Jaqueline Lima

BARALHO DAS HABILIDADES SOCIAIS ADOLESCENTES



Copyright © 2023 de Jaqueline Lima
Todos os direitos reservados. Este ebook ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido, distribuído, copiado ou compartilhado sem autorização do autor. Artigo 29 da Lei 9.610/1998.

APRESENTAÇÃO



Olá,

Meu nome é Jaqueline Lima, sou Fonoaudióloga formada em 2009 pelo Centro Universitário São Camilo – CRFa 18.234.

"BARALHO DAS HABILIDADES SOCIAIS PARA ADOLESCENTES" é um recurso facilitador que criei com o objetivo de estimular a reflexão, a discussão e a prática das Habilidades Sociais pelos adolescentes, promovendo um ambiente de aprendizado e reflexão. Pode ser usado em atividades individuais ou em grupos.

É um recurso útil para a promoção de saúde na adolescência. As Habilidades Sociais incluem comportamentos como fazer e responder perguntas, fazer e receber elogios, pedir e dar feedback nas relações sociais, iniciar e manter conversação, fazer e recusar pedidos, manifestar opinião, desculpar-se, expressar sentimentos, lidar com as críticas e com a pressão do grupo, entre outros.

O baralho possui 60 cartas que irão enriquecer ainda mais as atividades e discussões sobre Habilidades Sociais, auxiliando os adolescentes a desenvolverem um repertório de comportamentos sociais positivos e saudáveis.

Basta imprimir, recortar, sortear a carta, ler e interagir após a resposta. Não é necessário fazer todas as perguntas no mesmo dia. Sorteie algumas cartas por dia, dialogue e faça perguntas adicionais.

Para aumentar a durabilidade e deixar o material mais bonito e funcional, você pode plastificar as cartas ou imprimir em papel couchê 180g.; você também pode imprimir em papel sulfite A4 e colar em papel mais duro, ex: cartolina.

No final do material há uma caixinha para montar e guardar as cartas.

INTRODUÇÃO

Os altos índices de problemas de saúde resultantes de fatores comportamentais indicam a necessidade de se construir habilidades de enfrentamento mais saudáveis entre os jovens.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o desenvolvimento de habilidades de vida, entre elas as habilidades de tomada de decisão, de controle da impulsividade, de pensamento consequencial e de Habilidades Sociais, como estratégias para auxiliar o adolescente a se proteger em situações de risco à saúde.

Déficits em Habilidades Sociais em etapas de desenvolvimento como a infância e a adolescência podem comprometer fases posteriores do ciclo vital. Há evidências de que esses déficits estão relacionados à problemas psicológicos como condutas antissociais, desajuste escolar, suicídio, problemas de relacionamento e depressão.

A melhora no desempenho de Habilidades Sociais constitui um fator de proteção à saúde e de desenvolvimento do indivíduo por favorecer o aumento da autonomia, da autoestima e do suporte social. Um desempenho social com Habilidades Sociais pode prevenir comportamentos de risco à saúde, já que pode tornar o adolescente capaz de decidir por si mesmo, de recusar convites danosos à sua saúde e de discordar do grupo em momentos de pressão para uso de drogas, por exemplo.

Dessa forma, estimular a reflexão, a discussão e a prática das Habilidades Sociais ajudam na prevenção e promoção de saúde de adolescentes.

Iniciar uma Conversa:

Descreva como você se sentiria ao iniciar uma conversa com um novo colega de classe.

Expressar Agradecimento:

Fale sobre uma situação em que você se sentiu grato e como expressou esse sentimento.

Ouvir Ativamente:

Conte sobre uma vez em que você realmente se sentiu ouvido por alguém e como isso afetou suas emoções.

Dar e Receber Feedback:

Descreva como você se sente ao receber feedback construtivo e como costuma dar feedback aos outros.

Lidar com Críticas:

Discuta como você reage quando recebe críticas negativas e como pode lidar com elas de maneira positiva.

Pedir Ajuda:

Fale sobre uma situação em que precisou pedir ajuda a alguém e como se sentiu em relação a isso.

Cumprimentar Pessoas:

Descreva diferentes formas de cumprimentar alguém e como escolher o cumprimento certo em cada situação.

