

Copyright © 2005, Alexandra Caracol

alexandracaracol@gmail.com

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

*Relacione-se com
inteligência!*

Alexandra Caracol



INSTITUTO PEDAGÓGICO
Alexandra Caracol

Copyright 2005© Alexandra Caracol

Disponibilizado gratuitamente em março de 2018.

Agradece-se que ao utilizar este livro dê os devidos créditos.

Título:

Relacione-se com inteligência!

Autora

Alexandra Caracol

IP INSTITUTO PEDAGÓGICO Alexandra Caracol



Correio eletrônico:

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página na Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

ÍNDICE



INSTITUTO PEDAGÓGICO
Alexandra Caracol

Poema de abertura	5
PRIMEIRA PARTE – Pequeno conto (Família feliz)	7
SEGUNDA PARTE – A necessidade de nos relacionarmos	18
TERCEIRA PARTE – Os perigos do isolamento	19
QUARTA PARTE – É sempre possível melhorar a nossa forma de nos relacionarmos	21
QUINTA PARTE - O respeito pela diferença	23
SEXTA PARTE – Conselhos para melhor se relacionar	24

Copyright © 2005, Alexandra Caracol

alexandracaracol@gmail.com

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.bloggs.sapo.pt/>

SÉTIMA PARTE – A satisfação de necessidades mútuas específicas, estreita os laços de relacionamento	27
OITAVA PARTE – Teste sobre o que reteve do que leu neste livro	30
Sobre a autora	35
Soluções da Oitava Parte	39

Copyright © 2005, Alexandra Caracol

alexandracaracol@gmail.com

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>





INSTITUTO PEDAGÓGICO
Alexandra Caracol

"Onde houver uma árvore para plantar,
planta-a tu".

Onde houver um erro para emendar,
emenda-o tu.

Onde houver um esforço que todos evita-
ram, fá-lo tu.

Sê tu quem tira as pedras do caminho. "

Gabriela Mistral

Copyright © 2005, Alexandra Caracol

alexandracaracol@gmail.com

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

Copyright © 2005, Alexandra Caracol

alexandracaracol@gmail.com

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>



Primeira Parte



INSTITUTO PEDAGÓGICO
Alexandra Caracol

Pequeno conto (Família feliz)

Cantarolando animada, Francisca arrumava os mantimentos nas estantes do seu mini-mercado. Tratava-se de um negócio que pertencia à sua família há várias gerações.

- Francisca, estás com um aspecto feliz. Nem pareces a mesma de há um ano atrás!

- Olá Clara. Há tanto tempo que não te via. Se quiseres esperar, estou quase a fechar a porta e podemos tomar um cafezinho na venda da tia Maria, e pôr a conversa em dia.

Depois de se cumprimentarem calorosamente e pedirem um cafezinho, começaram a conversar animadamente acerca das suas vidas.

- Mas, conta lá amiga, há um ano atrás estavas desesperada; o teu filho João estava na prisão e o teu marido estava prestes a separar-se de ti. E agora encontro-te toda animada.

- É verdade amiga, tudo mudou na minha vida, o Zeca não se foi embora, o meu filho saiu da prisão e agora estamos muito

felizes e unidos. O João deixou as amizades antigas, voltou a estudar e sempre que pode, ajuda-me no negócio. E o meu marido também me dá muito apoio. Quanto à Linda, está mais calma, mais equilibrada, e estudiosa. Finalmente ao fim de tantos anos encontramos a felicidade juntos.

Sabes amiga, antes de nos termos entendido, o meu marido deixava a educação dos filhos comigo. Quando chegava a casa fechava-se no quarto, nunca se preocupando em dar-nos atenção fechando-se cada vez mais. A Linda não aceitando o afastamento do pai passava a vida a provocá-lo com atitudes e palavras, pondo-o tão irritado que quando se dirigia aos filhos utilizava frequentemente palavras negativas provocando cada vez mais revolta neles. Era horrível. Andávamos sempre em guerra uns com os outros e por mais que eu os amasse parecia que isso não chegava, não conseguia fazê-los perceber isso, ficando eu própria revoltada e ressentida por trabalhar tanto e eles não mostrarem nenhuma gratidão por mim.

