

HÁBITO 5

IES
INSTITUTO EDUCACIONAL SOMA

**HISTÓRIAS EM
QUADRINHOS**

**PROCURE PRIMEIRO
COMPREENDER,
DEPOIS SER COMPREENDIDO**



EQUIPE FAROL

LíderemMim®



LíderemMim®



INSTITUTO EDUCACIONAL SOMA

INFORMANDO & TRANSFORMANDO



Revista ilustrada com o intuito de repassar informações sobre temas relevantes da educação.

Nesta Edição



Procure primeiro compreender,
depois ser compreendido

Produção:

EQUIPE FAROL

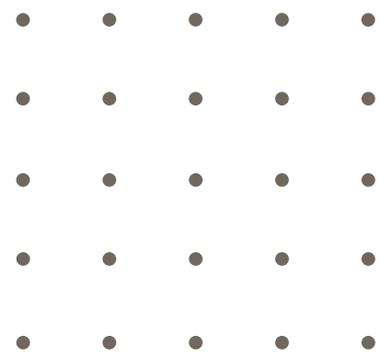
- Sandra Maria V. Carrão Marques
- Rosana de Oliveira Nunes
- Ariadne Schneider da Silva
- Shirley Lúcia Alves Meneses
- Marta da Silva Ferreira Sarah
- Maria Marques da Silva
- Silvestre de Campos do Nascimento
- Edilene Dalto
- Gabriel Filipe Cassol
- César Ricardo Lamp

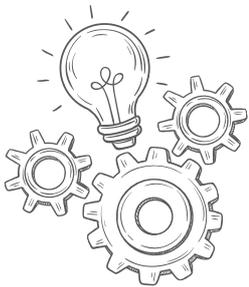
Sandra Marques
Diretora da escola IES

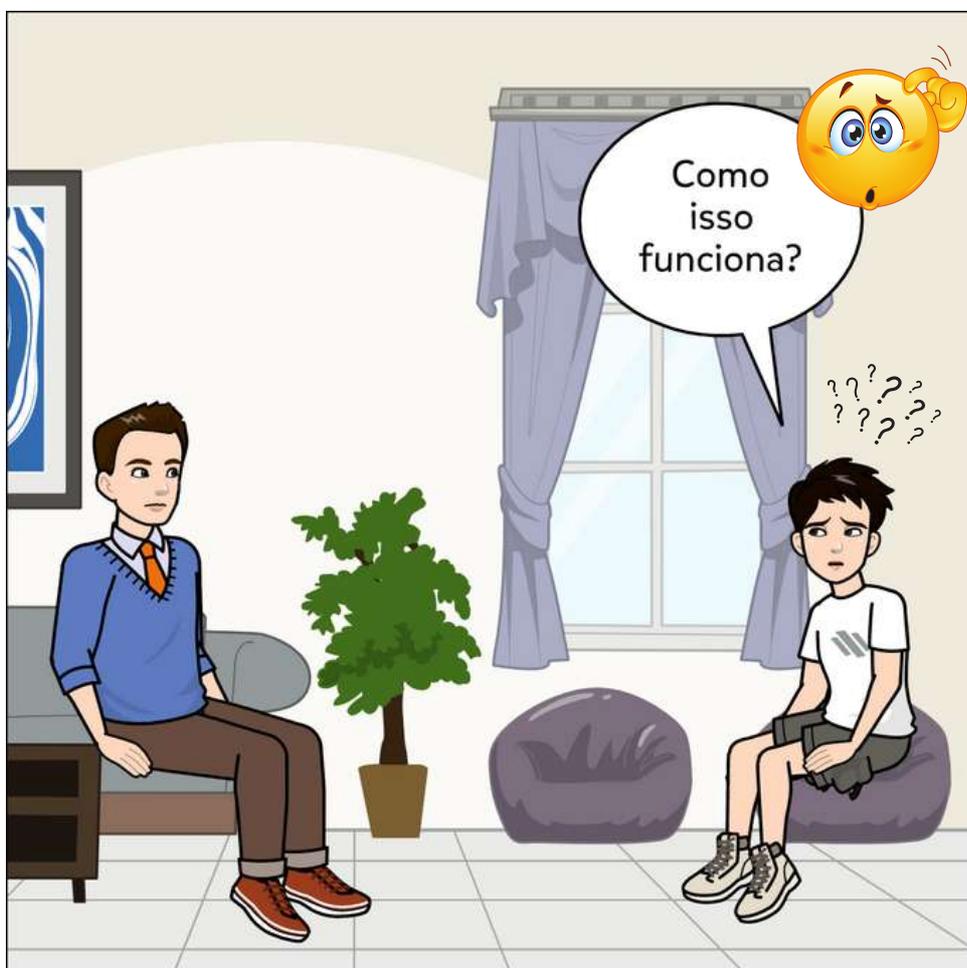
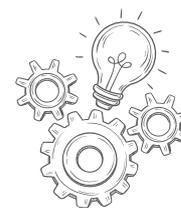


LíderemMim.









