

Gender

A B C

Programa Pedagógico para
Escolas do 1º e 2º Ciclo



**Empoderamento e
Comunicação Eficaz**

MÓDULO 2/6

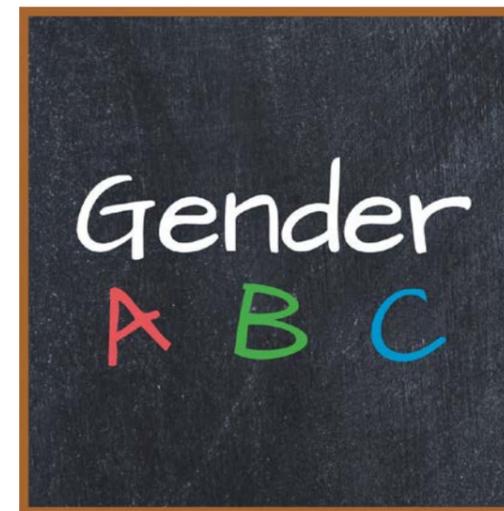
O projeto GenderABC é promovido por



e implementado por



Esta publicação foi financiada pelo Programa Direitos, Igualdade e Cidadania (2014-2020) da União Europeia



Programa Pedagógico
para Escolas do
1º e 2º Ciclo

Empoderamento e Comunicação Eficaz

Este módulo pedagógico foi elaborado pela **APF – Associação para o Planeamento da Família**, no âmbito do Projeto **GenderABC**.

Índice

Índice	2
Secção I - Introdução	3
1. Objetivo	3
2. Temas	3
3. Palavras-chave	3
4. Objetivos de aprendizagem	3
5. Lista de atividades	4
Secção II - Atividades	5
Atividade 1: <i>Qual é a minha posição?</i>	5
• Contexto	5
• Instruções	6
• Reflexão	9
Atividade 2: <i>O túnel do poder</i>	10
• Contexto	10
• Instruções	10
• Reflexão	14
Atividade 3: <i>Quem melhor comunica?</i>	15
• Contexto	15
• Instruções	15
• Reflexão	16
Plano da Sessão	17
Lista de Módulos	19

Secção I

INTRODUÇÃO

1. Objetivo

Este módulo trabalha a capacitação individual e a assertividade de uma pessoa para com outra(s) pessoa(s) ou um grupo. Foca-se em vários assuntos como: as vantagens de comunicarmos de forma assertiva (mesmo quando se discutem temas desafiantes), o saber dizer não e a importância do consentimento, prevenindo, assim, atuarmos contra-vontade por medo de rejeição, ou discriminação, do grupo de pares.

2. Temas

- Comunicação Assertiva.
- Empatia.
- Escuta ativa.
- Competências de argumentação e debate.
- Pressão vs. apoio dos pares.
- Estereótipos de género.
- Empoderamento.
- Participação.
- Tomada de decisão.
- Privilégio.
- Discriminação.

3. Palavras-chave

Empoderamento • Comunicação • Assertividade

4. Objetivos de aprendizagem

Permitir aos/às participantes que se sintam mais capacitados/as e que comuniquem de forma mais eficaz ao:

- Aprender a usar mensagens verbais e não verbais de forma mais consciente.
- Desenvolver competências de escuta e competências de argumentação.
- Promover relações de respeito entre os elementos da turma.
- Enumerar formas de converter a falta de poder em capacitação/empoderamento.
- Identificar os benefícios e as formas de discriminação.
- Promover a tomada de decisão e a participação.

