

## Promoção de Experiências Positivas – Crianças e Jovens (PEP-CJ)

# SPO

Psicóloga  
ANA PEIXOTO

### Para cada problema, uma solução!

No dia 23 do mês Março realizou-se o 1º encontro PEP-CJ. Os alunos PEP das escolas envolvidas na actividade: a Escola Secundária de Caldas das Taipas, o Agrupamento de Escolas de S. Torcato e o Agrupamento de Escolas das Taipas encontraram-se no Pavilhão Desportivo da Universidade do Minho, em Azurém. Depois de intensa actividade desportiva: aula de step para as meninas, aula de auto-defesa para os meninos e uma sessão de golf para todos, foi a vez de cada grupo demonstrar um pouco do trabalho que tem vindo a desenvolver desde o início do programa.

Assim, os alunos falaram das suas experiências no programa, descrevendo algumas das actividades em que participaram.

Um dos temas abordados foi a comunicação e as relações interpessoais. No PEP-CJ os jovens têm a oportunidade de aprender a comunicar e resolver conflitos de um modo positivo. E o que significa isto?

Bom, em primeiro lugar convém referir que nenhum de nós consegue estar em sociedade sem comunicar com os outros. De facto, a comunicação é algo de natural e espontâneo no nosso dia-a-dia. Por isso, é tão importante e ao mesmo tempo tão pouco trabalhada pelas pessoas. Na realidade, já todos ouvimos frases do género: “aquela pessoa é muito agressiva na maneira de falar”, “é uma pessoa que não sabe falar sem ofender os outros”, “ele só gosta de humilhar as outras pessoas”, etc.

Independentemente das razões que possam estar na origem destas atitudes e comportamentos, existe sempre um problema no modo como é efectuada a comunicação. Ou seja, estamos perante um uso negativo da comunicação.



Será que podemos então falar em diferentes estilos de comunicação? Sim, é correcto; existem diferentes padrões de comunicação que as pessoas podem estabelecer. E será que estes estilos de comunicação podem ser aprendidos? Sim, é possível! Tudo depende da vontade da pessoa mudar e de ter a oportunidade para aprender novas formas de comunicação.

É isso mesmo que o PEP-CJ faz: ensino de novas formas de comunicar.

E como se faz isso?

Em primeiro lugar, devemos distinguir entre a abordagem negativa e positiva da comunicação.

No primeiro caso, as pessoas procuram atingir um determinado objectivo na relação com os outros (ex: explicar o seu ponto de vista sobre um determinado assunto) através do assumir de comportamentos indesejáveis, punindo, ameaçando e criticando de forma sarcástica os outros. No final, a pessoa que assume esta atitude negativa procura sair vencedora da situação de interacção com o outro. Neste caso, os fins justificam os meios!

No segundo caso, estamos a falar de pessoas que procuram também atingir os mesmos objectivos, mas assumem comportamentos positivos na comunicação, procurando ouvir a opinião do outro, reforçando e apoiando quando verifica que a ideia da outra pessoa é boa e até pode criticar, mas de um modo adequado (ou seja, critica a opinião e a ideia mas não a pessoa em si).

E quais as diferenças entre ambas as abordagens da comunicação? A resposta é simples: peçam a alguém para ter uma conversa convosco tendo sempre reacções negativas às vossas ideias. Depois peçam a outra pessoa para assumir uma atitude positiva, procurando compreender e apoiar aquilo que pensam. Como acham que se sentirão no final de cada uma das conversas? Com qual das duas pessoas terão vontade de falar no futuro? É caso para dizer “diz-me qual a tua atitude e eu digito com quem falo!”.

Agora, a parte mais divertida (mas mais difícil): experimenta no teu dia-a-dia assumir cada uma das abordagens da comunicação na relação com os outros e vê com cuidado as reacções delas. Facilmente, constatarás que se fores positivo com os outros terás maior facilidade em estabelecer relações de amizade, ajuda e confiança, sendo estas condições muito importantes não só para fazeres amigos de verdade, mas também para o teu desenvolvimento como pessoa. Aliás, no mundo profissional valoriza-se cada vez mais a capacidade de comunicação das pessoas. Por isso, começa a treinar o mais cedo possível para te preparares para os desafios do futuro.

Desejos de experiências PEP!

É isto mesmo que os participantes no PEP-CJ treinam e procuram depois usar no dia-a-dia.