- Amiga, tens que me explicar o teu segredo, pois também desejo ser feliz. Lá por



casa, as coisas não estão nada bem, e eu estou prestes a desistir de tudo. Mas, está a fazer-me bem falar contigo. Se a tua vida estava tão má há um ano atrás e agora melhora de dia para dia, isso faz-me ter esperança para a minha própria vida.

- Olha Clara, antes de tudo, deves reunir a família e conseguir que todos falem acerca dos seus sentimentos para tentarem perceber o porquê da revolta que sentem. Sabes, na maior parte das vezes em que as pessoas agem com violência em palavras e atitudes, é uma forma de dizerem que precisam de ser satisfeitas nas suas necessidades de afecto, atenção, diálogo, compreensão e ajuda. O problema é que as famílias não param para pensar realmente no que se está a passar e não dialogam frente-a-frente, magoando-se e afastando-se. É como se, com essas atitudes, quisessem chamar a atenção para as necessidades que precisam preencher. Mas também é uma forma de se protegerem por trás da "máscara".

Copyright © 2005, Alexandra Caracol

alexandracaracol@gmail.com

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

Francisca retirou da sua mala um pequeno livro¹ e entregou-o a Clara que curiosa desfolhou algumas páginas.

- "Sétima Parte - A satisfação de necessidades mútuas específicas, estreita os laços de relacionamento..." – leu Clara - Mas, que necessidades específicas são estas, e porque é que me estás a mostrar isto?

Francisca explicou-lhe que aquele pequeno livro de bolso tinha sido a semente, o primeiro passo, para a sua actual felicidade. Depois de ter lido aquele livro, deu-o a ler a cada membro da sua família. Depois resolveu falar com cada um. Tinham falado dos seus sentimentos, das suas tristezas, frustrações, enfim tinham aberto os corações com muita sinceridade. Depois de terem exposto as mágoas, ressentimentos e falado em coisas que os tinham marcado na infância, perceberam que as guerras, as palavras negativas, as contendas e desentendimentos não eram mais nada do que muitos ressentimentos acumulados, muitas mágoas por não se terem sabido ouvir e compreender uns aos outros.

¹ *"Relacione-se com inteligência!"* de Alexandra Caracol

- Sabes Clara, afinal percebemos que apesar de nos amarmos uns aos outros, andávamos a fazer-nos infelizes mutuamente por não dialogarmos com frequência. Não tínhamos entendido que deveríamos respeitar as diferenças de cada um e agir com cada um de maneira diferente, pois damos uma importância diferente às coisas. As prioridades das necessidades de um são diferentes das do outro. Cometemos tantos erros pensando que estávamos a fazer o melhor e afinal só nos magoávamos e afastávamos.

Francisca contou que quando tinham recebido a notícia de que João tinha sido preso, uma amiga oferecera-lhe o tal livro que tinha mudado tanto as suas vidas. Depois de todos lerem e ainda não refeitos do choque pela prisão do rapaz, sentaram-se e falaram dos seus sentimentos, tentando seguir os conselhos do tal livro.

Soube pelo seu marido que aquilo que mais o fazia afastar-se da família era o facto de mostrarem muita incompreensão pela necessidade que ele sentia de descansar depois de chegar do trabalho. Chegava muito cansado e necessitava de se deitar algum



tempo para “recarregar as baterias”. Depois sentir-se-ia capaz e disponível para satisfazer as necessidades dos outros membros da família. Mas, nunca o tinham deixado descansar quando chegava arrasado; faziam barulho procurando-o aos gritos. Isso fazia-o sentir-se desamado e incompreendido, ficando por isso irritado, não conseguindo ir ao encontro da família, utilizando por isso palavras negativas, não conseguindo demonstrar apreço algum pelas qualidades que cada um possuía. Quanto à sua filha mais nova, a Linda, necessitava de ser ajudada nos trabalhos de casa pois quando era ajudada sentia-se amada por essa atenção que lhe davam. Quando o pai se isolava enquanto a mãe atarefada tratava dos afazeres da casa, a rapariga sentia-se abandonada e o facto de falar aos gritos e estar sempre irritada era a forma como extravasava a frustração por ninguém a ajudar. Quanto ao João ansiava por alguns momentos especiais com cada membro da família e especialmente com a mãe. A forma como se sentia amado era estar a usufruir da companhia dos pais num momento especial, só para ele. Não precisavam de fazer nada especial, só

conversar um pouco e dar-lhe aqueles momentos de atenção. Mas os pais tinham estado tão ocupados a trabalhar para o sustento da família e com os afazeres da casa, que durante a infância e adolescência de João nunca se disponibilizaram para estar com ele. É verdade que lhe compravam tudo o que precisava. Enchiam os filhos de presentes demonstrando-lhes dessa forma o amor que sentiam, mas eles nunca tinham dado importância a isso.

