em termos da utilização do seu corpo, dependendo das características associadas a cada um: desportistas, investigadores, pessoas com limitações físicas, pessoas obesas, pessoa sociável, etc.

Dá-se a *Ficha de Actividade* para ser realizada individualmente. Para não leitores, esta deve ser realizada com ajuda do dinamizador.

Pistas de reflexão

O que pensam da lista das coisas que conseguem fazer? (conseguem fazer muita/pouca coisa). O que pensam das coisas que não conseguem fazer? (posso aprender a fazer, nunca conseguirei). Da lista, o que é mais importante conseguirem/não conseguirem fazer? Depende de vocês conseguirem fazer o que querem com os vossos corpos?



FICHA DE ACTIVIDADE – O QUE CONSIGO FAZER COM O MEU CORPO

Coloca uma cruz no quadrado correspondente, dependendo se consegues fazer a tarefa sozinho ou se precisas de ajuda.

	Sozinho	Com ajuda
Sair da cama		
Vestir-me		
Ir ao quarto de banho		
Lavar os dentes		
Tomar banho		
Lavar-me sozinho		
Comer sozinho		
Entrar no autocarro		
Entrar no carro		
Lembrar-me do nome		
Lembrar-me da morada		
Fazer um telefonema		
Comprar um gelado		
Indicar a alguém onde fica o quarto de banho		
Escolher a roupa		
Ir à cidade (ou centro) de autocarro		
Ir às compras		
Escrever		
Desenhar		
Cozinhar		
Mudar o programa de televisão		
Ler um livro		
Ir para a cama		
E estas são as coisas que gostava de aprender a fazer:		



Actividade 4 – O que eu seria no meu corpo?

Pede-se a cada elemento que pense em silêncio a parte do corpo que gostaria de ser. Pede-se aos participantes que se coloquem, dentro do espaço destinado ao jogo, no local aproximado onde essa parte do corpo estaria. Para tal, o orientador deverá determinar para que lado está a cabeça e para que lado estão os pés. É fundamental que a colocação no espaço se processe em silêncio, para que os jovens não troquem a sua escolha por questões de repetição.

É então pedido aos jovens, um de cada vez, para dizer que parte escolheu e o porquê (qual o seu papel na manutenção daquele corpo, a sua função e como a desempenha e quais os seus prazeres e quais os seus receios e, finalmente, com quem mais se articula nas suas tarefas).

Pistas de reflexão

Quais as partes do corpo que não gostam e as que gostam? Qual a importância dos diferentes poderes/papeis – mesmo que aparentemente desvalorizados – para o funcionamento do todo, tal como as peças de um motor ou os elementos de um grupo? Partilha dos medos ligados ao corpo. Como é este corpo? Quais as suas principais forças e fraquezas?

Sugestões

Propor a cada parte do corpo construído pelos jovens – com o agrupamento dos órgãos repetidos – elaborem argumentos no sentido de justificarem a sua escolha para “parte mais importante do corpo” ou “parte do corpo que deve comandar as outras” e desenvolver a partir daí o debate.

A1.3 - Como me reconheço: atitudes

O QUE PENSO DE MIM MESMO – A AUTO-ESTIMA

A auto-estima refere-se às atitudes do jovem face a ele próprio. O conceito de si próprio desenvolve-se em função da auto-avaliação que o indivíduo faz de si próprio e da forma como percebe que os outros significativos o consideram, em relação à sua aparência física, à sua competência no desempenho em situações específicas, nomeadamente escolares, e à identificação e conformidade com os padrões e valores sociais.

Sendo que o nível de auto-estima contribui para a capacidade do adolescente realizar, correr riscos e fazer investimentos, quanto mais positivo for o seu auto-conceito, maior a capacidade de realização do indivíduo. Efectivamente, os níveis de auto-estima podem afectar reciprocamente vários aspectos da competência social, tais como a “ideia” de eficácia ao lidar com diferentes tipos de interacções sociais, e assim a “certeza” de que o indivíduo irá tentar estratégias adaptativas importantes que, sem esse sentido de eficácia, poderiam ser inibidas.

Por outro lado, verifica-se que um bom ajustamento psicossocial do jovem à deficiência tem vindo a ser relacionado com a ausência de baixa auto-estima o que justifica só por si um trabalho a este nível.

Objectivos:

- Proporcionar momentos de reflexão sobre as capacidades e potencialidade próprias.
- Desenvolver uma noção de eficácia pessoal positiva e realista.
- Promover actividades e momentos de reflexão que proporcionem o aumento da estima pessoal.

Actividade 1 – Pistas para desenvolver a auto-estima

A auto-estima pode ser desenvolvida através de pequenos exercícios realizados no início de uma sessão, pequenos desafios propostos aos jovens, ou ser trabalhada de uma forma mais sistemática. De seguida são dadas algumas pistas:

- Pedir ao jovem para partilhar um aspecto positivo dele, tal como, algo que aconteceu que o fez sentir bem ou alguma coisa que lhe deu prazer fazer.
- Promover oportunidades para que os jovens possam desenhar, pintar acerca das coisas que os fazem sentir bem.
- Pedir que escrevam, ditem ou gravem uma carta para um amigo imaginário descrevendo-se a eles próprios e aspectos da sua vida, como por exemplo coisas que gostam e que gostam menos, como ocupam o tempo livre, os filmes, actores ou cantores preferidos, assim como a sua descrição física e alguns aspectos da família.
- Encorajar os jovens a tomar conta de outros.
- Quando os jovens faltam mais de uma semana por motivo de doença, propor aos colegas a realização de um cartão (por exemplo, com a frase “sentimos a tua falta”). Alguns jovens recebem uma grande quantidade de atenção mas nem por isso têm oportunidade de dar atenção aos outros.
- Fomentar oportunidades e modelos para que os jovens possam dar *feedback* uns aos outros sempre que apropriado. Realizar sessões de *feedback* positivo.

- Criar um jornal que promova oportunidades para que os jovens vejam os seus nomes nele.
- Promover placas a dizer “Eu estou orgulhoso de ti” e “Eu estou orgulhoso de mim próprio” e expor o trabalho dos jovens e as suas realizações.
- Fazer livros de grupo, ou placas de exposição grandes, usando títulos como: “A melhor coisa que já me aconteceu”; “A melhor coisa que já fiz a alguém”; “Coisas que fiz este ano e que não fazia o ano passado”.
- Realizar a nomeação da “pessoa da semana”.
- Criar oportunidades para que os jovens no final do dia possam falar dos seus sucessos.
- Colocar uma etiqueta no espelho com a frase: “esta é a pessoa mais importante do mundo”.

Sugestões

- Quando fazem fichas, se os jovens não forem capazes de as completar, devem ser encorajados a ditar para que as suas respostas possam ser escritas.
- Fotografias de família, figuras das revistas fornecem boas alternativas aos desenhos.
- Para aumentar a eficácia deste trabalho, as estratégias e actividades propostas devem ser integradas transversalmente nas actividades do jovem na instituição, na escola e em casa.

Actividade 2 – Eu orgulho-me de....

É distribuída uma folha A4 por cada elemento, em que os cantos estão numerados de 1 a 4. Dão-se as seguintes instruções:

*“No canto 1 escrevem um **aspecto do qual se orgulhem** (por exemplo: coisas que fiz, coisas que me pertencem, acções que eu consigo fazer, alguma coisa que aconteceu em casa ou na escola, coisas que eu fiz para ajudar os outros, coisas que aprendi); no canto 2 escrevem uma **coisa importante que não conseguiam fazer no passado e que agora já conseguem**; no canto 3 algo que **gostariam mesmo de ser capazes de fazer**; no canto 4, um **aspecto que gostam em vocês**”.*

Quando todos completarem o exercício devem-se recolher as folhas.

Este jogo só termina na sessão seguinte. As folhas são passadas de novo pelo animador, de forma a uniformizar a letra e não ser possível o seu reconhecimento. Na sessão seguinte são distribuídas as folhas pelos elementos do grupo de forma aleatória. Se calhar a folha ao próprio, esta deve ser devolvida e trocada. De seguida é criada uma dinâmica em que cada um vai ser detective e tentar descobrir de quem é a folha que lhe calhou, sem contudo poder fazer perguntas directas. Os jovens devem circular livremente pela sala e ir falando com os colegas

Quando todos os pares se tiverem encontrado os jovens sentam-se em grande círculo. Cada elemento apresenta os aspectos mais relevantes do colega que lhe calhou investigar.

Pistas de reflexão

Foi fácil pensarem nos vários cantos? Porquê? É mais fácil lembrar as coisas negativas? Porque acham que isso acontece?

Sugestões

- Deve dar-se o tempo suficiente para os jovens pensarem o que escrever; nem sempre é fácil ter consciência do que lhes é solicitado. Se necessário, e com o conhecimento que se têm do jovem, vai-se dando uma ajuda individualizada.

- Para não leitores, ou para jovens com mais dificuldades, este jogo deve ser simplificado. Por exemplo, sentados em círculo, cada elemento vai falando dos vários aspectos de acordo com as orientações do orientador (o que fiz muito bem, o que já aprendi a fazer etc.).

Actividade 3 – O objecto mais precioso do mundo

Como material para esta actividade é necessária uma caixa onde caiba dentro um espelho. O dinamizador explica que trouxe consigo o objecto mais precioso do mundo para cada um deles. Formam-se pequenos grupos e o orientador pede que tentem chegar a um consenso sobre o que poderá estar naquela caixa, isto é, o que é o mais importante para cada um.

Quando chegarem a um consenso o orientador diz que podem ir confirmar se o objecto corresponde às suas expectativas, mas que existem regras importantes para se ir ver este objecto: a exploração é feita individualmente; cada jogador inclinar-se-á perante a caixa num gesto de reverência (a fim de se colocar no plano ideal à obtenção do seu reflexo no espelho); a observação é feita em silêncio e assim deve permanecer após a mesma, até que todos tenham descoberto o objecto.

Pistas de reflexão

Tinham descoberto o que estava na caixa? Acham que a pessoa, cada um de vós, é o bem mais precioso do (seu) mundo? Porquê? Tinham grandes expectativas? Ficaram desiludidos com a simplicidade do objecto?

COMO ME COMPORTO EM RELAÇÃO AOS OUTROS

Saber qual a impressão que passamos aos outros através das nossas atitudes, é uma forma de nos conhecermos e de conhecer melhor o outro. Se soubermos ler-nos a nós próprios, saberemos melhor ler os outros. Nesta perspectiva, é importante colocar os jovens como observadores de si próprios no sentido de analisarem a mensagem que normalmente enviam, ou a imagem que os outros vão ver e julgar. É de salientar que a imagem que damos aos outros pode ou não corresponder à verdade e, por outro lado, as pessoas julgam os outros de forma muito rápida e muitas vezes de forma inadequada.

Objectivos

- Identificar as atitudes do próprio e respectivo impacto nas impressões dos outros.
- Reconhecer o impacto das atitudes pessoais nas relações interpessoais.

Actividade 1 – A tua atitude

Através de alguns exemplos, começa-se por fazer uma breve introdução sobre a ligação entre as nossas atitudes e a impressão que transmitimos aos outros. Para um melhor aprofundamento desta reflexão inicial, poder-se-á pedir aos jovens dois tipos de exemplos: situações em que a imagem que passamos aos outros não corresponde à verdade; situações em que outros julgaram as nossas atitudes de forma errada.

De seguida passa-se à realização individualizada da *Ficha de Actividade*. Nesta ficha existem pessoas em situações que, através das suas atitudes, estão a dar impressões aos outros. Os jovens são levados a fazer a ligação entre cada atitude e a impressão que ela provoca.

Após a realização da ficha, após a primeira parte da reflexão, os jovens são convidados a dividir as várias situações em dois grupos, segundo os seguintes critérios: as atitudes com as quais mais se identificam (escrevendo a palavra “eu”); as atitudes que mais frequentemente observam nos outros (escrevendo a palavra “outros”). Todos os jovens devem falar.

Respostas: 1. g; 2. d; 3. a; 4. c; 5. d; 6. b; 7. g; 8. f; 9. e.

Pistas de reflexão

1ª parte

Foi fácil ligar a atitude à impressão que esta causa? Vamos partilhar as respostas para ver se coincidem.

2ª parte

Quais as atitudes com as quais se identificaram? Dêem exemplos de situações em que normalmente as manifestam. E quais as atitudes com as quais identificaram os outros? E quais as situações em que normalmente acontecem? Que sentimentos normalmente elas vos provocam?

**FICHA DE ACTIVIDADE – A TUA ATITUDE**

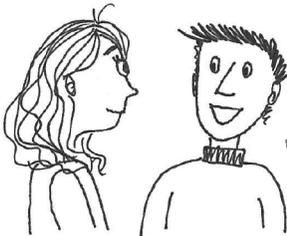
Liga a atitude demonstrada em cada uma das situações abaixo com as frases certas no quadro abaixo (de 1 a 9) que falam da impressão que causam essas atitudes.

1 - Eu não quero falar	3 – Eu quero que me respeites	5 – Estou ansiosa por aprender
2 - Eu sei o que estou a fazer	4 – Estou interessada em ti	6 – Eu sou muito paciente
7 – Ninguém me liga	8 – Eu sei tudo	9 – Não me apetece aturar ninguém!?

a. _____ Quando eu te disser para fazeres alguma coisa, tu tens que fazer o que eu digo, quando eu digo, e como eu digo para tu fazeres. Não me questiones a mim nem ao que eu estou a fazer - simplesmente faz.



b. _____ Não te preocupes se não entenderes já; eu continuo a explicar-te até apanhares isto.



c. _____ Onde é que moravas antes de morares aqui? O que gostas de fazer? Gostarias de ir connosco até ao centro comercial?

d. _____ Mostra-me como desenhavas isto! Empresta-me um lápis Posso tentar?

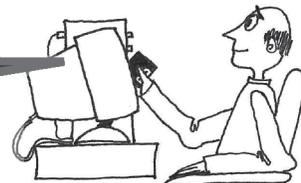
e. _____ Sim. Está bem. Como queiras.

f. _____ Sim, sim... eu sei. Não é preciso explicares!



g. _____ Mesmo que eu fale ninguém vai ouvir o que digo.

h. _____ Olha. Colocas aqui a disquete. Espera pela luz para continuares.



A 2 – Consciência Social

A 2.1 – Como reconheço os outros – a empatia

A PERSPECTIVA DO OUTRO: “CALÇAR OS SAPATOS DOS OUTROS”

Compreender como alguém se está a sentir, ou quais são as experiências que essa pessoa teve, pode afectar a forma como nós reagimos a essa pessoa. Alargarmos o nosso ponto de vista incluindo o que a outra pessoa está a sentir é uma forma de começarmos a entendermos os outros. É importante fazer entender o jovem que ele nem sempre tem razão! Muitas vezes, com um pouco mais de tempo, experiência, e reflexão acerca das coisas, todos podemos descobrir que podemos mudar o nosso ponto de vista.

Muitos jovens tem dificuldade em se colocar no papel de outra pessoa e observar as situações pela perspectiva dos outros. Neste sentido, o conjunto de actividades propostas tentam apelar para a descentração de si mesmo e para a focalização no outro: saber identificar e compreender os seus sentimentos. Esta competência é comumente conhecida pelo termo empatia.

Objectivos

- Compreender os pontos de vista dos outros como diferentes dos nossos.
- Promover a discussão sobre possíveis razões para os indivíduos formarem diferentes opiniões numa dada situação.
- Compreender que o carácter de cada um influencia as suas opiniões e, que o passar do tempo e as circunstâncias, afectam o carácter.

Actividade 1 – Porque tenho este ponto de vista?

Esta actividade inicia com uma pequena conversa sobre “os diferentes pontos de vista”, por exemplo:

“Pensem nas roupas que as pessoas usavam na altura dos vossos pais, o que acham delas agora? (provavelmente eles dirão que as acham ridículas). O tempo muda a forma como olhamos para as coisas, apesar de existirem pessoas que não mudam de ideias. Outras vezes formamos uma opinião diferente porque temos uma experiência na vida que nos levou a mudar ou porque aumentou o nosso conhecimento acerca de determinado assunto. Acontece também formarmos pontos de vista com base em coisas que não fazem sentido: acreditamos em algo porque alguém nos disse que era assim, ou porque tivemos uma má experiência ou, talvez, porque não dedicámos o tempo suficiente a estudarmos o assunto.”

Formam-se grupos de trabalho para discutir as várias situações dadas. Ao grupo compete decidir qual a base do ponto de vista expresso em cada situação: (1) experiência com a situação; (2) aprendizagem ou conhecimento; (3) opiniões que foram ouvidas por outro; (4) opiniões baseadas em pressentimentos.

Pistas de reflexão

Quando estão em desacordo com outras pessoas pensam no que as levará a ter aquele ponto de vista? Lembram-se de situações em que vocês tenham mudado de opinião? Porquê? Já sentiram que os outros estavam a pensar errado acerca de vocês? O que fizeram? Perguntaram a vocês mesmos sobre as razões que teriam levado essa pessoa a pensar errado acerca de vocês?

**FICHA DE ACTIVIDADE – PORQUE TENHO ESTE PONTO DE VISTA?**

Lê atentamente as frases abaixo. Em cada uma delas a pessoa expressa uma opinião com base num ponto de vista. Liga as situações aos pontos de vista correspondentes de (a) a (d):

(a) experiência com a situação

(b) aprendizagem ou conhecimento

(c) opiniões que foram ouvidas por outro

(d) opiniões baseadas em pressentimentos.

situação 1

“As raparigas não são nada boas a matemática. As notas mais baixas a matemática da minha turma são de raparigas.” _____

situação 2

“Eu não gosto nada de pessoas ligadas às artes. Não sei porquê. Nunca conheci nenhuma mas também não quero conhecer. Eu não gosto dessa gente.” _____

situação 3

“A violência na televisão é realmente uma coisa muito má; influencia a forma das pessoas pensarem. Li um artigo que mostrava os efeitos negativos de ver muita violência nos *meios de comunicação social*.” _____

situação 4

“Não quero mais jogar na equipa do João. Ele é um líder terrível. Ninguém consegue perceber as ordens dele e depois insulta se alguém comete algum erro. Fiquei tão chateado da última vez que joguei com ele... peguei em mim e fui para casa.” _____

situação 5

“Não tenho paciência para aturar aquele empregado que entrou de novo para a empresa. Uma amiga minha disse-me que ele era um burro e um chato. Espero que não venha sentar-se aqui.” _____



Actividade 2 – Ir para o outro lado

Pede-se aos jovens que enumerem algumas opiniões ou assuntos que sintam de forma intensa, e que normalmente os “tiram do sério” quando discutidos com pessoas com opiniões opostas (por exemplo, a discriminação da pessoa com deficiência, o aborto, a religião). Depois desta “chuva de ideias” inicial, tenta-se chegar a um consenso sobre qual o tema que irão debater naquela sessão.

Perante o tema escolhido, definem-se duas posições diferentes e bem definidas em relação ao assunto escolhido. As pessoas com o mesmo ponto de vista sentam-se juntas, frente a frente, em lados opostos da sala. Discutem entre si sobre as razões que os colocam no mesmo lado.

De seguida o orientador diz aos jovens para se levantarem e trocar de lado. Após a troca de lugares os jovens são informados de que irão participar num debate em que vão assumir a opinião do outro grupo. Para esta mudança de perspectiva ser eficaz, terão uns minutos para que, em grupo, respondam a algumas questões: porque é que eles pensam de forma diferente da nossa? Que experiências podem ter contribuído para este sentimento? Quais serão os seus argumentos?

Pistas de reflexão

Como foi assumir a posição do outro? Apesar de discordarem do ponto de vista do outro, sentem que compreendem melhor a outra posição? Será que a vossa opinião mudou em alguma coisa?

QUE SENTIMENTOS “SINTO” NOS OUTROS?

Existem muitas emoções ou “formas de sentir” que afectam a forma de reagirmos num determinado dia e em diferentes circunstâncias. É importante sabermos reconhecer nos outros os seus sentimentos, para podermos ajustar a nossa interacção aos estados de humor das pessoas, respeitando-as.

Quando lidamos com pessoas que conhecemos, devemos aprender a identificar, pelo seu comportamento verbal e não verbal, quando algo não está bem e ter o devido cuidado em lidar com elas nessas circunstâncias. Assim, é fundamental estarmos atentos e ouvirmos o que o outro nos tem para dizer, tentando perceber o que sente: zanga, tristeza, ansiedade etc.

Objectivos

- Identificar e descrever emoções associadas a situações específicas.
- Desenvolver a capacidade para compreender os sentimentos dos outros.
- Desenvolver a capacidade de adaptar o comportamento aos estados de humor dos outros.

Actividade 1 – O que sentes?

Fazer uma pequena introdução acerca dos estados de humor mais comuns, e que normalmente se sentem ou observam nos outros. Depois os elementos do grupo são questionados acerca dos seus próprios sentimentos. Por exemplo:

“Como é quando se sentem realmente felizes, muito felizes? falem acerca disso. Já estiveram alguma vez verdadeiramente assustados? Quando? Quais são as situações em que as pessoas podem sentir impaciência? (esperar por alguém que está sempre atrasado). As pessoas sentem sempre da mesma forma acerca das mesmas coisas ou acontecimentos? Porque é que as pessoas reagem de formas diferentes? (algumas pessoas podem gostar muito de festas outras podem sentir-se envergonhadas em grupo; fazer desportos radicais podem deixar algumas pessoas aterrorizadas enquanto que a outras pode causar uma grande excitação). Acham que as pessoas podem controlar o seu humor?”

Na *Ficha de Actividade* os jovens terão que desenhar situações que podem afectar o seu humor. Em alternativa, as situações podem ser descritas. As folhas devem circular entre todos depois dos elementos do grupo terem completado a ficha. Dentro da mesma emoção tentam-se encontrar as diferenças e as semelhanças entre as diversas situações.

Pistas de reflexão

As semelhanças vs diferenças entre as situações. A importância de sentir os próprios sentimentos para compreender os sentimentos dos outros.

FICHA DE ACTIVIDADE – O QUE SENTES?

Faz a figura de uma situação que possa provocar os seguintes humores:

1. ciúmes

2. tristeza

3. com medo

4. excitação

5. felicidade

6. cansaço



Actividade 2 – Compreender os outros

O orientador faz uma breve abordagem sobre a importância de sermos empáticos, isto é, compreendermos os sentimentos dos outros.

Dá-se início à actividade fazendo uma chuva de ideias cerca dos sinais não verbais que nos podem informar que a outra pessoa não está bem (por exemplo, tom de voz, postura, expressão facial) e acerca dos sinais verbais ou comportamentos (fala menos que o habitual, irrita-se facilmente, diz coisas desagradáveis, etc.). As conclusões são anotadas no quadro.

Posteriormente, o orientador pede aos jovens que identifiquem estados de espírito ou sentimentos das outras pessoas que interferem na relação interpessoal (por exemplo, a ira, a ansiedade, tristeza, etc.). Os sentimentos são registados no quadro.

Em grupos de quatro, os alunos vão escolher um sentimento e criar uma situação com uma pessoa que envolva esse sentimento. Posteriormente terão que encontrar uma forma de agir e mostrar de forma adequada a sua compreensão para com o que ele/ela está a sentir (por exemplo, deixar a pessoa sozinha, acarinhá-la, tentar falar com ela, comprar um presente, mostrar disponibilidade para o que for preciso, etc.).

A actividade termina com a partilha dos caminhos encontrados por cada grupo.

Pistas de reflexão

Quais os contextos em que acontece mais ter que lidar com os sentimentos negativos dos outros – casa, amigos ou escola? Como reagem normalmente? Acham que com esta actividade aprenderam novas formas de abordar essas situações?

A tendência para reagir impulsivamente face aos estados de espírito negativos dos outros. A dificuldade em pararmos para tentar perceber o que o outro sente. A tendência para fazer juízos de valor acerca das causas dos sentimentos dos outros.

Sugestões:

- Como alternativa, o orientador poderá levar as situações previamente definidas em cartões: “Um colega vosso está doente em casa há várias semanas; o vosso pai está preocupado com assuntos financeiros e encontra-se a trabalhar à secretária; um colega teu está triste porque tem dificuldade em conhecer e relacionar-se com pessoas desconhecidas.”
- Na reflexão podem-se explorar os sinais que as outras pessoas enviam acerca dos seus estados de espírito, por exemplo: “Estou nas nuvens!” ou “Estou de rastos!”.
- Também podem ser exploradas as mensagens verbais contraditórias com as mensagens não verbais. Por exemplo, verbalizar com uma expressão de preocupação ou tristeza: “Não te preocupes, eu estou bem” ou “Não, não é nada...”.

