

Respeito

Nesta semana, nossas aulas se concentrarão na construção de habilidades para se envolver em uma comunicação respeitosa. Faremos isso praticando I-Messages, habilidades de negociação, habilidades de fala e avaliando a comunicação escrita para mensagens e tom respeitosos.

Comece a unidade com toda a aula e tente concluir pelo menos duas das miniaulas com seus alunos durante a semana. Cada mini lição é projetada para apresentar elementos da lição principal de maneiras novas e envolventes.

Lição principal

**Lição da classe
inteira**
30 minutos



Usando I-Messages

Os alunos aprenderão a usar I-Messages ao se comunicar respeitosamente com os outros. Esta lição também apresenta o conceito de comunicação assertiva e autodisciplina. (Ver página 3 para detalhes da lição.)

Miniaulas

**Para Grupos
Pequenos**
15 minutos



Esquetes de negociação

Uma parte da comunicação eficaz é aprender a negociar com os outros. A negociação é uma discussão que visa chegar a uma decisão com a qual todos concordam em conviver. Como qualquer outra coisa, isso pode exigir uma certa habilidade. Os advogados usam essas habilidades ao tentar chegar a uma conclusão para uma questão legal. Mas essas habilidades também podem ser importantes para nós. Quando entramos em desacordo com alguém, ficar bravo ou agressivo pode piorar muito a situação. Usar mensagens I durante uma negociação é uma boa maneira de ser assertivo, mas respeitoso. Vamos praticar nossas habilidades de negociação através de esquetes em grupo!

(Siga as instruções no folheto Esquemas de Negociação para concluir esta atividade.)

Para Parceiros
15 minutos



Habilidades de fala

Esta semana estamos falando sobre maneiras respeitosas de se comunicar. Em nossa primeira lição, aprendemos como usar I-Messages para nos comunicarmos com alguém. Também começamos a falar sobre linguagem corporal, tom de voz e como podemos nos comunicar de maneira respeitosa e eficaz, mesmo sem dizer uma palavra! Aqui estão algumas estratégias adicionais para ajudá-lo a se comunicar de maneira respeitosa e eficaz: faça contato visual (se isso for culturalmente apropriado; algumas culturas não gostam de fazer contato visual prolongado e tudo bem), ouça o que os outros estão dizendo, resuma as informações, dê detalhes concisos, dê exemplos para apoiar o que você está dizendo (isso ajuda seus ouvintes a entender o que você está dizendo), use humor quando apropriado, fale claramente e faça perguntas ao seu público para ter certeza de que eles

estão entendendo você. Isso é chamado de verificação de compreensão. Da mesma forma, se você estiver ouvindo e não estiver entendendo o que está ouvindo, também deve fazer perguntas respeitosamente ao orador. Vamos praticar algumas dessas habilidades adicionais de comunicação agora.

Dê aos pares a Folha de Observação da Comunicação e peça-lhes que sigam as instruções.

Para indivíduos
15 minutos



Inventário de Comunicação Pessoal

Em uma breve entrada no diário, descreva como você fala com os outros e consigo mesmo. Como você usa (ou poderia) algumas das estratégias de comunicação que aprendemos? Se você não tem certeza de como se comunica, examine os textos, snaps ou outras mensagens que você enviou. Como é a sua comunicação nesses?

Focado em tecnologia
15 minutos



Comunicação por texto

Discussão em Grande Grupo: Discuta como as mensagens de texto podem tornar a comunicação mais fácil e desafiadora. Como podemos interpretar mal um texto? Como podemos garantir que nossos textos sejam claros, respeitosos e que as mensagens sejam recebidas como pretendíamos?

Exemplo divertido:



Usando I-Messages

Os alunos aprenderão a usar I-Messages ao se comunicar respeitosamente com os outros. Esta lição também apresenta o conceito de comunicação assertiva e autodisciplina.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Nenhum material necessário, além das frases de comunicação mencionadas acima (ou aquelas que você mesmo escreve)
- ☐ Planilha de extensão residencial pode ser fornecida, se desejado

Mapa de Padrões

Esta lição está de acordo com as Competências CASEL, Padrões Nacionais de Educação em Saúde, Padrões da Sociedade Internacional de Tecnologia em Educação, quando aplicável, e Padrões Estaduais Comuns. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Pratique uma comunicação respeitosa

