HISTÓRIA SOCIAL

01

Conhecendo novas pessoas

Um guia para fazer perguntas interessantes e se conectar de forma amigável.



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

Introdução

Interagir com novas pessoas pode ser desafiador, mas também pode ser muito divertido!

Este eBook foi criado para ajudar você a fazer perguntas interessantes e se conectar com novas pessoas de forma amigável e fácil.



Talvez você esteja se perguntando: *"Por que conhecer novas pessoas pode ser importante?"*

Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

Por que Conhecer Novas Pessoas é Importante?

Apoio Emocional:
Ter amigos oferece suporte emocional e ajuda a enfrentar momentos difíceis.

Novas Perspectivas:
Conhecer pessoas com diferentes pontos de vista expande nosso modo de entender o mundo.

Habilidades Sociais:
Interagir com novas pessoas melhora nossas habilidades de comunicação e empatia.

Interesses Comuns:
Novos amigos podem compartilhar hobbies e interesses, proporcionando mais oportunidades para atividades divertidas.

Autoconfiança:
Amigos que nos valorizam aumentam nossa autoestima e confiança.

Diversão:
Amigos tornam a vida mais divertida e cheia de aventuras.



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

Dicas para começar



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

01 Mantenha contato visual, se for confortável para você.

02 Escute atentamente as respostas das outras pessoas.

03 Seja gentil e respeitoso.



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

06

5 motivos para manter contato visual

1. 

Mostrar Interesse: Ajuda a mostrar que estamos prestando atenção na pessoa.

2. 

Comunicação Não Verbal: Os olhos expressam emoções, ajudando a comunicar sem palavras.

3. 

Estabelecer Confiança: Pessoas que mantêm contato visual são vistas como mais confiáveis.

4. 

Entender Melhor: Permite perceber as reações e emoções da outra pessoa.

5. 

Aumentar a Conexão: Fortalece a conexão e cria vínculos mais profundos.



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

07

Como ser um bom ouvinte...

1



Evite distrações:

Escutar atentamente significa prestar atenção total no que a outra pessoa está dizendo, sem se distrair ou interromper.

2



Faça perguntas sobre o assunto:

Quando a pessoa estiver falando, faça perguntas relacionadas ao que ela está dizendo. Isso mostra que você está prestando atenção e interessado. Por exemplo, se alguém estiver falando sobre um filme que assistiu, você pode perguntar: 'O que você mais gostou nesse filme?' ou 'Você recomendaria esse filme?'.

3



Repita ou parafraseie:

Use suas palavras para repetir ou resumir o que a pessoa disse. Isso ajuda a confirmar que você está ouvindo e entendendo.

4



Mostre interesse com expressões:

Use expressões faciais e gestos que demonstrem interesse, como acenar com a cabeça, sorrir ou mostrar surpresa. Isso ajuda a manter a conexão durante a conversa.



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

Por que é importante Ser Gentil e Respeitoso?



Criar um Ambiente Positivo:
Ajuda a tornar o mais agradável e acolhedor.



Fazer Amigos:
Facilita a construção de amizades e relacionamentos saudáveis.



Evitar Conflitos:
Respeitar os outros ajuda a prevenir desentendimentos.



Fortalecer a Autoestima:
Ser gentil faz você se sentir bem consigo mesmo.



Inspirar Outros:
Gentileza inspira outras pessoas a agir da mesma forma.



Melhorar a Comunicação:
A comunicação respeitosa se torna mais fácil e aberta para todos.



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

09

Lugares onde podemos conhecer novas pessoas



Na escola



No parque



Em atividades e cursos



Na casa de amigos



Em festas e eventos



Em lugares novos



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

Perguntas pessoais

- **Perguntar sobre a vida pessoal** ajuda a manter a conversa fluindo e evita momentos de silêncio constrangedor. Isso torna a interação mais confortável e menos estressante.

- **Ao mostrar interesse na vida das pessoas,** você pode construir relacionamentos mais fortes e significativos. Isso pode levar a amizades verdadeiras e um suporte social valioso.

- **Perguntar sobre a vida pessoal dos outros** permite que você aprenda com as experiências deles, o que pode fornecer novas perspectivas e soluções para problemas que você possa estar enfrentando.

- **Demonstrar interesse genuíno na outra pessoa** ajuda a construir confiança mútua. Pessoas que confiam em você são mais propensas a cooperar e ajudar quando necessário.



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

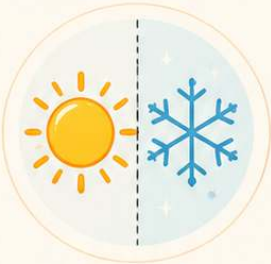
Gostos e preferências

Falar sobre gostos e preferências é uma maneira divertida de se conhecer melhor e descobrir coisas que vocês podem ter em comum!



Qual é a sua comida favorita?

Todo mundo tem um prato que ama!



Você prefere inverno ou verão?

Cada estação tem seu encanto!



Qual é o seu animal favorito?

Animais nos fazem muito felizes, não é?



Você gosta de viajar?

Para onde você sonha em ir?



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

Perguntas divertidas e criativas

Perguntas divertidas quebram o gelo, tornam a conversa mais leve e ajudam a conhecer melhor a personalidade da outra pessoa. Elas despertam curiosidade e muitas risadas!





Se você tivesse um superpoder, qual seria?



Se você pudesse ser um animal, qual escolheria? Por quê?



Qual super-herói mais combina com você? Por quê?



Você prefere praia ou montanha? Por quê?



Como seria o seu dia perfeito do começo ao fim?



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

Cada pessoa é única!

Todos temos gostos, ideias e histórias diferentes.
É isso que torna o mundo tão especial!
Vamos celebrar as diferenças e aprender
uns com os outros.



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667

Lembre-se!

Conhecer novas pessoas pode ser muito legal e enriquecedor!

Seja gentil, respeitoso, curioso e aberto a novas amizades.

Cada encontro é uma oportunidade de aprender, crescer e fazer o mundo um lugar melhor!



Patricia Viel
Psicóloga e Psicopedagoga
CRP 08/41667