FAZER COM QUE OS OUTROS SE SINTAM CONFORTÁVEIS

Cada um pode ter um papel importante no desenvolvimento das relações interpessoais dos outros. Podemos ser fonte de ajuda, podemos dar conselhos e ser suporte em momentos difíceis. Por outras palavras, nós não programamos as nossas relações com os outros à nossa maneira e sozinhos: nós temos a assistência da família, dos amigos e outras pessoas, e dependemos delas para iniciar, desenvolver e manter essas relações quando elas enfraquecem.

O mesmo acontece em relação aos outros: nós temos um papel importante a cumprir no que toca a estarmos atentos aos outros e em ajudá-los em situações difíceis. Estas são competências para as quais é importante alertar o jovem com deficiência, pois permitirão alargar e aprofundar o leque de relações com os outros, assim como, aumentar a probabilidade de conhecer pessoas diferentes e com diferentes capacidades.

Objectivos

- Promover a empatia e a ajuda mútua.
- Desenvolver a capacidade de prestar atenção ao outro e às suas necessidades.

Actividade 1 – Momentos embaraçosos para os outros

Fazer uma pequena introdução à actividade, por exemplo:

“Todos nós já tivemos alturas em que os outros se encontram em situações embaraçosas, ou situações em que foram mal entendidos, estão sob pressão, ou simplesmente com problemas. Tomar uma atitude para que essa pessoa se sinta melhor é um meio de vocês se tornarem pessoas mais responsáveis pelos outros, atentos aos outros e enriquecerem as vossas relações.”

O diálogo com os jovens deve continuar no sentido de tentar dar alguns exemplos, assim como obter exemplos dos jovens, acerca das várias formas de ajudar os outros a sentirem-se bem:

- Dar uns exemplos de situações embaraçosas que sejam ilustrativas do dia-a-dia dos jovens, e de formas de as ultrapassar: usando o humor, sendo prático, ou sendo reconfortante.
- Os dinamizadores podem dar um exemplo seu, uma situação real, e da forma como a ultrapassou. Uma coisa leva a outra e, provavelmente, os jovens começarão a dar exemplos seus.
- Elogie os jovens que já se destacaram por situações, tais como, incluir outra pessoa mais desintegrada no seu grupo, etc.
- Se alguém do grupo está a passar por um momento difícil (morte de familiar, doença, etc.), tente que a turma planeie uma forma de apoiar essa pessoa (um cartão, uma visita, uma carta entre todos, etc.).

De seguida os jovens estão preparados para realizarem a ficha de trabalho. Na ficha são apresentadas situações em que as personagens se encontram numa situação embaraçosa. Os jovens são convidados a optarem por uma estratégia para ajudar esta pessoa, assim como, a representar esta solução através de um desenho.

Após todos terem terminado, passam-se as fichas por todos os jovens, de modo a que toda a gente possa analisar as soluções encontradas pelos outros. A actividade termina com uma reflexão conjunta de situação a situação.

Respostas (as respostas podem variar): 1. dar ajuda 2. usar o humor 3. dar ajuda 4. ser simpático 5. usar o humor 6. defendê-lo(a)

Pistas de reflexão

Porque escolheram essa forma de ajudar? De todas as respostas dadas para esta situação, qual acham que fazia a pessoa em causa sentir-se melhor? E se fossem vocês o que sentiriam? Qual destas situações tem mais a ver com o vosso dia-a-dia?

Sugestões:

- Em alternativa à realização individual a ficha pode ser realizada em pequenos grupos.

**FICHA DE ACTIVIDADE – MOMENTOS EMBARAÇOSOS PARA OS OUTROS**

Como podes usar estas técnicas para ajudar os outros a sentirem-se melhor nos momentos embaraçosos que são apresentados abaixo? Explica a tua ideia através de palavras ou através de um desenho.

(a)	Usar o humor	(b)	Ser simpático
(c)	Oferecer ajuda	(d)	defendê-lo(a)

1 - Um professor está a descer as escadas da escola quando escorrega e cai. Os livros caem e ele fica deitado de costas em frente a toda a gente. _____	
2 – Um miúdo que te é estranho chega-se ao pé de ti, põe-te o braço por cima e diz: “Olá querido. Então que tal? O quê? Oh tu não és a Maria! Eu pensava que era a Maria!” _____	
3 – A tua professora de matemática está a dizer os resultados do teste da turma. O Rafael, um rapaz da tua turma que não conheces muito bem teve um “mau”. Foi a pior nota da turma. Tu reparas que o Rafael se está esconder na cadeira e está envergonhado. _____	
4 – Tu estás à espera que um amigo teu te apresente um(a) amigo(a) com muito bom aspecto, mas de repente ele esquece-se do teu nome. _____	
5 – O treinador de futebol diz a um amigo teu: “hummmmm ...não foste tu que encestaste no cesto errado ontem?”. _____	



Actividade 2 – Ajudar os outros em situações de stress

É aconselhável que esta actividade seja realizada na sequência da anterior. Se não for esse o caso, então deve existir um diálogo prévio de introdução à actividade, por exemplo:

“Todos nós já tivemos situações em que os outros se encontram em situações embaraçosas, ou em que foram mal entendidos, estão sob pressão, ou simplesmente com problemas. Tomar uma atitude para que essa pessoa se sinta melhor é um meio de vocês se tornarem pessoas mais responsáveis pelos outros, atentos aos outros e enriquecerem as vossas relações.”

A ficha é distribuída pelos jovens. O grupo é convidado a ler atentamente a ficha e posteriormente a discutir em grupo as situações propostas, de forma a gerar alternativas para ajudar as pessoas representadas nas situações.

Pistas de reflexão

Como acham que se deveria intervir em cada situação proposta? Coloquem-se agora naquela situação, como se sentiriam e como agiam? Porquê? Já se encontraram na situação inversa, isto é, foram ajudados pelos outros numa situação embaraçosa? Ou pelo contrário, já se encontraram numa situação destas e não foram ajudados pelos outros? Como se sentiram?

Sugestões:

Abaixo são apresentados alguns passos comportamentais que podem ajudar a pôr em prática a aptidão defender alguém:

1. Verificar se a outra pessoa está a ser tratada justamente pelos outros (está a ser criticado, chateado ou se existe alguém a aproveitar-se dessa pessoa)
2. pensar se essa pessoa precisa da tua ajuda;
3. pensar numa forma de ajudar essa pessoa (podes defender os seus direitos, explicar ou desculpar essa pessoa)
4. partir para a acção e ajuda a essa pessoa.



FICHA DE ACTIVIDADE – AJUDAR OS OUTROS EM SITUAÇÕES DE STRESS

Como podes dar a volta de forma a ajudar as pessoas nas situações abaixo?

1. Este pedido está todo errado!!! As bebidas estão trocadas, a comida não está suficientemente cozinhada – isto não está nada bem!



2.

- O Uniforme para o jogo de domingo custa 45€. O dinheiro tem que ser entregue até sexta-feira.

“- Os meus pais não podem pagar isto...”

3.

- Eu vou convidar todas as raparigas da turma para a festa... excepto a Joana

“-Ele saberá que a Joana está mesmo aqui?”



4. Toda a gente vai ter que cantar a solo. Cantam para o microfone para podermos gravar e assim podemos ouvir mais tarde, boa?!

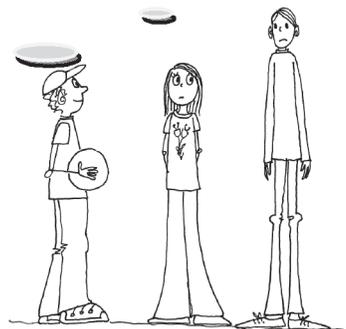
“- O Carlos é tão envergonhado!
Isto vai ser duro para ele.”

5. Hoje vamos falar de SIDA.

“- Ele saberá que o irmão do Alexandre tem SIDA?”

6. Muito bem, duas equipas! Quem quer ser o capitão? Comecem a escolher!

“- Ninguém vai escolher o João,
nunca ninguém o escolhe!”



Actividade 3 – Cabe-me a mim fazer alguma coisa

Nesta actividade pretende-se que os jovens tenham oportunidade de treinar formas de ajudar os outros em situações embaraçosas, através da dramatização. Para tal, devem ser dadas situações para explorar (uma a cada grupo de dois elementos), que sejam ilustrativas de situações embaraçosas do dia-a-dia dos jovens. Os jovens são convidados a reflectir e, posteriormente, a fazer uma dramatização da reacção que acham adequada perante a situação dada.

É dado um momento (15 a 20 minutos) para o diálogo e o ensaio das dramatizações. Explicar aos alunos que devem ter a preocupação de dar pistas à audiência: postura; tom de voz; palavras utilizadas; diálogos internos (ditos em voz alta); e verbalização de sentimentos.

Os grupos apresentam as suas dramatizações por uma ordem pré-estabelecida. Após cada apresentação o restante grupo comenta o que viu. O grupo em questão confronta estes comentários com o que desejava transmitir.

Pistas de reflexão

Qual era a situação embaraçosa, identificaram? Quais os sentimentos dominantes na pessoa que estava em problemas? Porquê? Qual foi a solução encontrada? E vocês que representaram, era isso que queriam transmitir? O não fazer nada versus o papel activo numa situação dada.

**FICHA DE ACTIVIDADE – CABE-ME A MIM FAZER ALGUMA COISA!**

Vão pensar no que podem fazer perante as situações abaixo. Depois vão tentar dramatizar a situação e a solução encontrada. Atenção! ao dramatizarem para os colegas devem ser visíveis vários aspectos, tais como, postura, expressão facial, tom de voz, linguagem corporal, diálogos internos e expressão de sentimentos (ditos em voz alta).

situação 1

Entraste num elevador de um edifício de escritórios com 50 andares. Vais para o 40º e contigo entrou uma pessoa que vai para um andar acima do teu, vai ser uma loooooonga viagem!

situação 2

Estás na tua sala de aula/trabalho quando reparas que entra uma pessoa nova. Ela parece assustada e infeliz. Ficas a saber que ela veio de um país do leste e não fala bem o português.

situação 3

Toda a gente sabe que o Miguel foi suspenso por ter trazido uma faca para a escola no período anterior. Agora ele voltou. Ele age como se não tivesse amigos no mundo.

situação 4

Uma rapariga muito popular lá na escola/trabalho, que tu não conheces muito bem, ganhou uma medalha muito importante na natação. Tu nunca lhe falaste antes, mas vais passar por ela daqui a 10 segundos.



Actividade 4 – Situações para cair fora!

Como introdução à actividade, deve-se falar um pouco da importância de sermos oportunos quando queremos ajudar os outros, isto é, do cuidado a ter para não sermos demasiado prestativos, faladores, ou controladores.

Fazem-se grupos para a discussão da ficha. O objectivo é discutir as situações apresentadas na ficha e justificar o porquê das pessoas não estarem a ser úteis naquele contexto.

Após a realização da ficha os grupos partilham as suas opiniões.

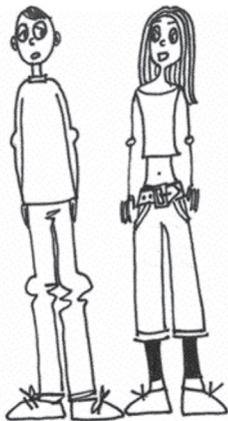
Respostas: (1) Situação embaraçosa para o rapaz – ele provavelmente não quer contar porque é que está ali. (2) É agradável ajudar alguém, mas não faças publicidade disso! (3) O rapaz apenas quer fazer por ele mesmo. (4) Talvez a rapariga não se sinta mal por estar grávida. (5) Não é assunto dele. (6) Talvez a rapariga não seja rica; não é nada delicado perguntar o preço dos sapatos.

Pistas de reflexão

O que está mal em cada uma das situações? Estas situações lembram alguma situação pela qual já passaram na vida real? Quando é que devemos deixar de ajudar os outros OU como podemos saber se devemos ou não ajudar os outros? **(quando ele deixa de querer a nossa ajuda, perguntando, sentindo e sendo observador das necessidades do outro...).**

**FICHA DE ACTIVIDADE – SITUAÇÕES PARA CAIR FORA!**

Todos temos que ter cuidado para não te forçar demasiado quando tentamos que os outros se sintam bem – a nossa ajuda pode não ser necessária. Qual é o problema nas situações seguintes?



1 Porque é que estás aqui? Eles dizem que copiei, mas é mentira! Estou sempre a ser escolhido para me chatearem. Não é justo. No ano passado, eu...

2 - Eu sou a companheira de grupo da Joana porque eu sei que mais ninguém quer trabalhar com ela. Mas eu trabalho! Sou mesmo uma pessoa simpática.
- "Mas eu não quero ser companheira dela!"

3 - Queres a minha ajuda com isso? Eu sei que queres!!!

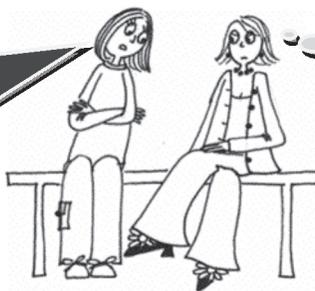


"Não, eu quero perceber."

4 - Não te sintas mal por estares grávida. Porquê? Mal se percebe.
- "Agora já toda a gente vai saber!"

5 - Eu reparei que estás a tomar o mesmo remédio que o meu irmão. Isso ajudou-o mesmo com a depressão. Ele uma vez praticamente saltou de uma janela abaixo!
- "Mete-te na tua vida!! "

6 - Esses sapatos são o máximo. Tu realmente deves ser rica para comprares sapatos desses. Onde os arranjaste? Quanto te custaram?



"Metediça!"



A 2.2 – Como reconheço os outros – os papéis sociais

AS NECESSIDADES DOS OUTROS E AS MINHAS NECESSIDADES

Talvez não seja a atitude mais comum as pessoas colocarem as necessidades dos outros à frente das suas próprias necessidades. Mas na verdade, a habilidade para mostrar consideração pelos outros é um atributo da personalidade muito positivo: colocar as necessidades do outro primeiro, mesmo que as próprias necessidades tenham que esperar.

Pode também acontecer não respeitarmos as próprias necessidades, colocando-nos sempre em segundo plano. Esta atitude também não é saudável, mostrando um desrespeito pelos direitos próprios, o que pode ter consequências na saúde mental.

Objectivos

- Identificar situações que mostram consideração pelos outros.
- Analisar e reflectir sobre situações de consideração e de não consideração pelos outros.

Actividade 1 – Pensar os outros

Com o objectivo de introduzir o tema, é sugerido que o grupo seja colocado perante uma situação hipotética e, a partir daí, colocar questões. Por exemplo:

1 – Tu e um amigo teu estão a caminhar num dia de calor; estão os dois com muita sede e encontram uma fonte. Como decides quem vai beber primeiro a água da fonte? (***pode deixar o amigo ir primeiro, pode ser quem estiver mais à frente, pode averiguar quem tem mais sede, etc.***)

2 – E se outra pessoa se estava a dirigir à fonte com a mão na garganta e com um ar aflito? Quem vai primeiro? (***provavelmente a pessoa em aflição***)

3 – Porque é mais correcto deixar os outros irem primeiro se essas pessoas estiverem em sofrimento ou com pressa? (***as suas necessidades são muito importantes para elas, pode ser uma situação mais urgente***)

4 – O que significa se alguém diz que tu és muito atencioso ou atenciosa? (***tu prestas atenção às outras pessoas***)

5 – Pensa em alguns exemplos de situações que podemos seguir para pensar nas necessidades dos outros primeiro, nos seguintes contextos: em casa, na escola e na comunidade. (***ter o quarto arrumado/ fazer silêncio quando alguém está a trabalhar/ não deitar o teu lixo no chão, etc.***)

Pistas de reflexão

Discutir para cada exemplo como é que a consideração ao outro é mostrada. Qual foi a pessoa considerada em primeiro plano em cada caso? Nos casos em que não houve consideração pela outra pessoa, que outro comportamento deveria ter sido adoptado para colocar o outro em primeiro plano? E para vocês? É fácil ou difícil pôr o outro em primeiro plano?

**FICHA DE ACTIVIDADE – PENSAR OS OUTROS**

Imagina que te encontras nas situações abaixo descritas. Qual destes comportamentos mostram que tu estás a ter em consideração o outro e as suas necessidades? Coloca uma cruz em cada uma dessas situações:

1 – Tu deixas alguém passar à frente numa fila da cantina porque sabes que essa pessoa tem mais pressa que tu. _____



2 – É o aniversário da tua mãe e tu fazes-lhe um cartão especial. _____



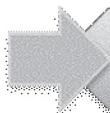
3 – Tu e a tua família vão jantar fora. Como te apetece ir comer pizza, fazes com que todos fiquem a saber o que tu preferes antes de combinarem um sítio. _____



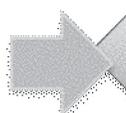
4 – O teu primo vem passar uma semana contigo. Tu tentas saber o que ele gosta de fazer para que seja uma semana divertida. _____



5 – A tua casa de banho está uma confusão! Tentas que a tua mãe se aperceba disso para que a limpe para ti. _____



6 – A tua irmã tem o pneu da bicicleta vazio. Tu vais buscar a bomba e enches-lho. _____



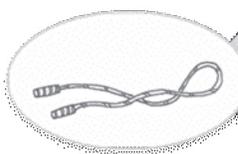
7 – Tu és o primeiro(a) a levantar-te lá em casa para conseguir apanhar o autocarro. Normalmente fazes barulho, pois assim alguém acorda e faz-te companhia. _____



8 – É dia de limpar a casota do cão. Esta é a vez do teu irmão, mas tu sabes que ele hoje não se está a sentir bem, então decides limpar tu antes que ele chegue a casa. _____



9 – Tu estás realmente cansado(a) depois de teres jogado uma hora e meia de futebol. Chegas a casa e colocas os ténis no hall de entrada. _____



10 – Tu és realmente bom(a) a saltar à corda sozinho(a). Uma amiga quer saltar contigo. Tu não queres, mas sabes que ela gosta muito e então passas um pouco do teu tempo a saltar com ela. _____



B – Comportamento Social

Como me comporto?

B1 – Comportamento verbal e não verbal

B1.1 - Significados do corpo

O QUE COMUNICA NO CORPO

O nosso corpo é uma fonte inesgotável de comunicação e constitui o veículo de comunicação não verbal. Este tipo de comunicação na presença dos outros é inevitável e, mesmo em silêncio, surge antes da comunicação verbal. Gestos, posturas, expressões faciais... são indicadores de um estado e de uma intencionalidade que vai informar os outros sobre as nossas atitudes emocionais, cognitivas e motivacionais. Contudo, esta informação pode ser alvo de interpretações erradas, especialmente em algumas deficiências em que os movimentos não voluntários estão presentes.

Neste conteúdo serão abordadas questões sobre a importância de saber ler o outro, assim como, os perigos e os sentires de “ser mal lido”.

Objectivos

- Identificação e utilização das componentes do comportamento aberto na comunicação interpessoal verbal e não verbal de forma a conseguir uma comunicação mais eficaz.
- Identificação das barreiras e factores facilitadores à comunicação.
- Tomada de consciência do corpo e suas potencialidades em termos comunicativos.

Actividade 1 – Descobrir o outro pelo tacto

São formados pares. É dado um tempo para que os pares explorem as mãos: cada elemento vai tentar conhecer ao máximo as mãos do seu par. Posteriormente são vendados os olhos a todos os elementos, que entretanto são espalhados aleatoriamente pela sala. A um sinal do orientador os pares vão-se tentar encontrar através do reconhecimento das mãos. É dito ao grupo que não é permitido tentar reconhecer o outro através de outra parte do corpo.

Pistas de reflexão

Os traços físicos que ajudam à identificação do outro. A existência desses traços.

Sugestões:

- O mesmo procedimento que a fase anterior, mas agora a parte do corpo a explorar é a face.

Actividade 2 – Estátuas de barro

São formados pares. Um elemento é o escultor e tem por tarefa modelar o outro de forma a representar uma imagem do sentimento ou acção que imaginou. Joga-se em silêncio. As orientações do escultor, são dadas por movimentações ou simples pressões sobre o barro/corpo do parceiro. O barro não ouve, não fala, nem entende sinais. Fica imobilizado na posição em que o colocam e no final tenta adivinhar o que o escultor tentou representar.

Pistas de reflexão

Dificuldade em mexer, tocar no corpo do outro. A distância que vai entre conseguir imaginar uma coisa e conseguir comunicá-la, a irritação frustração que resulta da não comunicação.

Actividade 3 – Olhar nos olhos

Os participantes são colocados dois a dois, frente a frente, formando duas linhas paralelas à distância de sensivelmente 1 metro. O orientador da sessão esclarece que, durante a actividade, os pares deverão, sem falar, olhar-se nos olhos sem nunca desviar o olhar. Ao dinamizador cabe a tarefa de circular atentamente por entre os pares, tentando levá-los a desviar o olhar um do outro. Assim que isso aconteça, esse par junta-se-lhe e ajuda-o a distrair os restantes pares, sem no entanto poder tocar-lhes. Serão vencedores os dois últimos pares em jogo.

Pistas de reflexão

Foi interessante? Foi difícil tentar manter o contacto visual? Porquê? É importante olhar para os olhos dos outros quando falamos com eles? Gostam de conversar com pessoas que não vos olham nos olhos? Porquê? O que é que isso vos faz pensar? Que tipos de olhares já tiveram oportunidade de identificar nas pessoas?

Actividade 4 – Duetto emocional

São distribuídos pelos jovens cartões que designam emoções (apaixonado, zangado, cansado, vaidoso, envergonhado, nervoso, taciturno, desconfiado). A mesma emoção figura em dois cartões: um deles é marcado com um sinal, por exemplo, um ponto.

Distribua os cartões pelos jovens e coloque música ambiente. Quando a música começar, os jovens devem exprimir, através da comunicação não verbal, a emoção respectiva. A um sinal do animador, os jogadores que receberam um cartão sem sinal, colocam-se atrás dos jogadores que julgam estar a exprimir a mesma emoção.

Deve-se dar tempo até que todos os pares se formem. Pare a música e verifique se a emoção do jogador da frente corresponde à emoção do jogador de trás. Pode fazê-lo pedindo a cada um para fazer uma pequena demonstração.

Pistas de reflexão

Será que se estivermos mais atentos às expressões dos outros, perceberemos melhor aquilo que em nós, perturba os outros? Será que isso nos pode evitar problemas e conflitos? As expressões do corpo e da face são importantes? Porquê? Será que transmitem o seu estado de espírito, isto é, se estão felizes, tristes, zangadas,...

Sugestões:

- O jogo pode ser adaptado a grupos numerosos: em vez de pares, pode formar trios ou quartetos com a mesma emoção.

A MINHA APARÊNCIA

A primeira imagem que passamos aos outros relaciona-se com a nossa aparência. É com base nesta primeira impressão que as pessoas fazem julgamentos acerca de nós, julgamentos esses que muitas vezes não correspondem à verdade. Apesar de uns se preocuparem mais com a aparência do que outros, a verdade é que todos tentamos adequar minimamente a nossa aparência às várias situações sociais em que nos encontramos.

Por outro lado, esta é uma componente particularmente sensível na pessoa com deficiência, que muitas vezes apresenta uma aparência física diferente dos padrões de beleza definidos socialmente. Neste aspecto, é necessário um trabalho no sentido da aceitação da própria aparência e o gosto por cuidar do seu corpo e da sua higiene.

Objectivos

- Perceber a importância da aparência física nas relações interpessoais.
- Promover a tolerância face à aparência dos outros e à própria aparência.

Actividade 1 – A minha aparência

A actividade é iniciada com um pequeno diálogo de sensibilização ao tema da aparência. O dinamizador estimula os jovens a partilharem acerca do que cada um sente em relação às questões da aparência. Posteriormente, o grupo é convidado a aprofundar o tema partilhando as suas ideias em relação ao seguinte: (a) situações em que julgaram, ou foram julgados pelos outros, de uma forma errada através de uma primeira impressão; (b) havendo algumas situações com as quais temos mais cuidado, e gostamos de dar uma impressão específica, referir situações de vida em que a aparência se torna muito importante.

