



# adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 5

## Comunicação Assertiva



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



**Ouçã com atençãõ, escute ativamente.**

**Fale de uma forma positiva,  
evitando comentários críticos.**



**Seja objetivo, concreto, específico e consistente naquilo que diz, nomeadamente quando dá uma ordem ou orientação.**



**Utilize um tom de voz claro,  
não agressivo e mantenha o  
contacto visual.**



**Utilize a primeira pessoa nas suas frases dizendo o que sente.**



**Aqui está a fórmula simples:**

**"Eu sinto (*insira sentimento*) quando fazes (*insira comportamento*). Eu gostaria que (*insira a solicitação*)."**

**Nos momentos mais desafiantes,  
se necessitar, pare e volte a  
focar-se, concentrando-se em  
encontrar uma solução.**





**Comunique assertivamente:**

**Pergunte-lhe o que pensa ou sente sobre o assunto em causa.**

**Seja um modelo positivo.**