

Ninguém nunca me explicou isso!

@viva.bempsi
www.vivabempsi.com



O QUE SÃO HABILIDADES SOCIAIS?



Samantha Almeida

Psicóloga da infância, adolescência e juventude (CRP 04/82509)

Acompanhe o podcast Viva Bem Psi no Spotify



Habilidades sociais são formas de se comportar, se comunicar e se posicionar nas relações com outras pessoas.

Elas aparecem nas situações do dia a dia e ajudam você a lidar melhor com diferentes tipos de interação.

E elas ajudam você a:



SE EXPRESSAR MELHOR

dizer "não gostei disso" em vez de se calar ou explodir depois

ENTENDER O OUTRO

perceber que um amigo está mais quieto e perguntar se está tudo bem



DIZER NÃO
recusar algo sem se sentir obrigado

FAZER E MANTER AMIZADES
respeitar limites, saber ouvir, não expor o outro ou desrespeitar

SE POSICIONAR COM RESPEITO

discordar sem atacar, por exemplo: "eu penso diferente, mas entendo seu ponto"

PEDIR E ACEITAR AJUDA

falar com um professor, amigo ou responsável quando algo está difícil

LIDAR COM CONFLITOS

em vez de discutir ou xingar, tentar conversar sobre o que aconteceu

CONTROLAR IMPULSOS

evitar responder no momento da raiva e pensar antes de agir

Importante:

Ter habilidades sociais **não significa agradar todo mundo** ou nunca errar.

Significa **aprender, aos poucos**, formas mais conscientes e respeitadas de se relacionar. Você não nasce sabendo.

Você aprende com **experiências, tentativas, erros e mudanças ao longo do tempo.**



SE COMUNICAR É SÓ SOBRE FALAR?

Você já percebeu que, às vezes, mesmo falando algo “certo”, a situação não dá certo?

Ou que uma mesma frase pode gerar reações totalmente diferentes?

Isso acontece porque se comunicar não é só escolher palavras.



As habilidades sociais envolvem vários aspectos da comunicação ao mesmo tempo.

A COMUNICAÇÃO TEM 3 PARTES PRINCIPAIS:

01.

O que você fala (verbal)

São as palavras que você escolhe.
Exemplo:

“Tá tudo bem.”
“Não gostei disso.”
“Pode parar.”

02.

Como você fala (paralinguístico)

A forma como a sua voz aparece na fala. Mostra emoção e intenção.

- tom de voz (calmo, irritado, irônico)
- volume (alto, baixo)
- ritmo (rápido, devagar)
- pausas

03.

O que seu corpo fala (não verbal)

E inclui:

- contato visual
- expressão facial
- postura
- gestos

Muitas vezes, o corpo comunica até mais do que as palavras.



E por que isso é importante?

Porque as pessoas não escutam só o que você diz.

Elas interpretam o conjunto: **palavras + voz + corpo**

Quando esses elementos não combinam, a mensagem fica confusa.

Exemplo: Você diz “tô tranquilo” mas está com voz dura e expressão fechada.



Samantha Almeida
Psicóloga da infância, adolescência e juventude (CRP 04/82509)

VOCÊ JÁ PENSOU EM COMO AS OUTRAS PESSOAS INTERPRETAM A FORMA COMO VOCÊ SE COMUNICA?

Acamos de ver que em toda interação, as pessoas não escutam apenas o que você diz.

Elas também observam sua **expressão, seu tom de voz, seu jeito de olhar e de se posicionar.**

E essa combinação, como um todo pode **aproximar as pessoas, gerar confiança e criar conexão.**

Ou pode também afastar, gerar desconforto e criar conflitos.

Por isso, **desenvolver habilidades sociais** não envolve apenas escolher bem as palavras, mas **aprender a ajustar a forma como você se comunica**, considerando o contexto e o efeito que isso tem no outro.

O QUE É LEITURA SOCIAL?

É a **habilidade de perceber e interpretar** sinais verbais e não verbais nas interações.

Envolve:

- observar o comportamento do outro
- perceber mudanças na expressão, no tom de voz e na postura
- entender o contexto da situação
- ajustar sua própria resposta a partir disso



E POR QUE ISSO É TÃO IMPORTANTE?

Porque a leitura social permite que você:

- adapte sua forma de falar conforme a situação
- evite conflitos desnecessários
- respeite limites, mesmo quando não são ditos diretamente
- compreenda melhor o que está acontecendo nas relações
- responda de forma mais adequada e consciente



ASSIM COMO VOCÊ É INTERPRETADO, VOCÊ TAMBÉM INTERPRETA O OUTRO O TEMPO TODO.

E essa interpretação nem sempre acontece de forma consciente. Muitas vezes, você percebe sinais sem que alguém precise falar diretamente.

Você consegue perceber quando alguém:

- está desconfortável numa conversa?
- começa a responder de forma mais curta ou distante?
- muda o olhar ou a postura?
- parece triste, mesmo dizendo que está "tudo bem"?
- não gostou de algo, mas não disse claramente?

Essa capacidade se chama leitura social.



Samantha Almeida
Psicóloga da infância, adolescência e juventude (CRP 04/82509)