Conexão com o professor/autocuidado

Bem-vindo à Unidade de Respeito! Ao orientar seus alunos durante as aulas nesta primeira semana, lembre-se de que a capacidade de seus alunos aprenderem e demonstrarem respeito começa com você. Como você modela o respeito por seus alunos, por seus colegas e, mais importante, por si mesmo? Os alunos nessa idade podem ser céticos sobre o poder do respeito, mas a modelagem ativa pode mostrar a eles como ser respeitoso pode mudar completamente atitudes, relacionamentos, autopercepção e até cultura. Ao entrar nesta semana, concentre-se especificamente em como você demonstra respeito por si mesmo. Você se considera um bom educador? Você está orgulhoso de sua cultura de sala de aula? Você valoriza sua saúde? Você está se esforçando demais? Você comunica suas necessidades? Você consegue ficar calmo em meio ao conflito? Se você acha que pode melhorar a maneira como demonstra respeito por si mesmo, reserve um tempo esta semana para anotar todas as coisas que está fazendo bem agora. Quais são algumas coisas sobre sua sala de aula que os alunos adoram? O que os alunos estão fazendo bem esta semana? Isso é um reflexo de você. Precisa de uma soneta ou de uma caminhada longa e rápida? Pegue um, mesmo que pareça que você não tem tempo! Nesta semana, trabalhe para melhorar a forma como você se vê, cuida e respeita a si mesmo.

**Compartilhar**

5-7 minutos

Nesta unidade vamos falar sobre respeito. A definição de respeito que vamos usar é “tratar pessoas, lugares e coisas com gentileza”. Isso inclui tratar a nós mesmos com gentileza, o que também é chamado de autorrespeito.

Alguém pode citar algumas maneiras pelas quais mostramos respeito a nós mesmos? (Peça respostas dos alunos.)

Hoje vamos nos concentrar em como mostramos respeito quando nos comunicamos com os outros de uma maneira gentil, mas maneira assertiva. Antes de fazermos isso, vamos falar sobre a palavra assertiva. Alguém sabe o que significa assertiva? (Peça respostas dos alunos.)



Inspirar

15 minutos

Bom! Assertivo é onde comunicamos nossas palavras e ideias com confiança e não com arrogância ou agressividade. Quando somos assertivos dizemos o que pensamos e sentimos de forma calma e respeitosa. Nosso objetivo é comunicar. Observe que isso NÃO é o mesmo que ser agressivo, que é dizer o que pensamos e sentimos de uma forma dura, excessivamente alta e desrespeitosa. Quando você é agressivo, seu objetivo geralmente é ferir. Não é disso que estamos falando aqui! Uma maneira assertiva e respeitosa de se comunicar é usando I-Messages (e não, isso não é o mesmo que iMessages no seu iPhone!). Essas mensagens não culpam ou julgam a outra pessoa e permitem que você diga como se sente ou o que precisa sem atacar a outra pessoa. Por exemplo, se alguém o incomoda, você pode dizer: “Você me deixa bravo” ou “Fiquei chateado quando você fez isso”. Qual resposta você acha que é uma maneira mais eficaz de falar com as pessoas? Por que? (Peça respostas dos alunos.)

Comunicar-se de maneira assertiva e respeitosa exige autodisciplina. Dá muito trabalho não simplesmente explodir com a outra pessoa. Temos que fazer check-in com nossos cérebros e com a realidade antes de deixarmos nossas emoções falarem por nós! Quais são algumas coisas que podemos fazer para ajudar a nos acalmar quando precisamos nos comunicar de forma assertiva, mas sentimos vontade de nos comunicar de forma agressiva?

(Peça respostas dos alunos. Algumas ideias incluem respirar fundo, contar até 10, sair da sala e depois voltar, fechar os olhos para reorientar etc.)



Empoderamento

15 minutos

Vamos conversar através de alguns exemplos. Vou escrever no papel uma frase que as pessoas podem dizer quando estão chateadas. Quero que falem em seus pequenos grupos sobre qual I-Message você poderia usar. Lembre-se de que eles precisam ser assertivos e respeitosos.

Escreva uma frase de cada vez em uma folha de I-Message afixada na parede e permita que os alunos discutam. Em seguida, peça a um voluntário que sugira uma frase diferente; risque a frase e escreva a I-Message que a substitui. Use o máximo que tiver tempo ou escreva o seu próprio:

- Você é tão irritante!
- É sua culpa que eu me meti em problemas.
- Você sempre me ignora quando seus outros amigos estão por perto.
- Você nunca me ouve!
- Você nunca nos disse que a tarefa era para hoje.

Também nos comunicamos não verbalmente com nossa linguagem corporal e tom de voz. A linguagem corporal pode incluir o uso de gestos, expressão facial, contato visual ou posição corporal (braços cruzados em posição fechada, mãos nos quadris em posição desafiadora, etc.). Quando você lê a primeira declaração original, qual é o seu tom de voz e como seria sua linguagem corporal? (Peça a um aluno que represente isso.)