Compartilhar Opiniões:

Fale sobre uma opinião pessoal que você teve dificuldade em expressar e como conseguiu fazê-lo.

Resolver Conflitos:

Descreva uma situação de conflito que você testemunhou e sugira maneiras de resolver o problema de forma pacífica.

Respeitar as Diferenças:

Discuta como você lida com pessoas que têm opiniões ou culturas diferentes das suas.

Empatia e Compreensão:

Fale sobre um momento em que você demonstrou empatia por alguém que estava passando por um momento difícil.

Recusar Convites Educadamente:

Descreva uma situação em que você precisou recusar um convite e como o fez de forma educada.

Pedir Desculpas:

Fale sobre uma situação em que você magoou alguém e como se sentiu ao pedir desculpas.

Comunicar Limites:

Discuta a importância de comunicar seus limites pessoais e como fazê-lo de maneira clara e respeitosa.

Conversar em Grupo:

Fale sobre as diferenças entre conversar em grupo e conversar individualmente com alguém.

Cumprir Compromissos:

Descreva um compromisso que você assumiu recentemente e como se certificou de cumpri-lo.

Negociar Decisões em Grupo:

Discuta como tomar decisões em grupo e chegar a um consenso que agrade a todos.

Expressar Afeto:

Fale sobre diferentes maneiras de expressar afeto e como você gosta de mostrar que se importa com alguém.

Saber Escutar:

Descreva a habilidade de escuta ativa e como ela pode melhorar a comunicação com os outros.



Lidar com Piadas Ofensivas:

Discuta como reagir quando alguém faz uma piada que pode ser ofensiva para outras pessoas.



Elogiar Sinceramente:

Descreva uma ocasião em que você elogiou sinceramente alguém e como isso afetou o relacionamento com essa pessoa.



Pedir Permissão:

Fale sobre uma situação em que você precisou pedir permissão para fazer algo e como lidou com a resposta, seja ela positiva ou negativa.



Mostrar Interesse Genuíno:

Descreva como demonstrar interesse genuíno nas conversas com os outros e como isso pode fortalecer os laços sociais.



Lidar com a Timidez:

Discuta estratégias para lidar com a timidez em situações sociais e como superar o desconforto inicial.



Cumprir Promessas:

Fale sobre a importância de cumprir as promessas que fazemos e como isso contribui para a confiança nos relacionamentos.



Respeitar Espaço Pessoal:

Descreva como você entende e respeita o espaço pessoal de outras pessoas durante as interações sociais.



Reconhecer Emoções em Outras Pessoas:

Discuta a importância de ser capaz de reconhecer as emoções dos outros e como isso pode nos ajudar a responder de forma adequada.



Conversar com Pessoas Mais Velhas:

Fale sobre como se comportar em uma conversa com pessoas mais velhas e o que aprender com elas.

Expressar Opiniões Contrárias:

Descreva uma situação em que você discordou de alguém e como conseguiu expressar sua opinião de maneira respeitosa.

Cuidar da Linguagem Corporal:

Fale sobre como a linguagem corporal pode afetar a percepção dos outros sobre você e como melhorar a postura e expressões faciais.

Recuperar-se de Gafes Sociais:

Discuta estratégias para se recuperar de gafes sociais e como aprender com essas situações constrangedoras.

Dar e Receber Cumprimentos:

Fale sobre a importância de receber elogios com gratidão e de saber como elogiar os outros de forma sincera.

Contribuir em Casa:

Descreva como você pode ser um filho ativo e contribuir positivamente em atividades de casa.

Saber se Desculpar:

Discuta a importância de pedir desculpas quando machucamos alguém e como podemos tornar nossas desculpas significativas.

Lidar com a Pressão do(a) Namorado(a):

Fale sobre como lidar com a pressão do namorado(a) e como manter suas próprias decisões e valores.

Aceitar Feedback com Resiliência:

Descreva uma situação em que você recebeu feedback negativo e como lidou com isso de maneira construtiva.

Saber Dizer "Não":

Fale sobre a importância de saber estabelecer limites e dizer "não" quando necessário.

Resolver Mal-entendidos:

Discuta como abordar mal-entendidos e clarificar situações para evitar conflitos.