5. Lista de atividades

	 Nome da atividade	 Idades	 Duração total	 Materiais	 Importância ¹
1	Qual é a minha posição?	6-8 anos 9-12 anos	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço amplo • Cópias das “declarações” • Fita adesiva • Cartazes “Concordo” e “Discordo” • Folhas de <i>flipchart</i> • Marcadores de cor • Folhas A4 • Canetas esferográficas • <i>Opcional</i> Computador; Videoprojetor; USB 	☆☆☆
2	O túnel do poder	6-8 anos 9-12 anos	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço amplo 	☆☆☆
3	Quem melhor comunica?	9-12 anos	45-60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cópias/ impressões de fotos de celebridades • Fita adesiva • Folhas de <i>flipchart</i> • Marcadores de cor 	☆☆☆

¹ As atividades são classificadas de uma a três estrelas, em ordem crescente de importância, i.e., três estrelas designa atividade “altamente recomendada”.

Secção II ATIVIDADES

Atividade 1 Qual é a minha posição?² ☆☆☆



Tempo total da atividade

45 minutos
Preparação: 10
Realização: 20
Follow-up: 15



Materiais & Recursos

- Espaço amplo
 - Cópias das “declarações”
 - Fita adesiva
 - Cartazes “Concordo” e “Discordo”
 - Folhas de *flipchart*
 - Marcadores de cor
 - Folhas A4
 - Canetas esferográficas
 - Computador; Videoprojetor; USB
- opcional



Idades

6-8 anos
9-12 anos

→ CONTEXTO

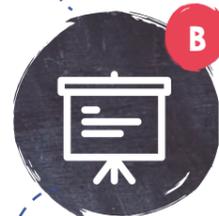
O objetivo da atividade é **promover a participação, desenvolvendo competências de escuta ativa e de argumentação**. Nesta atividade, os/as participantes escolhem o seu posicionamento na sala (dependendo das respostas que vão sendo dadas), argumentam entre si e debatem opiniões.

² Adaptado do Manual do Conselho da Europa, *Compasito*, p. 192, disponível online em: <http://www.eycb.coe.int/compasito/pdf/Compasito%20EN.pdf>

→ INSTRUÇÕES



A Divida a sala ao meio e, em cada extremidade, afixe nas paredes os cartazes com o título “CONCORDO” e “DISCORDO”. Ao trabalhar com crianças mais jovens, pode recorrer a sinalética não verbal (ex. cartazes Verde/Vermelho e/ou o ícone Smile/Não-Smile).



B Escreva as declarações num flipchart – cada declaração numa página separada – e posicione o flipchart com cada declaração, uma a uma, em cima da linha. Para os/as mais jovens, pode adicionar uma imagem gráfica para cada declaração. Se preferir, e se a disposição do espaço o permitir, pode recorrer ao videoprojetor (em vez de flipchart).



C Comunique que o objetivo da atividade é partilhar opiniões pessoais sobre assuntos importantes: sempre que lê uma declaração, peça aos/as participantes que, individualmente, decidam se concordam ou não com ela, e se posicionem na zona em que se encontra o cartaz “Concordo” ou o cartaz “Discordo”. O objetivo é debater cada tema de forma a:

- 1) argumentar de forma persuasiva,
- 2) ouvir atentamente e
- 3) ser capaz de mudar de opinião e de posição.

Regras principais:

- Ninguém pode falar até que todos/as tomem uma posição.
- Quanto mais concordar com a afirmação, mais perto da linha ficará; quanto mais discordar, mais longe da linha ficará.
- Ninguém pode ficar na linha do meio; se não conseguir decidir ou ficar indeciso/a com alguma questão, pode posicionar-se junto à linha do meio, de um lado ou do outro.



D Resumindo, mostre e leia em voz alta a primeira declaração; depois, peça que os/as participantes pensem e tomem uma posição. Espere até que todos/as tenham tomado a sua decisão e pergunte-lhes o motivo de tal tomada de posição.



E Depois de dar um tempo razoável para o debate, convide qualquer participante que assim o deseje a mudar de posição/lado. Se muitos/as deles/as o fizerem, explore os argumentos que levaram a que mudassem de opinião. Repita o processo para todas as declarações. Controle o tempo de discussão, de forma a que a atividade não se torne demasiado longa.