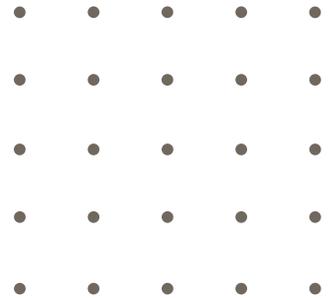
Aprender a escutar sem interromper e aprender a ouvir com os ouvidos, os olhos e o coração ajudarão as crianças a construir as bases do Hábito 5. É importante passar mais tempo escutando com a intenção de compreender; isto se chama escutar com empatia, por isso, apenas **escute seu filho** e não diga frases do tipo, "se eu fosse você, eu faria..." ou "no meu tempo..."; ouça sem a intenção de julgar ou criticar, e se ele solicitar sua opinião, diga-a com carinho.



Ah, então eu tento entender antes de esperar que eles entendam como me sinto.

Exatamente! E quando você demonstra compreensão, é mais provável que eles também se sintam abertos para entender o que você está passando.

Parece uma boa ideia, pai. Vou tentar isso amanhã na escola.

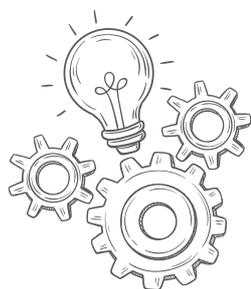


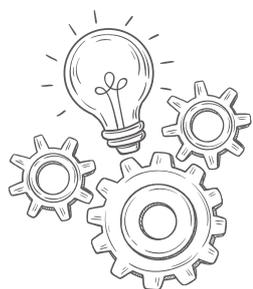
No dia seguinte...



Indo à escola.

Até mais, pai! Vou praticar o hábito de compreender para depois ser compreendido!





Ao prestar atenção no que outra pessoa diz, você atinge um nível elevado de comunicação.

SUGESTÕES



Atividades para as crianças mais novas

1. Para entender melhor como a arte de escutar pode ajudar ou ferir uma relação, tente “fingir que escuta” seu filho por alguns minutos, ele ficará frustrado. Explique o que você estava fazendo e discutam sobre como ele se sentiu. Agora, peça para seu filho ignorá-lo enquanto você estiver falando e discutam sobre como você se sente quando é ignorado. Finalize a discussão pensando em maneiras de deixar que a outra pessoa saiba quando você sentir que não estão realmente prestando atenção no que está dizendo. Lembre seu filho que isso também é um exemplo de pensamento ganha-ganha.
2. A linguagem corporal pode ser ainda mais importante que as palavras. Pratique um jogo com seus filhos em que um precisa tentar adivinhar a emoção do outro (feliz, triste, bravo, frustrado, surpreso, etc.) sem utilizar nenhuma palavra, apenas usando a linguagem corporal.
3. Demonstre como o ato de dizer a mesma frase em tons de voz variados pode dar um sentido totalmente diferente a uma frase. Tente enfatizar palavras diferentes na frase “eu não disse que você fez isso” e, em seguida, peça para seu filho contar a você como o significado mudou com a alteração do tom de voz.

Atividades para os adolescentes

1. Pergunte a si mesmo qual é seu maior problema na arte de escutar. Você “finge escutar”? Você escuta somente para dar conselhos ou julgar? Você planeja o que vai dizer em vez de escutar realmente? Trabalhem para melhorar suas habilidades de escuta e treinem um bom comportamento de escuta.
2. Existe alguma questão pela qual você e seu filho sempre entram em discussão? Se sim, vá até seu filho e diga: “Ajude-me a entender seu ponto de vista”. Em seguida, escute realmente sem interrupções. Quando ele terminar, repita em suas próprias palavras o que escutou até que ele perceba que foi compreendido. Em seguida, é sua vez de falar e a de seu filho de escutar. Se desejar, você pode utilizar um “Bastão de fala” quando tiverem essa discussão. Somente a pessoa que estiver segurando o Bastão de fala poderá falar e não passará o bastão para outra pessoa até que se sinta compreendida.
3. Considere pedir a seu filho adolescente que lhe diga quando sentir que você não está prestando atenção. Quando isso acontecer, agradeça a ele, escute e compartilhem um com o outro até que seu filho adolescente se sinta compreendido.



Fonte: LíderemMim.

CRÉDITOS EQUIPE FAROL

*Grande
time!*



Depois do aprendizado, **vem o**
CONHECIMENTO.