De seguida, com todos sentados em círculo de cadeiras, o dinamizador da sessão solicita a um voluntário que transporte a sua cadeira e se sente no interior da roda. É descrito um contexto social para aquela pessoa, por exemplo: “A Maria acordou agora e lembra-se que hoje tem o casamento de uma amiga. Como acham que ela poderá ir vestida? (...) e, agora, se tivesse que ir para a praia? ...” e assim sucessivamente. Aos participantes cabe a tarefa de “vestir” a Maria respondendo de acordo com contexto criado pelo dinamizador.

Pistas de reflexão

Acham que têm cuidado com a vossa aparência? Quais as consequências de não se apresentarem de forma adequada em certas situações? É importante em todas as situações, ou há situações em que aparência é mais importante que em outras? Se sim, quais?

Actividade 2 – O que é uma boa impressão?

A actividade começa com uma pequena conversa acerca do que significa causar uma “boa impressão”. Deve-se ter o cuidado de alertar para os limites da preocupação com a impressão que damos aos outros. Um excessivo conformismo aos outros, ou importância face ao que os outros pensam, pode travar o desenvolvimento da autonomia e da auto-estima. Na tarefa de procura de identidade, para além do jovem encontrar semelhanças essenciais e construtivas com os outros, a verdadeira identidade também envolve sentir-se confortável com as diferenças entre si próprio e os outros.

Após a reflexão é realizada a *Ficha de Trabalho*. Nesta ficha são descritos vários candidatos a um emprego. Depois de lerem o texto, comparando os vários candidatos, os jovens completam várias frases que se encontram abaixo e tentam sumariar as várias impressões dadas.

Respostas (sugestões): (1) boa aparência (2) discurso (3) simpático; confiante (4) impressão

Pistas de reflexão

Acham que os preconceitos que por vezes têm por base formas de vestir estarão correctos? Porquê?
Será importante conhecer uma pessoa antes de a “rotular”?



FICHA DE ACTIVIDADE – O QUE É UMA BOA IMPRESSÃO

O texto abaixo fala de vários candidatos a um emprego. Depois de leres atentamente o texto completa as frases que se encontram na caixa. Estas frases tentam resumir as várias impressões dadas pelos candidatos.

Imaginem que são donos de uma joalheria e que precisam alguém para a caixa. Depois de colocar um anúncio no jornal, surgem vários telefonemas. Entrevistam os seguintes trabalhadores:

“Olá!” diz um rapaz jovem para ti “Estou aqui para responder ao emprego”. Tu reparas que ele tem as calças rotas, uma t-shirt velha e o cabelo despenteado. Ficas a imaginar ao tempo que ele não deve lavá-lo, ou mesmo tomar um banho! “Desculpe”, ouves-te a ti mesmo a dizer de repente “não me parece que seja a pessoa indicada para o teu lugar. Tu tens uma ideia do tipo de pessoa que desejas para o lugar: uma pessoa que tenha uma aparência diferente desta. Estás desapontado. Ele não parece ser a pessoa que tu quisesses para este lugar.

Chega outro candidato. À primeira vista pareceu-te logo muito bem. Era uma mulher bonita. O seu cabelo estava perfeitamente penteado, as suas roupas eram caras e o perfume delicioso. “Bom” dizes tu “Então está aqui para responder ao lugar, qual o seu nome?” após esta pergunta ela abriu a boca e não parou de falar nos 20mn seguintes. Contou a história da sua vida. Bom... tiveste a certeza que qualquer pergunta que fosse feita a esta mulher daria origem a uma conversa enorme. Não gostas deste hábito.

A seguir. O próximo candidato é um homem mais velho. “Muito boa tarde” cumprimenta-te ele quando entra. O seu sorriso é agradável e parece ser bastante auto-confiante. Descobres que ele possui bastante experiência em vendas. Perguntas-lhe se ele está disponível para trabalhar aos fim-de-semana e ele responde “Não tem problema” diz ele “Estou disponível para quando for preciso”. Então achas que já tens a certeza e dizes “Você está contratado, já sei tudo o que preciso saber”. Este candidato, pode ser um mentiroso, pode ser um ladrão, mas ele provocou uma boa impressão!

- 1- O primeiro candidato ao trabalho não tinha uma _____.
- 2 – O segundo candidato tinha uma boa aparência, mas tinha um _____ muito aborrecido.
- 3 – O terceiro candidato parecia muito _____ e muito _____. Ele tinha também muita _____ em vendas.
- 4 – Este último candidato provocou uma boa _____ porque pareceu ser o que o empregador queria ver.



B1.2 - Comunicar com os outros

FAZER-SE OUVIR E SER OUVIDO

Muitas pessoas gostam de falar, poucas gostam de ouvir. Contudo, escutar é uma excelente maneira de fazer amigos e a maioria das pessoas gostam que alguém as oiça. Ouvir é também uma forma de aprendermos muito acerca das pessoas com quem lidamos, assim como, de obter informação que nos pode ser necessária.

De facto, nem sempre é fácil – a maior parte das vezes é difícil! – estar em silêncio e atento, para realmente ouvir o outro! Mas é uma capacidade importante a desenvolver. Uma forma de mostrar às pessoas que as estamos a ouvir é, por exemplo, fazer um comentário relacionado com aquilo que a pessoa está a dizer ou perguntar ou pôr mais detalhes à conversa. Mas existem outras formas de tomar uma atitude activa, por exemplo, olhar para a outra pessoa, estar quieto, dar mostra de interesse à outra pessoa com o acenar de cabeça.

Objectivos

- Tomar consciência da importância de ouvir os outros e das atitudes demonstrativas desse interesse.
- Identificar comentários, tipos de comunicação, desrespeitadores do tempo dos outros.

Actividade 1 – Ouvir ou não ouvir

Pede-se a três voluntários para saírem da sala por uns momentos. É-lhes pedido que pensem numa história que terão de contar quando regressarem. Entretanto combina-se com os outros jovens que ficaram na sala, e irão assistir à história, a forma de actuação perante os colegas que contam a história:

1º Voluntário: não se ouve o que ele diz e fala-se para o lado... burburinho.

2º Voluntário: todo o grupo se encontra em silêncio, mas ninguém mantém o contacto visual.

3º Voluntário: olhar intrusivo de “alto a baixo”.

Entra um jovem de cada vez e conta a sua história. Só após terem entrado os três elementos se reflecte sobre o que esteve em causa.

Pistas de reflexão

O que esteve presente nas três formas de audiência e que constituiu ruído? Como foi falar para esta plateia? Como foi ser estes três tipos de plateia?

Participar em conversas de grupo de forma adequada: escutar sem interromper, escuta activa, respeitar o tempo de intervenção dos outros, falar só o necessário.

Actividade 2 – Ver e escutar

Fazer uma breve introdução sobre a importância de escutar activamente os outros.

Fase 1: observação da modelagem:

É dada a observar uma situação de comunicação modelada (vídeo ou modelação pelos dinamizadores da sessão), ou seja, uma conversa entre duas pessoas, tentando chamar a atenção para as atitudes de escuta activa: olha a outra pessoa; dá mostra de interesse; faz perguntas sobre o tema; expõe a sua visão pessoal sobre o tema da conversa.

Fase 2: identificação de atitudes:

São agora apresentadas várias situações de comunicação: correctas e incorrectas (vídeo ou modelação pelos dinamizadores da sessão). Os jovens observam e identificam as personagens, e respectivas atitudes, demonstrativas de escuta activa, ou seja, de comunicação, e as situações e comportamentos de não comunicação.

Pistas de reflexão

Pensam que as pessoas gostam mais de falar ou de ouvir? Porque é que ouvir a outra pessoa é uma forma de fazer novos amigos? Porque é difícil ouvir o outro? Como se pode mostrar se está a ouvir alguém que está a falar? O que podes dizer a alguém depois de o teres estado a ouvir, que mostre que o ouviste com atenção? O que fazes quando não és ouvido?

Actividade 3 – Identificar um bom ouvinte

Após a actividade anterior os jovens já estão sensibilizados para a importância do “saber ouvir”. Na *Ficha de Trabalho* seguinte é apresentada uma história entre pares. Depois de lida, os jovens vão identificar os bons e os maus ouvintes e justificar as escolhas.

Pistas de reflexão

Quem são as boas ouvintes? Porquê? Pode-se dizer que a Berta não estava interessada em ouvir a Cristina? O que se passa na cabeça da Cristina? Como é que o facto de a Alice ter escutado a Cristina a pode ter ajudado?

**FICHA DE ACTIVIDADE – IDENTIFICAR UM BOM OUVINTE**

O texto abaixo conta uma situação entre amigas. Depois de o lerem atentamente identifiquem o bom ouvinte da história e justifiquem o porquê da escolha.



Três amigas caminham através do pátio de entrada da escola.

Alice: Olá, Cristina! Então, que se passa?

Berta: Então?! Não te vimos há algum tempo. Onde estiveste escondida?

Cristina (chateada): Ah, sabem que eu tenho tido alguns problemas com a minha irmã. Nós temos que partilhar o quarto desde que a minha avó ficou doente e veio viver para a minha casa. Eu perdi o meu quarto e a minha privacidade. Agora tenho que olhar pela minha irmã o tempo todo.

Alice (simpaticamente): Ei, isso parece realmente uma grande chatice!

Cristina: É... realmente....

Berta: Não consigo suportar a minha irmã. Fico tão contente quando ela está fora no colégio e fico com o quarto e o CARRO só para mim!

Alice: A tua avó está muito doente?

Cristina: Sim, ela teve um ataque de coração e esteve no hospital e ...

Berta: O meu pai está sempre a dizer que qualquer dia vai ter um ataque cardíaco se não deixar de fumar. Alguma de vocês tem um cigarro?

Alice: Berta! Eu pensava que tinhas deixado! (e vira-se para a Cristina) Tu vens connosco ao jogo na sexta feira?

Cristina: Eu gostava, mas isso depende se a minha irmã precisa ou não do carro.

Berta (de repente interessada): Então se calhar não podes conduzir?

Cristina: Bom não sei, a minha avó está...

Berta: Olha! Está ali a Paula! Vamos ver se ela pode. Anda (e agarra a Alice pelo braço e vai-se embora).



COMUNICAR ATRAVÉS DO COMPORTAMENTO

Comunicar implica dar e receber informação. Mesmo em silêncio todos comunicamos, o nosso comportamento é também uma forma de comunicar. Se forem genuínos, os comportamentos reflectem as nossas atitudes em relação às várias situações com que nos defrontamos. De facto, cada posição é sustentada em valores, sentimentos, crenças, e experiências diferentes, e muitas vezes traduzem-se também em comportamentos diferenciados.

Mas só comunicamos se tivermos interesse nessa comunicação, em dar e receber, e para isso existem algumas regras básicas que são trabalhadas nesta secção.

Objectivos

- Tomar consciência da importância de ouvir os outros e das atitudes demonstrativas desse interesse.
- Saber identificar atitudes através de comportamentos.

Actividade 1 – O que é afinal comunicar?

A actividade começa com uma “chuva de ideias” sobre os significados possíveis para a palavra comunicar. As ideias que vão surgindo são escritas no quadro ou num papel de cenário.

Depois desta pequena reflexão acerca do conceito é realizada a *Ficha de Actividade*. Esta consiste na leitura e análise de um texto sobre o que é comunicar. A *Ficha de Actividade* é distribuída pelos jovens e realizada individualmente. Existe um conjunto de frases para completar e verificar a compreensão do texto.

Após a correcção do texto, é realizado um agrupamento das palavras que resultaram da “chuva de ideias”, segundo os vários significados para a palavra “comunicar” encontrados no texto.

Respostas: 1. dar, receber; 2. pensamentos, ideias, sentimentos; 3. expressões; 4. mensagens; 5. palavras faladas; sem.

Pistas de reflexão

Já tinham pensado alguma vez nestas formas todas de comunicar? Qual é o tipo de comunicação mais importante para vocês? O que comunicam mais frequentemente aos outros: os sentimentos, o que pensam, ou as vossas ideias?

**FICHA DE ACTIVIDADE – O QUE É COMUNICAR**

Lê o texto acerca do significado de comunicar e completa as frases abaixo para ver se já sabes:

Comunicar implica receber e dar mensagens. Esta mensagem pode ser o que pensas acerca de um assunto (por exemplo pensares “esta loja tem a roupa cara demais para a qualidade dos tecidos”), as tuas ideias (por exemplo, lembrares-te de uma forma ótima para arranjar dinheiro para uma pessoa que precisa), ou os teus sentimentos (por exemplo, o quanto ficas zangado quando implicam com o teu aspecto físico). Todos enviamos mensagens aos outros, mesmo quando não o estamos a fazer de propósito.



Por exemplo, se chegas a casa e estás chateado com várias coisas que se passaram durante o dia, a tua mãe pode perceber e perguntar o que se passa e, mesmo que digas que não se passa nada, ela sabe que se passa alguma coisa. O mesmo se passa em relação aos outros: não é necessário que falem para receberem muita informação. Por exemplo, se entras num elevador onde já se encontra uma pessoa e ela não olha para ti permanecendo com o olhar no chão, sabes que não é vontade dela falar, mesmo que ela não o tenha dito. Ou por exemplo uma rapariga chamada Maria que está interessada em conhecer o João. Ela pode ir até ao pé dele e dizer “Olá João, como vai isso?”, pode simplesmente sorrir para ele e esperar que ele perceba os sinais, ou deixar-lhe um recado perfumado com um convite para uma festa. Estes são caminhos de comunicação da sua mensagem: eu estou interessada em ti! Isto pode ser com palavras faladas, escritas, ou sem palavras.

Estamos permanentemente a enviar mensagens às outras pessoas. E se tu olhares... vês que as outras pessoas estão sempre a comunicar mensagens para ti também.

O que é comunicação?

1. A comunicação envolve _____ e _____ mensagens.
2. Estas mensagens podem ser acerca do que tu _____, as tuas _____ ou o que tu _____ acerca de alguma coisa.
3. As pessoas podem comunicar umas com as outras através das _____ nas suas faces.
4. O comportamento das pessoas pode também ser um meio de passar _____ aos outros.
5. A comunicação pode ser feita através de _____, palavras escritas, ou mesmo _____ palavras.



Actividade 2 – Comunicar através do comportamento

Iniciar a actividade com um pequeno diálogo com os jovens acerca do poder do comportamento enquanto ferramenta de conhecimento dos outros. Por exemplo:

“As atitudes não são directamente observáveis, mas na verdade podemos ter uma ideia acerca do que os outros pensam através da observação atenta dos seus comportamentos.”

A ficha de trabalho pode ser realizada em grupo ou individualmente e trata de identificar as atitudes que estão por detrás dos comportamentos descritos nas várias situações.

Respostas: (1) A Laura sabe (ou pensa que sabe) as respostas ao problema. (2) O Tomás está aborrecido com o jogo. (3) A Carla é mesmo interessada em Pintura. (4) O André não gosta do gato à volta dele. (5) A Delia gosta de comer. (6) A irmã da Andreia gosta de a imitar. (7) O Benjamim gosta de estar com o Tiago.

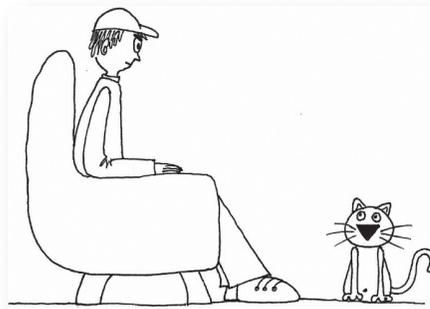
Pistas de reflexão

Foi difícil descobrir as atitudes por detrás dos comportamentos? Porquê? Normalmente estão atentos ao comportamento dos outros? Acham que podemos errar ao avaliar as pessoas pelos seus comportamentos? E o contrário? Já aconteceu fazerem avaliações erradas do vosso comportamento? E porque que é que acham que isso aconteceu?

**FICHA DE ACTIVIDADE – COMUNICAR ATRAVÉS DO COMPORTAMENTO**

Que mensagem está a ser passada através dos seguintes comportamentos?

1. A Laura colocou a mão no ar quando o professor perguntou quem sabia resolver o problema.



2. O Tomás está a espreguiçar-se e a abrir a boca enquanto assiste ao jogo de basquetebol.

3. A Carla está a regressar a para casa depois de ter estado na biblioteca. Ela esteve a ver livros sobre pintura e já tinha perdido a noção do tempo, já vem atrasada! Requisitou os livros e agora está ansiosa para jantar e poder ir para o quarto olhar para os livros com calma.

4. O André afasta sempre o gato lá de casa sempre que ele tenta ir para o colo dele.

5. A Délia já encheu o prato dela três vezes num jantar com os amigos.

6. Seja qual for a roupa que a Andreia compre, a irmã mais nova compra igual logo a seguir.

7. O Benjamim convida todos os anos o Tiago para ir para a casa de praia da sua família.



B1.3 – Observação e Interpretação

AVALIAR AS SITUAÇÕES: O QUE SE PASSA AQUI?

Muitas situações sociais embaraçosas, resultam de não se saber ler correctamente a situação em si mesma antes de agir. Embora esta capacidade melhore com a prática, e com as várias experiências sociais, é muito útil parar e pensar acerca dos factores envolvidos numa situação social específica antes de se estar nessa situação.

De uma forma particular em relação às pessoas com deficiência, pensar sobre as situações antecipadamente é uma ajuda preciosa para que possam planear o que vai acontecer e possam preparar e treinar as acções que, dependendo das suas capacidades, são esperadas a cada um.

Objectivos

- Saber identificar de forma adequada diversas situações sociais.
- Identificar formas ajustadas de agir, reagir e ter expectativas claras e ajustadas à situação.

Actividade 1 – Ter expectativas claras

Para introduzir o tema, podem ser colocadas uma série de questões com o objectivo de alertar o grupo para a importância de vermos as situações correctamente e ajustarmos os comportamentos perante os dados observados. Por exemplo:

- *Se fores convidado para ir ao circo, deves levar uns esquis e uma raquete de ténis? (**provavelmente não**)*
- *O que é que pode ajudar a preparares-te para algo, saberes antes do tempo o que é suposto fazeres? (**comprar alguma coisa se for preciso, ter as coisas prontas a horas, praticar algo se precisares, etc.**)*
- *Como é que te podes preparar se souberes que tens um jantar no Palácio de Belém com o Presidente da República? (**vestes roupas novas ou mais formais, tomas banho, lavas e penteias o cabelo, etc.**)*
- *Porque é que pode ser embaraçoso aparecer numa festa usando as roupas erradas, ou chegar a horas erradas, ou não trazer algo que precisas? (**faz com que pareças tonto ou te “sintas de fora” em relação aos outros**)*
- *Porque é que pode ser útil saber o mais possível acerca de qualquer coisa, tal como uma festa ou um jogo, ou outro evento, antes de lá estar? (**assim podes saber antes o que vais precisar**)*
- *Já alguma vez ficaste desapontado porque estavas à espera que algo acontecesse numa situação social e depois não aconteceu? Fala-nos disso. (**talvez uma festa surpresa que esperavas que te fizessem ou esperar que alguém estivesse numa festa e que depois não apareceu**)”*

De seguida cada um jovem as quatro situações sociais da *Ficha de Actividade* e escolhe a resposta que nos fala da expectativa mais lógica. Deve-se informar que só devem escolher uma resposta para cada situação.

Respostas: 1 (c); 2 (b); 3 (b).

Pistas de reflexão

Porque é que as respostas não seleccionadas não são expectativas lógicas? Até que ponto estarás a esperar demais dos outros? Às vezes acontecem coisas que não estamos à espera, que não são lógicas, e nós ficamos um pouco surpreendidos; contudo, na maior parte das situações nós sabemos o que esperamos dos outros.

**FICHA DE ACTIVIDADE – TER EXPECTATIVAS CLARAS**

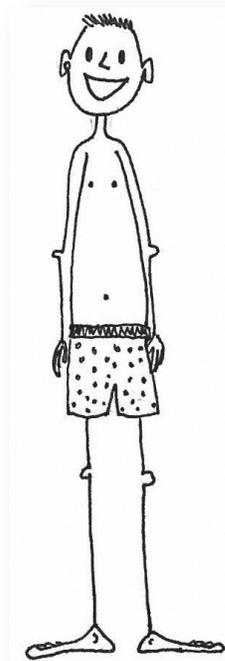
Lê as seguintes situações. O que esperas tu que aconteça em cada uma? Assinala com uma cruz a melhor resposta.

1 - Tu foste convidado pelos teus vizinhos para uma festa na piscina. É suposto que chegues pelas quatro da tarde e fiques para um churrasco. Esperas que:

- a. ----- os vizinhos tenham uma toalha e um fato de banho para ti?
- b. ----- tragas jantar para toda a gente?
- c. ----- tragas o teu fato de banho, a tua toalha e talvez umas batatas fritas?

2 – Há uma pessoa nova na tua turma. Na hora do recreio ele chega ao pé de ti e pede-te para entrar para a tua equipa de futebol. Esperas que:

- a. ----- ele comece a jogar e a bater em toda a gente?
- b. ----- deixá-lo entrar para a equipa para que jogue?
- c. ----- toda a gente o ignore?



3 – A tua irmã mais velha empresta-te uma *t-shirt* vermelha muito cara para usares num jogo de futebol. Esperas que...

- a. ----- a tua irmã te deixe ficar com ela?
- b. ----- ter cuidado para não a estragar?
- c. ----- emprestá-la a um amigo?



B2 – Assertividade

B2.1 – Estar em grupo

EXPRESSAR OPINIÕES

A expressão de opiniões pessoais, refere-se à expressão voluntária das preferências pessoais, tomar posição perante um tema ou ser capaz de expressar uma opinião que está em desacordo, ou em potencial desacordo com a outra pessoa. Todos temos o direito de expressar as nossas opiniões pessoais. O importante é que sejamos capazes de fazê-lo de forma adequada.

O ser assertivo passa por respeitarmos os direitos dos outros e, como consequência, termos **sempre em atenção os seus sentimentos quando nos queremos expressar numa situação**. Assim, quando queremos manifestar uma opinião devemos ser claros e firmes sem forçar a outra pessoa. Mas sabemos que muitas vezes a outra pessoa pode ficar aborrecida, sendo um aspecto a ter em atenção quando estamos a decidir se a manifestamos. No entanto, há que desfazer crenças negativas como: “se expresso a minha opinião e estou enganado, como ficarei?” ou “não sou suficientemente esperto(a), atractivo(a), jovem, experiente, etc. para ter o direito a expressar a minha opinião”.

Objectivos

- Desenvolver a aptidão “**expressar uma opinião**”.
- Promover a tolerância perante as opiniões dos outros.
- Reconhecer a necessidade de conhecer as situações com maior profundidade para expressar uma opinião consciente.
- Reflectir sobre o comportamento a adoptar em situações em que é dificultada a expressão de opiniões pessoais.
- Consciencializar para a importância do comportamento assertivo quando são violados os nossos direitos.

Actividade 1 – A minha opinião e a dos outros

Começa-se por introduzir o conceito de assertividade:

“A assertividade envolve a afirmação dos direitos pessoais e a expressão de sentimentos, pensamentos e crenças, de uma forma honesta e apropriada sem violar os direitos dos outros.”

Já no âmbito da assertividade, fazer uma pequena explicação acerca da importância de exprimir a nossa opinião, assim como, de respeitar as opiniões dos outros.

Registam-se no quadro várias categorias orientadoras de assuntos que poderão ser polémicos e sobre os quais os alunos se podem pronunciar. É aberto o debate. Quem tiver uma ideia diferente manifesta a sua discordância. Registam-se no quadro as principais ideias expostas e as principais conclusões que resultaram da discussão.

Pistas de reflexão

Reflexão sobre o modo como foram apresentados os diferentes pontos de vista: Foram sempre assertivos? Existiu alguma agressividade ou passividade? Em que momentos e porquê? Isso ajudou a esclarecer melhor os diferentes pontos de vista? O que se poderia melhorar para que a discussão fosse mais eficaz?

Sugestões:

- Os assuntos levados a discussão poderão ser sugeridos pelos alunos. Será também interessante aproveitar esta actividade para discutir assuntos polémicos relativos à vida da instituição ou do grupo.
- Dependendo do sucesso da actividade, e da reflexão conseguida, esta actividade poderá ser repetida em futuras sessões, servindo para o grupo avaliar a sua própria evolução em termos das competências adquiridas.

