

MAPA DAS RELAÇÕES

Para entender melhor quais são as pessoas mais próximas de você e que tipo de vínculo você estabelece com elas, crie um mapa relacional seguindo estas instruções.

ETAPA 1

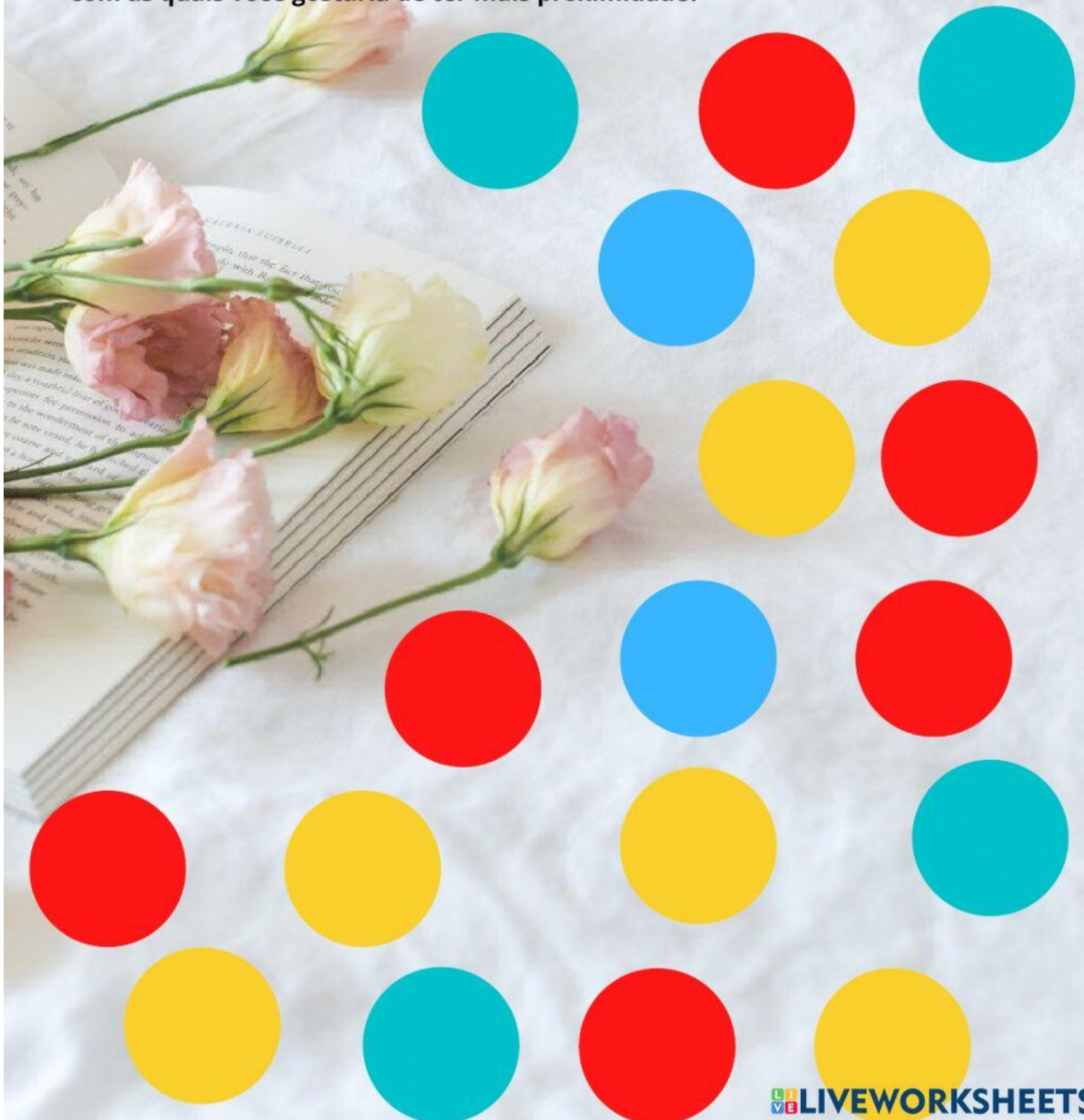
- No círculo menor, escreva o nome das pessoas que são mais próximas de você.
- No círculo maior, escreva o nome das pessoas que são próximas de você, mas não tanto quanto as do círculo menor.
- No espaço fora dos círculos, escreva o nome das pessoas de quem você gostaria de se aproximar.



ETAPA 2

Responda essa etapa de acordo com os nomes mencionados na etapa 1.

- Nos círculos azuis escreva o nome das pessoas com quem você tem um vínculo familiar.
- Nos círculos vermelhos escreva o nome das pessoas com quem você tem um vínculo de amizade.
- Nos círculos amarelos escreva o nome das pessoas com quem você tem outros tipos de vínculo, como afetivo, escolar, profissional, etc. Nesse caso, você pode incluir colegas, professores, namorado/namorada, entre outros.
- Identifique, por meio das cores usadas, qual é o grupo de pessoas com quem você tem mais proximidade: familiares, amigos ou outros? De qual grupo são as pessoas com as quais você gostaria de ter mais proximidade?



ETAPA 3

Analisando os nomes das pessoas que você citou faça uma lista das pessoas com as quais você tem uma relação de confiança, ou seja, as pessoas com quem você pode contar e que podem contar com você, independentemente da situação.

Tente se lembrar de situações em que precisou do apoio das pessoas listadas. O que elas fizeram para apoiá-lo? Como você se sentiu?

Tente se lembrar de situações em que essas mesmas pessoas precisaram do seu apoio. O que você fez para ajudá-las? Como acha que elas se sentiram? Por quê?

ETAPA 4

Observe o nome das pessoas que ficaram fora do seu círculo de proximidade. O que você poderia fazer para trazê-las para mais perto de você? Escreva algumas estratégias que você utilizaria.

Busque, na medida do possível, pôr essas estratégias em prática no seu dia a dia e, daqui a algum tempo, revise e verifique se conseguiu incluir as pessoas que gostaria nos círculos de quem está mais próximo a você.

fonte:
https://saber.com.br/obras/PNLD/PNLD_2021_OBJETIVO_1/Obra-cc61b9d1-9c17-4f25-8dde-31d21a245f9e/cc61b9d1-9c17-4f25-8dde-31d21a245f9e.pdf