

Atividade de Formação Cidadã

Hábito 5: Procure compreender antes de se compreendido.

Nome: _____ Série: _____

1º) Assista ao vídeo, logo após transformem as frase Julgadoras em frase comprehensivas.

Exemplo: **Você não sabe fazer nada direito/ Olha dessa vez você não acertou mais tente de outra forma que vai dá certo, não desista.**

a) Você só sabe Chorar.

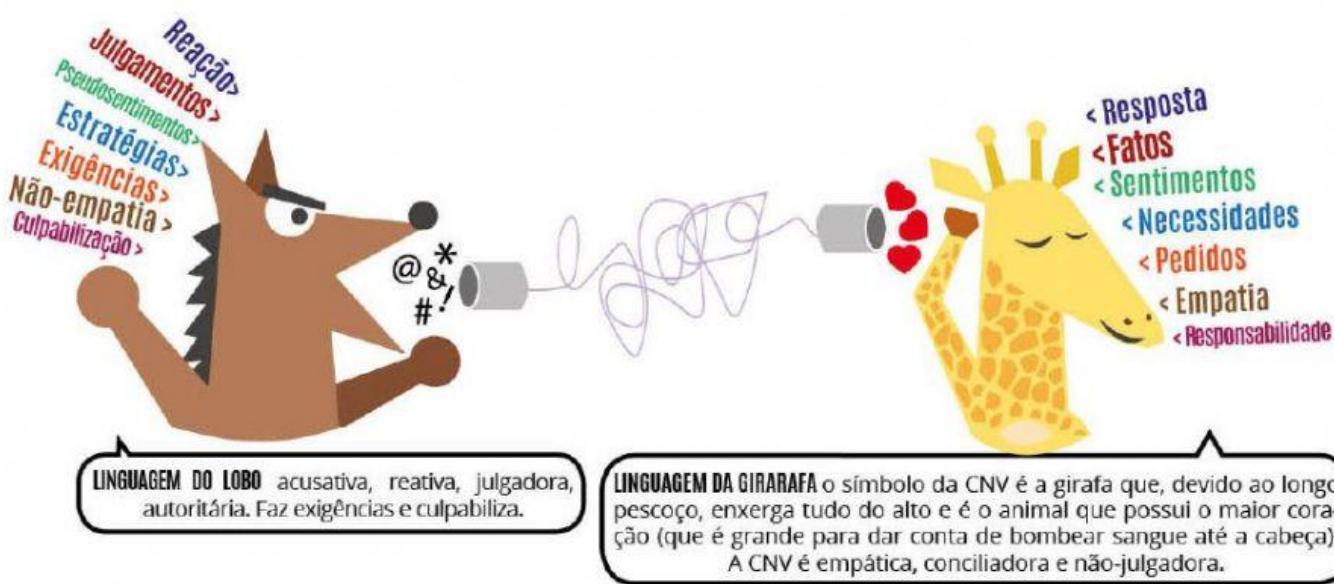
b) Você não saí desse celular.

c) Você não quer nada da vida.

d) Você só sabe fazer bagunça.

e) Você não aprende nada.

2º Observe esses 2 exemplos de comunicação.



Olhe como funciona na prática esses 2 meios de comunicação:

Depois leia a situação 2 e complete as respostas que seriam dadas na linguagem do lobo e na linguagem da Girafa.



LOBO OU GIRAFÁ?

SITUAÇÃO

Davi, 11 anos, chega em casa suado e sujo de terra depois de brincar com os amigos do condomínio. Aproveita que a mãe, Vivian, está no banho, para jogar videogame na sala, onde se acomoda no sofá sem tirar o tênis. Vivian fica aborrecida ao ver a cena e repreende o filho, aumentando o tom de voz ao mandá-lo tomar banho. Vivian busca se comunicar melhor com Davi, que está se adaptando à nova vida depois do divórcio recente dos pais.

LINGUAGEM DO LOBO

"Quantas vezes eu já falei para você não colocar o pé sujo no sofá? Parece que faz isso só para me irritar. Desliga essa TV agora e já para o banho. Me respeita que eu sou sua mãe"

LINGUAGEM DA GIRAFÁ (CNV)

Davi, imagino que tenha sido muito bom jogar bola todo este tempo e que seja chato voltar para casa, principalmente, depois que o papai e eu nos divorciarmos. Deve ser difícil para você chegar em casa e não estarmos todos juntos. Para mim também tem sido difícil e creio que para o seu pai também (*empatia*). Ao mesmo tempo, quando vejo que os tênis estão com barro e você deita no sofá sem tirá-los (*observação*), **eu me sinto muito brava** (*sentimento*), porque tranquilidade e descanso são **importantes para mim** (*necessidade*). Por favor, te peço que, ao entrar em casa, tire o seu tênis e os deixe na porta para que não tenhamos que gastar dinheiro e tempo limpando o sofá (*pedido*)."



LOBO OU GIRAFÁ?

SITUAÇÃO 2

Maria tem 32 anos, é mãe solteira de 2 filhos trabalha cerca de 10 horas por dia, pois sabe que tem muitas responsabilidades, seus filhos se sentem bastante sozinhos já que não a presença do pai e sua mãe trabalha muito, os dois ficam chateados com essa situação.

LINGUAGEM DO LOBO

LINGUAGEM DA GIRAFÁ (CNV)

gastar dinheiro e tempo limpando o sofá (*pedido*)."