

1. COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA - Apresentação

Objetivo Geral:

Apresentar a Comunicação Não Violenta como ferramenta para melhorar o trabalho em grupo, fortalecer a escuta e promover cooperação.

Apresentar, de forma lúdica e prática, os princípios da Comunicação Não Violenta usando a história : Muito Além dos Planetas - Como a gentileza salvou o Sistema Solar” , e as figuras da girafa e do chacal.

Objetivos Específicos:

- Compreender o que é comunicação e diferentes formas de se comunicar.
- Refletir sobre como nossas palavras e atitudes afetam os outros.
- Incentivar a prática da escuta, empatia e expressão saudável de sentimentos.
- Reconhecer o que é comunicação e suas formas.
- Reconhecer sinais de comunicação que geram conflito.
- Exercitar a observação sem julgamento.
- Identificar sentimentos e necessidades próprias e dos outros.
- Elaborar pedidos claros que favoreçam acordos e convivência saudável.

1. Acolhida e Abertura da roda

Objetivo: Criar um ambiente seguro e receptivo.

-Apresentação dos combinados:

- Bastão da fala
- Explicar a roda (o centro dela também)
- A confiabilidade – o que falamos na roda, fica na roda

• **Rodada de apresentação:** cada criança diz seu nome , uma brincadeira favorita e como está se sentindo hoje. A princípio vão ter dificuldade em expressar, mas com as semanas, eles vão compartilhando. Comece sempre por você para dar o exemplo prático.

- **Apresentação breve do tema:**

“Hoje vamos aprender um jeito especial de conversar que ajuda a gente a se entender melhor. É como se a gente aprendesse a falar com o coração!”

2. Apresentação do Tema

- Conversar sobre o que é **comunicação** e como nos comunicamos (fala, gestos, escrita, expressões, desenhos, etc.).
- Perguntar:
 - O que é comunicação para vocês?

- Quais formas de comunicação que usamos hoje?
- Vocês acham que aquilo que falamos pode magoar ou ajudar alguém?

3. Dinâmicas

Objetivo: vivenciar desafios e possibilidades da comunicação.

1. **Telefone sem fio**

- Uma criança fala uma frase no ouvido da outra até chegar no último.
- Comparar a frase final com a inicial.
- Conversar: “O recado saiu igual? Por que será que mudou?”

2. **Telefone sem fio com gestos:**

- Uma fila. A última criança toca no ombro da criança da frente e somente ela se vira pra trás. Essa criança faz um gesto. O que viu agora chama a criança da frente e repete o gesto. Assim sucessivamente até chegar na primeira criança que vai revelar se foi tudo certo.
- Conversar: “Foi fácil entender? O que ajudou ou atrapalhou?”

4. Introdução à CNV com Personagens

Mas será que existe uma maneira certa de se comunicar? De falar com as pessoas? Deixar eles falarem e ir mediando.

Falando sobre comunicação, vocês acham que aquilo que falamos, pode prejudicar, magoar ou até agredir alguém?

Vamos falar sobre comunicação hoje, usando dois animais como exemplo. Vamos pensar nas características deles para pensar naquilo que podemos aprender com eles.

Chacal: representa um padrão de ataque, defesa e fuga.

Motivações: Mudar, controlar e punir o outro. Ter o meu próprio jeito.

Ele pensa: Eu tenho que ter poder sobre você, para você não ter poder sobre mim. Coloca rótulos nas pessoas. Julga e manipula as pessoas através da culpa e acusação (sempre foi o outro). Faz tudo para ser o primeiro e se beneficiar.

Girafa: representa um padrão de escuta e empatia, a partir do coração e de uma visão ampla.

Motivações: tornar a vida melhor, se conhecer e conhecer o outro, ser responsável, ter compreensão. A girafa tem um coração de 12 kilos e altura de mais de 4 metros, que permite ela ver mais longe, além do que está na frente dela.

Ela pensa: em estar e fazer coisas junto com os outros. Não julga, busca conhecer. Pensa no benefício dos dois lados.



Agora que conhecemos essas duas figuras da comunicação, vamos pensar o que isso tem a ver com comunicação. Queria que você olhasse pra eles e olhasse para você. Uma pessoa como o Chacal, se comunica como com as pessoas? Vamos dar exemplos: mandão, ataca para se esconder, xinga...

Por que ele age assim? Porque não consegue dizer sobre o que está no coração. Não consegue nomear seus sentimentos. Para se defender, sempre ataca e agride o outro, porque é assim que ele aprende. Para ele é “toma lá, dá cá” (explicar melhor essa frase).

Uma pessoa como a girafa, se comunica como com as pessoas? Ela sabe ouvir, ela se coloca no lugar do outro, ela é sempre um ombro amigo, sabe perdoar, se esforça para não pagar com a mesma moeda.

Não é uma prática fácil, exige nosso esforço e vontade de ver a mudança acontecer na nossa vida e ao nosso redor. Mas é uma escolha que nos faz crescer, ser melhores.