- Vês Clara, porque nunca tínhamos falado uns com os outros, andávamos a demonstrar o amor que tínhamos uns pelos outros da forma errada. Depois que conversamos, o Zeca despediu-se do emprego que tinha e veio ajudar-me no negócio. Como nos ajudamos, anda menos cansado e mais feliz. Quando chega a casa, esforçamo-nos para não fazer barulho enquanto ele descansa um pouco. Depois vem ter connosco bem-disposto. Juntos ajudamo-nos nos trabalhos da casa. Agora o Zeca ajuda a Linda nos trabalhos que traz do liceu. Depois do jantar e de tudo estar arrumado, juntamo-nos para falar do nosso dia, dos nossos sentimentos e agradecemos a Deus por estarmos juntos e

cada vez mais felizes. Às vezes jogamos às cartas, ou simplesmente cada um lê o seu livro, mas sentimos prazer na presença uns dos outros. Quanto a mim, ando mais paciente, pois eles ajudam-me nos afazeres da casa e no negócio. Agora tenho tempo para me arranjar melhor e até para conviver um pouco com amigas. É por isso que posso estar aqui contigo. Ter paz em casa é o melhor remédio para a nossa felicidade.

- E o teu filho João está melhor? Foi sempre tão rebelde, sempre metido em confusões...

- Sim, é verdade, tivemos muitos problemas com ele. Sempre em más companhias, partia os vidros das janelas dos vizinhos, esvaziava-lhes os pneus dos carros, piorando de dia para dia até que assaltou a livraria aqui ao lado e destruiu imensas coisas. Mas agora é uma jóia de rapaz. Até parece outro. Afastou-se das antigas amizades, estuda à noite e ajuda-nos no negócio sempre que pode. Aos sábados, depois do almoço, saímos todos juntos: fazemos piqueniques juntamente com amigos que convidamos, visitamos outros familiares, ou simplesmente gozamos a companhia uns dos outros.

Mas o que dá mais prazer ao João são os momentos em que depois de todos se terem deitado, ficamos os dois a petiscar qualquer coisa em frente à televisão e a dizer baboseiras. Naqueles momentos ele sente-se especial. Sabes, enquanto esteve preso, visitei-o todos os dias. Naquele tempo aprendemos a conhecer-nos mutuamente. Durante a hora da visita, dávamos as mãos e falávamos dos nossos gostos, sonhos, mágoas e aprendemos a perdoar-nos. Depois foi a vez da Linda e do Zeca; tiravam frequentemente algum tempo para estar com ele. Durante esses momentos de visita, o João percebeu o quanto o amávamos e que nunca o abandonaríamos. Assim, quando saiu, vinha diferente, mais calmo e apesar de ter estado preso, a revolta foi morrendo no seu coração e a harmonia que encontrou em casa e o amor com que foi recebido, têm-no transformado numa pessoa maravilhosa.

- Incrível Francisca. E tudo isso porque começaram a tomar mais atenção às necessidades uns dos outros e a esforçarem-se por satisfazê-las, respeitando as diferenças de cada um.



- É verdade amiga. Mas sabes, foi um processo doloroso e nada fácil. Não é fácil mudar a maneira de viver e de estar de vários anos e, muito menos, expormos os nossos sentimentos e termos que perdoar. Quanto maior é a dor mais difícil é perdoar

- Mas pelos vistos valeu a pena o esforço.

- É verdade, valeu a pena. Quando o João me explicou que o facto de nunca arranjar-mos tempo para lhe dar atenção especial lhe provocava uma revolta interior e um sentimento de rejeição tão grandes que o levavam a cometer todos os delitos que cometia para nos chamar a atenção - "Pelo menos assim os pais quando se zangavam e me castigavam estavam a dar-me alguma atenção" - explicou ele - eu recordei todos os momentos horríveis que nos tinha proporcionado. Pensávamos que nos detestava e afinal aquela era a maneira que tinha arranjado para nos advertir para a necessidade que sentia de receber a nossa atenção. Se tivéssemos tirado uns momentos para estar com ele, ter-se-ia sentido amado e não teria ido parar à prisão.