Para manter os/as participantes alerta, especialmente as crianças mais jovens, proponha exercícios de alongamento entre as perguntas, ou algum outro tipo de estímulo.

Exemplo de declarações:

- Todas as crianças, mesmo as mais jovens, têm o direito de expressar a sua opinião sobre os assuntos que afetam a sua vida.
- As crianças não têm direito de participar na tomada de decisão familiar; os/as pais/mães sabem o que é melhor para eles/as.
- Se os/as pais/mães de uma criança estiverem separados/as ou divorciados/as, a criança tem o direito de expressar a sua opinião no processo jurídico.
- Somente as crianças extrovertidas, ou mais velhas, podem decidir ou participar nas decisões que afetam as suas vidas.
- Os rapazes são melhores a tomar decisões do que as raparigas.
- Os rapazes e as raparigas podem participar nas decisões familiares, com direitos iguais.
- Não faz sentido pedir às crianças que expressem os seus pontos de vista sobre questões escolares.
- Nem todas as crianças têm o mesmo direito de participar na sociedade; as crianças pobres não podem participar tanto quanto as outras.
- As crianças que tiveram problemas com a lei perdem o direito de participar em qualquer processo de tomada de decisão.
- Na escola, participar significa falar muito na aula.
- Na escola, participar significa ter boas notas.
- Qualquer criança pode participar, com direitos iguais, nos grupos ou turmas da escola - independentemente da condição social, nacionalidade, etnia, religião, capacidade física e género.

→ REFLEXÃO

Dinamize o debate fazendo perguntas como:



- Gostaste deste exercício?
- Foi difícil ou fácil tomar uma posição?
- Foi difícil ou fácil argumentar?
- Mudaste de posição alguma vez? Se sim, o que te fez mudar?
- O que é mais importante: manter a nossa primeira opinião, ou ser capaz de mudar a opinião?
- Houve algumas declarações mais complicadas do que outras? Se sim, qual/quais?
- Existem algumas declarações sobre as quais ainda tens dúvidas? Se sim, qual/quais?
- Sentes que aprendeste alguma coisa nova com esta atividade?

Pode estabelecer a **relação entre esta atividade e as competências de comunicação**, fazendo perguntas como:

- Quais são os principais tipos de comunicação?
(por ex.: comunicação verbal e não verbal)
- Quais são os principais elementos do processo de comunicação?
(por ex.: emissor, recetor, mensagem)
- O que é a comunicação assertiva?
(por ex.: “como”, “onde” e “quando” emitir opinião é, por vezes, mais importante do que “o que” se diz)
- O que é comunicação empática?
(por ex.: escutar sem julgar; escutar mais do que falar)

Pode estabelecer a **relação entre esta atividade e o empoderamento e o direito à participação** fazendo perguntas como:

- Consegues, normalmente, participar na tomada de decisões?
(por ex.: na tua família, na sala de aula, na escola, na comunidade)
- Consegues identificar novas áreas de tomada de decisão nas quais podes participar?
- Na tua opinião, por que motivo o direito à participação é importante para as crianças?

Saliente que **participar na tomada de decisão é um direito de toda e qualquer criança** e leia o artigo 12.º da Convenção dos Direitos da Criança (CDC)³.

³Artigo 12.º, Respeito pela opinião da criança: “When adults are making decisions that affect you, you have the right to say freely what you think should happen and to have your opinions taken into account” (CRC child-friendly version; Council of Europe Manual Compasito, p. 296).

Atividade 2 O túnel do poder ★★★



Tempo total da atividade

45 minutos

Preparação: 15

Realização: 20

Follow-up: 10



Materiais

□ Espaço amplo



Idades

6-8 anos

9-12 anos

→ CONTEXTO

O objetivo da atividade é **abordar o impacto da comunicação positiva e negativa** (verbal e não verbal) **na autoestima e no autocontrole de um indivíduo** e destacar os efeitos da pressão e/ou do apoio dos/as colegas.

