



3 - COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Pilar 2- Identificar Sentimentos (CNV)

Objetivo Geral:

- Ajudar as crianças a reconhecerem e nomearem seus sentimentos, promovendo empatia e expressão emocional saudável e comunicação consciente.

Objetivos Específicos:

- Revisar os personagens da CNV (Girafa e Chacal) e o pilar da observação que estarão no centro da roda. Faça sempre esse exercício, relembrar e introduzir o novo.
- Estimular a escuta e o respeito pelas emoções dos colegas.

Na roda, coloque objetos, livros que façam menção ao tema.

Acolhida e Revisão

- Relembrar a Girafa (fala com o coração e boa escuta) e o Chacal (fala com raiva).
- Relembrar o que é observar sem julgar.
- Check-in: Diga um lugar que gosta de ir e como está se sentindo hoje.

Dinâmica

- O educador diz uma emoção (ex: alegria, medo, raiva).
- As crianças representam com o corpo ou expressão facial.
- Perguntar: Como seu corpo fica quando sente ____?, aproveitar aqui para dar exemplos como: se fico com vergonha, minha bochecha fica vermelha – se estou nervoso, sinto dor de barriga. A ideia é levar eles a pensarem como o sentimento reflete no corpo.

HOJE NÓS VAMOS FALAR SOBRE NOSSOS SENTIMENTOS!

Cartões de Sentimentos

- Cada criança escolhe um cartão com uma emoção.
- Compartilha com o grupo seguindo a sequência da roda usando o bastão da fala: Eu escolhi ____ porque ____.
- Incentivar eles a se aprofundarem no sentimento, trazer uma situação. Nessa hora, devemos estar atentos aos outros para que não haja risos ou qualquer coisa constrangedora. Após cada compartilhamento, devemos agradecer: -Obrigada Ana, por compartilhar sua história.

Roda de Conversa



- Qual sentimento você tem dificuldade de mostrar?
- Você já ficou com um sentimento guardado e depois ele virou uma explosão?
- Como você se sente quando alguém entende o que você está sentindo?
- Você acha que é fácil ou difícil falar sobre sentimentos? Por quê?
- O que ajuda você a se acalmar quando está com raiva?

Falar sobre o que sentimos ajuda os outros a entenderem a gente. Ajuda a resolver brigas, pedir ajuda, fazer amigos e até brincar melhor. Quando a gente fala com o coração, a gente cuida de si e dos outros.

Quando a gente guarda tudo isso (sentimentos) só para dentro, parece que o coração fica pesado. Mas quando a gente fala, é como se abrisse uma janela e deixasse o vento entrar. Falar sobre sentimentos é como usar uma chave mágica: ela abre portas para o carinho, para a amizade e para a paz.

Fazer um exercício de respiração como dica para se acalmar. Usar uma vela e uma flor para “Cheirar a florzinha e soprar a velinha”.

Encerramento:

Checkout : Terminar na roda, passando o bastão dizendo: “ Hoje eu aprendi _____.” e ao passar para o amigo do lado diz “Eai”, como quem diz: “ E você?”

Encerre orando juntos pedindo ajuda a Deus para praticarmos o que dissemos.