

4.5 Como lido com situações críticas?

Objetivo

Nos seus ambientes de vida os A são continuamente confrontados com situações de comunicação críticas, também em contextos interculturais. Este exercício apoia-os na construção das competências de ação necessárias para estas situações e promove a empatia. Outro objetivo do exercício é demonstrar estratégias típicas de género.

4.º-9.º ano

45 min.



Material:
questionário, grandes folhas
de papel ou flip chart.

Procedimento:

- Introdução ao tema: queremos refletir um pouco sobre o modo como lidamos com situações críticas. Clarificação do conceito «situação crítica» (por exemplo, uma situação emocionalmente pesada, os conflitos dentro e fora da família, hostilidades). Reunião de exemplos concretos na sala de aula.
- O P distribui o questionário (ver abaixo). Individualmente, os A devem ler cada afirmação do enunciado cuidadosamente e pensar com que frequência adotam o comportamento em causa em situações críticas. Para o efeito, usam uma escala de 1 a 4 (1 = nunca ou muito raramente me comporto assim; 2 = comporto-me assim às vezes; 3 = muitas vezes; 4 = muito frequentemente).
- Após cerca de dez minutos discutem-se as respostas em sessão plenária. Presta-se atenção específica a eventuais diferenças entre rapazes e raparigas.
- No final, a turma tenta dividir as estratégias em grandes categorias (por exemplo: evitar o problema, buscar apoio, abordar o problema diretamente, mostrar emoções negativas). Os A ordenam as respostas para documentar a frequência de cada estratégia e a distribuição entre rapazes e raparigas.

Questionário: Como me comporto em situações críticas?

Ficha de trabalho para alunos

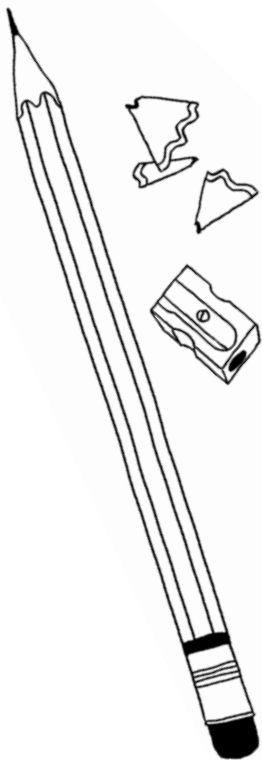
1 = Nunca ou quase nunca me comporto assim.

2 = Comporto-me assim de vez em quando

3 = Comporto-me assim regularmente

4 = Comporto-me assim frequentemente

Por favor assinale o que se aplica a si



	1	2	3	4
Retiro-me e quero estar sozinho.				
Penso em algo diferente.				
Procuro aliviar o stress ouvindo música alta, comendo ou praticando desporto.				
Procuro deixar acalmar os ânimos.				
Tento esquecer o assunto, fazendo outras coisas.				
Peço ajuda a alguém.				
Não consigo deixar de pensar no assunto.				
Fico chateado comigo mesmo! Devia ser capaz de reagir de um modo mais descontraído!				
Espero para ver.				
Procuro resolver o assunto imediatamente.				
Deixo tudo como está.				
Penso em várias alternativas para a solução.				
Penso sobre todos os aspetos do problema.				
Procuro solidariedade e apoio de outras pessoas.				
Resolvo o problema imediatamente.				
Tento adiar o problema o mais possível.				