Actividade 2 – Construindo opiniões

São colados três cartazes em três cantos distintos da sala com as seguintes inscrições: concordo, discordo e neutro. O orientador vai escrevendo frases de opinião no quadro. Perante cada frase, os alunos deslocam-se para um dos três cantos de acordo com a sua opinião. De seguida cada grupo explica as razões para se situarem naquele canto. Após todos se pronunciarem o orientador deve perguntar aos alunos se alguém deseja mudar de canto.

Pistas de reflexão

A riqueza da partilha de opiniões num contexto de respeito e tolerância. O conforto do apoio dos colegas no mesmo canto. A mudança de opinião face à existência de novos argumentos. O cuidado a ter para que a nossa opinião não prejudique ou agrida os outros. A atenção ao outro quando este emite uma opinião.

Sugestões:

- As frases de opinião podem envolver situações que proporcionem ocasiões de educação para a saúde, para a cidadania, etc.
- Deve ser dada oportunidade de expressão ao maior número de jovens possível. O orientador deve ter o cuidado de alertar para a importância de todos se ouvirem. Os grupos devem refutar as opiniões uns dos outros.

Actividade 3 – Posso dar a minha opinião?

Dividir o grupo em dois e numerá-los: grupo 1 (4 alunos) e grupo 2 (os restantes alunos da turma). Aos alunos do primeiro grupo são distribuídos os cartões contendo os “papeis” a desempenhar durante um debate que se seguirá. Antes de iniciar o debate os alunos poderão tirar dúvidas acerca do papel que lhes foi atribuído. No segundo grupo, os alunos desempenharão a função de observadores.

Dá-se então início ao debate que não deverá demorar mais que 3 minutos. Terminado o debate os alunos que estiveram como observadores relatam o que se passou.

Situação:

Como prémio pela participação num projecto, a vossa turma ganhou bilhetes para assistir a um concerto. O problema é que um dos vossos colegas, o Miguel, trabalhou pouco no projecto. Neste momento a vossa professora põe à consideração da turma se ele deve ter ou não direito ao bilhete. Está nas vossas mãos decidir.

1 - És amigo(a) do Miguel e não permites que ninguém tenham uma opinião diferente da tua.

2 - És amigo(a) do Miguel e queres que ele vá. És uma pessoa muito inibida.

3 - És amigo(a) do Miguel. Falas muito alto e não ouves os argumentos das pessoas que têm opiniões contrárias às tuas.

4 - És a única pessoa que está contra a ida do Miguel ao concerto. Vais tentar defender a tua opinião assertivamente.

Pistas de reflexão

A dificuldade vs facilidade em intervir quando existem pessoas mais agressivas no grupo. A necessidade de sermos mais firmes nestas situações. A dificuldade em defender uma opinião contrária ao grupo. A importância da argumentação. A dificuldade em defender uma opinião que não é a nossa: em que situações no nosso quotidiano isso acontece? A dificuldade em assumir um estilo relacional que não é o nosso.

B2.2 – Lidar com as emoções

LIDAR COM OS MEDOS

Aprender a conhecer os próprios sentimentos é um passo importante antes de saber lidar com eles. O medo é uma emoção que, na devida medida, pode ser protector, mas em excesso pode levar a inibições e impedir que o jovem lute pelo que deseja e pode ser.

Nem sempre é claro para os jovens o que sentem. Frequentemente, um sentimento como o medo pode ser confundido com um outro, resultando em emoções vagas embora fortes. Os jovens devem aprender a ler os seus sinais internos, para se aperceberem do que sentem, o que está a provocar esse sentir e, assim, lhe poder dar um nome. Só depois de se perceber os próprios sentimentos e a sua influência nos comportamentos, é que se está preparado para expressar sentimentos de uma forma pro-social.

Objectivos

- Desenvolver a aptidão para “lidar com os medos”.
- Proporcionar momentos de expressão e partilha de emoções.
- Desenvolver a capacidade de conhecimento dos sentimentos próprios e dos outros.
- Promover a capacidade de compreensão dos sentimentos dos outros.

Actividade 1 – Chapéu dos medos

O dinamizador fala um pouco sobre o que são os medos que, de uma forma ou de outra, todos sentem na vida. É pedido a cada um dos participantes que escreva num papel um dos seus maiores medos. Os medos deverão ser recolhidos para dentro de um recipiente (chapéu, uma caixa etc.).

Espontaneamente, um aluno de cada vez vai buscar um medo. É sugerido que o aluno assuma aquele medo, mesmo que não o possua. Deverá compreendê-lo e perceber porque é que ele é tão importante. Deverá sempre falar na primeira pessoa. Assim, o aluno deverá dizer “o meu maior medo é... porque...”.

Pedir ao grupo para dar sugestões acerca do modo de superar ou minorar o medo e os seus efeitos. Sempre que o medo o justifique, deve-se fomentar a discussão e o aprofundamento do tema em grande grupo. Os alunos são informados de que não deverá haver tentativas de identificação do autor dos medos.

Pistas de reflexão

A dificuldade em assumir um medo que não é o meu. O colocar-me no lugar do outro como processo fundamental para a compreensão dos outros, ponte para a ajuda mútua. A diversidade dos medos. A importância de se saber que os outros também têm medos. A utilidade da partilha dos nossos medos para aprendermos a lidar com eles. O medo deixa de ser um drama a partir do momento que aprendemos a lidar com ele e a ultrapassá-lo gradualmente.

Sugestões:

- A discussão em grande grupo pode ser útil para examinar o quanto cada medo particular é realista. Uma das análises que se podem fazer é se o objecto do medo representa realmente uma ameaça.
- Os medos devem ser passados para outra caligrafia, para que não haja a tendência de identificar o seu autor.

Actividade 2 – Eu tenho medo...eu desejo

Pede-se a todos os jovens que completem a frase “neste grupo, tenho medo de ...”. Os papéis são colocados na caixa.

Espontaneamente, um jovem de cada vez vai buscar um medo. É sugerido ao jovem que assuma aquele medo, mesmo que não o possua. Deverá compreendê-lo e perceber porque é que ele é tão importante. Deverá sempre falar na primeira pessoa. Assim, o jovem deverá dizer “neste grupo, tenho medo... porque”.

Pistas de reflexão

Como foi expressar os medos a este grupo? Quais os principais medos que foram falados? Acham que se pode partir desta reflexão para uma alteração da forma de estar deste grupo?

A dificuldade em expressar os nossos desejos e receios em relação a um grupo. O receio de ser criticado.

Sugestões:

- Após a leitura de cada medo/desejo, deve ser dada oportunidade aos restantes jovens para manifestarem a sua opinião e, eventualmente, encontrarem soluções conjuntas.
- O jogo pode ser repetido com a frase “neste grupo, desejo que....”.

DIZER O QUE SINTO VS CONTROLAR O QUE MOSTRO

As actividades seguintes remetem para a importância de expressar os sentimentos. É importante ensinar os jovens que não devem dar nem receber sensações que lhes são estranhas e desagradáveis, e é importante que o demonstrem. Nem todas as sensações são agradáveis e é importante estar preparado para perceber quando alguma coisa não “nos cheira bem”.

Outro aspecto importante é o facto de os jovens serem muitas vezes excelentes protectores dos adultos. Sentem as suas necessidades e sentimentos e podem deixar de lado as suas próprias preocupações para nos agradar. Isto faz com que eles se possam tornar seres muito vulneráveis à exploração. Deste modo, é importante ensinar que, numa situação em que estão presentes as necessidades e sentimentos de várias pessoas, cada um deve ter oportunidade de ser ouvido e expressar o que sente. Ao longo deste trabalho os professores e pais devem introduzir o conceito de que cada jovem tem direitos pelos quais devem lutar; este é um termo difícil de ensinar aos jovens que têm pouca noção de independência.

Objectivos

- Tornar mais consciente os diferentes sentimentos e as sensações a eles associados.
- Identificar e responder apropriadamente aos sentimentos que preocupam, confundem e assustam.
- Encontrar formas aceitáveis de expressar os sentimentos.
- Perceber que quando se preocupam, confundem ou assustam, os adultos, podem fazer algo.

Actividade 1 – Sentimentos e sensações

Este tema deve ser iniciado com uma pequena reflexão acerca dos diferentes sentimentos que podemos possuir, e o tipo de sensações que cada um desses sentimentos nos provoca. Devem ser dados exemplos para facilitar a compreensão do tema. Todos devem participar na reflexão.

Nesta actividade serão utilizados três perfumes com fragrâncias agradáveis (floral e doce...) e desagradáveis (lixívia, água de peixe, piri-piri) e cartões contendo faces com diferentes expressões (contente, assustado, triste, dúvida, zangado, raiva).

Numa primeira fase é pedido aos elementos do grupo que identifiquem os cheiros que lhe agradam e os que não lhe agradam (os frascos não estão identificados). Em seguida é explicado que podem existir cheiros em que ficamos na dúvida e indecisos porque nos provocam estranheza, não sabemos bem se gostamos ou não.

Numa segunda fase todos voltam a cheirar mas, desta vez, pede-se que seja indicada uma das placas de expressão para cada fragrância. No final, o orientador selecciona uma das escolhas (a que parecer mais significativa) e pede para justificar.

Pistas de reflexão

Foi mais difícil identificar o cheiro ou juntar o cheiro com a expressão? Para além dos odores, existem outras sensações na vossa vida que não “vos cheiram bem”? Conseguem dar um exemplo de uma situação da qual não gostam, mas com a qual, apesar disso, tem que lidar? (por exemplo: “acordar todos os dias com a minha irmã aos berros no quarto porque não encontra a roupa”). E situações que nos dão sensações desagradáveis mas com as quais não devemos lidar? Quem quiser pode falar um pouco delas e da forma como lida com estas situações.

Actividade 2 – Caixa de sensações

Em frente do grupo encontra-se uma caixa com vários objectos dentro, que eles irão explorar e tentar identificar. A caixa dos sentimentos é feita de cartão. Esta caixa tem uma abertura no topo de forma a caber apenas uma mão. Deverão ser colocados dentro da caixa materiais de diferentes e contrastantes texturas, como por exemplo, lixa, esfregão de arame, gelo, seda, algodão, veludo, etc..

Como introdução da actividade deve ser explicada a finalidade nela contida: aquilo que vão encontrar na caixa pode nem sempre ser agradável; dar um exemplo. Pedir ao grupo para referir exemplos de algo em que tenham tocado e não tenham gostado da sensação.

A cada um dos participantes é pedido que descreva o primeiro objecto que encontrar: o que acha que é, se passa boas ou más sensações, se sabe bem tocar-lhe ou não, como é que se sente, se prefere parar, o sentimento de estranheza ou de preocupação, que partes do corpo se manifestaram e como durante as sensações de estranheza.

Pistas de reflexão

Podem existir situações em que nos tocam e nós não gostamos? Quais, alguém quer dizer? E o que fariam nessas situações?

A importância de expressar abertamente o desagrado com os outros quando não estamos gostar de algo relacionado com o nosso corpo.

Sugestões:

Para prevenir as espreitadelas através da abertura da caixa, poderá colar-se uma meia velha cortada à frente. Assim, os participantes terão que enfiar a mão na meia para alcançar os objectos da caixa.

Actividade 3 – Agora pára!

Esta actividade envolve um teatro de marionetas feito pelo(s) dinamizador(es) e pretende abordar situações de risco em que a criança ou o jovem se podem encontrar. Convém abordar de início as regras básicas de segurança, como por exemplo: “Vocês sabem que não devem confiar num estranho mesmo que ele diga que vos conhece, ou que conhece alguém da família? Se um dia alguém vos abordar na rua a dizer que é amigo do pai, e que o pai disse para ele vos vir buscar, como devem reagir? o que devem fazer para se protegerem?”.

O teatro deve envolver problemáticas, seguidas por questões, como demonstram os seguintes exemplos:

Exemplo 1 – O boneco maior ameaça o mais pequeno de que será espancado no caminho de casa para a escola. Perguntar ao grupo o que é que o boneco pequeno está a sentir; o que é que ele pode fazer para ficar a salvo?

Exemplo 2 – É hora do almoço, o boneco vai à lancheira e descobre que o seu lanche foi roubado. O que é que ele sente? O que deve fazer?

Exemplo 3 – Um dos bonecos confessa à turma que na noite anterior os pais o deixaram com uma ama e que ela lhe mostrou umas fotografias horríveis. O boneco descreve o que sentiu e pergunta à audiência o que deve fazer para que aquilo não volte a acontecer. Dar a oportunidade a cada elemento de fazer a sua sugestão.

Exemplo 4 – O boneco diz que se perdeu num enorme e confuso supermercado no Natal, ele olha à volta e não encontra a mãe. O que é que o boneco estará a sentir? O que pode ele fazer para se proteger?

Exemplo 5 – O boneco entorna acidentalmente uma bebida. O pai do boneco fica muito zangado e grita e empurra o boneco, chamando-lhe nomes feios. Como é que o boneco se sente? O que pode ele fazer em relação à situação?

Pistas de reflexão

Por vezes sentimos que alguém nos fez ou faz sentir mal, muitas vezes alguém que nos é muito próximo. O que devemos fazer nestas situações? A quem contar? Para além das situações do teatro vocês conhecem mais algumas?

RECONHECER E EXPRESSAR EMOÇÕES ATRAVÉS DOS OUTROS

O comportamento assertivo manifesta-se tendo em consideração os direitos, responsabilidades e consequências. A pessoa que se expressa a si mesma numa situação, considera quais são os seus direitos nessa situação e quais os direitos das outras pessoas implicadas. Por outro lado, os jovens também têm que saber quais as suas responsabilidades e as consequências que resultam da expressão dos seus sentimentos ou opiniões.

Dentro dos comportamentos não assertivos, surgem os comportamentos inibidos e agressivos. Aparentemente opostos, estes comportamentos revelam a existência de dificuldades de relacionamento interpessoal e falta de controlo da ansiedade. É neste sentido que este conjunto de actividades se dirige: tomar consciência da ansiedade experimentada em várias situações e das consequências do não domínio desta ansiedade.

Objectivos

- Saber identificar de forma adequada a ansiedade experimentada em diversas situações sociais críticas.
- Reconhecer a ansiedade como um obstáculo à assertividade.
- Identificar formas ajustadas de agir, reagir face a essas situações.

Actividade 1 – Linha da ansiedade

O monitor explica que existe uma linha recta imaginária no chão. Limita com duas cadeiras as duas extremidades da recta e informa qual o extremo que representa o “mais” e o extremo que representa o “menos”.

Depois, é pedido aos jovens que se coloquem fisicamente no ponto da linha que considerem que estão, relativamente aos seus gostos pessoais: praia, campo, comida italiana, ler, andar a pé. etc. Quando a dinâmica já estiver interiorizada, é dito aos jovens que a linha agora representa a ansiedade experimentada nas várias situações: falar com desconhecidos, pedir desculpa a um amigo, dizer obrigado, dar um elogio, fazer uma pergunta a um professor, etc..

À medida que se vão propondo as situações, cada aluno vai justificando a sua posição.

Pistas de reflexão

A influência da ansiedade nos nossos comportamentos. Os pensamentos negativos como desencadeantes da ansiedade. A importância de controlar a ansiedade para se conseguir ser assertivo.

Sugestões:

- O professor deve-se assegurar que os alunos conhecem o significado da palavra ansiedade
- As situações devem ser o mais concretas possível (por exemplo “querem pedir desculpa a um professor, porque reconhecem que prejudicaram a aula com o vosso comportamento”).
- Para os jovens mais velhos, ou com um desenvolvimento cognitivo superior, as situações devem ser mais complexas: exprimir uma opinião contrária, defender um direito perante um grupo de amigos, fazer um pedido difícil a um professor, lidar com a recusa, dizer que não aos amigos, etc.

B2.3 – Evitar a agressividade

NEGOCIAR

A negociação é uma competência que requer a capacidade de compreensão dos sentimentos dos outros e a capacidade de convencer os outros. Contudo, a negociação introduz o conceito de compromisso, um conceito que importa discutir antes de treinar esta competência.

Objectivos:

- Promover a análise e discussão de situações relacionais que requerem a aptidão “negociar”.
- Proporcionar a oportunidade de identificar e reflectir sobre possíveis comportamentos assertivos a adoptar, quando se confrontam diferentes necessidades e motivações entre duas ou mais pessoas.

Actividade 1 – Escolher e negociar: afinal onde vamos?

Antes de iniciar a actividade, o orientador faz uma breve exposição acerca da importância da negociação nas relações interpessoais e dos aspectos a ter em conta: os sentimentos dos outros e o compromisso.

É importante clarificar com os alunos os passos a ter em conta quando se entra numa negociação: (1) Verificar se realmente existe uma diferença de opiniões; (2) dizer à outra pessoa o que se pensa acerca do problema: a própria posição e a percepção da posição do outro; (3) perguntar à outra pessoa o que pensa acerca do problema e ouvir abertamente a sua resposta; (4) pensar o porquê da outra pessoa pensar ou sentir dessa forma e sugerir um compromisso, se possível; (5) verificar se o compromisso proposto tem em conta as opiniões e os sentimentos de ambas as partes.

A actividade começa com o orientador a expor à turma uma situação. Por exemplo:

“Têm a oportunidade de escolher um entre dois destinos de uma visita de estudo na próxima semana: Parque das Nações ou Jardim Zoológico.”

A turma divide-se espontaneamente em dois grupos, de acordo com as escolhas dos alunos. Cada grupo reúne-se e clarifica os seguintes aspectos: razões da sua opção; possíveis razões da escolha do outro grupo; argumentos para convencer os colegas; aspectos e situações em que podem ceder. Anotam-se as conclusões e é escolhido um porta-voz.

Depois deste período de reflexão, os dois grupos são colocados frente a frente e dá-se início à discussão. Cada grupo começa por expor as suas razões e só depois se dá início à negociação.

Pistas de reflexão

Como decorreu a negociação? Chegaram a uma solução? Conseguiram ouvir-se uns aos outros? Foram assertivos ao defender os próprios pontos de vista? Tiveram em consideração as opiniões e argumentos dos outros? Será sempre possível chegar a uma solução de compromisso?

A dificuldade em entrar em consenso quando se confrontam diferentes motivações entre duas ou mais pessoas. O querer ou não ceder.

Sugestões:

- Poderá sugerir-se outros destinos para a visita de estudo, de acordo com as motivações do grupo.
- Em alternativa, o objecto de negociação pode ser adaptado a vários contextos, por exemplo:
Grupo de pares: negociar o destino de uma saída à noite; Família: negociar com o pai/mãe a hora de chegada a casa ao sábado à noite.
- Poderá ser dada oportunidade de outros jovens diferentes dos porta-voz falarem. No entanto, é aconselhável que o orientador modere as intervenções de forma a não se perder o objectivo da actividade.

Actividade 2 – Lidar com provocações

É iniciada uma conversa sobre o que são situações de provocação. Pedir exemplos aos jovens. Tenta-se então encontrar uma situação em que um jovem insulta outro e este responde agressivamente com outro insulto. Analisar esta situação com os jovens e instruir acerca das várias formas adequadas de responder perante ofensas e insultos: não protesta / não responde; não fazer caso / deixar passar / ignorar; dar a volta / abandonar o lugar; informar um adulto ou professores (quando sozinho não conseguir resolver a situação); diálogos para resolver adequadamente situações conflituosas entre duas pessoas; expressão adequada de sentimentos negativos.

Fase 1: OBSERVAÇÃO DA MODELAGEM

Os dinamizadores poderão modelar algumas situações, certas e erradas, para serem posteriormente comentadas pelos jovens:

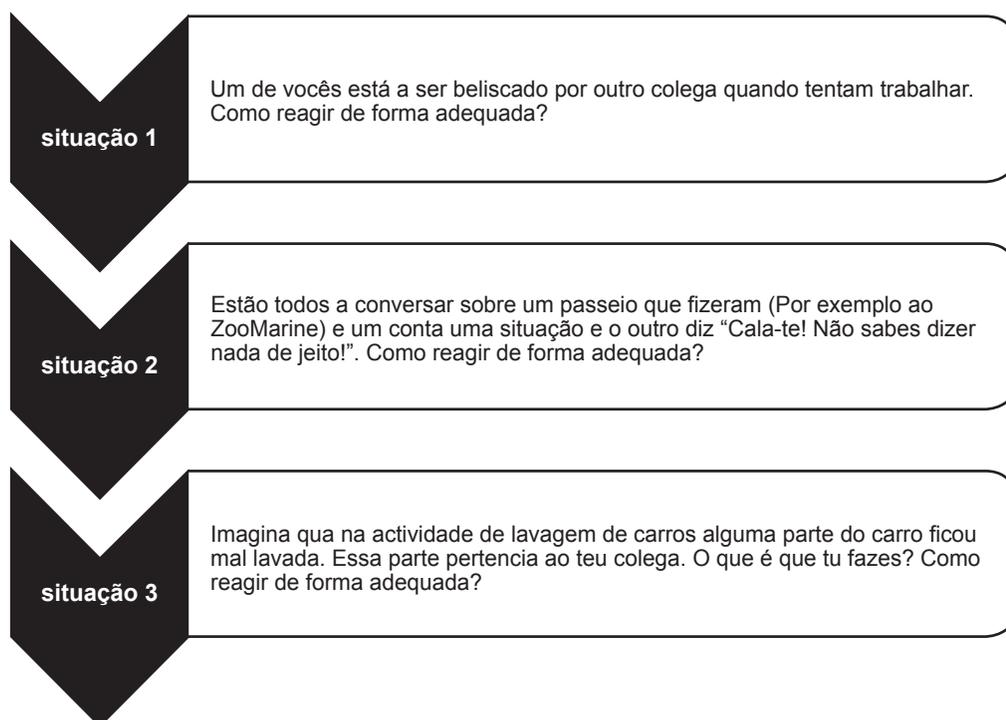
1ª Situação - Três orientadores sentam-se junto uns dos outros. Um começa a empurrar o outro com o braço. 1ª reacção: a pessoa que está ser provocada reage demonstrando desagrado pelo comportamento e, tentando que o comportamento não seja repetido, diz: “Está quieto por favor estás a incomodar-me!”. 2ª reacção: A pessoa provocada não faz nada sendo de novo alvo do mesmo comportamento. Perante esta segunda provocação pensa alto “Ela está a tentar chatear-me é melhor nem ligar!” E levanta-se indo sentar-se noutra local.

2ª Situação - Dois dinamizadores. Uma pessoa convida a outra para jogar às cartas e a outra diz que não lhe apetece. Reacção de quem convidou: “Tu tens é medo de perder! És mesmo burrinha, perdes sempre. Pessoal! esta não quer jogar às cartas porque tem medo de perder, é mesmo burra!” Reacção de quem está a ser ofendido: Chama a outra pessoa à parte e tenta resolver a situação pela via do diálogo “Gostava que não fizéssemos isso em frente aos outros, fico triste e envergonhada. Da próxima vez que tiveres alguma coisa a dizer-me gostava que o fizesses directamente sem ser à frente de outros.”

3ª Situação - Três dinamizadores. Uma pessoa faz um trabalho em papel e a outra começa a riscá-lo. 1ª reacção: a pessoa que está a ser incomodada diz “Cuidado! Estás a estragar o meu trabalho!” A outra pessoa ri-se e passados segundos volta a riscar. 2ª reacção: a pessoa que está ser provocada diz que vai ter de chamar um adulto, pois assim não consegue trabalhar.

Fase 2: TREINO DE CONDUTAS

O jovem dramatiza situações conflituosas com outra pessoa nas quais utiliza, em vez do insulto, o diálogo, a expressão adequada de sentimentos negativos etc. Cada situação é discutida em pares durante uns momentos e só depois é dramatizada. Exemplo de situações:



DEFENDER OS MEUS DIREITOS

Todas as pessoas são iguais do ponto de vista humano, e por isso têm o direito de expressar os seus direitos inatos. De facto é importante defender os nossos direitos em situações em que claramente existiu uma violação dos mesmos. Esta competência é especialmente importante para trabalhar com jovens inibidos ou passivos, assim como, com os jovens que tipicamente apresentam respostas agressivas e inapropriadas.

Ao longo deste trabalho de defesa de direitos deve ser introduzido o conceito de que cada jovem tem direitos pelos quais deve lutar. Este é um termo difícil de ensinar aos jovens com deficiência e que têm pouca noção de independência. Assim, existe a necessidade de proporcionar à pessoa deficiente o conhecimento dos seus direitos e os seus deveres, e as competências necessárias para que os saiba defender de forma adequada e autónoma, participando como um elemento activo na promoção da igualdade de oportunidades e na plena participação na sociedade.