Agora, como seu tom de voz e linguagem corporal mudam quando você diz a frase como uma I-Message? (Peça a um aluno que represente e discuta a diferença.)

Trabalhe com o resto das mensagens originais e suas I-Messages (ou quantas você tiver tempo). Observe a diferença no tom de voz e na linguagem corporal entre a mensagem agressiva e a I-Message.



refletir

5-7 minutos

O uso de I-Messages é uma maneira poderosa de comunicar como nos sentimos sem colocar a culpa nos outros. É também uma maneira produtiva de se comunicar, pois pode nos ajudar a resolver problemas com outras pessoas e é uma maneira gentil de falar. Lembre-se de pensar também na linguagem corporal e no tom de voz. Você não pode usar uma I-Message de forma eficaz se também estiver revirando os olhos ou encarando alguém. Toda a sua mensagem, desde o que você diz até como você diz, precisa comunicar respeito e assertividade e não agressão.

Pense nisso hoje enquanto conversa com as pessoas, especialmente com pais, responsáveis ou irmãos. Essas são as pessoas com quem podemos ser mais agressivos. Em suas conversas hoje, como você pode usar uma I-Message para se comunicar respeitosamente?

Esquetes de Negociação

Divida os alunos em grupos de três ou quatro, dependendo do esquete. Explique que os alunos trabalharão em grupos para aprender uma peça teatral que representarão para os outros alunos. Essas esquetes demonstram maneiras positivas de responder aos problemas. Corte as esquetes e entregue uma para cada grupo. Você também pode dar tópicos aos alunos e fazer com que eles criem seus próprios esquetes, se quiser dar um tempo extra. Depois de cada esquete, pergunte levantando as mãos qual personagem demonstrou habilidades de comunicação respeitosa.

Esquete 1: Fazendo Tarefas

Personagens: Narrador, Craig, Cynthia (sua mãe), José (seu amigo)

Narrador: Craig e sua família vão limpar a casa hoje, e o trabalho de Craig é lavar a louça. O telefone toca e é José, amigo de Craig.

José: Craig, você quer ver um filme esta tarde?

craig: Deixe-me perguntar. (chamando a mãe) Mãe, posso ir ver um filme com o José?

Cynthia: Claro, desde que você lave a louça antes de sair.

craig: Posso ir José. Vejo você mais tarde hoje. (desligando o telefone)

Narrador: Mais tarde naquele dia, Cynthia volta para casa depois de fazer recados e encontra os pratos na pia. Craig entra pela porta alguns minutos depois.

Cynthia: Craig, eu pedi para você lavar a louça antes de ir ao cinema.

craig: Oh, mãe, pare de me chatear! Você está sempre me obrigando a fazer coisas que não quero fazer.

Cynthia: Ouvi dizer que você está chateado Craig. No entanto, estou desapontado por você não ter feito o que concordou em fazer.

Questões:

- Levantando as mãos, quem acha que Cynthia, a mãe, se comunicou claramente com Craig? Por que ou por que não?
- Levantando as mãos, quem acha que Craig se comunicou de maneira responsável e respeitosa? Por que ou por que não?

Esquete 2: Lição de casa atrasada

Personagens: Narrador, Sr. Johnson, Marina, Andrea

Narrador: (Faça os personagens representarem o que o narrador diz.) Na aula de matemática, o Sr. Johnson está escrevendo alguns dos problemas do dia no quadro. Marina e Andrea entram e se sentam em seus lugares.

Sr. Johnson: Ok, turma, antes de começarmos, por favor, passem o dever de matemática que era para hoje.

Marina: Sr. Johnson, você nunca nos disse que o dever de casa era para hoje! Isso não é justo!

Andreia: Esqueci de anotar a tarefa, então não fiz. Posso entregar amanhã?

Questões:

- Por uma mão levantada, quem acha que Marina falou de uma forma que o Sr. Johnson vai ouvir? Por que ou por que não?
 - Levantando as mãos, quem acha que Andrea falou de uma maneira que o Sr. Johnson ouviria? Por que ou por que não?
 - Se você fosse o Sr. Johnson, a quem você ouviria e por quê?(*Explique que o Sr. Johnson ainda pode marcar o dever de casa de Andrea como atrasado, mas ela assumiu a responsabilidade por suas ações.*)
-

Esquete 3: Ouvindo Música

Personagens: Narrador, um adolescente, dois amigos, irmãzinha, irmã mais velha

Narrador: (Faça com que os personagens representem enquanto o narrador está falando) Um adolescente e seus amigos estão no porão ouvindo música muito alta. Sua irmã mais nova e sua irmã mais velha estão lá em cima tentando fazer o dever de casa.

