



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno(a): _____

Escola: _____

Data: ____ / ____ / ____

Ano de Escolaridade: 6º

Professor (a): _____

Disciplina: **Ética, Cidadania e Saúde**

Semana 37: de 03 a 05 de novembro de 2021.

Conteúdo desenvolvido: Ética nas relações interpessoais(casa).

O QUE É RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

De acordo com a Psicologia e a Sociologia, podemos definir Relacionamento Interpessoal como a ligação, conexão ou vínculo entre duas ou mais pessoas dentro de um determinado contexto. Este, por sua vez, pode ser o ambiente de trabalho, familiar, social, religioso, amoroso ou educacional, por exemplo. Neste sentido, segundo o psiquiatra austríaco Sigmund Freud, considerado o pai da Psicanálise, o homem é, em sua essência, um ser relacional. Isso quer dizer que eu, você e as pessoas ao nosso redor temos esta característica nata.

Por isso mesmo, é da natureza do ser humano se relacionar. Para isso, busca sempre estar vinculado a alguém e alimentar uma intensa troca de energia, conhecimentos e emoções com outras pessoas. Portanto, quanto melhores e mais positivos forem os nossos relacionamentos interpessoais, maiores são as chances de construirmos conexões verdadeiras com as pessoas com as quais convivemos. Para isso, elementos como empatia e respeito são fundamentais.

Sabia que um bom relacionamento interpessoal é o resultado de um bom relacionamento intrapessoal? Ou seja, reflexo da forma como nos relacionamos com nós mesmos. Se internamente estamos bem-resolvidos com nossas questões pessoais e profissionais, nossas relações exteriores tendem a ser melhores também. Por outro lado, quando algo, em nossa mente ou coração, não vai bem e padecemos de algum tipo de dor emocional acabamos refletindo este mal estar na forma como tratamos as outras pessoas e a nós.

Em casa, quando um dos membros da família não está satisfeito ou feliz com algo, logo acaba tendo comportamentos nocivos, que tanto podem afastar como ferir e magoar profundamente os seus familiares. Portanto, para ter um bom relacionamento interpessoal com os demais, antes de tudo, a pessoa precisa estar em paz consigo mesma.

Quando algo não vai bem, não raro, nós tendemos a externalizar nossa insatisfação por meio do mau humor, da tristeza, do isolamento ou mesmo da agressividade. Perceber isso é muito importante, especialmente nas relações de trabalho e familiares, pois quando o outro não está bem e nos trata de forma hostil ou afrontosa, geralmente tendemos a levar isso para o pessoal e a achar que o problema dele é conosco. O mesmo acontece na visão dos outros em relação a nós. Saiba que na maioria das vezes não é pessoal e, que seu comportamento, na real, é o reflexo de uma insatisfação interna, passageira ou constante.

Claro, agredir alguém verbalmente não é a melhor forma de resolver um problema. Contudo, este é um aprendizado que apenas a vida e o tempo pode nos proporcionar. De sua parte, o que pode fazer quando isso acontecer com você é exercitar o não julgamento. Não se apresse em dar um diagnóstico para o que o outro sente, pois se nem ele mesmo está convicto disso ou entende de fato pelo que está passando naquele momento, não cabe a nenhum de nós julgarmos seus motivos.

Ter esta consciência nos faz exercitar a capacidade de **empatia**, que é o ato de se colocar no lugar do outro para tentar entender suas ideias, sentimentos, motivações ou mesmo as suas dores. Ser empático é o primeiro passo para aprender a respeitar as pessoas com as quais convivemos e um elemento essencial na construção de relacionamentos interpessoais mais positivos.

Cada um tem sua história e seus motivos para ser como é. Claro que isso não justifica nenhum mau comportamento. Contudo, saber se colocar no lugar do outro além de uma demonstração de compaixão e respeito, evita que julguemos nossos colegas, clientes e chefes, sem ao menos dar-lhes a chance de mostrar o outro lado da moeda. Portanto, exercita mais a empatia!

Seja qual for o problema, jamais perca o respeito pelas pessoas com as quais convive ou se deixe levar pela raiva ou pela insatisfação. O respeito ao próximo é à base de todo relacionamento interpessoal e uma prova de civilidade e humanidade. Não faça aos outros, o que não gostaria que fizessem contigo, pois tudo que vai, volta e alimentar um ciclo de desrespeito só gera mais falta de entendimento. Portanto, partir para a briga ou para qualquer tipo de agressão pessoal

são caminhos que devem ser evitados veementemente.

Se você está aborrecido com algo ou com alguém, por exemplo, lembre-se sempre de que isso não te dá o direito de ser mal educado ou de agir de forma inadequada. Do mesmo modo, não libera seus familiares ou colegas a te tratarem mal. Quando todos entendem isso, todos ganham, pois o respeito é a chave para a construção de relações positivas e duradouras.

<https://www.ibccoaching.com.br/portal/rh-gestao-pessoas/treinamento-relacionamento-interpessoal/>

Questionamentos.

1- Como podemos definir Relacionamento Interpessoal de acordo com a psicologia e a sociologia?

2- Onde pode haver o Relacionamento Interpessoal?

3- Quanto melhores e mais positivos forem os nossos relacionamentos interpessoais, maiores são as chances de construirmos conexões verdadeiras com as pessoas com as quais convivemos. Que elementos são fundamentais para essa construção?

4- “Se internamente estamos bem-resolvidos com nossas questões pessoais e profissionais, nossas relações exteriores tendem a ser melhores também”. Você concorda com essa afirmação? Por quê?

5- O que significa empatia?

6- Ser empático é o primeiro passo para aprender? Comente.

Leia.

As pessoas se preocupam em ser simpáticas, mas poucos se esforçam para serem empáticas, e algumas talvez nem saibam direito o que o termo significa. Empatia é a capacidade de se colocar no lugar do outro, de compreendê-lo emocionalmente. Vai muito além da identificação. Podemos até não nos identificar com alguém, mas nada impede que entendamos as razões pelas quais ele se comporta de determinado jeito, o que o faz sofrer e os direitos que ele tem.

Assinale as alternativas verdadeiras de acordo com o texto:

- () Todas as pessoas sabem o que significa empatia.
- () Sentir o que o outro sente é uma forma de ser empático.
- () Às vezes, mesmo não gostando de alguém, podemos entender a situação pela qual está passando.
- () Todas as pessoas tem os mesmos direitos.
- () O respeito é uma forma de demonstrar empatia.

8- Observe a tirinha e responda:



a) Por que a menina diz que empatia não é para qualquer um?

8- Você se considera uma pessoa empática? Por quê?

9- Proponho a você fazer o exercício poderoso de começar a observar com mais atenção às atitudes das pessoas ao seu redor e também as suas. Note que quando algo não vai bem, não raro, nós tendemos a externalizar nossa insatisfação por meio do mau humor, da tristeza, do isolamento ou mesmo da agressividade. Relate algumas observações.