A temática dos direitos deve estar relacionada com as necessidades e características do grupo, nomeadamente, nos domínios do emprego, trabalho e formação, consumo, segurança social, saúde, habitação e urbanismo, transportes, educação e ensino, cultura, ciência, sistema fiscal, desporto e tempos livres.

Objectivos

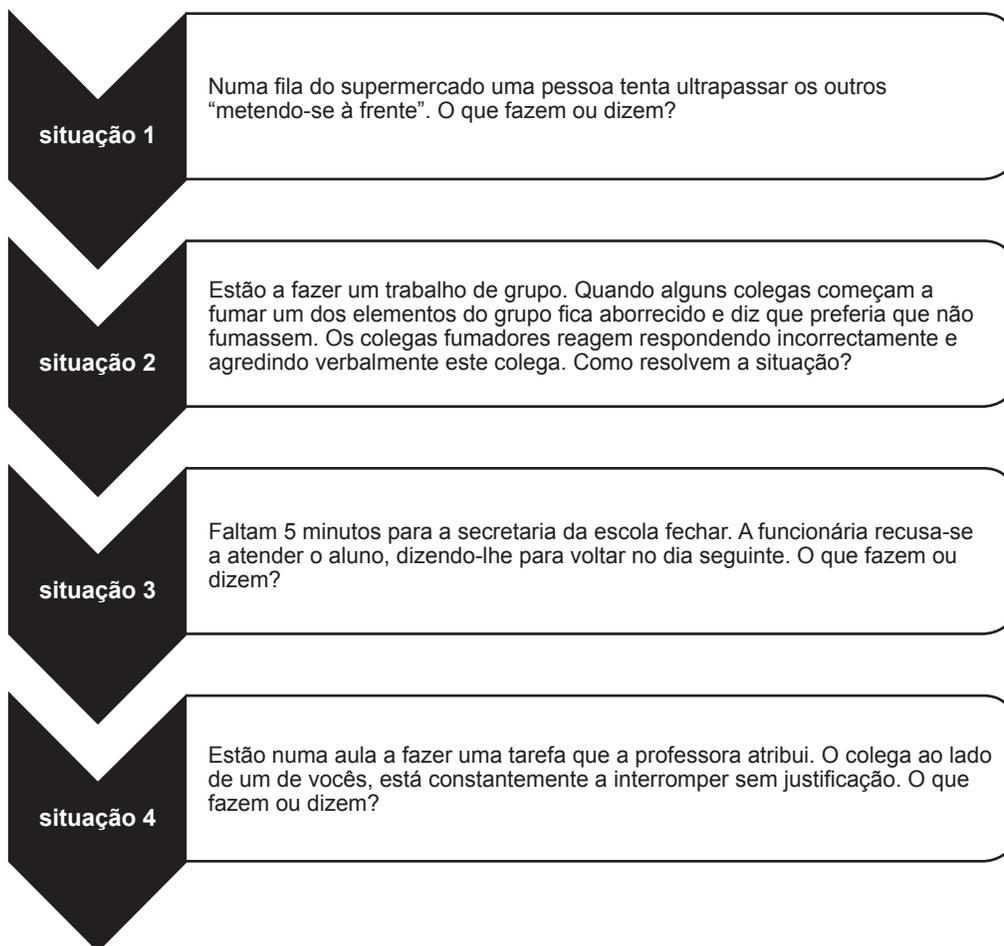
- Promover a análise e discussão de situações relacionais que requerem a aptidão específica: “**defender um direito**”.
- Valorizar os direitos próprios e desenvolver a auto-confiança.
- Identificar os comportamentos agressivos, inibidos e assertivos.

Actividade 1 – Eu tenho esse direito

Numa conversa inicial falar um pouco sobre a importância de defender os direitos próprios, assim como, a atenção aos direitos dos outros. Ter em atenção que a defesa a todo o custo dos direitos pode tornar a conduta agressiva e totalmente desproporcionada à situação. Assim, é importante que o jovem saiba analisar correctamente cada situação: (1) pensar no que está a acontecer e o que provoca a sensação de desagrado (a pessoa é colocada em desvantagem, ignorada, importunada, etc.); (2) pensar na forma de defender o direito (procurar ajuda, dizer o que pensa, procurar outra opinião, etc.); (3) escolher o momento e o local apropriado para defender o direito e fazê-lo de uma forma directa e razoável.

Formar grupos. É dado a cada grupo uma situação. Cada grupo discute o que é ser assertivo, agressivo e inibido perante a situação dada. Posteriormente os grupos terão de dramatizar a situação em causa. Não serão realizados ensaios, os alunos simplesmente distribuem os papéis que cada um desempenha. São dados 5 minutos para esta fase.

Propostas de situações:



Pistas de reflexão

A necessidade de reconhecermos os nossos direitos e os dos outros. A dificuldade em defender um direito de uma forma adequada, sem dominar ou humilhar o outro. A dificuldade em gerir situações interpessoais nas quais se cruzam necessidades e objectivos diferentes. A passividade vs. a assertividade. O comportamento assertivo como possível fonte de conflito.

Sugestões:

- Enquanto os jovens discutem e preparam a dramatização, os orientadores devem ir rodando pelos grupos apoiando a sua organização.
- Tendo como mote a segunda situação, o orientador pode terminar a sessão com uma pequena exposição acerca da problemática do tabaco.

B2.4 – Lidar com situações difíceis

LIDAR COM A PRESSÃO DO GRUPO

Ao resistir à pressão dos pares, os jovens sentem que correm o risco das outras pessoas ficarem feridas ou de os tentarem persuadir. De facto, a assertividade nem sempre quer dizer ausência de conflito. Deste modo, torna-se necessário que o jovem perceba as vantagens e desvantagens de resistir à pressão dos pares.

Por outro lado, é importante combater as crenças negativas perante a recusa – por exemplo “se sou amigo deveria fazer o que ele quer” ou “é mais fácil fazê-lo do que enfrentarmos a situação”, “tenho uma deficiência, não posso dizer que não senão perco amigos” – e explicar as vantagens da assertividade nestas situações.

Objectivos

- Promover a análise e discussão de situações relacionais que requerem capacidade de lidar com a “pressão do grupo”.
- Desenvolver competências que permitam lidar assertivamente com a pressão dos outros.
- Valorizar os direitos próprios e desenvolver a auto-confiança.

Actividade 1 – Já não me querem no grupo

É realizada uma pequena introdução no sentido dos jovens perceberem quais são as situações em que estão sujeitos a pressões por parte dos outros.

O orientador lê o texto “Já não me querem no grupo!”. De seguida, é pedido aos jovens que identifiquem “as pressões” a que está submetida a personagem da história e avaliem a força e o significado de cada uma dessas pressões.

Já não me querem no grupo!

Às quintas-feiras a turma costumava juntar-se para discutir problemas propostos pelos alunos, ou propostos pela professora. Um dia o Jorge pediu a palavra: “Preciso de ajuda, preciso da vossa opinião. O grupo de amigos com quem costumo andar está a implicar comigo, sinto que está a afastar-se de mim. Já nos conhecíamos há mais de três anos! Tudo corria bem até à chegada daquele rapaz, o Manuel que penso que vocês conhecem. O Manuel diz que temos de experimentar tudo, que já não somos crianças...”. Outro dia, trouxe um cigarro que acendeu e foi passando de boca em boca por todos. Quando chegou a minha vez eu recusei-me. «És mesmo um menino da mamã» disse o Manuel enquanto os outros se riam e faziam troça de mim. Senti-me muito envergonhado. Penso que, com esta recusa, eles já não me querem no grupo...”.

Pistas de reflexão

A dificuldade em resistir à pressão do grupo. As desvantagens e vantagens de sermos assertivos. A importância dos valores de liberdade, amizade, solidariedade e sentido de autonomia.

O confronto com os “falsos” argumentos. A tendência a darmos explicações a mais, tornando-nos mais vulneráveis ao ataque e argumentos do outro: a importância das recusas serem acompanhadas de razões e não de desculpas. O respeito face a nós próprios e aos nossos direitos.

Sugestões:

É importante que os jovens tenham claro as vantagens de “dizer não” quando assim o desejam: não se envolvem em situações em que se sentiriam mais tarde implicados, sem que isso seja a sua vontade; ajuda a evitar o desenvolvimento de circunstâncias em que podem sentir que os outros se aproveitam ou que manipulam para fazerem algo que não querem fazer; permite serem eles a tomar as decisões próprias e a dirigir a sua vida nessas situações

SER POSTO DE LADO

O ser posto de lado é algo que acontece com muita frequência nestas idades, afectando de uma forma particular os jovens com deficiência. A percepção que cada um tem de que é amado e aceite apesar da sua deficiência, remove os aspectos de desvalorização e permite uma integração saudável da deficiência no auto-conceito. Deste modo, a aceitação e o suporte da família e de outros significativos na vida da pessoa é vital para se lidar efectivamente com a deficiência. Crescer e viver com uma deficiência num envolvimento hostil ou de rejeição, pode ser uma experiência devastadora, principalmente na infância.

Objectivos

- Promover a análise e discussão de situações relacionais que requerem a capacidade de lidar com o “**ser posto de lado**”.
- Sensibilizar para a importância de reagir assertivamente perante situações de rejeição.
- Permitir experimentar conscientemente o que significa ser rejeitado.
- Confrontar sentimentos que se originam na rejeição.

Actividade 1 – A teia da aceitação

Iniciar a actividade com uma pequena conversa sobre o que significa para cada um “ser posto de lado”. É dado espaço para que os jovens que assim quiserem, partilhem experiências de rejeição. É importante alertar os jovens para que antes de reagirem a uma rejeição tentem perceber porque é que os outros os estão a por de lado e, em função disso, pensar bem na melhor forma de agir: esperar; dizer aos outros como é que aquele comportamento o afecta; pedirem para serem incluídos; irem-se embora etc.

São formados grupos de quatro elementos. Em cada grupo é distribuído um papel de personagem, um por cada jovem. Cada papel representa uma das personagens da história que será lida pelo orientador. O orientador lê uma situação em que uma das personagens é posta de lado.

Depois de lida a história, os jovens de cada grupo que representam o elemento excluído, recebem um novelo de lã. Vão então tentar ser inseridos no grupo de uma forma assertiva. O jovem com o novelo só se pode dirigir a uma personagem de cada vez. O seu objectivo é pedir para ser integrado, dá razões para que isso aconteça e, se aceite, fica com a ponta do novelo e oferece o novelo de lã ao colega que o aceitou. Cada vez que conseguirem ser integrados por uma das personagens, os seus pulsos são unidos através do novelo de lã. As personagens podem rejeitar o pedido de integração. Depois da actividade terminada pelos grupos, todos partilham com os restantes jovens o que se passou e quais os resultados.

Pistas de reflexão

Como foi ser rejeitado? Foi fácil a integração? Quem rejeitou a integração? Quais foram as razões para tal atitude? Quais as situações em que a rejeição acontece na vida real? Quais as principais causas para essa rejeição acontecer?

Sugestões:

Como alternativa, podem-se criar situações diferentes para cada grupo abrangendo os vários contextos - escola, pares, família ou vizinhos.

LIDAR COM UMA ACUSAÇÃO

Ao sermos alvos de uma acusação, temos a tendência para reagir impulsivamente em nossa defesa, antes de pensarmos objectivamente nas razões que levam a outra pessoa a fazer a acusação. Nesta competência procura-se ensinar ao jovem a parar e reflectir sobre a acusação e a lidar com ela de uma forma assertiva. Para tal, é importante reforçar com os jovens a importância de parar e pensar antes de reagir.

Objectivos

- Promover a análise e discussão de situações relacionais que requerem a capacidade para “**lidar com uma acusação**”.
- Utilização da dramatização como meio de facilitação para a compreensão de problemas relacionais e treino de competências de assertividade específicas.
- Perceber a importância de lidar com uma acusação evitando ansiedade excessiva e tendo em conta os sentimentos dos outros.

Actividade 1 – Porque me acusam?

Iniciar a actividade com uma pequena conversa, no sentido de sensibilizar os jovens para a necessidade de parar e reflectir perante as acusações dos outros, evitando reacções impulsivas. Para tal, podem ser apresentados três passos fundamentais (estes passos podem ser escritos em pequenos cartões e distribuídos pelos jovens): (1) pensar acerca do que a outra pessoa nos acusa (a acusação está correcta ou incorrecta? A acusação foi realizada de uma forma construtiva?); (2) pensar porque é que a outra pessoa nos pode acusar (foram violados os seus direitos ou propriedade? Foi um rumor que começou por outra pessoa?); (3) pensar nas várias formas de responder à acusação (negar ou desmentir, corrigir a percepção da outra pessoa, afirmar-se, desculpar-se, ou oferecer-se para remediar o que foi feito).

São formados seis subgrupos. Três destes devem ser formados por quatro elementos. É dada uma situação a estes 3 grupos com as orientações de resposta: assertiva, agressiva e inibida. Estes alunos vão preparar a dramatização das situações com base nas orientações dadas.

Aos restantes 3 grupos são fornecidas as situações mas sem as respostas. A eles cabe descrever sucintamente o que consideram uma resposta assertiva, agressiva ou inibida para a situação atribuída.

Os grupos de quatro elementos dramatizam a sua situação, um de cada vez. No fim de cada dramatização, o grupo que reflectiu sobre a mesma situação confronta o que observou com as conclusões da sua reflexão.



Pistas de reflexão

A dificuldade em lidar de uma forma calma com uma acusação. As vantagens de se responder assertivamente. A dificuldade em nos colocarmos no lugar do outro quando estamos em causa.

C – Planeamento e estratégia

Para onde vou?

C1 – Resolver Problemas e Planear o Futuro

C1.1 – Reconhecimento dos problemas

TER UM PROBLEMA

Os problemas fazem parte da vida quotidiana e aparecem-nos muitas vezes, sempre com variáveis diferentes. Esses problemas podem constituir um desafio ou uma preocupação, dependendo da forma como os olhamos e da noção de auto-eficácia que temos para os resolver.

Neste sentido, é importante trabalhar com as crianças e jovens mecanismos de resolução de problemas, de modo a que estes possam encontrar as melhores respostas aos obstáculos de percurso. O primeiro passo na resolução de um problema é identificar qual é o problema – a natureza daquilo com que estamos a lidar - e aceitar a sua existência.

Objectivos

- Identificar os problemas comuns que se podem experimentar na escola ou em casa.
- Interiorizar a necessidade de pensar sobre os problemas e factores envolvidos.

Actividade 1 – Ter um problema

Esta actividade pretende trabalhar a capacidade de identificar e esclarecer problemas em diversas situações. Como preparação para a actividade, começa-se por confrontar o grupo com um conjunto de perguntas:

“Quando pensam em problemas que possam ter ocorrido em casa ou na escola/instituição, no que costumam pensar? Que tipo de problemas têm com mais frequência? Quais são as formas que as pessoas arranjam para acusar os outros dos seus problemas? (dizendo que a responsabilidade é de outra pessoa, etc.). Pensam que existe uma resposta ou solução para todos os problemas?”

Posteriormente, o dinamizador confronta o grupo com vários problemas (uns importantes e de âmbito e relacional e outros de solução prática). Coloque os jovens a discutir sobre cada uma das personagens envolvidas nos exemplos de modo a resolver os seus problemas. Discutir o cerne de cada situação.

Sugestões de situações:

Alguém não consegue atar o seu sapato porque tem o braço partido.

Dois amigos muito chegados estão chateados e não se falam há uma semana.

Um aluno não consegue compreender uma matéria e tem teste no dia seguinte.

Pistas de reflexão

É algum problema suficientemente importante para nos importarmos? Quais são os cruciais ou importantes? As diferentes estratégias para a resolução de um problema. As vantagens de termos mais que uma pessoa a pensar no problema. A importância de pensar nos vários factores envolvidos num problema antes de passar à sua solução.

USAR O SENSO COMUM

Usar o senso comum pode parecer mais uma capacidade individual do que uma aptidão social, mas a verdade é que os outros são muitas vezes afectados pela nossa habilidade ou inabilidade para pensar claramente e usar os recursos disponíveis. Quanto tempo é desperdiçado por perguntar aos outros coisas ou informações que podem ser facilmente encontradas ou respondidas se pensarmos claramente, com lógica, ou com mais cuidado?

É neste sentido que esta secção pretende que o jovem reflecta sobre a sua capacidade de resolução de problemas, através da utilização do senso comum, e adquira uma maior noção de eficácia pessoal e autonomia.

Objectivos

- Identificar os problemas comuns que se podem experimentar na escola ou em casa passíveis de resolução autónoma.
- Desenvolver a capacidade de utilizar o raciocínio lógico na resolução de problemas práticos.

Actividade 1 – Pensar com esperteza

A actividade começa com uma pequena conversa acerca do que significa utilizar o “senso comum”.

De seguida é realizada a *Ficha de Actividade*. As personagens desta ficha estão a ignorar o óbvio quando lidam com os seus problemas. Os jovens devem identificar caminhos que as personagens podem optar para resolver os seus problemas.

Respostas (sugestões): 1. tirar a bicicleta; 2. comer uma pequena refeição; 3. escrever o pedido; 4. fechar a porta.

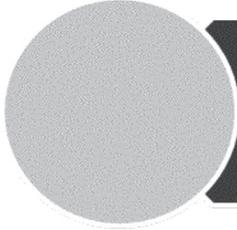
Pistas de reflexão

A simplicidade da resolução de um problema versus o desgaste e irritação da sua não resolução.



FICHA DE ACTIVIDADE – PENSAR COM ESPERTEZA

Como podem as personagens pensar com espreteza para resolver os seus problemas



1. O meu carro não cabe na garagem com aquela bicicleta ali! Que chatice!



2. Estou com fome, mas fui convidado para um grande jantar às 8 horas!



3. Vai ao supermercado e traz-me algumas bananas, duas caixas de cereais, vinagre, um saco de batatas e três frascos de doce de... *“Espera! Não consigo lembrar-me de tudo!”*



4. A música está tão alta. Não me consigo concentrar para fazer o trabalho de casa!



C1.2 – Colocar objectivos e gerar alternativas

SER REALISTA

Por vezes resolvemos os problemas impulsivamente, sem tentar perceber o que se está a passar. Quando agimos assim, sem pensar, podemos não estar a optar pelas soluções mais adequadas. Podemos estar a causar no outros reacções desajustadas, podendo mesmo estar na origem de comportamentos violentos. Situações como esta poderão ser evitadas se tivermos uma reflexão anterior sobre problemas do mesmo tipo e com a mesma configuração.

A vivência de situações problema em ambientes protegidos, permite o treino de soluções práticas e ajustadas a cada situação, e permite discutir à posteriori com o grupo outras soluções possíveis. A metodologia de trabalho que propomos passa por processos de procura de alternativas e de antecipação das consequências de cada alternativa.

Objectivos

- Compreender uma situação problema de uma forma realista.
- Promover a capacidade de organização em grupo dentro de uma metodologia de resolução de problemas.
- Promover a cooperação e o estabelecimento de lideranças dentro do grupo aumentando a comunicação na resolução de problemas.

Actividade 1 – Quadrado cego

Numa sala ampla, com o espaço liberto de obstáculos, o professor pede aos jovens que façam um círculo e que vendem os olhos. Em seguida, os jovens agarram um cordel de cerca de 10 m. A tarefa consiste em transformar o círculo num quadrado sem nunca largarem o cordel, sem retirarem a venda e sem trocarem de lugares.

Pistas de reflexão

A forma de perceber os problemas quando nos privam de um sentido essencial. As mudanças de linguagem quando estamos em situação em que não podemos utilizar a visão. As pessoas chave na resolução do problema e as diferentes estratégias experimentadas pelo grupo. Avaliar com alguém que tenha ficado de fora na actividade, ou não se tenha voluntariado para a realizar, a forma como viu os seus colegas dentro da actividade.

Sugestões:

- O dinamizador pode pedir para que, antes de formar o quadrado, o grupo tente realizar um triângulo ou um rectângulo, pois são figuras mais fáceis de organizar.
- Começar com o grupo todo emaranhado em vez de começar em círculo aumentando o grau de dificuldade da tarefa.

SER FLEXÍVEL

As coisas não podem sempre correr à nossa maneira. Podemos aceitar este facto e seguirmos em frente, ou lutar para alterar a situação. Há coisas acerca das quais vale a pena pensar e formar uma opinião.

Ser flexível na resolução de problemas, é fazer um esforço consciente para lidar com algo de uma forma diferente sem ficar com um humor negativo.

Ser flexível implica também estar aberto a que a nossa opinião mude com o tempo, ou à medida que vamos tendo mais informação acerca do assunto, mais experiência, ou mais oportunidades para compreender as situações.

Objectivos

- Desenvolver o pensamento flexível na resolução de problemas.
- Promover a capacidade mudança de perspectiva, de opinião, face a novos dados.

Actividade 1 – É importante reflectir

Como introdução à actividade, deve-se fazer uma breve sensibilização sobre a importância de reflectir sobre os assuntos e, conseqüentemente, as suas implicações em termos de mudança de perspectiva:

“Muitas vezes não tiramos verdadeiramente tempo para reflectir nas situações, sendo que, reflectir sobre algo implica dar tempo para formar uma opinião ou para mudar de opinião.”

De seguida passa-se à realização individual da *Ficha de Actividade*. Na ficha de trabalho, os jovens vão escolher quais dos exemplos que demonstram: (a) que existe o reafirmar de uma opinião ou crença (b) a abertura face à possibilidade de mudar a forma de pensar (c) a mudança da forma de pensar.

Posteriormente, em grande grupo, devem ser partilhadas as respostas e feita a reflexão da actividade.

Respostas: 1. b – ela considerou outras opiniões e ideias; 2. c – a opinião dela acerca do professor mudou completamente; 3. a – ele acredita na honestidade.

Pistas de reflexão

Esta actividade fez-vos lembrar situações da vossa vida em que vos aconteceu mudarem de opinião? E porque mudaram? Que tipo de opiniões ou crenças têm e que acham que nunca vão mudar? E porquê? Acham importante saber mudar de opinião? Como são as pessoas que nunca mudam de opinião? Quais as conseqüências para elas e para os outros?

**FICHA DE ACTIVIDADE – É IMPORTANTE REFLECTIR**

Às vezes somos muito rápidos a dar uma opinião, ou a acharmos que estamos sempre certos. O processo de reflectir sobre os assuntos, isto é, dar tempo para pensar, pode levar-te a:

- a. confirmar que tu estás certo(a)
- b. abrir a possibilidade de que podes estar errado(a) ou que podes querer mudar a tua forma de pensar
- c. estar aberto à possibilidade de acreditares em algo diferente pois estás agora maduro(a) o suficiente para mudares a tua forma de pensar.

Quais dos seguintes cenários ilustram a, b ou c?

1.

—



Eu sempre acreditei que o aborto devia ser aceite. Mas agora, que a minha irmã está grávida, tudo parece diferente. Fico a imaginar como é que aquele bebé vai ser! Eu sei que a minha irmã está bastante infeliz e há muitos lados negativos neste assunto – mas eu estou a começar a ler acerca de como é que os bebés na barriga da mãe podem sentir a dor, a alegria... agora já não tenho a certeza se concordo com o aborto em todas as circunstâncias.

2.

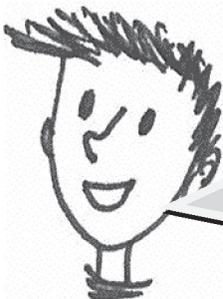
—



O Prof. Matias foi o professor do liceu mais exigente que eu tive. Ele deu-nos tantos trabalhos de casa e tanta coisa para ler – eu pensava sempre que não ia conseguir. Eu detestava-o! Ele obrigava-nos a corrigir o mais pequeno engano e a escrever de novo cada parágrafo até estar tudo perfeito! Não conseguia perceber porque é que ele se preocupava tanto. Agora que estou na faculdade, sinto que estou capaz de responder às exigências do curso na cadeira de Língua Portuguesa e estou mais preparado que a maior parte dos meus colegas: Obrigada Prof. Matias!

3.