Irmãzinha (chamando escada abaixo): Você poderia, por favor, abaixar a música?*A Irmãzinha espera um minuto, depois chama mais alto: Abaixar a música! Você é sempre tão rude!*

Irmã mais velha(descendo as escadas para falar com o irmão e seus amigos): Com licença, mas preciso falar com você.

Irmão: O que você quer, irmã?

Irmã mais velha: Estamos tentando trabalhar e não podemos porque é muito alto. Você poderia recusar, por favor?

Questões:

- Levantando as mãos, quem acha que a irmãzinha se comunicou respeitosamente?
- Levantando as mãos, quem acha que a irmã mais velha se comunicou respeitosamente?
- Se você fosse o adolescente, a quem você ouviria e por quê?

Esquete 4: Na quadra de basquete

Personagens: Narrador, Matthew, Connor, Sam

Narrador: Matthew, Conner e Sam são alunos da sexta série em um time de basquete de primeira linha. Eles são todos jogadores fortes, mas Connor não jogou bem hoje. O jogo está empatado em 20 a 20, quando um jogador do outro time dribla Connor, chuta e marca. *(Faça com que Connor e o jogador do outro time representem isso enquanto o narrador está falando.)*

connor: Cara, eu realmente não estou jogando bem hoje.

Mateus: Connor, você é terrível. Não acredito que você deixou aquele jogador passar por você! Você sempre estraga tudo.

Ele mesmo: Eu estava lutando no último jogo, Connor. Talvez possamos praticar algumas jogadas juntos durante o intervalo; Eu poderia usar a prática também.

Questões:

- Levantando as mãos, quem acha que Matthew se comunicou respeitosamente?
 - Levantando as mãos, quem acha que Sam se comunicou respeitosamente?
 - Se você fosse Connor, a quem você ouviria e por quê?
-

Esquete 5: Quebrando um iPad de amigos

Personagens: Narrador, Anna, Kaitlyn, Jordan

Narrador: Na semana passada, Anna pegou emprestado o iPad de Kaitlyn para terminar um trabalho escolar. No caminho para a escola naquela manhã, o iPad cai da mochila de Anna e quebra depois que Jordan esbarra acidentalmente em Anna. Eles veem Kaitlyn na frente da escola e caminham até ela. *(Faça Anna e Jordan representarem isso enquanto o narrador está falando.)*

Ana: Oi Kaitlyn. Sabe aquele iPad que peguei emprestado? Bem, Jordan bateu em mim e me fez desistir. É tudo culpa dela.

Kaitlyn: Uau, Jordan, isso foi muito idiota!

Jordânia: Sinto muito por quebrar seu iPad, Kaitlyn, e posso comprar outro para você com o dinheiro da minha mesada. Mas não acho justo me culpar, Anna. Encontrei você por engano; Eu não queria quebrar nada.

Questões:

- Quem você acha que comunicou suas necessidades e sentimentos claramente neste esquete? (Resposta: Jordânia)
- Quem você acha que se comunicou de forma rude? (Anna e Kaitlyn)
- O que Anna e Kaitlyn poderiam ter dito em vez disso?

Folha de observação de comunicação

Instruções: Para esta atividade, você praticará suas habilidades de fala com um parceiro. Você se revezará como orador e observador. Escolha um dos tópicos listados na folha e gaste cerca de cinco minutos pensando ou fazendo anotações sobre o que você vai dizer. Então fale por dois minutos sobre esse tópico enquanto seu parceiro ouve.

Faça com que seu parceiro complete uma coluna para você enquanto você fala e, em seguida, troque os papéis para que a outra pessoa seja o orador por dois minutos. O observador irá verificar na tabela abaixo as habilidades que ele vê o palestrante usar e então compartilhar pontos fortes e o que precisa ser melhorado.

Tópicos Possíveis:

- Descreva uma situação engraçada que você viveu.
- Conte sobre um momento de orgulho ou realização.
- Fale sobre seu grupo musical favorito e o que você gosta neles.
- Fale sobre alguém que você admira e por quê.
- Fale sobre seu ator ou atriz favorita e por que você gosta dele ou dela.
- Na sua opinião, qual foi a maior força da sua comunidade escolar?
- Descreva uma das melhores férias que você já teve.
- Se você pudesse ir a qualquer lugar do mundo, para onde iria e por quê?
- Explique algo que você considera importante em escala nacional ou global e por quê.

Habilidade Demonstrada	Nome do palestrante	Nome do palestrante
Faz contato visual (se culturalmente apropriado)		
Usa expressões faciais		
Mostra Interesse no Tópico		
Resume as informações		
Fornece detalhes concisos		
Usa Humor (se apropriado para o tópico)		
fala claramente		
Verifica a compreensão do ouvinte		