

# Respeito

O foco desta semana é a comunicação respeitosa por meio da escuta ativa. Os alunos aprenderão o que é escuta ativa e como se envolver nela durante a aula primária. As miniaulas ao longo da semana irão reforçar a importância de ouvir ativamente e dar aos alunos a oportunidade de praticar suas habilidades de escuta ativa.

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



### Escuta ativa

Nesta lição, os alunos assistem a um breve vídeo que explica o que é escuta ativa e como se engajar nela. Os alunos terão a oportunidade de discutir o que aprenderam e praticar a escuta ativa e a comunicação respeitosa, discutindo uma questão discutível com um parceiro. (Ver página3 para detalhes da lição.)

## Miniaulas

**Para Grupos  
Pequenos**  
15 minutos



### Observando habilidades de escuta ativa

Esta atividade permitirá que os alunos identifiquem a escuta ativa ou a escuta desrespeitosa. Escolha 4-5 duplas de voluntários (dependendo do tempo): 4-5 falantes e 4-5 ouvintes. Escreva as habilidades de escuta no quadro e, secretamente, designe cada par para retratar a escuta ativa em sua conversa ou para fazer o oposto da escuta ativa (exemplo: em vez de olhar para o locutor, o ouvinte olha para longe ou para baixo, como se estivesse olhando para um telefone). Diga-lhes para não deixar ninguém saber qual situação de escuta (escuta ativa/escuta ruim) eles retratarão. Explique à classe que o objetivo é observar as habilidades de escuta ativa sendo demonstradas ou ignoradas em cada conversa. Cada par irá um de cada vez; o “falante” falará por cerca de 1 minuto sobre seu passatempo favorito, feriado, comida, lugar para visitar ou algum outro “favorito”. O “ouvinte” deve demonstrar as habilidades atribuídas. Peça à classe que identifique as habilidades que estão sendo demonstradas ou ignoradas e como o ouvinte poderia ter feito um trabalho melhor. Peça a esses dois alunos que se sentem e peça a outros dois voluntários que se aproximem. Repita o exercício para cada par de voluntários.

**Habilidades de escuta ativa:** Olhe para a pessoa que está falando, se culturalmente apropriado. • Mantenha uma postura corporal aberta. • Espere que a pessoa termine de falar e faça uma pergunta. • Dê dicas não-verbais, como acenar com a cabeça. • Resuma o que a pessoa disse (pode começar com “O que eu ouvi você dizer é...”).

**Para Parceiros**  
15 minutos



### O que ouvir significa para mim

Em duplas, peça aos alunos que escolham e discutam o que eles acham que significa uma das citações a seguir sobre como ouvir. Em seguida, peça aos pares que criem seu próprio slogan ou slogan “citável” para ouvir ativamente, especificamente voltado para alunos do ensino médio. Após cerca de 10 minutos, peça às duplas que compartilhem suas interpretações de citações e seu slogan ou citação recém-escritos.

Citações:

“Há uma diferença entre ouvir e esperar sua vez de falar.” —Simon Sinek

“Uma das formas mais sinceras de respeito é realmente ouvir o que o outro tem a dizer.” —Bryant H. McGill

“Ouvir é estar presente, não apenas ficar quieto.” — Krista Tippett

“Coragem é o que é preciso para se levantar e falar; coragem também é o que é preciso para sentar e ouvir.” — Winston Churchill

“Você não pode fingir que está ouvindo. Isto mostra.” — Raquel Welch

**Para indivíduos**  
15 minutos



### Inventário e Objetivos de Escuta Ativa

Dê a cada aluno um pedaço de desenho branco ou papel de impressora. Peça aos alunos que determinem em uma escala de 1 a 10 (sendo 1 o mais baixo e 10 o mais alto), onde eles acreditam que estão em suas habilidades de escuta ativa (que inclui olhar para as pessoas, quando apropriado; ter uma postura aberta; usar comunicação não-verbal; fazer perguntas; e resumir). Peça-lhes que desenhem esse número, em letras grandes, no papel. Em seguida, em torno desse número, peça aos alunos que escrevam de 3 a 5 (ou mais!) Objetivos nos quais trabalharão para se tornarem melhores ouvintes ativos durante o restante da unidade de Respeito. Os alunos também podem ilustrar esses objetivos e/ou decorar seu número. No verso, peça aos alunos que escrevam o número em que desejam chegar ao final da unidade. Lembre-os de que é importante que eles tenham uma meta razoável, portanto, subir um número já é um passo na direção certa! Eles não precisam ser 10. Peça aos alunos que os entreguem, para que você possa devolvê-los no final da unidade e pedir uma segunda autoavaliação.

