



Pais e cuidadores,

Estamos entusiasmados em compartilhar que nossa próxima unidade de Habilidades para Aprendizagem e Vida (SLL, sigla em inglês) é "Resolvendo Conflitos e Restaurando Relacionamentos". Nesta unidade, seu filho(a) vai estudar diversos temas e habilidades de SLL relacionadas às Habilidades de Relacionamentos e Tomada de Decisão Responsável. Veja abaixo um quadro com vários temas de SLL que discutiremos nesta unidade e algumas possíveis maneiras de reforçar esses temas em casa, se assim o desejar.

Unidade 5: Resolvendo Conflitos e Restaurando Relacionamentos		
Data	Tema e Competência de SLL	Possíveis Perguntas a Serem Discutidas e/ou Atividades para a Família
De 4 a 8 de março	Compreender Problemas e Conflitos (Tomada de Decisão Responsável)	<p>-Por que você acha que é importante parar e dar nome ao problema ou conflito antes de resolvê-lo?</p> <p>-Houve alguma vez em que você precisou resolver um problema ou conflito com os outros? Qual foi o problema? Você foi capaz de resolver esse problema?</p> <p>-Lista de Músicas Preferidas para Ouvir: Em família, crie uma lista de músicas ou filmes que tenham uma mensagem positiva de como resolver problemas. Reserve um tempinho para conversar sobre a música ou o filme e sua influência positiva. Incentive o seu filho a refletir sobre o significado por trás da música ou do filme e por que seus criadores compuseram a música ou fizeram o filme. Músicas e filmes são uma forma de comunicação. Ambos podem melhorar o humor, iniciar uma conversa e ajudar a estabelecer vínculos.</p> <p>* Se vocês estiverem se sentindo bastante criativos, escrevam e cantem sua própria música ou criem seu próprio mini filme juntos.</p> <p>-Consenso entre os Membros da Família: Uma maneira de resolver um conflito é chegar a um consenso. Às vezes as pessoas querem coisas diferentes e nenhuma delas quer ceder – então, elas chegam a um consenso. Cada pessoa cede um pouco e chegam a um acordo. Elas não conseguem exatamente o que querem, mas uma parte do que querem. Em família, criem um poema acróstico da palavra <i>compromise</i> (consenso). Exemplo: C - onflict (conflito) O - M - P - atience (paciência) R - I - S - E - ffective (eficaz)</p>
De 11 a 15 de março	Conversar sobre os Problemas (Tomada de Decisão Responsável)	<p>-É importante conversar sobre um problema ou conflito. Isso nos ajuda a compreender melhor os pensamentos e sentimentos que estão por trás dos problemas e como isso afeta a todos. Quando você tem um problema, como conversa sobre isso com a(s) outra(s) pessoa(s)?</p>

		<p>Praticar Frases que Iniciam com "Eu": A encenação (simular algo) é uma ferramenta de grande impacto e pode ajudar com a comunicação. Podemos fazer isso usando frases que iniciam com "Eu". As frases que iniciam com "Eu" evitam de colocar a culpa nos outros. Por exemplo, "Eu fico frustrado quando peço que você faça a limpeza após o jantar e vejo pratos sujos no balcão". Ou "Eu fico triste quando escuto palavras grosseiras porque elas ferem meus sentimentos. Eu gosto de brincar com pessoas que usam palavras agradáveis."</p> <p>Dê exemplo ao seu filho usando frases que iniciam com "eu" e encoraje-o a usá-las ao conversar sobre um problema.</p> <p>Usar Gestos (mímica) por um Minuto: Grande parte da nossa comunicação é não verbal. A linguagem corporal e as expressões faciais dizem muito, especialmente quando se conversa sobre problemas ou conflitos. Em família, tentem expressar um sentimento, emoção ou relatar uma situação sem dizer uma palavra. (Como charadas!)</p>
De 26 a 28 de março	<p>Semana de Revisão</p> <p>(Todas as Competências)</p>	<p>-O que você aprendeu a fazer este ano? A quem você gostaria de ensinar o que aprendeu e por quê?</p> <p>-Se você tivesse que ficar fora de casa o dia todo, o que faria?</p> <p>- Se você tivesse que ficar em casa o dia todo, o que faria?</p> <p>-Se você pudesse viajar a qualquer lugar do mundo, para onde iria e por quê? Como você chegaria lá?</p> <p>Lista dos Dez Melhores: Em família, crie uma lista das dez melhores coisas que vocês amam fazer juntos. Decore sua lista e coloque-a em um lugar que possam vê-la e refletir sobre ela. Você pode até emoldurá-la para ficar mais chamativo!</p> <p>Faça com que seja <i>Meme-ingful</i>. Em família, tirem fotos ou desenhem os momentos divertidos, especiais e emocionantes de suas vidas. Juntos, criem alguns memes, legendas ou mensagens únicas e bobas para incluir nas fotos/desenhos.</p>
De 1º a 5 de abril	<p>Fazer as Pazes</p> <p>(Habilidades de Relacionamento)</p>	<p>-Fazer as pazes é mais do que apenas um pedido de desculpas. É o ato de corrigir e reparar um erro que você pode ter cometido de maneira intencional ou não. É um aspecto importante na preservação de bons relacionamentos com as pessoas com quem convivemos. O que significa fazer as pazes para você?</p> <p>- O que significa aceitar um pedido de desculpas? (Ou quando alguém faz as pazes com você)?</p> <p>-Simular uma Situação: Após conversar sobre o que significa aceitar um pedido de desculpas ou quando alguém faz as pazes com você, em família converse sobre como seria isso e simule a situação. Esta atividade ajudará a fortalecer as habilidades de relacionamento e comunicação, assim como a tomada de decisão responsável.</p>