5. Praticando CNV – Passos Simples

Ensinar os quatro pilares :

1. **Observar:** “O que está acontecendo?”
2. **Identificar sentimentos:** “O que estou sentindo?” (raiva, tristeza, alegria, medo...)
3. **Identificar necessidades :** “O que preciso para me sentir melhor?”
4. **Fazer pedidos :** “O que posso pedir ao outro para resolver?”

6. Leitura da História

Forma: Contar de maneira expressiva, com pausas estratégicas para que os alunos possam imaginar as cenas e se conectar com os personagens.

- Vamos ouvir uma história para entender esse 4 pilares melhor:

Muito Além dos Planetas

Como a gentileza salvou o Sistema Solar.

Era uma terça-feira de sol tímido, e a turma do 5º ano estava animada para a aula de ciências. A professora entrou sorridente, carregando uma caixa cheia de materiais coloridos: papelão, tintas, massinha, cola, pincéis e bolas de isopor.

— Hoje vamos montar uma maquete do sistema solar em grupos! — anunciou.

As crianças vibraram. Lia, Matheus, Clara e Igor foram colocados juntos no Grupo 3. Eles se olharam com expectativa, mas logo algo começou a dar errado.

Matheus, ansioso, pegou os materiais e começou a montar sem dizer nada. Cortava, colava e pintava com rapidez, como se estivesse sozinho.

Clara franziu a testa e reclamou em voz alta:

— Ah não! Você quer fazer tudo sozinho de novo? Assim não dá!



Matheus parou por um segundo, olhou para ela com raiva e respondeu:

— Pelo menos eu estou fazendo alguma coisa! Vocês só ficam conversando!

O clima ficou tenso. Igor se encolheu na cadeira, e Clara cruzou os braços, visivelmente magoada.

Lia, que observava tudo com atenção, respirou fundo. Ela se levantou devagar e disse com calma:

— Gente, espera. Vamos tentar só contar o que está acontecendo, sem brigar? Respostas gentis são como abraços que fecham a porta da raiva.

(Pilar 1 – Observar sem julgar)

Todos olharam para ela. Lia continuou:

— Eu vi o Matheus começar a montar a maquete sozinho, e vi a Clara querendo participar, mas sem conseguir.

Clara abaixou a cabeça. Lia se aproximou e perguntou com gentileza:

— Clara, o que você está sentindo agora?

(Pilar 2 – Identificar sentimentos)

Clara respondeu com voz baixa:

— Tô me sentindo deixada de lado. Eu queria fazer parte, mas parece que minha opinião não vale.

Lia assentiu com empatia:

— E o que você gostaria que acontecesse?

(Pilar 3 – Identificar necessidades)

— Eu preciso me sentir incluída no grupo. Quero ter uma parte do trabalho pra fazer também.

Igor, que estava quieto até então, levantou a mão timidamente:

— Eu também! Eu queria fazer os planetas com massinha, mas não sabia onde entrar.

Matheus olhou em volta, respirou fundo e disse:

— Tá bom... desculpa. Eu fiquei com medo de a gente não terminar a tempo. Eu posso dividir as tarefas com vocês.

(Pilar 4 – Fazer um pedido claro)

Lia sorriu e sugeriu:

— Que tal a gente combinar quem faz o quê agora, com calma? Pode ser?

Todos concordaram. Clara ficou com a parte do Sol, Igor modelou os planetas com massinha, Matheus organizou o fundo da maquete e Lia colou os nomes de cada planeta.

No final da aula, a professora passou pelos grupos e parou diante da maquete do Grupo 3. Ela sorriu e disse:

— Ótimo trabalho, pessoal! Mais do que a maquete, vocês aprenderam a escutar e trabalhar juntos!

As crianças se entreolharam e sorriram. A maquete estava linda, mas o que mais brilhava era o respeito que haviam construído juntos. Porque quando cada um pensa no outro, estamos obedecendo àquele conselho da bíblia: “Façam pelos outros o que gostariam que fizessem por vocês.” E isso muda tudo.

7. Conversa sobre a História

Perguntas disparadoras :

- Qual foi o problema que aconteceu no grupo?

- O que a Lia fez para ajudar o grupo a se entender?
- Como a atitude dela mudou o rumo da situação?
- Em qual momento os personagens começaram a se ouvir de verdade?
- Como cada um se sentiu antes e depois da conversa?
- Vocês já viveram algo parecido em um trabalho ou brincadeira em grupo? Como foi resolvido?

8. Encerramento

- Perguntar:
 - Hoje, você se pareceu mais com a Girafa ou com o Chacal?
 - O que você pode fazer para falar sem machucar e ouvir sem ficar bravo?
- Propor o desafio da semana: usar **pelo menos uma vez** os quatro passos da CNV (Observar, Sentir, Precisar, Pedir) em casa ou na escola. Dar exemplos de situações do dia a dia deles.
- Reforçar que a CNV é uma escolha diária.

Fechamento:

Faça o encerramento com uma rodada de fala como no começo.

Cada um dirá: O que eu aprendi hoje?

Peça que as crianças deem as mãos e proponha uma oração para que Deus nos ajude a por em pratica o que aprendemos. Use as próprias falas deles na oração.