



COMO DESENVOLVER

# EMPATIA

CONSCIÊNCIA SOCIAL

## CONCEITO

Empatia aparece quando temos a capacidade de compreendermos os sentimentos dos outros, as suas emoções e os seus pensamentos. No fundo, é quando tomamos a perspectiva dos outros.

## ESTRATÉGIAS

Para desenvolveres empatia precisas de:



Estar atento aos outros



Demonstrar compreensão e aceitação de comportamentos não verbais



Refletir sobre os pensamentos e sentimentos da pessoa



Escutar com atenção e sem interrupções, oferecer sugestões



Permanecer neutro



Fazer questões abertas (questões de exploração e não apenas de "sim ou "não")



RELAÇÕES POSITIVAS

# FAMÍLIA

DICAS PARA CONSTRUIRES UMA BOA RELAÇÃO

**As relações familiares são importantes para o bem-estar ao longo da vida** (Merz, et al., 2009; Umberson, et al., 2010). As relações com os familiares fornecem recursos que podem ajudar-nos a lidar com o stress, adotar comportamentos mais saudáveis e aumentar a auto-estima, levando a um maior bem-estar.



## 4 DICAS PARA MELHORARES A TUA RELÇÃO COM OS TEUS PAIS/FAMILIARES:



Reserva algum tempo para comunicarem, não te feches

Usa as tuas competências de escuta



Acredita que, com o passar do tempo, os teus pais e outros familiares aceitarão a tua capacidade de tomares as tuas próprias decisões

Mantém-te ativo nas interações com a família

