



5 - COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Pilar 4 - Fazer Pedidos

1. Objetivo:

- Desenvolver a habilidade de transformar sentimentos e necessidades em pedidos claros, respeitosos e possíveis, promovendo cooperação e resolução pacífica de conflitos.
- Compreender a diferença entre pedido e exigência.
- Aprender a formular pedidos com empatia e clareza.
- Praticar a escuta ativa e o respeito ao pedido do outro.

2. Abertura da roda:

- Checkin – cada criança diz um sonho e como está se sentindo hoje.
 - Relembrar os pilares anteriores: observar, sentir, identificar necessidades/o que eu preciso.
 - Introdução ao novo pilar:

Hoje vamos aprender a última parte da CNV: como pedir o que precisamos, sem brigar, mandar ou reclamar.

3. Dinâmica: Pedido em 4 Passos

Objetivo:

Aplicar os quatro pilares da CNV em uma situação real.

Como funciona:

1. Vamos ler uma situação vivida.
2. Com ajuda do facilitador, ela constrói:
 - O que observou
 - O que sentiu
 - O que precisava
 - O que gostaria de pedir

Tente construir com eles, não dê respostas prontas.

Situações:

1. Situação: Violência verbal em casa

- **Observação:** “Meu pai gritou comigo porque eu derrubei água no chão.”



- **Sentimento:** “Eu fiquei com medo e triste.”
- **Necessidade:** “Eu queria ser tratado com carinho.”
- **Pedido:** “Você pode falar comigo com calma quando eu erro?”

2. Situação: Bullying na escola

- **Observação:** “Os meninos da sala riram do meu cabelo e me chamaram de apelido.”
- **Sentimento:** “Eu fiquei envergonhado e com raiva.”
- **Necessidade:** “Eu quero respeito e amizade.”
- **Pedido:** “Você pode parar de me chamar assim e me tratar com respeito?”

3. Situação: Trabalho infantil

- **Observação:** “Depois da escola, eu tenho que ajudar minha mãe vendendo coisas na rua.”
- **Sentimento:** “Eu fico cansado e triste porque não posso brincar.”
- **Necessidade:** “Eu preciso descansar e ter tempo livre.”
- **Pedido:** “Você pode me ajudar a ter um tempo só para mim depois da escola?”

4. Situação: Pressão para usar drogas

- **Observação:** “Um menino mais velho me ofereceu algo estranho e disse que eu ia parecer legal.”
- **Sentimento:** “Eu fiquei confuso e com medo.”
- **Necessidade:** “Eu quero me sentir seguro e fazer escolhas boas.”
- **Pedido:** “Você pode me ajudar a dizer não quando alguém me oferece algo errado?”

5. Situação: Medo de perder alguém

- **Observação:** “Minha avó está doente e eu ouvi que ela pode ir embora.”
- **Sentimento:** “Eu estou com medo e muito triste.”
- **Necessidade:** “Eu preciso de carinho e segurança.”
- **Pedido:** “Você pode ficar comigo e conversar sobre isso?”

6. Situação: Exclusão no grupo

- **Observação:** “Na hora da apresentação, ninguém me escolheu para participar.”
- **Sentimento:** “Eu me senti sozinho e esquecido.”



- **Necessidade:** “Eu quero fazer parte e ser incluído.”
- **Pedido:** “Você pode me chamar da próxima vez?”

****Pergunte se alguém quer dar um exemplo. Pode fazer 3 frases daqui e usar mais 3 exemplos reais deles.**

4. Roda de Conversa

- Hoje a gente viu que todo sentimento carrega uma mensagem. E que por trás dele existe uma necessidade. Quando a gente aprende a transformar isso em um pedido claro e respeitoso, a gente começa a cuidar melhor de si e dos outros. Fazer um pedido não é mandar, não é reclamar. É dizer com coragem e carinho:

‘Isso é importante pra mim, você pode me ajudar?’

- Perguntas para a roda:

- “Você já teve vontade de pedir algo, mas ficou com vergonha ou medo?”
- “Como você se sente quando alguém entende o que você precisa?”
- “Você acha que pedir com respeito ajuda a resolver conflitos?”
- “O que você gostaria de pedir hoje, se pudesse?”

- Aplicação:

Fazer pedidos com empatia é um passo para a paz. É escolher conversar em vez de brigar, escutar em vez de julgar, cuidar em vez de ignorar.

Durante esse tempo, aprendemos que a forma como falamos e escutamos pode mudar tudo. Aprendemos a observar sem julgar, a reconhecer nossos sentimentos, a entender nossas necessidades e a fazer pedidos com respeito. Isso é CNV: uma escolha de paz, todos os dias. Ser como a girafa é escolher cuidar da nossa fala e da nossa escuta. É construir pontes em vez de muros.

Você já conseguiu usar os quatro passos da CNV em alguma situação?”

A CNV não termina aqui. Ela começa dentro de você, cada vez que você escolhe escutar com empatia e falar com respeito. Você pode ser um construtor de paz na sua casa, na escola, no projeto e na comunidade.

Breve reflexão de fechamento:

Versículo-chave: "Assim, em tudo, façam aos outros o que vocês querem que eles lhes façam." (Mateus 7:12)

Durante nossas rodas, aprendemos quatro passos muito importantes:



- Observar sem julgar.
- Reconhecer os sentimentos.
- Entender as necessidades.
- Fazer pedidos com respeito.

Jesus fazia isso o tempo todo. Ele olhava para as pessoas com atenção, percebia suas dores, escutava seus sentimentos, entendia suas necessidades e falava com amor e verdade.

Quando aprendemos a fazer isso, nos tornamos construtores de paz.

Às vezes pensamos que para mudar o mundo é preciso fazer algo muito grande.

Mas a paz começa em coisas simples:

- quando escutamos alguém sem interromper;
- quando falamos sem machucar;
- quando tentamos entender antes de julgar;
- quando pedimos ajuda em vez de brigar;
- quando escolhemos responder com amor.

A CNV nos ensina exatamente isso: a criar pontes entre as pessoas.

Podemos ser como a girafa, com olhos atentos para enxergar o outro e um coração grande para acolher. Quando usamos palavras gentis, ajudamos nossa casa, nossa escola, nosso projeto e nossa comunidade a se tornarem lugares melhores.

E mesmo quando erramos, podemos tentar novamente. Porque Deus nos dá sabedoria para aprender e crescer todos os dias.

Dinâmica Final

Entregue para cada criança um papel em formato de tijolo ou peça de quebra-cabeça e peça que complete a frase:

"Eu quero construir paz quando eu..."

Exemplos:

- "...escuto minha mãe."
- "...não respondo com raiva."
- "...peço desculpas."
- "...ajudo um amigo."
- "...falo o que sinto com respeito."

Depois monte todos os papéis formando uma ponte ou um mural com o título:



"Construtores de Paz"

Oração encerrando.

Frase de impacto para finalizar o ciclo

A paz não começa quando todos concordam. A paz começa quando escolhemos ouvir, compreender e falar com amor.

Checkout –

Encerrar a roda :

- O que você aprendeu que vai levar para a sua vida?
- Que bom, que pena e que tal...