- E tudo porque nunca falaram sobre as vossas necessidades...

- Agora é que percebo porque é que cada vez que dávamos presentes aos nossos filhos, não davam muita importância, chegando o João, muitas vezes, a oferecê-los sem sequer os abrir. Ele sentia necessidade de que lhe dessem tempo de atenção e não que o enchessem de presentes.

- Mas toda a gente gosta de receber presentes – replicou Clara admirada.

- Sim, é verdade. Mas existem outras necessidades que também precisam ser supridas para que possamos ser felizes. Agora amiga, vou ter que me despedir, tenho a família à minha espera. Espero que leias esse livro que te dei, e que sobretudo ponhas em prática os seus conselhos. Vais ver que se o fizeres juntamente com a tua família, acabarão por se tornar numa família feliz.

Copyright © 2005, Alexandra Caracol

alexandracaracol@gmail.com

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>



Segunda Parte

A necessidade de nos relacionarmos

No dicionário “relacionar” quer dizer: “estabelecer relação entre”, “adquirir relações”, “ter trato social com alguém”.

O ser humano é um ser social, que naturalmente deseja estar acompanhado com alguém, conviver e estabelecer relacionamentos.

Essa é uma necessidade com que fomos basicamente munidos.

É verdade que temos temperamentos diferentes e que isso faz depender a maior ou menor necessidade que cada um sente de preencher essa necessidade de relacionamento.

Existem pessoas que se isolam, ou anseiam isolar-se, não sendo isso a sua tendência natural, mas fruto de frustrações, de dores resultantes de experiências dolorosas que as levam a querer defender-se, afastando-se daquilo que pensam ser a fonte de sofrimento: as outras pessoas.

Mas, mesmo essas satisfazem essa necessidade intrínseca procurando relacionar-se com algum animal, crianças, e a natureza, com maior ou menor frequência.

Terceira Parte

Os perigos do isolamento

O **isolamento exagerado**, ou seja o afastamento sistemático impedindo o ser humano de se relacionar com todo e qualquer ser e, ou, principalmente com outros seres humanos, poderá afectar em grande medida, o seu normal desenvolvimento e evolução.

Tal isolamento poderá desenvolver perturbações a nível psíquico, e comportamental.

O isolamento pode ser fruto de uma escolha própria ou imposta como punição.

Como isolamento imposto, temos como exemplo o isolamento de prisioneiros em solitárias, que os leva à degradação física e moral que, aparentemente a curto prazo, parece surtir efeito a nível comportamental,



mas que não é mais do que uma tentativa imediata de resolver comportamentos que precisariam de ser trabalhados e acompanhados por especialistas para obter resultados efectivos.

Um **isolamento exagerado**, não ensina como se pode modificar comportamentos de uma forma duradoira, mas antes provoca a degradação do indivíduo, intensificando a revolta por exclusão.

Uma punição sem o elemento educativo, sem acompanhamento com o propósito de mudança de mentalidades e consequente mudança de comportamentos, não sana os problemas, mas agrava-os ou provoca-os, no caso desses problemas não existirem antes do isolamento imposto.

Por outro lado, temos o isolamento como opção de vida, podendo ser (ou não) indício de existir alguma perturbação a nível nervoso e/ou mental.

Como exemplo de pessoas que tomam a opção de viver em isolamento, temos o caso dos eremitas que procuram viver afastados de qualquer ser humano.

Mesmo que por opção, será importante referir que o facto de essas pessoas viverem afastadas de outros seres humanos, os desabitua de viver em sociedade, ficando o seu comportamento desenquadrado.

O isolamento gera sempre mais desejo de isolamento.

O facto de se tornarem pessoas de actos e comportamentos diferentes, origina que, (muitas vezes) os outros seres humanos os rejeitem.

Como em tudo na vida, o grupo tem tendência a afastar aquilo que não se rege pelas suas regras, rejeitando aquilo que for "diferente".

Quarta Parte

É sempre possível melhorar a nossa forma de nos relacionarmos

Atrás foram nomeadas situações que não são as mais comuns ao ser humano.