**Focado em tecnologia**  
15 minutos



### BOuvir Melhor Através da Tecnologia

Em um grande grupo (ou em pequenos grupos, e depois reúna-se como um grande grupo), discuta se a tecnologia nos torna melhores ouvintes e por quê. Certifique-se de diferenciar como a tecnologia nos tornou melhores ouvintes (aparelhos auditivos aprimorados, tecnologia telefônica aprimorada, videoconferência aprimorada) e melhores ouvintes.

# Escuta activa

Nesta lição, os alunos assistem a um breve vídeo que explica o que é escuta ativa e como se engajar nela. Os alunos terão a oportunidade de discutir o que aprenderam e praticar a escuta ativa e a comunicação respeitosa, discutindo uma questão discutível com um parceiro.

**Horário da Aula**

30 minutos

**Materiais requeridos**

- ❑ Smartboard ou outro meio de projetar o vídeo

**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:

- Aprenda os componentes da escuta ativa e conecte-os ao respeito e bondade

**Conexão com o professor/autocuidado**

O respeito na sala de aula começa com você. Espero que você esteja trabalhando em como encontrar maneiras de se respeitar. Se não, nunca é tarde! Os alunos terão dificuldade em respeitar a si mesmos se não virem o auto-respeito modelado para eles. Lembre-se de como você é forte, bom e valioso! Possua isso! Esta semana, avalie também o quanto você respeita os outros. Isso pode parecer um “acéfalo” para os professores; amamos nossos alunos e o que fazemos! Mas, todos nós ficamos cansados, todos nós experimentamos o esgotamento e todos nós temos alunos que nos desafiam, especialmente porque essas crianças do ensino médio começam a ultrapassar alguns limites e experimentam fortes mudanças físicas, mentais e emocionais. Especialmente nestes tempos, lembre-se que todos merecem respeito, mesmo que não pareça que o mereceram. Isso não significa que renunciemos ao gerenciamento de sala de aula ou às estratégias de disciplina, mas podemos abordar todas as situações com respeito e gentileza. Algumas coisas a considerar esta semana: Como você ouve seus alunos (e seus colegas, aliás)? Você escuta para ouvir ou escuta para responder? Como está seu tanque de paciência? Bastante cheio ou funcionando com fumaça? Você tem pais que tornam difícil querer mostrar respeito a eles ou a seus alunos? Quando você se sentir desafiado, cansado, frustrado ou mesmo triste, e lutar para responder de maneira gentil e respeitosa, lembre-se de que você está bem. As coisas vão ficar bem. Você pode reinserir uma medida de respeito de várias maneiras: use estratégias de escuta ativa, respire fundo cinco vezes antes de responder a uma situação, use mensagens I em vez de declarações de você, abaixe sua voz e adote uma abordagem gentil para uma situação desafiadora, ou chame reforços (se você tiver uma comunidade de aprendizado profissional [CLP] ou professor-parceiro e precisa de um respiro, peça ajuda!). Você pode crescer em sua capacidade de mostrar respeito pelos outros e, se falhar, reconheça, peça desculpas e siga em frente. Amanhã é um novo dia.



## Compartilhar

5-7 minutos

Vamos falar sobre como ser bons ouvintes. Uma maneira de ouvir bem alguém é chamada de escuta ativa. Alguém tem alguma ideia sobre o que significa ser um *ativo* ouvinte? (Peça respostas dos alunos.)



## Inspirar

15 minutos

Neste vídeo, vamos aprender um pouco mais sobre o que isso significa. Enquanto assiste ao vídeo, anote os pontos que ele lista sobre ser um ouvinte ativo.