Os/as participantes passam por um túnel humano que pode enfraquecê-los/as ou fortalecê-los/as, por apoiá-los/as verbalmente ou ameaçá-los/as nas suas convicções pessoais.

→ INSTRUÇÕES



Peça aos/às participantes que identifiquem individualmente duas competências que gostam/gostariam de ter, nomeadamente:

- Uma coisa em que sintam que são bons/boas – ou seja, uma competência que sentem orgulho em ter; por ex.: “Eu sou bom/boa a andar de bicicleta”.
- Uma coisa em que sintam que são maus/más – ou seja, uma competência que gostariam de melhorar; por ex.: “Eu sou mau/má a dançar”.



Peça aos/às participantes para formarem pares, de preferência juntando-se a alguém com quem se sintam à vontade para trabalhar. Depois, cada par deverá decidir quem é o membro “A” e quem é o membro “B”, e partilhar as competências individuais (“A” fala enquanto “B” escuta, e vice-versa). Saliente que, durante a partilha, quem está no papel de “ouvinte” deverá apenas escutar (e não falar); contudo, no final da partilha, o/a “ouvinte” deverá verbalizar o seu apoio incondicional, dizendo a alto e bom som, algo como:

- “És incrível! És o/a melhor! Podes sempre contar comigo!” (como *feedback* sobre a competência).
- “Tu consegues! Não desistas! Estou aqui para te apoiar!” (como *feedback* sobre o desafio).



Em seguida, circule pelo espaço e incentive os membros dos pares a elogiarem-se mutuamente, com entusiasmo, e dê tempo para que ensaiem o seu melhor elogio.



Para a próxima fase, peça aos/às participantes para criarem um “túnel humano” que lhes permitirá receber feedback positivo e negativo. Para criar um túnel humano sólido e compacto, solicite aos elementos do par que se posicionem frente a frente, deem as mãos, e peça a todos os pares que se alinhem lado a lado (formando assim o “túnel humano”).



Convide todos/as a caminhar dentro do túnel e dê as seguintes orientações:

Orientações

- Este é o túnel humano que te ajuda a experimentar o impacto do empoderamento e da comunicação positiva, ou a sua inexistência.
- Em primeiro lugar, os membros “A” entram no túnel; depois entram os membros “B”.
- Estás convidado/a a caminhar dentro do túnel enquanto dizes uma mensagem (que é verbal).
- A caminhada dentro do túnel é sempre individual.
- O túnel interage verbalmente contigo, de forma positiva ou negativa.
- Em cada rodada, recibes instruções precisas sobre o que dizer.
- A caminhada dentro do túnel deve ser lenta e compassada; correr não é aconselhável.
- O papel das pessoas que compõem o túnel é dizerem mensagens (verbais), em alto e bom som, de acordo com as instruções dadas.
- As pessoas que compõem o túnel não podem tocar fisicamente na pessoa que está a fazer a caminhada.
- Enquanto fazes a caminhada dentro do túnel, o teu par estará à tua espera, no fim do túnel, para te receber.
- Ao receber-te, o teu par, assim como todos/as, deve permanecer em silêncio; nesta fase, apenas é permitida a interação não-verbal (contacto visual, abraço, high-five, sorriso, etc.).
- Quando te encontras com o teu par, fiquem no fim do túnel e alinhem-se com o resto do grupo (para que se forme o “túnel” novamente).
- Um por um, os pares movem-se da frente do túnel para o final do túnel, em rotação contínua.
- Assim que os membros “A” tenham feito a caminhada, é a vez dos membros “B”.



F Inicie a atividade, enunciando uma directriz de encorajamento ou desencorajamento (que se aplicará à primeira volta da caminhada no túnel). Ajude os pares a moverem-se da frente até ao final do túnel, um/a por um/a, em rotação contínua. Sempre que alguém termina a caminhada, dê tempo para que o reencontro com o seu par seja reconfortante e significativo.