Como já referimos, o ser humano é um ser sociável e com necessidade intrínseca de se relacionar. Mas, apesar de ser uma necessi-



dade que nasce conosco, **o sucesso obtido nessa área será fruto de uma aprendizagem constante e gradual.**

É verdade que certas pessoas são mais propensas a relacionar-se com facilidade, e que outras sentem mais dificuldade, por terem um temperamento tímido, ou por não terem podido vivenciar experiências que os fizessem sentir-se à vontade e crescer nessa área.

Mas, o importante é que saiba que **é sempre possível melhorar a nossa forma de nos relacionarmos**, mesmo que estejamos há muito tempo isolados, por opção ou não.

Primeiro, precisamos desejar querer melhorar a nossa forma de nos relacionarmos, depois é necessário não desistir de tentar, mesmo que não dê certo nas primeiras vezes.

A nossa vida é feita de tentativas e experiências, ou melhor, aquilo que aprendemos com essas tentativas e experiências², é que nos fará evoluir.

² Consultar o livro: "*É possível ser feliz!*", da mesma autora.

Quinta Parte



INSTITUTO PEDAGÓGICO
Alexandra Caracol

O respeito pela diferença

Quando nos relacionamos devemos ter sempre presentes duas coisas: o respeito pelo outro e por nós próprios.

Não devemos impor a nossa presença, maneira de pensar ou agir, nem aceitar de uma forma passiva, tudo o que a outra pessoa nos quiser transmitir, mas antes devemos estar cientes do que queremos e do que somos, saber transmiti-lo claramente e especificamente (não se deixando manipular). É saudável querer ser satisfeito nas próprias necessidades, mas também devemos contribuir para satisfazer as necessidades daqueles que se relacionam connosco.

Somos todos diferentes e há que respeitar as diferenças, mas isso não quer dizer que devemos deixar de ser o que somos ou que devemos impor a nossa maneira de ser e de estar.

Copyright © 2005, Alexandra Caracol

alexandracaracol@gmail.com

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

Sexta Parte

Conselhos para melhor se relacionar

1. Preocupe-se em analisar a pessoa com quem se relaciona, com o propósito de conhecê-la melhor e a forma como se poderá fazê-lo de uma forma mais eficaz.
2. Pense em qual é o seu objetivo ao querer relacionar-se com essa pessoa. Por exemplo, se for um relacionamento de trabalho, quererá trabalhar cada vez melhor com essa pessoa; se for com um filho seu, será entender-se cada vez melhor com ele; e por ai adiante, conforme a pessoa e a situação em que estiver inserido.
3. Tenha atenção aos costumes e linguagem da pessoa com que se relaciona. Não dará bom resultado dizer algo e o outro interpretar de maneira diferente. Para isso será importante ter cuidado na forma como se explica ou transmite algo,



seja em atitudes ou palavras. O que para um pode ser uma coisa sem maldade para outro pode ser uma ofensa.

4. Tenha paciência em construir esse seu relacionamento no dia-a-dia. Decerto muitos desentendimentos acontecerão, mas o importante é desfazer esses mal-entendidos através do diálogo.
5. Tente pôr-se no lugar da outra pessoa para a conseguir entender melhor.
6. Não espere que a outra pessoa descubra tudo acerca daquilo que lhe agrada ou não. Transmita-lhe com atitudes e palavras aquilo que você é e o que deseja. É na clareza e pureza dos actos e das palavras que se desfazem os mal-entendidos.
7. Faça perguntas, se for preciso, sempre que não entender à primeira ou sempre que ficar em dúvida quanto à interpretação a dar. Em contrapartida, responda abertamente ao que a outra pessoa lhe perguntar. (Atenção que tudo depende



do grau de intimidade e o tipo de relacionamento que se quer ter com cada uma das pessoas – não se vai falar na vida íntima se se quer manter simplesmente um relacionamento de trabalho com alguém, por exemplo). Os limites serão estabelecidos por cada um e de acordo com o tipo de relacionamento que se deseja para cada caso.

8. Seja sábio e escolha os momentos para agir de determinada maneira, ou falar de determinado assunto. Atitudes tomadas fora dos momentos adequados e palavras ditas em momentos errados, ou de maneira pouco sábia, podem prejudicar relacionamentos em vez de os alicerçar.
9. Saiba ouvir, transmitindo compreensão, simpatia e disponibilidade.
10. Não guarde os “trunfos” para si seja em conhecimentos ou qualquer outra coisa.
À medida que vai conhecendo a outra pessoa deve aprender a confiar e a partilhar.