“Como ser um Ouvinte Ativo” de Emeroy Bernardo (5 min 30 seg) <https://www.youtube.com/watch?v=0eHxNdIyo7g>



## Empoderamento

15 minutos

Vamos falar sobre o que acabamos de aprender. Quais foram as coisas que Emeroy listou no vídeo que foram importantes para ser um ouvinte ativo?

- Prestar atenção
- Estar envolvido
- Tenha uma postura aberta
- Pergunte esclarecer pontos
- Resuma o que você está ouvindo
- Use declarações I para refletir o que eles disseram
- Não julgue; não interrompa
- Responder apropriadamente, com bondade e compreensão

Qual é a diferença entre ouvir e escutar? (Peça respostas dos alunos.)

Agora, todos se levantem. Emeory também falou sobre a postura corporal e a linguagem corporal como partes importantes da escuta ativa. Também conversamos sobre linguagem corporal na semana passada. A linguagem corporal, ou nossa comunicação não verbal, inclui como nos posicionamos, o que fazemos com nossos braços, nossas expressões faciais, etc. Vire-se para a pessoa ao seu lado e conte até três, assuma uma postura corporal que mostre que você não está ouvindo ativamente. Um, dois, três, vai! Os alunos devem fazer uma pose. Comente as várias posturas; você deve estar vendo braços cruzados sobre o peito, evitando olhares, talvez corpos afastados de seu parceiro, carrancas, olhares de desinteresse, etc.

Agora, contando até três, mude sua postura para uma que você acha que representa a escuta ativa. Um, dois, três, vai! Os alunos devem fazer uma nova pose. Comente o que você vê.

- Como essa postura parece diferente da sua primeira postura? (Peça respostas dos alunos.)

- Como a escuta ativa mostra respeito pela pessoa com quem você está falando? (Peça respostas dos alunos.)
- Como a escuta ativa mostra respeito por si mesmo? (Peça respostas dos alunos.)

Isso pode ser um pouco menos óbvio, mas conforme discutido no vídeo, a escuta ativa pode melhorar os relacionamentos. Por ser um ouvinte ativo, você não apenas faz feliz a pessoa que está ouvindo, mas também pode fazer você mesmo feliz. É bom respeitar os outros e melhorar os relacionamentos. Você provavelmente aprenderá mais, evitará conflitos e se sentirá melhor sobre como lidou com você e com a outra pessoa. Você diminuirá suas respostas ao estresse e provavelmente melhorará sua reputação com aqueles com quem se comunica, o que mostra que você respeita não apenas os outros, mas também a si mesmo. Você se respeita o suficiente para garantir que suas interações com os outros criem uma experiência positiva para você também.



## refletir

5-7 minutos

Agora, você vai praticar a escuta ativa! Você tem os últimos cinco minutos para falar com a pessoa ao seu lado! Você pode falar sobre o que quiser, mas trabalhe nas habilidades que acabamos de falar. Observe sua linguagem corporal, faça perguntas, use dicas não verbais para mostrar que você está ouvindo e esteja presente. Não pense em outra coisa, mas concentre-se na pessoa à sua frente. Não olhe para seus telefones ou outras peças de tecnologia! Lembre-se, esteja presente!

Você vai escolher um desses tópicos para discutir com seu parceiro. Você pode concordar ou discordar com a afirmação e discutir seus pensamentos e por que pensa dessa maneira. Use escuta ativa e estratégias de comunicação respeitosa para sua conversa! Estarei de olho para ver como você se sai! Você pode escrever os seguintes tópicos no quadro branco, projetá-los no quadro inteligente ou simplesmente pronunciá-los algumas vezes. Em seguida, flutue pela sala para observar as conversas.

- Uniformes escolares devem ser uma exigência para todas as escolas.
- Atletas profissionais, estrelas de cinema ou músicos recebem muito dinheiro.
- A junk food deveria ser banida das escolas.
- Todo aluno deve tocar um instrumento musical.
- Os videogames são muito violentos e devem ser eliminados.
- O código de vestimenta da escola é justo para meninos e meninas.
- A escola durante todo o ano é melhor para os alunos.

Com o último minuto ou dois, destaque algumas das conversas positivas e respeitadas que você testemunhou e por quê. Lembre os alunos de usarem ouvindo hoje!