

# Desafio – Empatia

Os meus sentimentos – Os teus sentimentos  
Cultura de Empreendedorismo

## Os Nossos Sentimentos - um desafio de reflexão (para alunos de 9-12 anos de idade)

O termo "*Empathy*" é inglês e em português significa empatia. Se quisermos tratar os outros com respeito e atenção, precisamos de uma linguagem que "venha do coração". É por isso que foi criada uma linguagem própria: a "linguagem girafa". Porquê? Porque as girafas têm o maior coração de todos os animais terrestres.

### Como fala a girafa



A girafa pergunta:

Como te sentes?  
De que precisas?

A girafa responde\*:

Como estás?  
De que é que precisas?

A girafa diz\*:

Preciso de ...  
Peço-te ....

Agradeço-te!

*\* Com estas 4 chaves, podes também traduzir frases de lobo e exprimir a tua gratidão.*

Fala aos teus pais sobre a nova linguagem que estás a aprender. Dá-lhes os parágrafos seguintes para que leiam.

### Pratica a linguagem das girafas!

O psicólogo americano Marshall B. Rosenberg (1934-2015) desenvolveu a metodologia da comunicação não violenta, representada através daquilo a que chamou linguagem da girafa e linguagem do lobo.



A girafa é, entre os animais terrestres, aquele que tem um coração maior e é, por isso, utilizada para simbolizar a linguagem empática do coração. Quando usamos esta linguagem, conseguimos exprimir com honestidade e clareza, dando a conhecer os nossos sentimentos e necessidades à medida que procuramos entender os sentimentos e as necessidades dos outros. A linguagem da girafa utiliza palavras que nos unem uns aos outros.



A linguagem do lobo, pelo contrário, é utilizada para magoar e ofender os outros. Usamo-la quando queremos ter razão e culpamos os outros; quando fazemos julgamentos sobre o que é certo e o que é errado, sobre quem ganha e quem perde. A linguagem do lobo utiliza palavras que nos afastam uns dos outros e que ameaçam as nossas relações.

Rosenberg trabalhou como mediador na resolução de conflitos em várias partes do mundo e, através da sua experiência, desenvolveu as seguintes regras fundamentais da comunicação não violenta:

- Digo aquilo que vejo/oiço sem culpar ou criticar os outros;
- Exprimo os meus sentimentos e necessidades sem culpar ou criticar os meus interlocutores;
- Peço (em vez de exigir, manipular ou chantagear);
- Exprimo a minha gratidão;
- Não tomo acusações, críticas ou exigências como ataques pessoais; em vez disso, tento ouvir, de forma empática, a linguagem que os outros estão a usar para aprender sobre as suas necessidades;
- Tudo o que cada pessoa faz é uma tentativa de atender às suas próprias necessidades.

Características da linguagem do lobo:	Características da linguagem da girafa:
Tenho razão.	Demonstro os meus próprios sentimentos e Necessidades e pergunto pelos teus sentimentos e necessidades.
A culpa é tua.	Aceito a minha parte de responsabilidade.
Isso está errado / certo. Isso é mau / bom.	Sei distinguir a observação do julgamento e da crítica.
Exijo.	Peço.
Parabéns. Eu elogio-o.	Exprimo o meu apreço e a minha gratidão.
Faço ameaças. Faço chantagem com recompensas.	Exprimo o que sinto e o que preciso.

Quando falamos um com o outro em linguagem girafa, dizemos o que sentimos. Mas também podemos exprimir os nossos sentimentos com o nosso corpo.

Experimenta:

- Usa o teu pé para mostrar que estás zangado(-a).
- Mostra com a boca que estás com medo.
- Mostra com as tuas mãos que és impotente.

- Mostra com o peito que estás orgulhoso(-a).
- Mostra com todo o teu corpo que estás feliz.
- Faz uma cara assustadora.
- Faz uma cara de raiva.
- Faz uma cara bonita.

Ao fazer tudo isso, o que faz o teu corpo? Como te sentes?

É importante estar sempre atento(-a) aos teus próprios sentimentos e aos da tua família e concidadãos, para além da situação actual ao nível de Covid-19.

### Experimenta agora com os teus irmãos/irmãs e/ou pais:

Em vez de começar as frases com "Tu....", diz "Eu estou/sinto-me...". - Eis um exemplo:

Chateaste-me! -> Estou chateado(-a).

Tenta usar palavras como: invisível, provocado, forçado, magoado, desapontado, etc.

Como te sentes quando alguém diz: "Tu fizeste/chateaste-me, etc."?

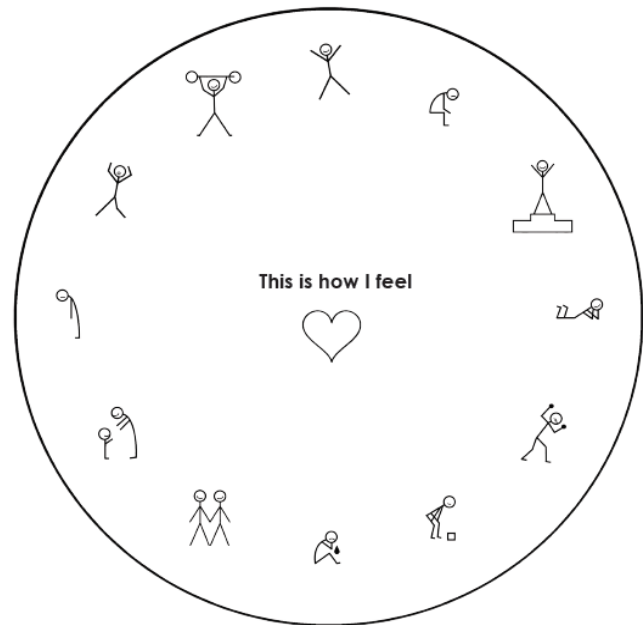
Fala com alguém sobre isto e tenta começar o exercício com a frase "Eu estou/sinto-me...".