Relacionar-se deverá ser dar e receber. É na satisfação das necessidades mútuas que se dá o aumento de confiança e se estreitam os relacionamentos.

Sétima Parte

A satisfação de necessidades mútuas específicas estreita os laços de relacionamento

Discernir as necessidades afetivas, emocionais, físicas ou outras que cada ser humano possui, **conseguir distinguir quais as mais importantes para cada pessoa, além de saber o que se deve fazer para satisfazer essas necessidades, são afinal os ingredientes mais úteis para conseguir fazer prosperar os seus relacionamentos.**

Cada ser humano possui necessidades comuns a todos, mas existem necessidades específicas de cada um, e que cada pessoa dá mais importância. A satisfação dessas necessidades específicas faz com que a pessoa se sinta mais realizada e feliz e, por



consequência, esteja mais equilibrada e capaz de fazer os outros felizes.

Podemos assim discriminar algumas dessas necessidades:

1. Necessidade de toque físico que é a necessidade de ser acarinhado através de beijos, abraços, afagos.
2. Necessidade de aprovação através de atitudes e palavras positivas, expressando aceitação e incentivo.
3. Necessidade de atenção em qualidade, ou seja, sentir-se o centro das atenções por determinado tempo, por parte da pessoa que se relaciona conosco.
4. Necessidade de sentir que gostam de nós, através da oferta de presentes (não estando em causa o valor deles, mas do que representam – a lembrança).
5. Necessidade de ser ajudado em alguma tarefa perante a qual sinta dificuldade, ou mesmo pelo simples acto de querer partilhar.

Na verdade, todos necessitamos de ser preenchidos nos pontos acima referidos, mas conforme as pessoas, assim se dará mais importância a uma ou outra necessidade.

Uma pessoa poderá sentir-se muito feliz ao receber um presente seu, mas outra preferirá passar 15 minutos a conversar recebendo de si toda a atenção, para outra ainda poderá ser mais importante receber um beijo, e outra dará mais importância a outra coisa diferente.

Num relacionamento deverá satisfazer-se as necessidades acima referidas, muito embora se deva dar especial atenção àquela que for mais importante para a pessoa com que nos relacionamos.

Somos todos diferentes, está na sua mão observar atentamente e descobrir qual dos pontos fará aquele com quem consigo convive, sentir-se mais realizado e feliz.

Não deverá esquecer que relacionar-se é dar e receber. Por isso será importante dar também a conhecer as suas próprias necessidades e ser também satisfeito, pois é no dar e receber (na satisfação de necessidades



mútuas), que os relacionamentos se estreitam e desenvolvem.

Oitava Parte

Teste sobre o que reteve do que leu neste livro

Baseado naquilo que assimilou através do que leu neste livro, responda às seguintes perguntas fazendo uma cruz em VERDADEIRO ou FALSO.

Copyright © 2005, Alexandra Caracol

alexandracaracol@gmail.com

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.bloggs.sapo.pt/>



1. No dicionário “relacionar” quer dizer: “estabelecer relação entre”, “adquirir relações”, “ter trato social com alguém”³.

Verdadeiro	Falso

2. Só os fracos sentem necessidade de se relacionar com outros seres humanos⁴.

Verdadeiro	Falso

3. O isolamento exagerado poderá desenvolver perturbações a nível psíquico, e comportamental⁵.

Verdadeiro	Falso

³ Consultar Segunda Parte

⁴ Consultar Segunda Parte

⁵ Consultar Terceira Parte



4. A utilização do isolamento como punição sem o elemento educativo, sem acompanhamento com o propósito de mudança de mentalidades e consequente mudança de comportamentos, não sana os problemas, mas agrava-os ou provoca-os⁶.

Verdadeiro	Falso

5. Se não nascemos com o jeito para nos relacionarmos nunca poderemos aprender a fazê-lo⁷.

Verdadeiro	Falso

6. Quando nos relacionamos devemos ter sempre presentes duas coisas: o respeito pelo outro e por nós próprios⁸.

⁶ Consultar Terceira Parte

⁷ Consultar Quarta Parte

⁸ Consultar Quinta Parte

Verdadeiro	Falso

7. Relacionar-se deverá ser dar e receber. É na satisfação das necessidades mútuas que se dá o aumento de confiança e se estreitam os relacionamentos⁹.

