



**COMUNICAÇÃO
NÃO
VIOLENTA
EM
SALA DE AULA**
● ● ●

*Estante
Mágica*

INTRODUÇÃO

Na sociedade em que vivemos, a violência é evidente. Ela pode interferir nos nossos relacionamentos, pode ocorrer em nosso meio de trabalho, pode ser disseminada nas redes sociais ou mesmo pode acabar causando divisões inexistentes. No entanto, nós realmente precisamos conviver com a ela?

Os criadores do método da Comunicação Não-Violenta afirmam que não. Para eles, a forma violenta que muitas vezes afeta os relacionamentos humanos é apenas uma das formas possíveis que existem para nos relacionarmos. E a forma não-violenta deve ser uma decisão consciente, uma prática contínua, que tem métodos preestabelecidos.

A proposta deste e-book, portanto, é destrinchar os principais pontos da Comunicação Não-Violenta, de forma que seja possível a sua aplicação em conjunto com as crianças no contexto escolar.

MAS, AFINAL, O QUE É A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA?

A Comunicação Não-Violenta, comumente abreviada para CNV, é um método comunicativo desenvolvido pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg. Ele substitui nossos velhos padrões de defesa, recuo ou ataque diante de julgamentos e críticas. A partir de uma longa experiência prática como mediador de conflitos, ele chegou a quatro componentes básicos que guiam a CNV: Observação, Sentimentos, Necessidades e Pedido.

OBSERVAÇÃO

As observações são isentas de qualquer tipo de julgamento e devem ser as mais precisas possíveis. Ou seja: deve-se evitar generalizações estáticas, transformando algo momentâneo em uma característica fixa. E como é isso na prática? Vamos a um exemplo: “Thiago é um aluno problemático”, neste caso, deveria ser substituído por “Thiago às vezes tem um comportamento agressivo e isso pode causar problemas”.

NECESSIDADE

Devemos ter a consciência de que o que os outros fazem ou dizem pode ser um estímulo, mas nunca a causa de nossos sentimentos. Os nossos sentimentos são resultado de como recebemos as ações alheias.

A opção que a CNV propõe, no entanto, é que escutemos os nossos próprios sentimentos e necessidades ou os sentimentos e necessidades dos outros. Quais são os desejos, expectativas, esperanças e necessidades que não foram atendidos, mas a pessoa necessita que sejam?

A partir do momento em que as pessoas começam a identificar e conversar sobre o que de fato precisam, de forma clara e desassociada de culpa e julgamento, é mais provável que comecem a trabalhar em maneiras de solucionar problemas e atender suas necessidades.

SENTIMENTO

Precisamos falar como nos sentimos e isso pode ser mais complicado do que parece. Na verdade, nós não estamos acostumados a expressar nossos sentimentos de maneira clara por diversos motivos. Seja por medo da exposição ou por qualquer outro.

Para entendermos melhor a afirmação acima, vamos a um exemplo prático: Joãozinho diz que não quer participar da aula de Educação Física porque sente que é um mau jogador. Mas qual é o sentimento nessa frase? “Mau jogador” certamente não é um sentimento. O que ele sente, na verdade? Ele se sente triste? Ele se sente desapontado, frustrado, excluído?

Distinguir com clareza o que sentimos é essencial para a Comunicação Não-Violenta.

PEDIDO

Após identificarmos uma necessidade, nós podemos realizar um pedido que enriqueça nossas vidas. Um pedido não pode ser confundido com uma exigência. Por exemplo:

Quando dizemos “nós ficamos tristes porque você tira notas ruins na escola”, como seria possível transformar essa necessidade em um pedido claro? Que tal “Nós reparamos que as suas notas na escola não estão muito boas. Você poderia nos dizer se existe algum problema que está afetando o seu desempenho escolar?”

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA X PERMISSIVIDADE



Por mais que o uso da CNV nos leve a compreender os outros, é importante não confundi-la com a permissividade. É importante intervir em situações de conflito ou de comportamento perturbador. Em um ambiente escolar, com práticas como o bullying e, por vezes, até mesmo onde agressões físicas ocorrem, a intervenção é ainda mais importante.

E é justamente durante a intervenção que a Comunicação Não-Violenta entrará em ação.

Vamos imaginar o cenário: João pegou a bola do Victor e não quer devolvê-la. Victor está zangado e ameaça agredir o colega, ou mesmo já o agrediu, pois João não está devolvendo o objeto.

