



2 – COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Pilar 1- Observar sem julgar (CNV)

Objetivo

Trabalhar a capacidade de observar sem julgar, percebendo o outro com atenção e escuta ativa. Desenvolver empatia, presença e atenção aos detalhes do que se vê e ouve.

O centro da mesa coloque itens que façam referência ao tema: câmera fotográfica, lente, lupa, binóculo, óculos e outros livros que tenham temas interessantes.

1. Abertura

Relembre os combinados e reforce que você precisa deles na interação, conversa e partilha para ter uma boa roda.

- Check-in – Uma rodada com Nome, uma comida que não gosta e como está se sentindo hoje.

- Conversa inicial: o que significa **observar de verdade**.
- Diferenciar: observar ≠ julgar.
- Exemplo: dizer “a blusa é azul” (observação) não é o mesmo que “essa blusa é feia” (julgamento).

2. Dinâmica em dupla

- Primeira parte:

Formar duplas. Primeira rodada: cada criança observa a outra por 1 minuto em silêncio. Depois, um coloca o tapa-olho e descreve o que percebeu do colega. (cor de roupa, cabelo, algum detalhe, o voluntário pode ajudar estimulando.)

- Inverter.

Conversa:

-Foi fácil ou difícil lembrar do que você observou?

-Você percebeu coisas pequenas, como um detalhe na roupa, no cabelo ou no sorriso?

-Como você se sentiu quando o outro falou de você?

-O que é mais importante: só olhar ou também escutar com atenção? .

- Segunda parte:
 - Cada criança conta uma história importante da sua vida (algo que goste, uma lembrança especial).



- O colega escuta em silêncio, sem interromper.
- Depois, deve repetir a história com os detalhes que conseguiu observar/escutar em voz alta para o grupo ouvir.

Conversa:

- Foi fácil ou difícil repetir a história do colega?
- O que você percebeu quando estava realmente ouvindo?
- Quando você contou sua história, como se sentiu ao ver o outro prestando atenção?
- Qual a diferença entre ouvir por ouvir e ouvir de verdade?
- Por que observar sem julgar pode ajudar nas nossas amizades e convivência?
- Se você fosse observado com mais atenção todos os dias, como isso mudaria sua vida?

4. Perguntas para roda de conversa

- Na sua casa, quando alguém chama sua atenção, é mais comum ouvir observações ('você deixou o copo na mesa') ou julgamentos ('você é bagunceiro')? Como isso faz você se sentir?
- Na escola, o que acontece quando um professor observa sem julgar? E quando ele julga?
- Vocês acham que a gente observa mais para entender ou mais para criticar? Por quê?
- É possível observar alguém sem colocar opinião? Como?
- Quando alguém observa algo em você com atenção, sem julgar, como isso muda sua vontade de escutar ou melhorar?
- Qual a diferença entre dizer: 'Você fala alto' e 'Você é chato porque grita'? Qual frase machuca mais?
- Se a gente começasse a observar mais em casa, o que mudaria na convivência com a família?
- Na amizade, quando julgamos sem observar, o que pode acontecer?
- Vocês acham que observar sem julgar ajuda a resolver brigas? Como?

Lembre-se que você é um facilitador dessa conversa, deixe eles se expressarem e vá mediando e conduzindo por meio de perguntas para ajudar eles a refletirem.

Encerramento

Retomar a ideia: observar é um presente que damos ao outro, porque mostra que ele é importante.



- Conectar com a CNV: -Hoje treinamos o primeiro passo: observar sem julgar. Esse é o começo para termos diálogos de paz.
- Vocês acham que observar sem julgar ajuda a resolver brigas? Como?

Sugestão de condução:

- Deixar que as crianças contem situações reais (um episódio em casa, na escola, com irmãos ou amigos).
- Pedir para elas reformulem falas julgadoras em falas de observação (ex.: “Você é chato!” → “Eu percebi que você falou alto e isso me incomodou”).
- Valorizar cada resposta dizendo: - Isso é um exemplo de observar sem julgar.

Finalize com uma rodada de fala deles: - Hoje eu aprendi ...

Faça uma oração em roda como da última semana usando os próprios aprendizados deles como pedido a Deus de mudança de comportamento.