



4 - COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Pilar 3 - Necessidades / Do que eu preciso

1. Objetivo Geral:

- Ajudar as crianças a perceberem que por trás de cada sentimento existe uma necessidade, promovendo consciência emocional e empatia.
- Reconhecer que sentimentos vêm de necessidades internas.
- Nomear necessidades básicas de forma lúdica.
- Estimular a escuta e o respeito pelas necessidades dos colegas.

2. Abertura da roda:

- Checkin – cada criança diz sua pessoa favorita e por quê e como está se sentindo hoje
- Relembrar os pilares anteriores: observar sem julgar e identificar sentimentos.
- Apresentar o novo pilar: - Agora vamos descobrir o que o nosso coração precisa quando sentimos algo.

3 - Necessidades

- Mostrar as palavras na roda que são as necessidades.
- **Explicar:** Quando estamos tristes, com raiva ou felizes, é porque faltou algo que precisávamos.

4. Dinâmica: Uma necessidade secreta

Ajudar as crianças a relacionarem sentimentos com necessidades de forma lúdica e investigativa.

- Como funciona:

1. O educador lê uma situação
2. As crianças tentam descobrir qual necessidade está por trás do sentimento.
3. Podem escolher da roda ou levantar hipóteses.

- Situações:

1. **A Duda ficou muito feliz quando a coordenadora elogiou o mural que ela ajudou a pintar. Ela nunca tinha recebido um elogio assim na escola.**



- Qual necessidade foi atendida?
(Sugestão: Ser reconhecida / Receber elogio / Ser respeitada)
2. **O Miguel se emocionou quando a professora disse que ele estava melhorando na leitura. Ele achava que nunca ia conseguir.**
→ O que ele estava precisando?
(Sugestão: Aprender / Ser respeitado / Ter atenção / Ser ouvido)
3. **A Bruna ficou triste porque, mesmo indo todos os dias ao projeto, ninguém chamou ela para o grupo da apresentação.**
→ Qual necessidade não foi atendida?
(Sugestão: Sentir que pertence / Ter amigos / Ser incluída)
4. **O Rafael ficou sozinho no intervalo porque os colegas disseram que ele ‘fala estranho’ e não quiseram brincar com ele.**
→ O que o coração dele estava pedindo?
(Sugestão: Ser respeitado / Ser ouvido / Brincar junto / Sentir-se seguro)
5. **A Yasmin chorou quando um menino zombou da roupa dela, dizendo que era ‘roupa de brechó’. Ela ficou com vergonha e quis ir embora.**
→ Qual necessidade foi ferida?
(Sugestão: Ser respeitada / Estar protegida / Sentir-se segura / Ser amada)
6. **O Henrique ficou calado o dia todo porque os colegas riram do lanche que ele trouxe, dizendo que era ‘comida de pobre’.**
→ O que ele precisava?
(Sugestão: Ser respeitado / Ter atenção / Sentir que pertence / Estar protegido)
7. **A Ana ficou com medo quando ouviu que a mãe dela estava doente e talvez não pudesse buscá-la na escola.**
→ O que ela estava sentindo falta?
(Sugestão: Amor e cuidado / Sentir-se segura / Ter rotina / Estar protegida)
8. **O João ficou muito quieto depois que o irmão mais velho foi levado para morar em outro lugar. Ele não quis brincar nem conversar.**
→ Qual necessidade estava presente?
(Sugestão: Ter atenção / Ser ouvido / Sentir que pertence / Amor e cuidado)

Roda de Conversa: Todo mundo precisa de algo

Hoje a gente viu que por trás de cada sentimento existe uma necessidade. Às vezes, quando alguém está bravo, triste ou calado, pode ser que esteja precisando de



carinho, atenção, respeito ou segurança. E quando a gente entende isso, fica mais fácil ajudar, conversar e até resolver conflitos.

Saber o que o nosso coração precisa é como ter uma lanterna que ilumina o caminho. E saber o que o outro precisa é como oferecer essa luz para ele também.

- Qual história da dinâmica te fez lembrar de algo que já aconteceu com você?
- Você já sentiu que precisava de algo, mas não sabia como dizer?
- Como você se sente quando alguém entende o que você está precisando?
- Você acha que é mais fácil falar sobre o que sente ou sobre o que precisa?
- O que podemos fazer quando vemos alguém triste ou bravo?

Concluindo:

Hoje aprendemos que todo sentimento é um sinal. E que por trás dele tem algo importante que o coração está pedindo. Quando a gente aprende a escutar esse pedido, a gente cresce, cuida melhor de si e dos outros.

Nosso fechamento hoje vai ser diferente, cada criança deve pegar uma necessidade com a qual se identifique e cada um dirá o que escolheu e por qual motivo.

Fique atento as partilhas e, caso seja algo que possam resolver juntos com o grupo como : um abraço, brincar junto, etc, incentive eles a fazerem ali mesmo.

Desafio da semana:

Durante a semana, tente perceber o que você está precisando quando sentir algo forte. Pode ser carinho, descanso, atenção, justiça... Depois, tente falar sobre isso com alguém de forma gentil.

Ore com eles em roda, baseado nas necessidades apresentadas.