Reconhecer e Respeitar as Diferenças Culturais:

Fale sobre a importância de respeitar a diversidade cultural e como você pode aprender com outras culturas.

Participar de Conversas em Grupo:

Descreva estratégias para participar ativamente de conversas em grupo, compartilhar suas ideias e respeitar o espaço dos outros participantes.

Responder a Elogios:

Fale sobre como você costuma responder quando recebe um elogio e como isso pode afetar seus relacionamentos.

Comunicar Limites em Amizades:

Descreva como você pode comunicar seus limites em uma amizade próxima e como isso pode fortalecer o vínculo entre vocês.

Pedir Opiniões:

Discuta como pedir a opinião de outras pessoas pode enriquecer suas decisões e melhorar a comunicação.

Conversar com Professores ou Autoridades:

Fale sobre como você se sente ao conversar com professores ou outras autoridades e como abordar essas conversas de forma respeitosa.

Trabalhar em Equipe:

Descreva a importância de trabalhar em equipe e como você pode contribuir efetivamente em projetos em grupo.

Lidar com Fofocas:

Discuta como você pode reagir às fofocas e como evitar espalhar rumores sobre outras pessoas.

Convidar Alguém para um Evento:

Fale sobre como você se sentiria ao convidar alguém para participar de um evento ou atividade com você.

Saber Expressar a Opinião Contrária em Grupo:

Descreva como você pode expressar uma opinião contrária em um grupo sem criar conflitos.

Conversar com Alguém que está Triste:

Discuta como você pode oferecer apoio e conforto a alguém que está passando por um momento difícil.

Pedir Desculpas em Grupo:

Fale sobre a importância de pedir desculpas quando o erro envolve mais de uma pessoa e como fazê-lo adequadamente.

Comunicar a Necessidade de Espaço Pessoal:

Descreva como você pode comunicar sua necessidade de espaço pessoal de maneira clara e respeitosa.

Cumprir Horários e Compromissos:

Discuta a importância de cumprir horários e compromissos em diferentes contextos sociais.

Lidar com Rejeição:

Fale sobre como você pode lidar com a rejeição de maneira saudável e continuar construindo relacionamentos.

Resolver Conflitos Online:

Descreva estratégias para resolver conflitos que ocorrem em ambientes online, como nas redes sociais.

Pedir Perdão a Alguém que Magoamos:

Fale sobre como pedir perdão a alguém pode ser um passo importante para a reparação de um relacionamento.

Compartilhar Conquistas com Amigos:

Discuta como compartilhar suas conquistas com amigos e apoiar as conquistas deles pode fortalecer os laços de amizade.

Saber Ouvir Críticas Construtivas:

Descreva como você pode ouvir críticas construtivas sem se sentir atacado e como usá-las para o crescimento pessoal.

Negociar o Uso de Recursos em Grupo:

Fale sobre como negociar o uso de recursos, como materiais escolares, em atividades de grupo.

Cumprimentar Colegas de Escola:

Discuta a importância de cumprimentar colegas de escola e criar um ambiente de estudo positivo.

Lidar com a Insegurança em Encontros Sociais:

Descreva estratégias para lidar com a insegurança e o nervosismo em eventos sociais.

DOBRE

COLE

DOBRE

Jaqueline Lima

BARALHO DAS

HABILIDADES SOCIAIS

ADOLESCENTES

DOBRE

COLE

Jaqueline Lima

BARALHO DAS

HABILIDADES SOCIAIS

ADOLESCENTES



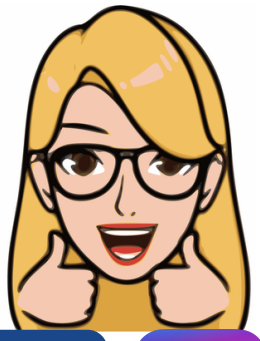
DOBRE

COLE

COLE

CAIXINHA

VOCÊ PODE ADQUIRIR MAIS MATERIAIS TERAPÊUTICOS E PEDAGÓGICOS CLICANDO NOS ÍCONES ABAIXO:



CLIQUE NAS IMAGENS PARA VER AMOSTRAS DOS OUTROS MATERIAIS:





