### Fazer um relógio de sentimento

Para isso, precisas de 12 figuras - em cada figura escreve uma palavra de emoção.



Cada pessoa pode marcar os seus sentimentos usando um alfinete com o seu nome no relógio dos sentimentos. Isso demonstra que os sentimentos das pessoas não são todos iguais em cada momento.



Olha para o relógio dos sentimentos e escreve como tu e a tua família se sentem. O que te dizem os teus próprios sentimentos e os dos outros? O que é que a outra pessoa precisaria?

Não há respostas certas ou erradas, só se pode adivinhar o que a outra pessoas precisa, não se pode saber. Mas podes fazer perguntas como "Precisas de descansar agora?", "Precisas de ajuda?", "O que precisas neste momento?", etc.

**Substitui as frases do lobo pelas frases da girafa. Na coluna da direita, escreve o número da frase do lobo correspondente a cada uma das frases da girafa.**

**Frases do Lobo**



**Frases da Girafa**



1	És mau. Não me deixas provar o teu almoço.	O jogo que estás a jogar parece muito divertido. Também gostava de jogar. Posso?	
2	Se não me deres gomas, deixamos de ser amigos.	Gostaria de entrar no autocarro sem confusão.	
3	O professor está sempre rabugento por tua causa.	O Pedro tem um carrinho muito fixe. E trouxe-o para a escola.	
4	Vês, eu disse-te que tínhamos um trabalho de casa diferente.	O teu almoço parece bom. Posso provar, por favor?	
5	Se não me deixares brincar contigo, não te convido para o meu aniversário.	Quero aprender a matéria. Podias estar sossegado, por favor?	
6	Cheguei atrasado esta manhã por tua culpa.	Este é o nosso trabalho de casa para hoje.	
7	És mau. Passas sempre à frente na fila para o autocarro.	Gostava de chegar à escola à hora certa. Podias despachar-te mais cedo amanhã de manhã, se faz favor?	
8	Eu disse-te que o Pedro tinha um carrinho muito giro, mas tu não acreditaste em mim.	Adoro gomas. Podes dar-me uma das tuas, por favor?	

Junto com outro membro da família, reproduz estas frases de lobo e transforma-as em frases de girafa:

Lobo: Tu nunca guardas as tuas coisas!

Girafa: Vejo que \_\_\_\_\_ está na tua mesa.

Lobo: Mas tu estás cansado(-a)!

Girafa: Vejo que estas \_\_\_\_\_.

Lobo: Tu só comes coisas doces!

Girafa: Vejo que comeste \_\_\_\_\_.

Experimenta mais alguns exemplos e escreve-os. Tenta usar as 4 chaves da linguagem girafa ao longo do dia. Será que é difícil para ti? Como é que os outros reagem? Discute isto com outra pessoa.

## Agradecer e apreciar em vez de elogiar.

Quando as girafas dizem o que gostam em alguém, não querem nada em troca. Só querem partilhar a sua felicidade com essa pessoa. As girafas observam com muita atenção e descrevem porque estão satisfeitos(-as) com o que uma pessoa fez ou disse.

De que maneira a girafa poderia dizer isso? Procura uma tradução apropriada para cada frase de lobo (liga-as como mostrado no exemplo) :

Tens estado atento(-a) hoje.		Fico contente por teres recitado a tabela de multiplicação.
Fizeste bem.		Obrigado(-a) por me emprestares o teu lápis.
És um(-a) bom/boa amigo(-a).		Fico contente por teres respondido às três perguntas do questionário de hoje.
Obrigado(-a) pela tua ajuda.		Obrigado(-a) por dizer: "Por favor, devolve-lhe o afiador".
Obrigado(-a) por estares sempre ao meu lado.		Gostei muito de construir Legos contigo.

## Exercício

Aprendeste a tomar atenção aos teus sentimentos e a descobrir as necessidades a que estão ligados. Aprendeste a compreender-te a ti próprio(-a) e aos outros e a falar com respeito e cuidado.

1. Em que momento tens facilidade a falar como uma girafa?
2. Quando foi a última vez em que o teu lobo interior apareceu?
3. Qual foi a tua reação?
4. Faz/ desenha um relógio emocional num cartaz e escreve os teus sentimentos e os dos teus familiares (anonimamente - por exemplo, usa palavras como mãe, pai, etc.).
5. Escreve num Post-it o que cada membro da família pode precisar e coloca-os no relógio dos sentimentos.
6. Escreve uma carta de agradecimento a pelo menos uma pessoa e descreve na tua carta exatamente o que essa pessoa diz ou faz e pelo que tu és grato e aprecias (1/2-1 Din A4 página).
7. Usa a linguagem da girafa em cada caso.

Faz uma fotografia do cartaz e pendure-o na sua turma ou escola.