—



Eu sempre me senti mal quando os meus colegas roubavam coisas - livros da livraria, cinzeiros dos restaurantes, copos... enfim só para se divertirem. Mas eu nunca fui nisso. Eu simplesmente achava que aquilo estava errado, mesmo que ninguém nos apanhasse. Eu tenho orgulho em ser honesto e trabalho para ter o que tenho. Não tento ter grandes emoções a aldrabar os outros. Eu sempre fui honesto! Podem perguntar a quem quiserem!



C1.4 – Agir

VER AS SITUAÇÕES REALISTICAMENTE

Existem momentos em que temos visões da nossa vida, e acerca do futuro, que não são muito realistas: “um dia a minha vida vai ser maravilhosa, não preciso de me preocupar agora”, “vou ter as contas todas pagas, porque vou ganhar muito dinheiro”, “todas as pessoas me vão adorar...” etc.

No entanto, a vida também nos reserva surpresas más e nós temos que aprender a colocarmo-nos nas situações de uma forma realista. Isto inclui a capacidade para nos vermos a nós mesmos tal como somos, para perceber o que precisamos de mudar para melhorar certas situações e, então, seguir em frente com essas mudanças. Esta capacidade auxiliará o jovem com deficiência no seu processo de ajustamento, permitindo-lhe partir para a resolução dos seus problemas e lutar pelos seus objectivos de uma forma realista e ajustada à sua situação.

Objectivos

- Compreender a importância de ser realista na auto-avaliação das capacidades e situações de vida do próprio.
- Reflectir e consciencializar sobre situações em que é necessário mudar hábitos, atitudes, relações ou acções.

Actividade 1 – Fazer mudanças realistas

Nesta actividade todo o grupo é convidado a pensar porque é que as mudanças são necessárias na nossa vida e o quanto é importante estar aberto e ser realista para fazer estas mudanças. Deve-se iniciar a actividade com um pequeno diálogo de sensibilização e reflexão sobre o tema. Para tal, podem ser utilizadas algumas perguntas neste diálogo, por exemplo:

“Já observaram em vocês mesmos, ou nos outros, situações em que avaliam as situações de uma forma que não corresponde à verdade? Por exemplo, que são capazes de fazer, ou vão ser capazes de fazer no futuro, coisas que no fundo sabem que não são possíveis (ou que nada fazem para que sejam possíveis)? Ou, pelo contrário, acharem que não são capazes de fazer coisas que no fundo fariam se se esforçassem e modificassem algumas coisas nas vossas vidas?”

De seguida passa-se à realização individual da *Ficha de Actividade*. Nela os jovens vão ler um texto e, com base nesta leitura, fazer um pequeno exercício. Posteriormente, em grande grupo, devem ser partilhadas as respostas e levada a cabo a reflexão da actividade.

Respostas: 1. Situações, capacidades; 2. Honestas, olhar, situação; 3. Mudanças; 4. Nós próprios; situação actual; atitudes, 5. Atitude.

Pistas de reflexão

Cada um tem situações da sua vida que são mais difíceis de avaliar de uma forma realista. Alguém quer dar um exemplo? Porque são essas situações tão difíceis de enfrentar? Quais as mudanças que devem fazer para dar um passo em frente? É fácil ouvirem os outros dizerem coisas negativas a vosso respeito? Como reagem nessas situações? O que pensam para vocês próprios?

Sugestões:

- Deve-se ser realista com os jovens em relação às suas capacidades, características, comentários, desempenhos em projectos etc., mas tentar ser positivo sempre que possível.
- Enfatizar as habilidades sociais que eles devem aprender e usar.
- Alguns jovens podem estar em situações muito negativas nas suas vidas, ou ter ambientes destrutivos nas suas casas. Sentem-se perdidos e sem esperança em relação aos seus futuros. Nestes casos é especialmente importante reforçar que a mudança é possível e que há recursos disponíveis. Fazê-los saber que os adultos e profissionais estão lá para isso.



FICHA DE ACTIVIDADE – FAZER MUDANÇAS REALISTAS

Lê o texto abaixo. Este texto fala-nos acerca da importância de sermos realistas em relação à forma como vemos a nossa vida. Depois completa as frases no quadro.

Ser realista contigo próprio, com as situações da tua vida, e com as tuas capacidades é uma competência importante a conquistar. Depois, se juntares a capacidade para arriscares o suficiente para fazer alterações, obténs uma mudança real.

Se ouvires o que as outras pessoas dizem acerca de ti, podes ficar feliz – especialmente se ouvires a tua mãe dizer que és muito inteligente e bonito. Mas se, por exemplo, ouvires o teu pai zangar-se constantemente contigo e dizer-te que és preguiçoso e que nunca vais fazer nada de jeito, podes ter

uma impressão completamente diferente de ti mesmo. São as duas impressões realistas? Interessa o que os outros dizem acerca de ti?



A tua mãe e o teu pai podem não ser 100% realistas ao referirem os teus pontos bons e maus. Mas será que realmente queres ouvir o teu melhor amigo dizer que tens peso a mais, que tens muitas borbulhas ou que não usas desodorizante? Queres realmente que o teu professor te lembre constantemente que não tens criatividade nem iniciativa? De facto existem algumas coisas que nenhum de nós quer ouvir acerca de nós próprios.

Por outro lado, algumas pessoas podem não ser completamente honestas contigo acerca das tuas capacidades reais – ou podem não estar disponíveis para o ser. Temos que ser nós a olhar para nós próprios, pensar em nós e na situação em que nos encontramos.

Mas às vezes é bom reconhecer que precisamos de fazer mudanças: em **nós próprios**, na **nossa situação actual** e nas **nossas atitudes**. Para isso, é necessário fazer a avaliação da situação presente (boa ou má) e pensar quais as mudanças que irão ser positivas e possíveis.

E não esquecer! A tua atitude, isto é, o que pensas das situações e dos outros, vai afectar a forma como te comportas. Uma boa atitude pode ajudar muito a agir nas más situações e a mudar o que é preciso mudar!

1. É importante sermos realistas connosco próprios, com as várias _____ e com as nossas _____.
2. Algumas pessoas podem não ser completamente _____ contigo. Temos de _____ para nós próprios e pensar seriamente em nós e na nossa _____.
3. Pode ser do teu interesse realizar _____ na tua vida.
4. As mudanças podem ser em _____, na _____ e nas nossas _____.
5. Lembrar que a tua _____ afecta a forma como te vais comportar.



Actividade 2 – Fazer mudanças para melhor: hábitos e amigos

Nesta actividade, os jovens vão reflectir sobre os hábitos ou tipos de relações com os outros que lhes podem ser prejudiciais. A actividade deve iniciar com a explicação ao grupo de que existem algumas situações, algumas relações com os outros, ou mesmo pequenos hábitos, que podem impedir que sejam alcançadas as expectativas de cada um.

De seguida passa-se à realização individual, ou em pequeno grupo, da *Ficha de Actividade*. Nesta ficha de trabalho os jovens vão ter que decidir quais das personagens que precisam de fazer mudanças nos seus **hábitos**, e quais das personagens precisam fazer mudanças nos seus **amigos**.

Quando todos tiverem terminado, as situações devem ser analisadas uma a uma e discutidos os porquês das respostas.

Respostas: 1. hábitos; 2. amigos; 3. amigos; 4. hábitos; 5. hábitos; 6. hábitos.

Pistas de reflexão

Porque é que precisamos de fazer mudanças nos nossos hábitos? E estas mudanças são fáceis ou difíceis? Quem quer dar exemplos de situações reais em que as relações com os outros são negativas? Como cortar com estas situações? E quais são as relações que devemos manter?

Sugestões:

- Esta actividade pode servir de mote para rever algumas das competências de assertividade trabalhadas anteriormente (por exemplo, “dizer que não” e “manter as minhas crenças”).



FICHA DE ACTIVIDADE – Fazer mudanças para melhor: hábitos e amigos

Qual destas personagens precisa de fazer mudanças nos seus hábitos? Quais precisam de fazer mudanças nos seus amigos?



1

Estou acima dos 2 maços por dia. Isto está a ficar fora de controlo

2

De quem vamos falar hoje? Da Sandra? Não posso com ela.

- Eu também não.
- *“Estou tão cansada desta conversa fútil. O que será que dizem de mim?”*

3

Vamos “apanhar” algum material de desporto nesta loja? Não vamos ser apanhados. Vá lá, temos um grande negócio este fim-de-semana. Vamos dar-nos bem.



4

Todas as sextas-feiras vamos ao Bar e bebemos até ficarmos doentes. Não podemos fazer outra coisa nova e diferente?

5

- Preciso do teu carro este fim-de-semana. Sabia que não te importavas.

- Bom, podes pôr algum gasóleo desta vez?



6

Como é que ganhei 7 quilos? De onde é que isto veio? Se calhar tenho de começar a fazer exercício!?!?



Actividade 3 – Fazer mudanças para melhor: atitudes e acções

Nesta actividade todo o grupo é convidado a pensar porque é que as mudanças nas atitudes e nas acções são importantes. Na exposição de introdução à actividade, é importante explicar a relação entre atitudes e comportamentos. Por exemplo:

“Quando vimos debates na TV, ou quando falamos com os nossos amigos, encontramos diferentes posições em relação a outras pessoas, ao seu comportamento ou a determinados acontecimentos sociais. Qualquer destas divergências de opinião referem-se a situações às quais é impossível determinar qual é a posição correcta ou incorrecta. Cada posição é sustentada em valores, sentimentos, crenças, e experiências diferentes, e muitas vezes traduzem-se também em comportamentos diferenciados. São as nossas atitudes em relação às várias situações.

Assim, as nossas atitudes traduzem-se na tendência para fazermos avaliações favoráveis ou desfavoráveis em relação a nós, aos outros, a um tipo de problema etc. e, normalmente, esta avaliação vai influenciar os nossos comportamentos em relação ao objecto desta avaliação”.

De seguida passa-se à realização individual, ou em pequeno grupo, da ficha de trabalho. Nesta ficha de trabalho os jovens vão ter que decidir quais das personagens precisam de fazer mudanças nas suas **acções**, e quais as personagens que precisam de fazer mudanças nas suas **atitudes**. Quando todos tiverem terminado, as situações devem ser analisadas uma a uma e discutidos os porquês das respostas.

Respostas: 1. atitude (para aprender); 2. acções; 3. atitude (para seguir as regras) ou acções (efectivamente seguir as regras); 4. atitude (para arrumar o quarto); 5. acções (sentar com o Mário); 6. atitude.

Pistas de reflexão

Acham que as atitudes que temos perante as coisas podem prejudicar o nosso futuro? Como? Como sabem que devem modificar as vossas atitudes em relação aos outros?

Sugestões:

- Como actividade de introdução também se pode sugerir aos jovens que escrevam comentários positivos (só positivos!) acerca dos colegas numa folha que vai circulando por todos. Através deste exercício de auto-estima, os jovens podem compreender como os outros os vêem e quais as capacidades que têm negligenciado.

**FICHA DE ACTIVIDADE – FAZER MUDANÇAS PARA MELHOR: ATITUDES E ACÇÕES**

Por vezes uma mudança de atitude ou uma mudança na acção ou comportamento pode melhorar uma situação. O que pode ser mais útil para estes personagens: uma mudança de atitude ou uma mudança na sua acção?

1

Estou a preparar três trabalhos extra para fazeres este mês. Eu penso que este trabalho extra te vai preparar para o trabalho final do ano.



“Oh não! Não quero mais trabalho. Não quero aprender mais nada.”

2. Oh não! Desci as notas em todas as disciplinas. Tenho de começar a estudar mais, não ver tanta televisão, desligar o rádio, computador, e provavelmente o meu secador de cabelo também.”

3. Estás a chegar tarde todas as noites, meu rapaz. Já estabelecemos um limite para ti e tu sabes. Não estás a cumprir, por isso como podes esperar que te empreste o carro se não confiamos em ti para seguir as regras básicas?

“Tenho de cumprir as regras. Não estou a fazer nada de mal, mas tenho de ter a confiança dos meus pais.”

4. Vamos ter companhia este fim-de-semana. Por favor limpa o teu quarto antes de saíres.

“O meu quarto é minha propriedade. Posso apenas fechar a porta”

5. Toda a gente é tão má para o Mário. Eu sei que ele é um pouco estranho, mas realmente eles são tão maus.

- Porque não te sentas com ele no almoço?

- Boa ideia!

6. Desculpa André, o teu pai não tirou as duas semanas de férias como planeado. Teve de trabalhar.



Todos querem acabar com o meu divertimento. O meu Verão está arruinado!



C2 – Relações interpessoais

C2.1 – A amizade

RECONHECER O VALOR DA AMIZADE

Os nossos amigos têm uma grande importância para nós, mas será que realmente valorizamos e cultivamos algo tão importante como a amizade? Neste conteúdo é importante que os jovens tomem consciência do valor e do papel que cada um desempenha nas suas amizades.

Objectivos

- Analisar situações promotoras da amizade.
- Promover a auto-reflexão e a reflexão em grupo sobre o investimento ou ausência de investimento no valor da amizade.

Actividade 1 – O valor da amizade

A actividade dá início com algumas perguntas ao grande grupo, com objectivo de promover a reflexão sobre o tema. Por exemplo:

“A amizade é um valor pelo qual vocês lutam? E que coisas costumam fazer para promover esse valor? OU não fazem nada de especial, porque acham que a amizade é um dado adquirido?”

Posteriormente o grupo é dividido em subgrupos que, separadamente, irão reflectir sobre cada uma das situações da *Ficha de Actividade*. Para cada situação é pedido que o grupo escreva uma frase que explique o porquê da situação revelar o valor da amizade.

Respostas (sugestões): Situação 1 - Tira tempo para dedicar ao amigo. Dispõe-se a ouvir o amigo. Situação 2 – Toma conta do cão apesar de ser uma coisa difícil para ela. Situação 3 – Troca de favores. Situação 4 – Assume as responsabilidades de um amigo quando este se encontra com problemas. Situação 5 – Assegura-se de que a amiga se encontra bem. Situação 6 – Apoia e ajuda activamente um amigo a alcançar um objectivo.

Quando todos os grupos tiverem terminado as suas reflexões volta-se ao grande grupo para que se partilhe e comparem as respostas.

Pistas de reflexão

O que escreveram em cada situação? São situações com as quais se sentem identificados? Eram capazes de fazer o mesmo por um amigo? Acham que a relação entre os amigos se modifica depois destas situações? Em que sentido? Estas situações fizeram lembrar algumas que gostassem de partilhar?

Sugestões:

- As fichas podem ser preenchidas individualmente.
- Como trabalho de casa os jovens podem tentar colocar em prática uma acção que aprofunde uma relação de amizade.
- As situações podem ser distribuídas pelos grupos para que a cada um saia situações diferentes.

**FICHA DE ACTIVIDADE – O VALOR DA AMIZADE**

**Como é que cada pessoa nas histórias abaixo mostram a sua amizade perante a outra pessoa?
Porque é que a outra pessoa deve valorizar esta amizade?**

1 – Carlos está muito deprimido após a morte do pai. Não quer ir para o trabalho nem fazer nada do que costumava fazer. O João ao ver a sua reacção chama-o várias vezes para participar em várias saídas e actividades. Diz-lhe que se quiser falar ele estará por perto. De facto, o pai do João morreu quando ele era criança e ele sabe bem o que é perder alguém de quem se gosta.

2 – A família da Marta está a fazer mudanças para uma casa nova. Ela precisa de um lugar onde deixar o cão entretanto, caso contrário a sua mãe terá que dar o animal a um canil. A sua amiga Joana é alérgica a animais, mas diz-lhe que pode ajudá-la tomar conta do cão enquanto ela se muda.

3 – A Vanessa quer ir a uma festa no fim-de-semana, mas não quer ir sozinha. A sua amiga Teresa tinha feito planos de trabalhar num projecto da escola mas concordou em ir com ela à festa. Em contrapartida, a Vanessa acordou ajudar a Teresa no projecto no dia seguinte.

4 – O David e o Rui trabalham juntos numa pizzaria. Uma noite o David atrasou-se porque teve que tratar de uns problemas familiares. O Rui substituiu-o nas suas tarefas e manteve tudo sob controlo até o David chegar.

5 – A Lídia está sempre a pensar que está muito gorda. Está constantemente a tomar comprimidos para emagrecer, faz exercício em excesso, fazendo com que esteja muito fraca. Ao princípio não queria ouvir a sua amiga Patrícia a alertá-la para os perigos da anorexia e da bulimia, mas a Patrícia foi persistente e finalmente conseguiu levar a Lídia a um médico.

6 – O António é um dos melhores da equipa de atletismo da sua terra. O seu amigo, o Bruno, não é corredor mas ajuda sempre o António, correndo com ele no fim da escola e aos fins-de-semana. De vez em quando anda de bicicleta ao seu lado para que ele consiga aumentar os seus tempos. Ele ficou muito feliz quando o António ganhou os campeonatos regionais.



CAMINHOS PARA FAZER AMIGOS

Algumas crianças e jovens têm dificuldade em fazer amigos. Por outro lado, existem evidências de que a baixa aceitação por parte dos pares é um sinal de lacunas no desenvolvimento de aptidões sociais, resultando numa falta de amigos, que por sua vez afecta e intensifica o sentimento de solidão dos jovens com deficiência.

É neste sentido que este conteúdo se propõe ensinar a reflectir sobre algumas formas de se iniciar uma amizade. Algumas amizades baseiam-se no estar juntos em momentos difíceis, ter interesses em comum, ter conveniência geográfica ou simplesmente gostar da companhia uns dos outros. Outras vezes acontece que qualidades diferentes juntam amigos. Sejam quais forem os motivos, o importante é o jovem estabelecer relações significativas com os seus pares, diminuindo assim o risco de isolamento.

Objectivos

- Identificar formas de iniciar uma amizade.
- Identificar qualidades importantes numa amizade.
- Reflectir sobre a importância da "atenção ao outro" para o estabelecimento de amizades.

Actividade 1 – Tal como eu!

Fazer uma pequena sensibilização inicial sobre o facto de todas as pessoas à nossa volta serem diferentes mas que, se prestarmos atenção, conseguimos encontrar coisas em comum que nos podem unir.

Posteriormente é distribuída a *Ficha de Actividade*. Os jovens devem circular pela sala mantendo conversa com o maior número de colegas. O objectivo é encontrar a pessoa que melhor se ajuste às situações solicitadas na ficha. O animador deve interromper a actividade quando perceber que todos têm as fichas preenchidas.

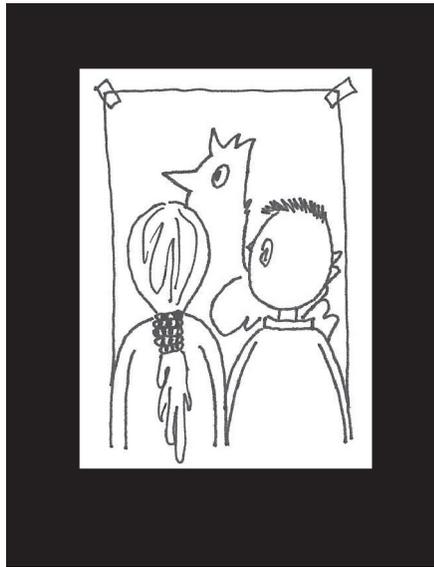
Pistas de reflexão

Foi fácil encontrar as pessoas? Existiu alguém que tivesse deixado um espaço em branco? Porquê?
Quais foram as situações mais fáceis de preencher? Porquê?
Descobriram algo de novo nas pessoas deste grupo? Podemos encontrar algumas semelhanças entre este jogo e a realidade?



FICHA DE ACTIVIDADE – TAL COMO EU

À frente de cada frase escreve o nome de alguém que corresponda à descrição dos comentários. Tenta encontrar o maior número de pessoas diferentes.



1. Alguém que tenha a mesma idade que eu:

2. Alguém que tenha os mesmos passatempos que eu:

3. Alguém que tenha o mesmo sexo que eu:

4. Alguém que tenha as mesmas notas que eu:

5. Alguém que trabalhe comigo ou que faça o mesmo tipo de trabalho que eu:

6. Alguém que tenha uma família muito parecida com a minha:

7. Alguém que goste dos mesmos desportos:

8. Alguém que sinta o mesmo que eu acerca da amizade:



Actividade 2 – Fazendo amigos

A actividade começa com uma pequena reflexão sobre os amigos de cada um; por exemplo (a). Realizar uma lista das duas últimas pessoas de quem se tornaram amigos; (b). Escrever num papel o nome de duas pessoas que consideram amigos.

De seguida os jovens lêem as 10 situações da *Ficha de Actividade* e avaliam qual é a melhor maneira de se iniciar uma amizade com alguém. Em alguns casos, “talvez” pode ser a resposta apropriada. Os jovens devem explicar as suas respostas e tentar encontrar outras ideias para fazerem amigos, por exemplo: olhar e ser amigável com os outros, estar disponível, ir onde estão outras pessoas, dar o primeiro passo, etc.

Respostas (exemplos): (1) Sim – ter a iniciativa; (2) Sim - pedir ajuda; (3) Sim – ir onde as pessoas estão; (4) Não – isolando-me; (5) Sim – actuando amigavelmente; (6) Sim – sendo útil; (7) Sim – ter a iniciativa; (8) Não – comentários críticos ou talvez gozem contigo de uma maneira amigável; (9) Sim – ter a iniciativa; (10) Sim – sendo desenrascado.

Pistas de reflexão

Qual das hipóteses tu arriscavas? Qual dos colegas consideras irritante ou ofensivo? Qual foi a última vez que incluíste uma pessoa que gostarias de ter como amigo? Como se tornaram amigos? É difícil arranjar amigos do sexo oposto? Quando se é uma pessoa envergonhada, quais são as maneiras de iniciar uma conversa ou contactar com outros?

Sugestões:

Poderão ainda fazer-se alguns exercícios de consolidação de actividade:

- a. Escrever três maneiras possíveis de se iniciar uma amizade.
- b. Escrever uma maneira que não seja boa para fazer amigos e explicar porquê.

**FICHA DE ACTIVIDADE – FAZENDO AMIGOS**

Lê cada situação e decide se é ou não uma boa forma de iniciar uma amizade: Escreve “sim”, “não” ou “talvez” na linha junto ao texto. Prepara-te para explicar o porquê das tuas respostas.

1	Olá! Vamos ser amigos? _____
2	Eu preciso de um apoio para o teste. Queres estudar comigo? _____
3	Acho que vou entrar na equipa de voleibol. Parece ser divertido _____
4	Vou almoçar sozinho e fazer os trabalhos de casa _____
5	Posso-me juntar a vocês? _____
6	Parece que precisas de uma mão. Posso-te ajudar? _____
7	Vou dar uma festa na minha casa depois do jogo. Queres ir? _____
8	Tu usas roupa muito estranha. _____
9	Vamos incluir o novo miúdo. _____
10	Podes apresentar-me ao teu primo? _____



Actividade 3 – Qualidades de um bom amigo

Como preparação para a actividade, podem-se colocar ao grupo várias questões:

- a. quais são para eles as qualidades que sentem ser importantes para uma amizade;
- b. relatar uma boa experiência que já tiveram com um amigo;
- c. falar de um amigo que os ajudou numa situação difícil.

Posteriormente, na *Ficha de Actividade*, os estudantes irão ler uma lista contendo algumas qualidades de um bom amigo. O jovem é convidado a colocá-las por ordem de importância. Pode ainda adicionar qualidades à lista apresentada.

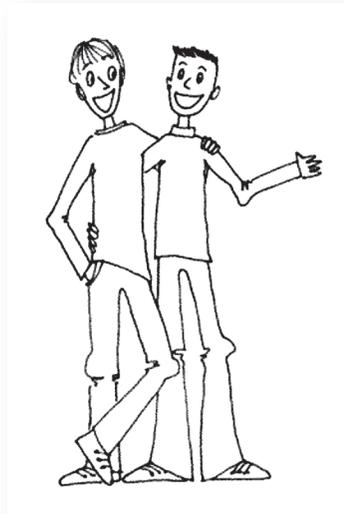
Sugestões:

Para não leitores a ficha deve ser lida. As pontuações podem ser substituídas por símbolos (por exemplo, dar entre 1 a 5 estrelas).

**FICHA DE ACTIVIDADE – QUALIDADES DE UM BOM AMIGO**

Qual destas qualidades consideras mais importantes numa amizade? Classifica de 1 (pouco importante) a 5 (muito importante) as qualidades da lista abaixo. Podes adicionar novas qualidades!