RuiGomes,EscoladePsicologia,UM  
Ana Peixoto, SPO ESCT

### Eis a lista dos comportamentos treinados no programa:

#### Comportamentos positivos e facilitadores da comunicação:

i) Reforço: comportamentos verbais e não-verbais que visam elogiar uma acção ou ideia de outra pessoa (ex: “gostei muito do que disseste”).

ii) Apoio: comportamentos verbais e não-verbais que demonstram acordo com a acção ou opinião de outra pessoa (ex: “concordo com a tua ideia”).

iii) Compreensão: comportamentos verbais e não-verbais que visam obter mais informações acerca dos comportamentos ou ideias de outra pessoa (ex: “será que me podes explicar melhor o teu ponto de vista?”).

iv) Discordância: comportamentos verbais e não-verbais que visam demonstrar desacordo com a acção ou opinião de outra pessoa, mas sem usar a ofensa ou a punição (ex: “não estou de acordo com a tua ideia”).

v) Planeamento/moderação: comportamentos que visam estabelecer uma ordem ou organização na discussão entre as pessoas (ex: “antes de alguém falar, deve pedir a palavra”).

#### Comportamentos negativos e debilitadores da comunicação:

i) Exaltação: comportamentos de descontrole verbal ou não-verbal ocorridos durante a discussão (ex: “já não aguento mais esta discussão! Estou farto disto!”).

ii) Punição: comportamentos verbais e não-verbais que visam punir uma acção ou ideia de outra pessoa (ex: “acho a tua ideia completamente disparatada. Não tens juízo nenhum!”).

iii) Ausência: afastamento, verbal e não-verbal, do(s) elemento(s) do grupo relativamente à discussão, não enunciando qualquer opinião em toda a conversa e/ou em temas específicos da discussão (ex: não manifestar a opinião quando se falava de um determinado assunto).

iv) Individualismo (“Dono da discussão”): comportamentos verbais e não-verbais que centram a discussão numa única pessoa, diminuindo a possibilidade dos outros elementos intervirem no diálogo (ex: “desculpa interromper, mas vou dar a minha opinião”).

### Uma aventura nos Açores Filipa Ribeiro, ex-aluna da ESCT e estudante do 1º ano de Ciências da Nutrição – Universidade dos Açores

É incrível como um simples clique e um simples e-mail pode mudar tudo o que fez sentido até ao momento! Choramos, rimos, enfim não sabemos bem o que sentimos...

Para muitos a aventura começou quando ponderei ir estudar para os Açores; para mim só começou quando me vi a “voar” e sabendo que ia estar a cerca de 1600 km da minha família, dos meus amigos, ou seja, longe de tudo que fazia sentido... e durante 3 longos meses...

Aquele dia, em Setembro, foi como tirar o travão da montanha russa e ela começar a andar a alta velocidade!

Lá vou eu, ainda sem saber muito bem que

seria de mim rodeada de malas e assim me despeço de quem é realmente importante! Chorar? Como um bebé! Andar? Como gente grande...

“Senhores passageiros dentro de instantes aterraremos no aeroporto das Lajes, Ilha Terceira”. Olhei pela janela, paisagens muito bonitas... Mas só pensava: onde vim parar! Na verdade não sabia bem o que se iria passar nos próximos meses... Por isso mesmo foi, e continua a ser, uma grande aventura! Os sonhos dão trabalho, não basta estalar um dedo e temos o que queremos; há que tomar decisões quando ainda achamos que não somos capazes de as tomar.

A vida cá é ligeiramente diferente do que estava habituada. É um lugar pequeno onde o mar nos acompanha... O mar... Tão bom companheiro nos dias menos bons! O mar acalma, outras vezes está bravo e pensamos que não estamos sozinhos nesta jornada!

Quando chegamos cá é tudo muito novo,

conhece-se pessoas vindas de todo o lado: continente, ilhas, tantos sotaques à mistura e começamos, desde logo, a ter mais empatia com certas pessoas.

Há dias em que tudo parece contra nós... na hora de estarmos na rua chove, o vento quase nos levanta, o guarda-chuva parte, temos as mãos ocupadas, molhamos os pés todos porque pusemos o pé numa poça, passa um carro que acaba por nos molhar ainda mais, queremos entrar em casa e não sabemos das chaves... ah e, quando chegamos, lembramo-nos que tínhamos roupa estendida e que estava completamente encharcada e que não temos nada preparado para o jantar!

Também há dias em que agradeço estar cá... Há dias lindos de sol em que apetece dar um mergulho, há dias em que as aulas correm super bem, encontramos uma moeda no chão, recebemos um elogio, vemos o pôr-do-sol e transmite-nos uma tranquilidade inexplicável!

A primeira vez que se regressa a casa tudo é mágico... Aquele abraço da mãe, aquele carinho... Oh que saudade! Tantas e tantas coisas boas!

Não posso dizer muito mais, pois cada um vive os momentos por si, mas pode ser uma amostra do que se pode fazer quando se quer seguir um sonho!

E uma coisa que aconselho aos futuros colegas (sim, porque seguir estudos e ter força de vontade é só por si um acto de coragem), é jamais deixar um sonho para lá por causa da distância.

Um beijinho  
Filipa Ribeiro

estudantes.aventureiros@hotmail.com