Verdadeiro	Falso

8. Conseguir distinguir quais as necessidades mais importantes para cada pessoa, além de saber o que se deve fazer para satisfazer essas necessidades, são afinal os ingredientes mais úteis para conseguir fazer prosperar os seus relacionamentos¹⁰.

Verdadeiro	Falso

9.

⁹ Consultar Sexta Parte

¹⁰ Consultar Sétima Parte



Se tenho dois amigos devo oferecer indiscriminadamente presentes a ambos sem primeiro tentar conhecer a necessidade mais importante para cada um deles¹¹.

Verdadeiro	Falso

10. Reparo que tenho um amigo que fica muito feliz quando lhe dou 15 minutos da minha atenção e o deixo falar sobre si próprio. Como tenho muito que fazer, sempre que ele me liga ou me procura, devo arranjar uma desculpa para não ter que o ouvir e é correcto pensar:
- Ele não se deve importar de esperar até eu ter mais tempo, depois pomos a conversa em dia. **Ele nunca deixará de confiar em mim em memória aos velhos tempos**¹².

Verdadeiro	Falso

¹¹ Consultar Sétima Parte

¹² Consultar Sétima Parte

Sobre a autora:

Alexandra Caracol nasceu em Angola na cidade de Luanda, em 10 de outubro de 1964, tendo estabelecido morada em Portugal desde 1974.

Pedagoga, professora, escritora e empresária, licenciou-se em Educação/Pedagogia Social e da Formação e tem lecionado disciplinas na área da música e da alfabetização, há mais de 30 anos.

A par do ensino tem escrito vários livros na área da Educação/Pedagogia e de Autoajuda, além de empreender trabalho de investigação que tem levado à construção de novos métodos de ensino/aprendizagem na área da música para todas as idades e, principalmente, para crianças em fases muito precoces (desde os 2 anos de idade), e ensino de música a adultos (iniciação).

Ao mesmo tempo tem desenvolvido áreas como a alfabetização de adultos e de crianças no pré-escolar, assim como pré-iniciação à alfabetização ainda em fase pré-natal, utilizando música e jogos no processo de ensino e transmissão de conhecimentos.



INSTITUTO PEDAGÓGICO
Alexandra Caracol

Correio eletrónico:

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página na Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogspot.sapo.pt/>

Portugal

Se desejar, contacte a autora:

Correio eletrónico: alexandracaracol@gmail.com

Obras da autora

Coleção Tesouros de bolso[©]

(apoio a todas as idades)

Conto; Apreensão de conceitos;

Autoajuda interativa

Educar é amar! [©]

Você não está doido! [©]

É possível ser feliz! [©]

Relacione-se com inteligência! [©]

A Cura pela Música (e não só...) [©]



INSTITUTO PEDAGÓGICO
Alexandra Caracol

Coleção Português fácil®

(apoio a todas as idades)

Auxiliares de língua portuguesa

1.º Ciclo do Ensino Básico

e/ou alfabetização estrangeiros

Português Fácil para “Bebés” – Alfabetização pré-natal e jogos de apoio para crianças (**com CD**)

Português Fácil (2-3 anos) – 1 – **grafismos – escrever letras maiúsculas de imprensa**

Português Fácil 1 (apoio ao Ensino – a partir dos 6/7 anos) – **matéria do Ensino Básico**

Português Fácil 2 (apoio ao Ensino – a partir dos 7/8 anos) – **matéria do Ensino Básico**

Português Fácil 3 (apoio ao Ensino – a partir dos 8/9 anos) – **matéria do Ensino Básico**

Resolver Traumas (com o passado)®

Romance/Manual de Autoajuda

(apoio a todas as idades)

Soluções da Oitava Parte

	Verdadeiro	Falso
1.	X	
2.		X
3.	X	
4.	X	
5.		X
6.	X	
7.	X	
8.	X	
9.		X
10.		X

Nota: Relacionamentos constroem-se e fortalecem-se dia-a-dia, e tem que haver o mesmo empenho e a mesma entrega das partes envolvidas, pois de contrário não florescem.



INSTITUTO PEDAGÓGICO
Alexandra Caracol

Copyright © 2005, Alexandra Caracol

alexandracaracol@gmail.com

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

ipinstitutopedagogico@gmail.com

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>



INSTITUTO PEDAGÓGICO
Alexandra Caracol