Mesmo que o primeiro passo da CNV seja a observação, nesses casos mais extremos, a ação necessária é a intervenção para evitar algo mais grave. Quando tiver certeza de que a situação está controlada, pode-se entender quais são os sentimentos e necessidades presentes naquele contexto. João se sentia excluído da brincadeira? Victor estava sendo agressivo durante a brincadeira? Qual seria o motivo de sua agressividade?

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA PARA CRIANÇAS

Quando pensamos em uma comunicação entre pessoas, pensamos em algo dinâmico e de fácil compreensão. Mas sabemos que, na prática, ela pode ser desafiadora. Como, então, passar algo que pode ser difícil até mesmo para adultos para uma criança?

Basta termos em mente que a CNV deve ser entendida como mais do que apenas um método comunicativo. Ela é uma maneira de enxergar a vida e as relações entre humanos, por meio da empatia e da compaixão. É aprender a olhar para dentro de si e para o outro com novos olhos. Isso pode ser feito reforçando valores como:

APRENDER A OUVIR O OUTRO

Isso pode ser trabalhado com atividades em duplas ou em grupos. Ao propor temas ou assuntos de interesse dos pequenos (pode ser jogos eletrônicos, desenhos, brincadeiras), é provável que eles queiram falar.

Dentro dessa dinâmica, o professor pode se tornar o mediador e conceder a palavra para o aluno, um de cada vez. Os que estão ouvindo, não podem interromper até o outro tenha terminado. Nesse momento, é importante que os outros demonstrem que realmente ouviram.

Antes de conceder a palavra para outra criança, indague: “O que foi que a Gabi acabou de falar?”. Eles podem apenas repetir, mas é o suficiente para demonstrar para todos que o que foi dito foi de fato ouvido.

PERCEBER COMO OS RÓTULOS SÃO PREJUDICIAIS

Rótulos e julgamentos podem gerar diversas repercussões negativas, como a exclusão e o bullying. Existe uma atividade desenvolvida por uma professora britânica ilustra bem esses malefícios para as crianças de uma forma criativa e simples.

Ela pegou duas maçãs idênticas e, antes de entrar em sala, sem que as crianças vissem, bateu com uma delas levemente no chão. Dentro de sala, falou mal da que foi batida no chão, elogiando a outra. Em seguida, pediu para os alunos fazerem o mesmo.

Ao final, cortou as maçãs ao meio e mostrou como a que foi hostilizada estava machucada e apodrecida, enquanto a outra estava intacta. A metáfora foi: “é assim que o seu colega se sente quando você zomba dele”.

ENTENDER QUE TODOS TEMOS NECESSIDADES E, POR ISSO, DEVEMOS RESPEITAR AS DOS OUTROS COMO SE FOSSEM NOSSAS.

Muitas vezes as crianças ainda não desenvolveram um senso de coletividade. Elas podem pensar de forma individual. Para demonstrar que todos temos necessidades, existe uma outra atividade simples que é bastante conhecida, mas pode ter um novo significado.

É a experiência onde você coloca um grão de feijão em um algodão umedecido. Para que o broto cresça saudável, é necessário que ele receba água e luz do sol. No entanto, para o propósito almejado, é importante que se coloque simultaneamente dois brotos, um em cada copo ou garrafa de plástico, para que as crianças percebam a diferença.

Um deles será cuidado, com as dosagens necessárias de luz solar e água e o outro ficará esquecido em um lugar escuro. Mostre que o broto que teve suas necessidades atendidas, cresceu forte e saudável, mas o outro, não conseguiu prosperar.

Explique que, assim como os brotos, todos nós temos necessidades e que elas são essenciais para o nosso desenvolvimento. Entender as nossas necessidades e a dos outros é importante para todos.

CONCLUSÃO

A Comunicação Não-Violenta é, em essência, uma forma de nos conectarmos com os outros e de os respeitarmos independente de quem sejam. Ensinar esse entendimento ainda na infância certamente fará com que as crianças se relacionem melhor no presente e também que carreguem essa compreensão para o futuro. Vamos começar desde já? =)



A Comunicação não-violenta tem tudo a ver com inteligência emocional.

E nós, da Estante Mágica, temos o projeto pedagógico perfeito sobre esse tema!

Baixe gratuitamente “Habilidades emocionais” e torne sua sala de aula mais pacífica.

**QUERO ALFABETIZAR
EMOCIONALMENTE MEUS ALUNOS**

**Estante
Mágica**