Pode propor diferentes tipos de rodadas. As instruções para os quatro principais tipos de rodadas são:

RODADA 1 (Competência vs. Desencorajamento) – Pressionar para Fracassar

- O/a participante fala bem de si próprio/a (ex.: “Sou bom/boa ciclista! Sou o máximo!”).
- O túnel humano responde com desencorajamento (ex.: “És péssimo/a! És ridículo/a! Devas ter vergonha! Desiste, nunca terás sucesso!”)

RODADA 2 (Desafio vs. Incentivo) – Apoiar para ter Sucesso

- O/a participante fala mal de si próprio/a (ex.: “Sou péssimo/a a dançar! Desisto! Nunca vou conseguir!”).
- O túnel humano responde com encorajamento (ex.: “Tu és ótimo/a! Adoro o teu estilo! Só precisas de praticar mais um pouco! Eu posso ensinar-te! Não desistas! Vais ter sucesso!”).

RODADA 3 (Desafio vs. Desencorajamento) – Pressionar para Fracassar

- O/a participante fala mal de si próprio/a (ex.: “eu sou péssimo/a a dançar!”).
- O túnel humano responde com desencorajamento (ex.: “És mesmo péssimo/a! És ridículo/a! Devas ter vergonha! Desiste! Nunca irás conseguir!”).

RODADA 4 (Competência vs. Incentivo) – Apoiar para ter Sucesso

- O/a participante fala bem de si próprio/a (ex.: “Eu sou bom/boa ciclista! Eu sou realmente o máximo!”).
- O túnel humano responde com incentivo (ex.: “Tu és incrível! Estou muito orgulhoso/a de ti! Eu estarei sempre aqui para te apoiar! Vai em frente!”).

Se só tiver tempo para uma rodada, selecione uma rodada de “encorajamento”. E assegure-se que:

- cada rodada de “desencorajamento” é seguida por uma rodada de “encorajamento”.
- a última rodada é de “encorajamento”.
- participantes que foram vítimas de bullying apenas participam em rodadas de “encorajamento”.

Varição:

Em vez de focar uma competência específica, pode focar a identidade em si; peça a cada participante que atravesse o túnel a dizer apenas o seu nome, repetidamente (por exemplo, “Eu sou a Sara”). O túnel humano responde. Há 4 tipos de rodada, que seguem abaixo.

RODADA 1 (Desencorajamento)

- O túnel humano põe em causa a identidade do/a participante, ao negar o seu nome (ex.: “Não és a Sara, és apenas uma aluna”, “Tu não és Sara, as Saras são fixes!”)

RODADA 2 (Incentivo)

- O túnel humano reforça a identidade do/a participante, por repetir o seu nome e por adicionar características reais positivas (ex.: “Sara, és incrível, tens um sorriso lindo, adoro-te!”)

RODADA 3 (Desencorajamento total)

- O túnel humano compromete a identidade do/a participante, ao repetir “NÃO” sucessivamente (ou seja, “Não, não, não ...”)

RODADA 4 (Incentivo Total)

- O túnel humano reforça a identidade do/a participante, simplesmente ao repetir “SIM” sucessivamente (ou seja, “Sim, sim, sim ...”)

→ REFLEXÃO

Peça a todos/as para se sentarem e dinamize um debate, fazendo as seguintes perguntas:



- Como te sentiste?
- O que é que este exercício nos mostra?
- É importante ouvir os/as outros/as? Se sim, até que ponto?
- O que as outras pessoas dizem, influencia o nosso carácter? Se sim, até que ponto?
- O que é a comunicação negativa? Dá exemplos (verbais e não verbais).
- Usas mais a comunicação positiva ou a negativa? Se negativa, porquê? Como podes melhorar?
- Esta pergunta é para responderes internamente, de ti para ti: costumavas receber mais feedback positivo ou negativo? Por quê? Se for mais negativo, como podes mudar isso?
- O que exige mais competências: ser uma pessoa agressiva ou uma pessoa pacífica? Ser um *bully* ou apoiar os/as outros/as? É mais fácil destruir ou construir?
- Como podes resistir à opressão? Que estratégias é que podes usar?
- O que é desempoderamento? Dá exemplos (causado por ti e por outros/as).
- O que é empoderamento? Dá exemplos (causado por ti e por outros/as).
- As pessoas que se sentem (ou são vistas por outros/as como) sem poder, podem empoderar-se?
- As pessoas empoderadas podem empoderar outras pessoas? Se sim, como?

Esta atividade destaca a importância de incentivar as pessoas a alcançar o sucesso, aborda a responsabilidade de cada um/a selecionar ambientes positivos e securizantes, destaca a importância de sermos colaborativos/as uns/umas para com os/as outros/as. Sentirmos cooperação e encorajamento no dia a dia – em vez de julgamento e agressividade – é um fator-chave para o sucesso; aumenta a autoestima e impulsiona à ação (aumenta a motivação, i.e. dá “um motivo” para a ação).

Em suma, somos responsáveis pela maneira como tratamos o/a outro/a e a nós mesmos/as. A forma como tratamos as outras pessoas pode ter um impacto significativo no nosso bem-estar e no delas. A forma como as outras pessoas nos tratam pode afetar significativamente o nosso bem-estar. É importante ouvir o/a outro/a e ser capaz de mudar de opinião, de aprender e evoluir. Ao mesmo tempo, é importante desenvolver o pensamento crítico, sabendo diferenciar o feedback construtivo do feedback negativo, para poder identificar o bullying e resistir à opressão.

Apoiar, elogiar e encorajar o/a outro/a requer empatia e inteligência emocional, competências que estão na base da comunicação positiva e do empoderamento.

Atividade 3 Quem melhor comunica ★★★



Tempo total da atividade

45-60 minutos
Preparação: 10
Realização: 20-35
Follow-up: 15



Materiais

- Cópias/impressões de fotos de celebridades
- Fita adesiva
- Folhas de *flipchart*
- Marcadores de cor



Idades

9-12 anos

→ CONTEXTO

O objetivo da atividade é **compreender o que torna alguém bom/boa comunicador/a**, através da análise de diferentes tipos de comunicação verbal e não verbal.

→ INSTRUÇÕES



Junte todos/as num círculo e explique que, durante esta atividade, algumas celebridades serão convidadas para ajudar a identificar o que faz de alguém um bom comunicador.



Peça aos/as participantes para fazerem um brainstorming sobre o que torna uma pessoa boa comunicadora, dando um breve input sobre os dois tipos principais de comunicação (verbal e não verbal), e registre as ideias dos/as participantes no *flipchart*.



Espalhe no chão, dentro do círculo, várias fotos de celebridades (nacionais, internacionais, figuras públicas, personagens de desenhos animados). Ao selecionar previamente as celebridades, lembre-se de promover a diversidade, especialmente em termos de género e estilo de comunicação (ex. estilo assertivo, agressivo, passivo, com muito ou pouco sentido de humor, com muito ou pouco contato visual, com muito ou pouco contato corporal).

Alguns exemplos de celebridades seguem abaixo.

- **Celebridades internacionais:** Cristiano Ronaldo; Miley Cyrus; Justin Bieber; Oprah Winfrey; Donald Trump; apresentadores/as ou atores/atrizes de canais infantis (ex. Hannah Montana).
- **Celebridades nacionais:** apresentador/a de TV; cantor/a; ator/atriz; atleta; comediante; presidente.
- **Personagens de desenhos animados atualmente famosos/as:** Lady Bug, Boo, Soluço, Shrek, Burro, Cruella De Vil, Homer Simpson, Garfield, Branca de Neve, os Sete Anões, etc.



Projeto realizado por:



Este projeto é cofinanciado
pela União Europeia