• é popular
• tem dinheiro
• é um bom ouvinte
• pode-se confidenciar segredos
• tem ideias criativas
• não fala nas costas
• normalmente está feliz
• é um bom estudante
• presta muita atenção aos outros
• é divertido
• tem boas ideias para fazer coisas
• é interessante
• entende como nos sentimos
• é respeitado pelos outros
• é bom no desporto
• aparece sempre nos tempos difíceis
• leal, continua teu amigo mesmo estando afastado
• _____



C2.2 – Estar bem com os outros

RESPEITAR OS OUTROS COMO INDIVÍDUOS

Por mais que aprofundemos o conhecimento mútuo com os outros, e por mais que expressemos os nossos sentimentos, todos somos diferentes e temos experiências de vida que são únicas e intransmissíveis. Para além disso, todos temos áreas em que somos bons, ou razoáveis, e outras em que temos bastantes dificuldades... os outros também! Acontece que às vezes agredimos ou ignoramos os outros porque são diferentes; isso pode acontecer porque não sabemos lidar com essa diferença, não a respeitamos ou, porque nos sentimos inseguros face a essa diferença. Estas reacções podem prejudicar amizades e travar a sua natural evolução.

No trabalho com jovens que são considerados eles mesmos diferentes é igualmente importante reflectir sobre as suas próprias reacções face à diferença do outro: promover a tolerância e o respeito face ao outro como indivíduo único é uma forma de exigirmos o respeito do outro face a nós próprios!

Objectivos

- Promover a reflexão sobre o tema do respeito face ao outro como ser único.
- Reflectir e treinar diferentes formas de reagirmos face à diferença de uma forma competente e respeitadora do outro.

Actividade 1 – O outro tão diferente ou tão igual?

Colocar o grupo perante o tema “o outro”:

“Como olhamos para o outro? assumimos que ele é igual a nós? que pensa como nós? e isso é o mais natural? então porque reagimos tão mal à diferença do outro, ao mesmo tempo que não gostamos que não respeitem a nossa diferença? Vamos reflectir hoje sobre este assunto.”

Após a introdução ao tema, o grupo é dividido em subgrupos de dois elementos que são numerados (grupo 1, 2, 3...). A cada um destes subgrupos é distribuída uma situação. Estas situações – ver sugestões na *Ficha de Actividade* – devem contemplar algum tipo de diferença: diferença de personalidade, competência, aspecto físico, cultural etc.

Cada grupo terá que reflectir sobre dois tipos de reacção: o que é respeitar (1) e o que é desrespeitar ou rejeitar (2) o outro na situação dada. Posteriormente, o grupo escolhe a situação, 1 ou 2, e prepara uma dramatização para apresentar ao grupo. Depois de preparadas as dramatizações, cada grupo, numa ordem estipulada pelo dinamizador, vai dramatizar a situação que é posteriormente comentada pelo grande grupo.

Sugestões de tipos de reacções de respeito face à diferença:

Situação 1 e 2 - Perguntar curiosidades acerca das origens, hábitos e rituais da sua raça. Assistir com o amigo a um festejo específico da sua cultura, etc.

Situação 3 – Aprender alguns sinais essenciais para comunicar através da linguagem gestual.

Situação 4 – Fazer um esforço para ser paciente.

Situação 5 – Não ser crítica – descobrir algo em que essa pessoa seja boa.

Situação 6 – Tratá-lo como qualquer outro amigo.

Situação 7 – Não prestar muita atenção ao problema.

Situação 8 – Não hajas de forma não natural: sê tu mesmo!

Situação 9 – Faz perguntas de como foi.

Situação 10 – Dá-lhe os parabéns.

Pistas de reflexão**No fim de cada grupo:**

Existiu o respeito do outro? Porquê? O que seria respeitar (desrespeitar) nesta situação? O que fariam vocês?

Depois de terminada a actividade:

Como é que lidam com a diferença dos outros? Normalmente respeitam ou criticam e põem de parte? Porquê? Só vocês são diferentes? Não será que todos gostamos de ser amados e respeitados tal como somos?



FICHA DE ACTIVIDADE – O OUTRO TÃO DIFERENTE OOU TÃO IGUAL?

Como podes respeitar os outros nas seguintes situações? Que caminhos podes seguir para saber ou compreender estas pessoas, especialmente se eles ou elas são muito diferentes de ti? E como podes não respeitar ou rejeitar estas pessoas?

- 1 Alguém cuja raça é diferente da tua.
- 2 Alguém que tenha uma religião diferente da tua.
- 3 Alguém que tenha uma deficiência auditiva.
- 4 Alguém que não fale a mesma linguagem que tu.
- 5 Alguém que não seja bom em desporto.
- 6 Alguém que é muito rico.
- 7 Alguém que gagueja.
- 8 Alguém que é muito popular.
- 9 Alguém que apareceu na TV como modelo.
- 10 Alguém que ganhou um prémio de mérito como aluno.



C2.3 – Situações Sociais com os Pares

TORNAR-ME UM BOM CONVERSADOR

Todos os jovens, num momento ou outro, têm dificuldades nas relações com os seus pares. Para alguns é fácil e natural iniciar uma conversa e comunicar com os seus pares mas, para outros, é algo muito difícil.

As competências trabalhadas nesta secção pretendem ajudar os jovens em situações de conversação com os outros. Propõe-se que o jovem “olhe o outro” e saiba estabelecer uma relação comunicando.

Objectivos

- Sensibilizar para a importância de desenvolver a capacidade de comunicar com o outro de uma forma competente.
- Desenvolver aptidões que permitam iniciar conversas com estranhos ou com pessoas com quem se têm pouca relação.
- Reflectir sobre as vantagens e desvantagens de arriscar na relação com o outro.

Actividade 1 – Iniciar uma conversa

Esta actividade pretende dar pistas aos jovens para que iniciem conversas com os outros de forma adequada. A actividade deve começar com um pequeno diálogo, através do qual se faz um levantamento de situações em que é apropriado dizer algo a um estranho (por exemplo, à pessoa que está na caixa de um supermercado) ou em que surge a oportunidade de iniciar uma conversa com uma pessoa que conhecemos pouco, mas gostaríamos de conhecer melhor.

A *Ficha de Actividade* deve ser realizada em pequenos grupos. As situações devem ser discutidas durante uns minutos e depois partilhadas as respostas.

Existem alguns aspectos a ter em conta ao trabalhar esta aptidão, e que podem ser abordados durante o desenvolvimento da actividade:

- A forma correcta de começar uma conversa depende do contexto: a situação (na escola, no autocarro, numa festa, num jogo), a hora do dia (ao pequeno almoço, à saída da escola, à hora do almoço), a pessoa em questão (rapaz, rapariga, colega, professor, aluno), etc.
- O que muitas vezes torna difícil uma tarefa é o não saber como abordar determinada situação e procurar o comportamento mais adequado. Tudo isto leva à insegurança e, se a esta insegurança se junta o medo do fracasso, a tarefa fica mais difícil do que realmente é.
- Deve-se também advertir o jovem para a escolha dos momentos certos para iniciar uma conversa com o outro. Por exemplo, cumprimentar as outras pessoas quando elas estão a falar com outras pessoas é meio caminho andado para o insucesso de uma tentativa de relação com o outro.
- É importante que os jovens saibam que ser rejeitado não é o fim do mundo. Mesmo quando fazemos um comentário ou tentamos iniciar uma conversa de forma adequada, a resposta por parte do outro pode

ser mínima ou mesmo negativa. É possível que a outra pessoa esteja com mau humor ou que tenha interpretado mal os comentários. Pode também e simplesmente não querer responder à aproximação do outro. Logicamente não se pode agradar a toda a gente, no entanto deve-se sensibilizar o jovem para importância de tomar a iniciativa de estabelecer relações com os outros.

Respostas (sugestões):

1. Desejar bom apetite; perguntar se o almoço está bom; perguntar se vai ver o jogo logo à tarde.
2. Dizer boa-tarde ou bom-dia... perguntar a uma pessoa se sabe se as consultas estão muito atrasadas.
3. Perguntar de onde veio, como era a escola onde andava antes de se mudar; sugerir um programa juntos para o fim-de-semana.

Pistas de reflexão

A vontade de arriscar a comunicação com o outro vs o medo de ser rejeitado. Estratégias para conhecer o outro de forma mais profunda. A diversidade e a semelhança que existe em todos. A dificuldade de manter uma comunicação com alguém que não corresponde. O corpo como forma de comunicação.

Sugestões:

Se necessário, pode-se apresentar a seguinte metodologia, que estrutura teoricamente os passos para iniciar uma conversa com um estranho:

1º Passo - Cumprimentar a outra pessoa (dizer “olá” ou “boa tarde”, dar um aperto de mão, escolher a altura certa para cumprimentar)

2º Passo - Fazer uma pequena conversa (fazer uma pergunta, um comentário sobre uma situação ou actividade em que estão ambos implicados; fazer uma observação ou uma pergunta casual sobre o que está alguém a fazer)

3º Passo - Verificar se a outra pessoa está a ouvir (se está a olhar para vocês; se acena com a cabeça, se diz “hummm hummm” ou “sim”, “pois”, etc.)

4º Passo - Trazer ao de cima um assunto de conversa com o cuidado para que seja também do interesse do outro (partilhar experiências, opiniões, pedir ajuda, perguntar se se pode juntar a essa pessoa para algo (um jogo por exemplo).

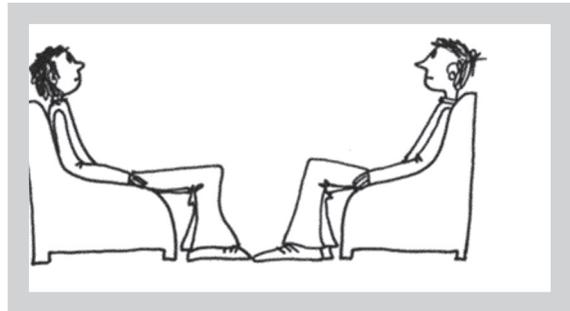
**FICHA DE ACTIVIDADE – INICIAR UMA CONVERSA**

Quais são as formas que podes utilizar para iniciar uma conversa com alguém nestas situações?



1. Sentar ao lado de um colega na cantina que não conheces muito bem.

2. Entrar na sala de espera do dentista



3. Entra um novo aluno na tua sala a meio do ano. Simpatizas com ele.



4. Estás perto de um grupo de jovens da tua idade que está a preparar-se para começar um jogo de futebol. Tu gostavas de participar...



COLOCAR AS NECESSIDADES DOS OUTROS PRIMEIRO

O desenvolvimento cognitivo alcançado na adolescência permite a descentração progressiva de si próprio, alcançando uma tomada de perspectiva do outro e do mundo, de uma forma cada vez mais complexa e integrada.

Existem situações em que colocar as necessidades dos outros primeiro é sinal de maturidade e de capacidade de prestar atenção ao outro permitindo o aprofundamento das relações. No entanto também é necessário ter cuidados: existem situações em que “colocar os outros primeiro” pode significar um desrespeito pelas próprias necessidades e direitos. Neste sentido, esta secção preocupa-se em promover a capacidade de atender às necessidades dos outros quando apropriado.

Objectivos

- Promover a capacidade de estar atento e ajudar os outros.
- Identificar formas apropriadas de atender às necessidades dos outros em situações específicas.

Actividade 1 – Primeiro os outros!

O diálogo de introdução deve abordar o significado da expressão “primeiro os outros”. Os jovens devem dar a sua opinião sobre a expressão.

Na *Ficha de Actividade* os jovens vão avaliar algumas situações e verificar como é que as personagens envolvidas colocam as necessidades dos outros primeiro. A ficha de trabalho pode ser feita individualmente ou em grupo. Em qualquer dos casos, cada situação deve ser discutida pelo grande grupo e partilhadas as respostas.

Respostas (sugestões):

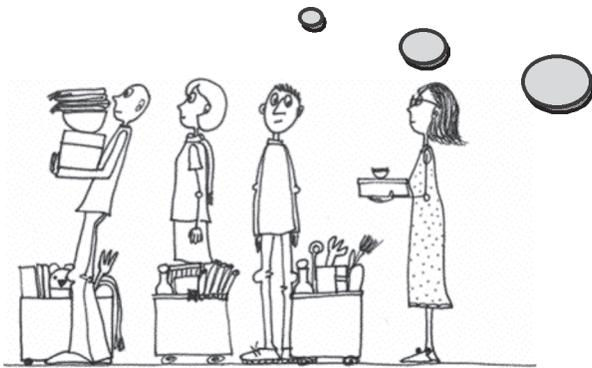
1. deixar a pessoa ir à frente na fila – poupar o tempo dela; 2. ajudar o menino a atravessar a rua; 3. oferecer ajuda ao rapaz para estudar; 4. incluir a Vanda na festa.

Pistas de reflexão

Estas situações fizeram-vos lembrar alguma situação do dia-a-dia? É fácil ou difícil tomar a atitude de colocar os outros à frente? Existem situações em que é mais difícil? Quais? Refiram uma ou duas situações em que as nossas necessidades devem estar primeiro que as dos outros.

**FICHA DE ACTIVIDADE – PRIMEIRO OS OUTROS!**

Como é que estes personagens colocam as necessidades dos outros primeiro?



1. Que grande fila. Vou estar aqui o dia todo. Aquela senhora só tem duas coisas e parece que está com pressa. Quer passar-me à frente?

2. Este menino não consegue atravessar a rua sozinho. Vamos na mesma direcção. “Queres ir comigo?”



3.

Ana - Não consigo perceber isto. Vou ter má nota.

António - “Estou tão ocupado – tenho trabalho de casa para fazer. Mas eu sei fazer aquilo...”

António - Bom...Posso ajudar-te na sala de estudo se formos já trabalhar.



4. Adoro dançar. Esta festa está a ser demais. Pobre Vanda – ninguém está a falar com ela. “Olá Vanda! Já provaste a sobremesa? Vem comigo. Temos de ir à cozinha. Além disso, quero-te apresentar uma pessoa...”



LIDAR COM A DISCRIMINAÇÃO

Ser discriminado é uma situação pela qual todos passámos, em maior ou menor grau. Apesar de serem situações difíceis em todas as idades, tornam-se mais críticas nos adolescentes e jovens adultos com deficiência, principalmente quando envolvem os pares. Nestas idades, os pares tomam um papel preponderante no desenvolvimento social, na construção da identidade e da estima pessoal.

Colocar-se nos vários lados da questão - ser discriminado, discriminar e ajudar quem é discriminado – pode ajudar o jovem a consciencializar e reflectir sobre as razões de cada perspectiva, assim como, a estar atento e aprender estratégias para lidar com as várias situações.

Objectivos

- Identificar situações de discriminação e razões subjacentes.
- Reflectir e partilhar sobre sentimentos em situações de discriminação .
- Promover a capacidade de responder a várias formas de discriminação no próprio e no outro.

Actividade 1 – Porque está ele a ser discriminado?

Como introdução deve-se fazer uma pequena reflexão sobre o que significa ser discriminado e as situações de discriminação que os jovens conhecem, observam ou sentem, no seu dia-a-dia.

De seguida, podem-se discutir formas de lidar com estas situações (ver sugestões). A *Ficha de Actividade* pode ser feita individualmente ou em grupo. Em qualquer dos casos, cada situação deve ser discutida pelo grande grupo e partilhadas as respostas.

Respostas (sugestões):

1. Diz aos colegas que eles não têm nada a ver com isso, que esse não é um assunto que lhes diga respeito.
2. Fala com a professora para intervir.
3. Pede ao teu pai para ir falar com o patrão para explicar a situação.
4. Diz aos colegas para crescerem.
5. Avisa a tua irmã para ter cuidado para não se magoar.
6. Encoraja o teu amigo a pedir desculpas.

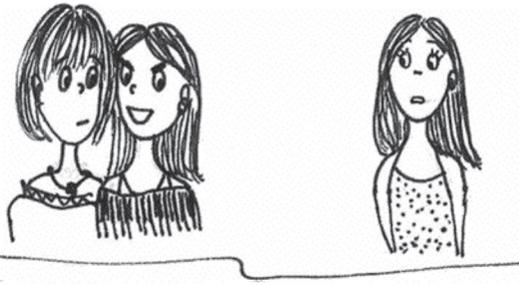
Pistas de reflexão

Já alguma vez sentiram que foram discriminados? Como se sentiram? O que fizeram?

O agir/inércia perante a discriminação. Sentimentos dominantes perante a discriminação. Ajudar e ser ajudado numa situação de discriminação. A necessidade de estar consciente das situações de discriminação para as combater.

**FICHA DE ACTIVIDADE – PORQUE ESTÁ ELE A SER DISCRIMINADO?**

Pode ser difícil ajudar os outros, especialmente se fores gozado ou discriminado por isso. Como poderias ajudar alguém que precisasse de ajuda nestas situações?



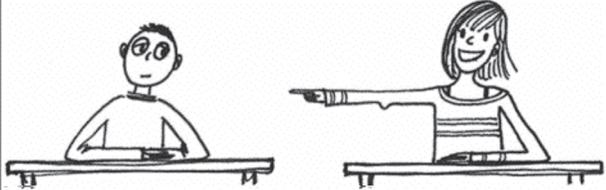
1. Alice tem tido problemas pessoais em casa e tem sido acompanhada por um psicólogo. Algumas colegas descobriram e andam a espalhar que ela está maluca e a inventar boatos acerca dela.

2. Lin é do Japão e é um excelente aluno. Algumas crianças andam tão invejosas dele e das suas capacidades que começaram a gozar com a sua nacionalidade.



3. O Luís tem dois empregos para conseguir pagar o carro e o seguro. Houve um fim-de-semana que teve um problema de horário num trabalho que não permitiu ir a um dos empregos. O patrão vai despedi-lo se ele não aparecer. Não podes ir trabalhar por ele, mas o teu pai também está a trabalhar nesse momento nesse emprego e pode ter alguma influência sobre o patrão.

4. Existem dois jovens com deficiência mental na vossa turma. Alguns colegas fazem troça da maneira como eles falam e alguns destes comentários são feitos na aula



5. O namorado da tua irmã quer acabar o namoro com ela – parece que toda a gente percebe isso menos ela, que já comprou o vestido para o baile da escola e espera ir com ele. Já tens visto este rapaz com outras raparigas. Sentes-te muito mal pela tua irmã.

6. Estás numa festa com gente da tua escola e o teu amigo fez comentários embaraçosos sobre um colega que lá se encontrava em cadeira de rodas, quando não sabia que estava a ser filmado. Agora o vídeo está a circular por toda a escola. O colega em cadeira de rodas está aborrecido com o teu amigo.



PARTILHAR O QUE É IMPORTANTE

Partilhar é essencial para o crescimento das relações. De facto, é conseguida uma maior intimidade e amizade através da partilha de sentimentos, opiniões, gostos, desejos, objectivos de vida etc. Se os jovens aprenderem a partilhar coisas, gostos e tempo juntos, é meio caminho andado para o desenvolvimento de relações significativas e saudáveis com os outros.

Nesta secção, pretende-se que os jovens reflectam sobre o espaço que a partilha toma na sua relação com os outros, e pensem em novas formas, adaptadas às suas vidas, de colocar esta capacidade em prática.

Objectivos

- Promover a partilha como forma de crescimento das relações.
- Identificar situações e comportamentos que promovam a partilha entre pares.

Actividade 1 – Vamos partilhar?

A actividade deve começar com uma pequena sensibilização ao tema “partilhar”. É importante salientar que é necessário que exista alguma revelação do próprio ao outro, sendo que uma relação só se pode estabelecer quando as pessoas implicadas partilham algo sobre elas mesmas. Solicita-se aos jovens alguns exemplos de coisas que podemos partilhar (coisas materiais, sentimentos, opiniões etc.).

A ficha de trabalho pode ser feita individualmente ou em grupo. Em qualquer dos casos, cada situação deve ser discutida pelo grande grupo e partilhadas as respostas.

Respostas (sugestões): 1. partilhar o gosto pela criatividade; 2. partilhar tempo com as crianças; 3. partilhar interesses desportivos; 4. partilhar bicicletas; 5. salientar a igualdade e não a diferença; 6. partilhar sentimentos.

Pistas de reflexão

O que podemos partilhar com os outros? Dêem exemplos de novas situações de partilha que podem desenvolver com os outros (vizinhos, colegas de escola, irmãos, etc.).

A necessidade do outro para evoluir. As oportunidades criadas pela partilha. A partilha *versus* o individualismo. Os limites da partilha.

**FICHA DE ACTIVIDADE – VAMOS PARTILHAR?**

Como é que estas personagens estão a partilhar com outras algo que sentem importante?

1. Porque é que não vens comigo ao “Encontro de Criatividade”? Vamos aprender muitas coisas novas. Vai ser divertido.



2. Vou-me voluntariar para ajudar na equipa infantil de futebol. Eles são tão engraçados e eu gostava de experimentar ensinar a jogar. Também precisam de aprender a jogar em equipa.

3. Adoro computadores e fico muito contente em te ensinar. Se calhar podemos combinar uma coisa: eu ensino-te a mexer no computador e tu ensinas-me a nadar. O que achas?



4. Eu sei que o João quer ir connosco dar uma volta de bicicleta mas não tem bicicleta. Vou-lhe emprestar a minha e vou pedir uma aos meus irmãos.

5. Pode ser realmente embaraçoso para a Filipa vestir estas calças da loja de coisas em segunda mão. Mas ela não tem dinheiro para comprar coisas novas. Vamos todos juntos à loja comprar coisas para nós. Se todos fizermos isso não há problema.



6. Ei Duarte, tens de saber que as pessoas já começam a falar de ti! Dizem que tu andas sempre pedrado. Gostava de falar um pouco contigo sobre isso, saber se as coisas estão controladas...



DESENVOLVER RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Os pares têm um impacto muito forte no que os jovens pensam, fazem ou sentem em relação às coisas. É na adolescência que se formam os grupos heterossexuais, inicialmente em grupos alargados e, mais tarde, dando lugar a díades ou casais. Em relação aos jovens portadores de deficiência, existem algumas evidências de que estes têm mais tendência para sentirem depressão e solidão, podendo não estar tão aptos para desenvolverem aptidões sociais úteis, ou para interagirem apropriadamente com os seus pares. Neste contexto, a baixa aceitação por parte dos pares pode resultar numa falta de amigos, que, por sua vez, afecta e intensifica o sentimento de solidão e fraca estima pessoal.

Por outro lado, os níveis de auto-estima também podem afectar reciprocamente vários aspectos da competência social e, conseqüentemente, a frequência e qualidade da relação com os outros e o desenvolvimento de relações íntimas. Assim, se o jovem tiver uma “ideia” de auto-eficácia para lidar com diferentes tipos de interacções com os pares, existe uma maior “certeza” de que o indivíduo irá tentar estratégias adaptativas importantes quando as situações surgirem que, sem esse sentido de eficácia, poderiam ser inibidas.

Objectivos

- Identificar e reflectir sobre comportamentos e situações que permitem o desenvolvimento de interacções positivas com o sexo oposto.
- Consciencializar a importância da confiança e aceitação do próprio para o sucesso das relações com os outros.
- Identificar situações com os pares em que exista risco de envolvimento em comportamentos não saudáveis.

Actividade 1 – Relações especiais

Como introdução à actividade podem ser colocadas algumas perguntas ao grupo, com o objectivo de proporcionar uma reflexão inicial:

“O que significa uma relação especial? qual a diferença entre relacionarem-se com uma pessoa da vossa idade com a qual têm muita confiança OU com outra que mal conhecem, qual a diferença? Em qual das situações acham que existe mais perigos de se meterem em problemas?”.

Após esta primeira reflexão, pedir aos jovens que refiram comportamentos que proporcionem criar novas relações e/ou aprofundar relações saudáveis com os outros (**participar em actividades que permitam conhecer novas pessoas; ser bom ouvinte; evitar situações que impliquem ter comportamentos que não desejam, etc.**).

De seguida é dada a ficha de trabalho a ser realizada individualmente. Após a realização da ficha, as

respostas devem ser partilhadas e discutidas.

Respostas (sugestões): 1. Sim – tomar decisões saudáveis; 2. Não; 3. Não; 4. Sim: ser bom ouvinte, disponível para comunicar; 5. Sim: manter as amizades; 6. Sim: participar em actividades que criam oportunidades de iniciar contactos positivos; 7. Não; 8. Não; 9. Sim: iniciar contactos positivos, dar boa impressão; 10. Sim: saber estar atento aos outros e aos seus sentimentos; 11. Sim: tomar decisões em situações sociais de acordo com os teus desejos.

