



Communication is the key

age group
13-17



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



A comunicação é a chave	2
Esta vida de adolescente:	3
Audição ativa com pré-adolescentes e adolescentes	4
Ouvinte Ativo: Como comunicar eficazmente	5
Competências de comunicação para com os adolescentes:	6
Algumas Atividades:.....	7
.....	8

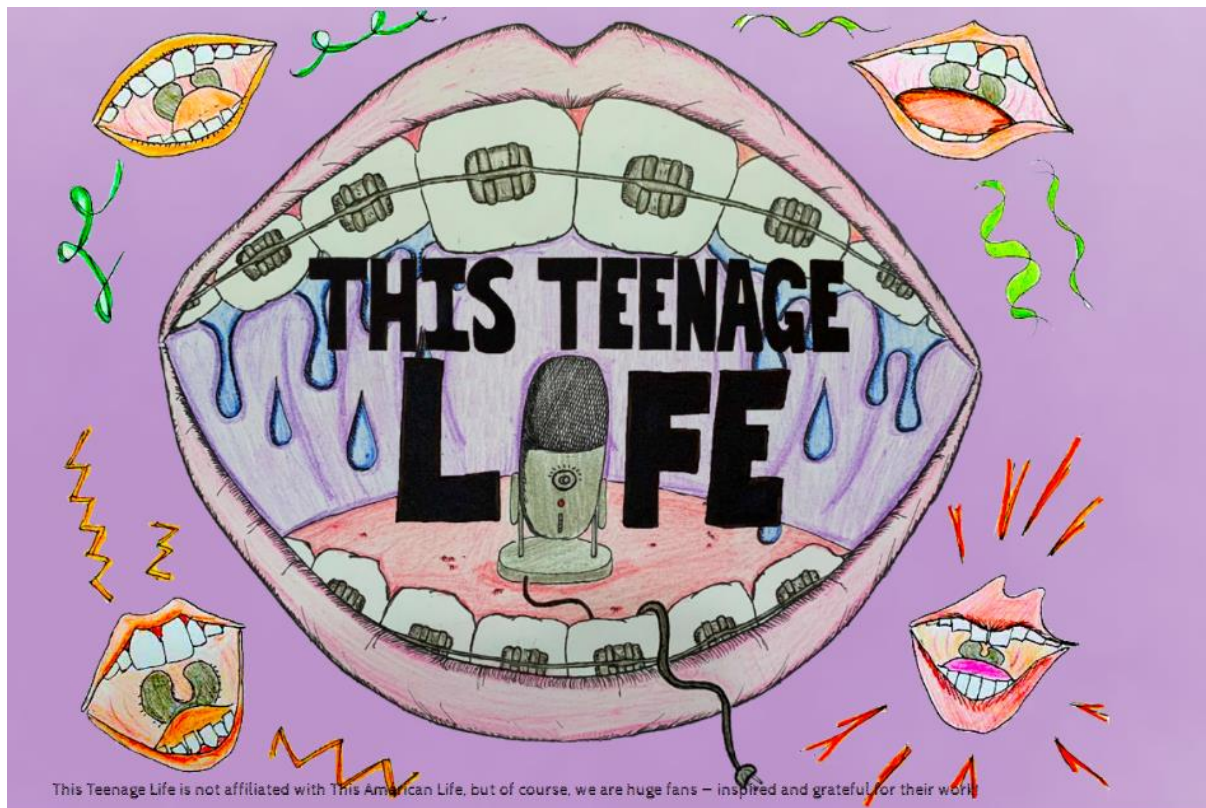


A comunicação é a chave

Costuma-se dizer que a comunicação é a chave para uma relação saudável. Embora possa parecer um conselho cansado, é uma habilidade que vale a pena aprender que nos ajudará a fazer melhor em todas as nossas relações. À medida que uma criança cresce, a forma como comunicas com ela terá de mudar para refletir as novas fronteiras da tua relação criada pela sua crescente independência. Descobrir estas novas e diferentes abordagens para comunicar eficazmente uns com os outros será uma experiência de aprendizagem para ambos. Uma comunicação eficaz com o seu adolescente pode ajudá-lo a sentir-se mais feliz e mais conectado na sua relação, e mais confiante em ter conversas difíceis e resolver conflitos.



Esta vida de adolescente:



Com a sua originalidade, entusiasmo e novas perspetivas, os jovens vêem coisas antigas de maneira diferente. Em vez de perpetuar o status quo, os jovens estão muitas vezes mais empenhados nos seus valores e na criação de um futuro justo. Na escola, os jovens são frequentemente considerados consumidores de informação em vez de produtores de novos conhecimentos. Em contraste, estamos a criar uma comunidade onde os jovens expressam corajosamente as suas identidades, gostos e interesses através de um trabalho criativo de narrativa digital, incluindo através do podcast, “This Teenage Life”.

[Read more...](#)



Audição ativa com pré-adolescentes e adolescentes



Suitable for 9-18 years

Active listening with pre-teens and teenagers

- A audição ativa melhora a comunicação e constrói relações positivas com pré-adolescentes e adolescentes.
- A audição ativa começa por dar toda a atenção ao seu filho.
- Envolve deixar o seu filho falar, mostrar que está interessado, e resumir as palavras e sentimentos do seu filho.

[Read more...](#)



Ouvinte Ativo: Como comunicar eficazmente



Uma boa comunicação não é apenas expressar-se, mas também ouvir e trabalhar ativamente para entender o que a outra pessoa está a dizer. Aprender e praticar estas habilidades de comunicação saudáveis irá prepará-lo para os momentos em que a comunicação com alguém é mais importante.

[Watch the video](#)



Competências de comunicação para com os adolescentes:



[Watch the video](#)



Algumas Atividades:

I-FEEL Practice

Read these scenarios and determine how each person can use an I-Feel statement.

Tracey's little sister, Sophia, keeps going into her room and playing with her toys when she's not home. What should Tracey say to her sister?

I FEEL _____ WHEN YOU
_____ BECAUSE
_____. I NEED YOU TO PLEASE
_____.

Jeremiah and Lucy are playing a game. Lucy starts to cheat because she doesn't like to lose. What should Jeremiah say to Lucy?

I FEEL _____ WHEN YOU
_____ BECAUSE
_____. I NEED YOU TO PLEASE
_____.

Weston keeps pushing Ron whenever he sees him in the hallway. Ron is getting tired of Weston's bullying. What is something he could say?

I FEEL _____ WHEN YOU
_____ BECAUSE
_____. I NEED YOU TO PLEASE
_____.





Say This!

Whenever you feel sad, there are certain things that others can say to help you feel better. There are also things they could say to make things worse! When you get sad, what do you need to hear? What is it that you don't want to hear?

 **SAY THIS!** 



✗ DON'T SAY THIS! ✗



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159