Pistas de reflexão

As barreiras pessoais e/ou sociais que interferem na relação com o outro. A importância de aceitar, receber, do querer dar, no crescimento de uma relação. O comodismo e o isolamento *versus* o arriscar e criar oportunidades de relação.

**FICHA DE ACTIVIDADE – RELAÇÕES ESPECIAIS**

Coloque (☺) nas situações que sejam um exemplo de relações saudáveis com os outros. Nas situações que assinalares, escreve nas linhas em baixo quais as competências que estão presentes.

- ✱ 1. Passares algum tempo junto com os amigos em eventos desportivos.

- ✱ 2. Ires a uma festa com alguém onde pensas que vai haver bebidas e drogas.

- ✱ 3. Saíres à noite para te encontrares com alguém que sabes que os teus pais não gostam.

- ✱ 4. Telefonares a outra pessoa para falar da escola ou do trabalho.

- ✱ 5. Gastares algum do teu tempo a ouvir uma pessoa falar do que é importante para ela.

- ✱ 6. Tirares um curso de computadores onde podes encontrar alguém com interesses comuns.

- ✱ 7. Desistires dos planos que tinhas com os teus amigos, à última da hora, para te encontrares com alguém que pode aparecer ou não.

- ✱ 8. Saíres com alguém que tem má reputação, só porque mais ninguém te convidou para sair.

- ✱ 9. Convidares alguém que não conheces muito bem, mas que te parece simpático, para um programa com os teus amigos.

- ✱ 10. Passares algum do teu tempo com alguém que parece não ter muitos amigos.

- ✱ 11. Decidires que não queres assumir nenhum compromisso sério com alguém porque queres conhecer outras pessoas.



C2.4 – Trabalhar em Equipa

TER E DAR IDEIAS

A vida quotidiana confronta-nos com situações que exigem uma decisão adequada anterior a uma acção adaptada. Embora os jovens resolvam regularmente os vários problemas que lhes vão surgindo, nem sempre é evidente que a solução adoptada seja a melhor. Muitas vezes, os receios de emitir uma opinião não pertinente ou de ser criticado constituem travões à resolução de problemas em grupo e à criatividade.

Esta secção procura trabalhar com os jovens a capacidade de emitir e ouvir ideias sem a existência de julgamentos de valor. Procura criar no jovem a noção de que existe mais que uma solução para resolução de um problema, e que todos, sem excepção, podem dar contributos importantes.

Objectivos

- Promover o pensamento alternativo.
- Desenvolver estratégias úteis na procura de soluções em grupo.

Actividade 1 – Ter e dar ideias

Como introdução fala-se um pouco do que é uma chuva de ideias, por exemplo: “A chuva de ideias é uma técnica onde todas as pessoas trabalham em conjunto para desenvolver ideias inovadoras. Todos devem dizer as ideias que lhe vêm á cabeça”.

Respostas: 1. b); 2. c); 3. d); 4. a).

Pistas de reflexão

Os bloqueios à emissão de ideias (inibições, receio da crítica, falta de oportunidade de ser ouvido...).

A riqueza da diversidade de ideias *versus* a opção da escolha.

Sugestões:

Como exercício de introdução à actividade, o monitor pode mostrar ao grupo um conjunto de clipes e pedir ideias acerca de formas de utilização daquele material. Normalmente, o que teria como função única “prender folhas”, transforma-se num conjunto de criativas utilizações.

**FICHA DE ACTIVIDADE – TER E DAR IDEIAS**

A chuva de ideias é uma técnica onde todas as pessoas trabalham em conjunto para desenvolver ideias. Faz corresponder cada situação com as ideias que estão na caixa abaixo.

- a) pôr de lado decisões fracas
- b) arranjar novas ideias
- c) explorar conhecimento útil
- d) refinar uma ideia para a tornar melhor



1. _____

Que presente lhe vamos dar?

- Ela gosta de ler. Damos-lhe um livro?!
- Já demos no ano passado, e se déssemos uma coisa feita por nós?

2. _____

- Podíamos praticar as novas danças para a festa de fim de ano no Sábado. Se pudéssemos praticar no ginásio...
- Eu acho que o ginásio está aberto ao Sábado de manhã...vou confirmar!
- E a professora de arte disse que nos ajudava!

3. _____

- Gosto da ideia de usar humor. Que tal a fotografia de um palhaço?
- Que tal um palhaço verdadeiro? Era mais divertido!

4. _____

Eu penso que não podemos pedir mais do que 10 euros por bilhete - senão ninguém vem.



PARTILHAR UM TRABALHO OU TAREFA

Muitos trabalhos envolvem cooperação com os outros. Trabalhar em equipa pode tornar uma tarefa mais fácil e eficiente, e pode também ser uma experiência de socialização. No entanto, nem sempre é uma tarefa fácil, pois exige de cada um uma grande capacidade de partilha e respeito pelo outro. Aprender a trabalhar bem com os outros, um colega, um amigo ou alguém com um cargo hierarquicamente superior, é uma capacidade social fundamental.

Objectivos

- Promover a capacidade de cooperar na realização de uma tarefa.
- Reflectir sobre a importância de respeitar o outro (valores, ideias e ritmos) no trabalho em equipa.

Actividade 1 – Partilhar um trabalho ou tarefa

Como diálogo inicial devem-se usar termos tais como a *chuva de ideias*, *responsabilidade*, *autoridade*, *divisão de tarefas* e tentar dar exemplos do dia-a-dia do grupo. É perguntado aos jovens porque é importante partilhar, o que é que se pode partilhar, com quem, em que situações, etc.

De seguida passa-se à realização da ficha de trabalho. Nesta ficha, os jovens lêem uma história acerca de três irmãos que têm uma tarefa para realizar em conjunto.

Respostas:

1. Autoridade; 2. Dividir; 3. Ideia; Desenvolvimento de ideias; 4. Responsáveis.

Pistas de reflexão

A cooperação do grupo em função de um objectivo. A organização do grupo para cumprir uma tarefa. As interações pessoais no cumprimento de uma tarefa. A vivência da dependência e a impossibilidade de encontrar uma solução simples.

Sugestões:

A ficha pode ser realizada pelo grande grupo, em vez de individualmente. A história pode ser lida pelo animador para todo o grupo, e as perguntas respondidas em conjunto.

**FICHA DE ACTIVIDADE – PARTILHAR UM TRABALHO OU TAREFA****Começa por ler a seguinte história com atenção.**

“Sabes uma coisa? O pai quer que limpemos a cave”, diz a Eva à irmã e ao irmão.

“Oh não!” diz o Miguel “Eu quero ir jogar à bola – temos de fazer isso agora?”

“Sim” Informa a Eva. “Ele quer isto limpo antes de anoitecer ou nenhum de nós pode sair esta noite.”

“Bem, parece que não temos alternativa” diz a Lídia. “Vamos lá. O que é primeiro?”

Pensaram um pouco. “Porque não

dividimos as tarefas?” sugeriu a Lídia. “Eu posso arrumar os brinquedos, o Miguel pode varrer e a Eva levanta as caixas”.

O Miguel sentou-se. “Bem eu tenho uma ideia. E se eu levantasse as caixas uma vez que são pesadas e a maioria tem coisas minhas?”.

“Que tal assim...” disse a Eva “...podíamos varrer todos primeiro - e este trabalho acabava depressa. Depois cada um separava as suas caixas. Será mais rápido?”

Todos concordaram. Os três vestiram roupas velhas e começaram a trabalhar. Num ápice a cave ficou impecavelmente limpa.

“Belo trabalho!” disse o pai depois da inspeção. “Agora sim, está limpa o suficiente para fazerem aqui uma festa.”

“Boa ideia!” disseram eles. “Podemos desarrumar tudo outra vez!”

**Usa as seguintes palavras e completa as afirmações:**

chuva de ideias

autoridade

responsáveis

ideia

dividir

1. Os três irmãos trabalharam em equipa para acabar a tarefa. Primeiro, aceitaram a tarefa proposta.

Aceitaram a _____ do seu pai.

2. De seguida, decidiram _____ as tarefas para cada um ter uma diferente. Cada um escolheu o que queria fazer.

3. O Miguel lembrou-se de outra _____. Uma ideia levou a outra e depressa tiveram mais ideias. Este é um exemplo de _____.

4. Finalmente, acabaram o trabalho que tinham escolhido. Foram _____ pelo seu trabalho.



TRABALHAR EM EQUIPA

Seja na escola, no trabalho ou em casa, muitas são as situações na vida em que é exigido ao jovem trabalhar em equipa. Uma vez é uma opção pessoal, outras vezes é uma necessidade, pois a complexidade de muitas tarefas requer mais do que uma pessoa para as realizar.

Trabalhar em equipa não é fácil, pois requer de cada elemento da equipa várias aptidões: respeito pelo outro, capacidade de entreaajuda e defesa dos objectivos da equipa em detrimento dos interesses e preferências pessoais. Sendo uma competência tão complexa, é muito útil que se comece a treiná-la com os jovens tão cedo quanto possível.

Objectivos

- Promover a reflexão sobre a importância das partes para a realização do todo.
- Consciencializar para a responsabilidade de cada um no alcance do sucesso do todo.

Actividade 1 – Trabalhar em equipa

O tema é introduzido com uma chuva de ideias acerca das vantagens e desvantagens de se trabalhar em equipa.

De seguida passa-se à realização individual da ficha de trabalho. As respostas devem ser partilhadas por todos os elementos do grupo.

Respostas (sugestões):

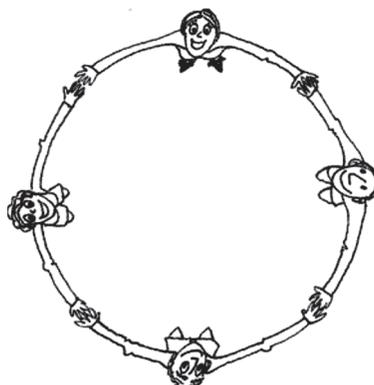
1. empreiteiro, pedreiros, máquinas, electricistas, etc. / a casa não fica bem construída;
2. piloto, controlador aéreo / queda;
3. médicos, enfermeiras, administrador hospitalar, farmacêutico, etc. / se não correr bem o paciente pode sofrer ou morrer;
4. actores, músicos, ajudantes de teatro, etc. / muitos erros podem arruinar a peça;
5. astronautas, cientistas, físicos, etc. / os astronautas podem não estar a salvo;
6. director do hotel, serviços de quartos, porteiro, recepcionista, etc. / se a pessoa tiver uma má experiência pode não voltar lá;
7. um condutor, mecânicos, etc. / segurança para todos os que estão envolvidos;
8. mecânicos, desenhadores, etc. / o carro pode não ser seguro para conduzir.

Pistas de reflexão

A responsabilidade individual no sucesso do grupo. Abdicar de ritmos/ideias/interesses/preferências pessoais em detrimento dos objectivos do grupo. A entreaajuda, a capacidade de um grupo se moldar e dar resposta às necessidades dos seus elementos e à manutenção da coesão do grupo.

**FICHA DE ACTIVIDADE – TRABALHAR EM EQUIPA**

Muitas tarefas são complexas e requerem mais do que uma pessoa para as realizar. Pensa nos trabalhos seguintes e identifica pessoas que podem fazer parte deles. Explica depois como pode afectar todo o trabalho se essa pessoa não fizer a sua parte.



Trabalho	Membros da equipa	Consequências de não serem responsáveis
1. Construir uma casa	_____ _____	_____ _____
2. Andar de avião	_____ _____	_____ _____
3. Realizar uma neurocirurgia	_____ _____	_____ _____
4. Participar numa peça de teatro	_____ _____	_____ _____
5. Fazer uma viagem espacial à lua	_____ _____	_____ _____
6. Dormir num hotel	_____ _____	_____ _____
7. Participar numa corrida de Fórmula 1	_____ _____	_____ _____
8. Montagem de um carro novo	_____ _____	_____ _____



COOPERAR COM A AUTORIDADE

Defender os direitos próprios e expressar opiniões, assim como, ser assertivo a fazê-lo, são aptidões muito importantes já trabalhadas atrás. Contudo, os direitos dos outros, o reconhecimento da autoridade e das hierarquias, assim como, o saber seguir directivas, são também competências necessárias ao ajustamento social. Todas as estruturas sociais contêm uma ordem, uma organização na qual se supõe que exista uma hierarquia de poderes e de detenção de saberes a reconhecer. A começar pela família, passando pela escola e pelas regras de convivência cívica, os jovens devem interiorizar a necessidade de identificar e respeitar estas hierarquias.

Objectivos

- Identificar comportamentos de cooperação com a autoridade.
- Reflectir sobre as implicações da não cooperação com a autoridade: consequências no próprio e no outro.

Actividade 1 – Cooperar com a autoridade

Como introdução fala-se um pouco dos significados dos termos “autoridade” e “cooperação”. Pede-se aos jovens para referirem figuras de autoridades com as quais têm que lidar e qual a relação que mantêm com estas figuras: respeito, cooperação, desobediência, revolta, etc.

É distribuída uma *Ficha de Actividade* a ser realizada individualmente. Nela os jovens são levados a identificar as situações em que existe cooperação com a autoridade. As respostas e respectivas justificações devem ser discutidas entre todos.

Respostas: 1. Não; 2. Sim; 3. Sim; 4. Não; 5. Não.

Pistas de reflexão

O respeito das lideranças como estruturador do grupo. Os limites da obediência *versus* a manutenção da integridade pessoal. As implicações e sociais da *não cooperação* com a autoridade. A responsabilidade e definição de lideranças num grupo.



FICHA DE ACTIVIDADE – COOPERAR COM A AUTORIDADE

Quais os personagens que estão a cooperar com as seguintes figuras de autoridade?

1.

Professora: “Quero essa pesquisa de material até sexta-feira às 15h30”.

Maria: “Eu tenho planos. Mas posso adia-los para a próxima semana – não tem importância”.



2.

Polícia: “Gostaria de ver a sua carta de condução e título de propriedade”.

António: “Aqui estão, senhor agente”.

3.

Treinador: “Passa na próxima jogada. Eles não vão esperar isso”.

João: “Não me parece a melhor opção, mas vou fazer”.

4.

Patrão: “Organizei o teu trabalho para os próximos três fins-de-semana. Vamos estar muito ocupados e eu preciso de ti para supervisionares os novos empregados”.

Rita: “Amanhã telefono a dizer que estou doente”.

5.

Médico: “Tem de deixar de fumar, fazer exercício e comer mais comida saudável”.

Lúcia: “Está maluco! Não vou desistir nem do chocolate nem do tabaco”.



Dinâmicas de quebra-gelo

As actividades de quebra-gelo e aquecimento pretendem promover o contacto físico entre os diferentes elementos de um grupo e quebrar barreiras sociais que dificultem a comunicação entre os seus elementos, desinibindo-os tornando o clima mais favorável.

Actividade 1 - O acordeão

Formar equipas de 4 ou 5 jogadores cada uma. Os membros de cada equipa colocam-se lado a lado, de mãos dadas e com as pernas intercaladas, ocupando o mínimo espaço possível, como se fossem um acordeão fechado. Coloca-se uma caixa (ou um recipiente semelhante) num extremo da cadeia e, no outro extremo, marca-se uma linha no chão a uns três passos de distância. Do outro lado da linha colocam-se cinco bolas pequenas ou balões (ou objectos similares). Cada equipa tem que se esticar para que o primeiro jogador da cadeia possa alcançar uma das bolas do outro lado da linha. A equipa volta a encolher-se, para que o jogador com a bola possa deixá-la cair dentro da caixa. Ganha a equipa que consiga primeiro transportar as cinco bolas.

Actividade 2 – Apartamentos

Formam-se grupos de três: dois elementos frente a frente com as duas mãos dadas e o terceiro elemento no meio deles, formando o apartamento (duas paredes e um inquilino no meio). Em cada apartamento os elementos que representam as paredes terão, cada um, uma venda atada ao braço com cores diferentes. Existe uma pessoa de fora sem apartamento. A uma ordem do animador – por exemplo, paredes rosa – todas as paredes rosas têm que mudar de apartamento. O elemento que está de fora tenta integrar-se num apartamento. Fica de novo um elemento de fora que cede a venda no caso da troca ser com paredes. As ordens podem ser: “inquilino”, “parede rosa”, “parede verde”. O jogo termina no seu ponto alto, quando já está a funcionar plenamente.

Actividade 3 – Onde estou eu?

Todos os jogadores estão de pé formando um círculo, menos um, que fica no centro com os olhos vendados. Um dos jogadores do círculo bate palmas e o jogador do centro tem que adivinhar quem é e dirigir-se a ele. Se acertar trocam de lugares.

Actividade 4 – A arca de Noé

Os jovens formam pares e escolhem o som de um animal. Um elemento do par tapa os olhos com uma venda. Os jogadores que não têm os olhos tapados espalham-se pelo local do jogo e começam a emitir o som escolhido. Seguindo esse som, os seus companheiros com os olhos vendados terão que encontrar o respectivo par. Quando os pares se voltam a reunir trocam-se os papéis.

Actividade 5 – As cores

Os jogadores estão espalhados livremente pela sala. Primeiro é assegurado de que todos sabem reconhecer as cores necessárias para o desenvolvimento do jogo (vermelho, azul, verde e amarelo). O jogador que inicia o jogo diz o nome de uma cor e começa a perseguir os outros jogadores. Todos os jogadores têm que procurar um objecto da cor mencionada e ficar quietos tocando-lhes. Quando um jogador está a tocar a cor mencionada não pode ser apanhado. Se o jogador for apanhado antes de conseguir tocar em alguma coisa da cor escolhida passa a fazer de perseguidor.

Actividade 6 – Os quatro círculos

No chão da sala são espalhados arcos. O número de arcos deve ser igual ao número de jogadores menos um. Cada jogador coloca-se num dos arcos ficando um jogador de fora que vai para o centro do terreno de jogo. Quando o orientador disser “mudar” todos os outros elementos devem mudar de sítio. O que ficar sem sítio tem que ir para o centro e repetir a ordem. Nenhum jogador poderá ocupar o mesmo sítio duas vezes seguidas.

Actividade 7 – O muro

Disponha em fila um número de cadeiras, lado a lado, correspondente ao número de elementos. Todos se encontram em cima de uma cadeira. O objectivo é, sem descer da cadeira ou colocar os pés no chão, colocarem-se por alturas. Os jovens deverão ajudar-se mutuamente assegurando-se de que nenhum colega caia.

Referências

- Athelstan, G. T. (1981). Psychosocial adjustment to chronic disease and disability. In W. Stolow & M. Clowers (Eds.). *Handbook of Severe Disability: a text for rehabilitation counselors, other vocational practitioners, and allied health professionals* (pp. 13-18). U S Department of Education Rehabilitation.
- Bertrand, L., Morier, S., Boisvert, J-M & Mottard, Y. (2001). L'Intervention auprès des personnes socialement anxieuses ayant des incapacités physiques. *Reveu Fracophone de Comportementale et Cognitive*, **6**(2), 27-43.
- Burton, M.; Kagan, C.; Clements P. (1995). *Social skills for people with learning disabilities - a social capability approach*. Chapman & Hall. London.
- Candarella, P., & Merrell, K. (1997). Common dimensions of social skills of children and adolescents: A taxonomy of positive behaviours. *School Psychology Review*, **26**: 264-278.
- Dishion, T. J., Stouthamer-Loeber, M. & Patterson, G. R. (1984). Skill deficits and male adolescent delinquency. *Journal of Abnormal Child Psychology*, **1**, 12, 37-54.
- DeGeorge, L.K. (1998). Conversational competence and peer response to mildly retarded children. *Journal of Educational Psychology*. Mar **82** (1): 128-134.
- Dubois, D. L.; Felner, R. D. (1996). The quadripartite model of social competence. In M.. A. Reinecke, F. M. Dattilio & A. Freeman (Eds.), *Cognitive Therapy with Childrens and Adolescentes*. Guilford .New York.
- Epps, K. (1996). Sex offenders. In C. R. Hollin (Eds.). *Working with Offenders: psychological practice in offender rehabilitation* (pp. 150-187). John Wiley & Sons Ltd. England.
- Gresham, F. M (1981a). *The prepare curriculum*. Champaign. Research Press. IL.
- Gresham, F. M (1981b). Social skills training with handicapped children: A review. *Review of Educational Research*, **51**, 139-176.
- Gresham, F. M. (1983). Social validity in the assessment in the children's social skills: Establishing standarts for social competency. *Journal of Psychoeducational Assessment*, **1**, 297-307.
- Gresham, F. M., & Elliot, S. N. (1990). *Social skills rating system*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Gresham, F. M., MacMillan, D. L. (1997). Social competence and affective characteristics of students with mild disabilities. *Review of educational Research*, **67**, 377-415.

Heiman, T., Margalit, M. (1998). Loneliness, Depression, and Social Skills Among Students with Mild Mental Retardation in Different Educational Settings. *Journal of Special Education*.

Gresham, F. e Elliot, S. (1990). *Social Skills Rating System*. American Guidance Service. U.S.A.

Heiman, T., Margalit, M. (1998). Loneliness, Depression, and Social Skills Among Students with Mild Mental Retardation in Different Educational Settings. *Journal of Special Education*.

Kolb, S; Cheryl. (2003). Interpreting Outcomes of Social Skills Training for Students With high-Incidence Disabilities. *Exceptional Children*, January1.

Lee, Y., McCormick (2004). Subjective well-being of people with spinal cord injury: does leisure contribute? *Journal of Rehabilitation*, July-Sept.

Lowry, H. ; Siperstein, G.N. (1990). Conversational competence and peer response to mildly retarded children. *Journal of Educational Psychology*. Mar **82**(1): 128-134.

Mannix, D. (1998). *Social Skills Activities for Secondary Students with Special Needs*. Jossey-Bass Books. San Francisco.

Mannix, D. (1995). *Life Skills Activities for Secondary Students with Special Needs*. Center for Applied Research in Education. Nova York.

Mannix, D. (1993). *Social Skills Activities for Special Children*. Jossey-Bass Books. San Francisco.

Matos, M. (1998). *Comunicação e gestão de conflitos na escola*. Faculdade de Motricidade Humana Serviço de Edições. Lisboa.

Matos, M. G.; Simões, C.; & Canha, L. (2000). Manual de promoção de competências de relacionamento interpessoal. In M. G., Matos, C., Simões, S. F., Carvalhosa (Eds.), Desenvolvimento de competências de vida na prevenção do desajustamento social (281-234). Lisboa: FMH-IRS.

McFall, R. M. (1982). A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioural Assessment*, 4, 1-33.

Molnar , G. E. (1992).The influence of psychosocial factors on personality development and emocional helth in children with cerebral palsy and spina bifida. In B. W Heller; L. M. Flohr (Eds). *Psychosocial intervention with physically disabled persons*. Jessica Kingsley Publishers. London.

Morier, S. Boisvert, J-M, Loranger, M. & Arcand, D. (1996). L'Incapacite physique necessite-t-elle des habiletés sociales particulieres? *Canadian Journal of Rehabilitation*, **9**: 83-91.

Motola, G. C.; Hedgespeth, J.; Brown, S. (1999). *Specialized apperception test for ambulatory-impaired adolescents*. Adolescence.

Olney, M. F., Brockelman, K. F., Kennedy, J., e Newson, M. (2004). Do you have a disability? A population-based test of acceptance, denial, and adjustment among adults with disabilities. *U. S. Journal of rehabilitation*, Jan-March.

Rajan, P.S. (2003). *Trainers' Guide on Adolescent Mental Health Promotion*. World Health Organization. Nova Deli.

Verdugo, M. (2003). *P.H.S. Programa de Habilidades Sociales*. Amarú Ediciones. Salamanca.

Bibliografía de Consulta

Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1980). *Skill-streaming the adolescent: A structured learning approach to teaching prosocial skills*. Research Press Company. Illinois.

Hollin, C. e Trower, P. (1986). *Handbook of Social Skills Training*. Pergamon Press. England.

McFall, R. M. (1982). A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioural Assessment*, **4**, 1-33.

Morales, J. F., Moya, M., Reboloso, E., Dols, J. M., Huici, C., Marques, J., Páez, D., Pérez, J. A., Turner, J. C. (1994). *Psicología Social*. McGraw-Hill. Madrid.