

# **ROTEIRO DE TRABALHO**

## **RELATO DE UMA EXPERIENCIA VIVENCIADA PASSO A PASSO**

### **OFICINA COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA**

**1- Gestão Escolar**  
**NRE/ Maringá**

**Tema: Comunicação não violenta (CNV)**

#### **FALA DO OFICINEIRO:**

**Comentar sobre a reação subjetiva provocada em mim no primeiro contato com o tema**

**2- Marshall B. Rosenberg, psicólogo americano, cresceu em um bairro violento de Detroit e desde cedo se interessou por questões relacionadas a violência, por ter presenciado cenas de violência, geradas por conflitos raciais e depois ele mesmo ser vítima de violência na escola. Sua pesquisa resultou no método de comunicação denominada **COMUNICAÇÃO NÃO – VIOLENTA.****

**3 - Para Rosenberg ( 2006, p. 19) o ser humano é naturalmente compassivo, por essa razão denominou a CNV de comunicação compassiva, linguagem do coração ou linguagem da compaixão. aliviar ou minorar o sofrimento de outro ser , demonstrar especial gentileza com aquele que sofre**

**\* Se o ser humano é naturalmente compassivo, o que acontece que nos desliga de nossa natureza compassiva, levando-nos a um comportamento violento e até mesmo desrespeitando os outros?**

**\* E o que permite que algumas pessoas permanecem ligada a sua natureza compassiva mesmo nas circunstâncias penosas?**

#### **FALA DO OFICINEIRO:**

**O que vamos ver hoje, nada mais é que aquilo que já sabemos, que as vezes esquecemos de praticar, como os comportamentos considerados socialmente adequados. Isso ocorre porque fomos treinados para esquecermos de praticar a empatia, se colocar no lugar do outro, pensarmos como gostaríamos de ser tratados .**

**Símbolos da Comunicação não violenta:**

**Girafa-** A Base da linguagem girafa é identificar a necessidade por trás do sentimento expresso pelo outro através das palavras e atitudes.

### **FALA DO OFICINEIRO:**

**A girafa é um animal que não faz muito ruído mesmo com todo seu tamanho, e até por conta de sua altura ela consegue observar numa perspectiva de totalidade, assim como a CNV, Observar sem julgar e Praticar a empatia (colocar-se no lugar do outro)**

**Chacal ou Lobo-** A linguagem chacal ou lobo, assume forma de julgamentos moralistas. Essa comunicação linear gira em torno de dois polos; de quem está certo e quem está errado, quem é bom ou mal. Transfere responsabilidades para os outros ou assume responsabilidades que não são suas.

### **FALA DO OFICINEIRO:**

**Somos humanos e muitas vezes atacamos, porque nos sentimos ameaçados, julgados.**

#### **\* Dramatização:**

**Combinar com a colega de trabalho uma situação de culpabilidade:**

**Ex: Diálogo entre os dois colegas que estão coordenando a oficina.**

**A Colega “Sofia” pergunta:**

**\_\_\_ “Geralda”, você Está com o pen drive?**

**\_\_\_ Que pen drive? Responde a colega “Geralda”**

**\_\_\_ O pen drive que contém o material da oficina. Diz “Sofia”**

**\_\_\_ Eu não estou, esqueci em casa. Responde “Geralda”**

**\_\_\_ Você é sempre assim: irresponsável, não dá para confiar em você mesmo.**

**Esse diálogo ocorre em forma de dramatização sem que o grupo saiba que estava combinado.**

## Questionamentos:

**O que vocês observaram nesta dramatização?  
Vocês já passaram por situações semelhante?  
( Reflexão para o grande grupo)**

**Segundo Rosenberg, É a maneira como falamos e ouvimos os outros que está a chave para o problema das desavenças e discórdias.**

## FALA DO OFICINEIRO:

**Nesse momento vamos ler um poema. Preciso da ajuda de um colega(cursista) para ler o poema.  
Quem poderia colaborar?**

## **PALAVRAS SÃO JANELAS (OU SÃO PAREDES)**

Sinto-me tão condenada por suas palavras.  
Tão julgada e dispensada.  
Antes de ir, preciso saber:  
Foi isso que você quis dizer?  
Antes que eu me levante em minha defesa,  
Antes que eu fale com mágoa ou medo.  
Antes que eu erga aquela muralha de palavras.  
Responda: eu realmente ouvi isso?  
Palavras são janelas ou são paredes.  
Elas nos condenam ou libertam.  
Quando eu falar e quando eu ouvir,  
Que a luz do amor brilhe através de mim.  
Há coisas que preciso dizer,  
Coisas que significam muito para mim.  
Se minhas palavras não forem claras,  
Você me ajudará a me liberta?  
Se pareci menosprezar você,  
Se você sentir que não me importei,  
Tente escutar por entre as minhas palavras  
Os sentimentos que compartilhamos.

**Ruth Berermeyer – Livro Comunicação não Violenta**

## FALA DO OFICINEIRO:

**( reflexão para o grande grupo) Deixar um ponto de interrogação (reflexão). Como as suas palavras estão sendo recebidas, por seus colega? Como parede, que barra, cria muralha? ou como janelas que abre horizontes, traz esperança, ilumina os caminhos?**

**\*\* as vezes praticamos violência conosco mesmo, a qual Rosenberg denomina “Violência Silenciosa”.**

### **A violência pode ser silenciosa**

Podemos passar uma vida inteira com uma sensação de vazio, vivendo de forma apática, fria e superficial, mas completamente crédulos de que está tudo bem.

Muitas pessoas passam uma vida inteira se comunicando de maneira desconsiderada ou até mesmo violenta, sem que se deem conta disso. Acabam, por consequência, não estabelecendo relações significativas e íntimas e acham que está tudo bem, que é assim mesmo.

Como resultado, podem surgir camadas internas de ressentimento, raiva e frustração, pois a pessoa nunca se sente realmente parte de algo enriquecedor.

### **Os quatros componentes da CNV: ( imagem)**

#### **Observação**

1. Sentimento
2. Necessidades
3. Pedidos

### **FALA DO OFICINEIRO:**

**A imagem é bastante significativa, nos mostra que não importa a direção mas no final temos que somar, dialogar com o diferente, se fossemos todos iguais não haveriam avanços, ficaríamos estacionados .**

### **Observação:**

Ser capaz de articular essa observação sem fazer nenhum julgamento, simplesmente dizer o que nos agrada ou não, quanto ao comportamento/ação das pessoas. ( distinção entre observação e juízo de valor)

Ex: Pela segunda vez essa semana o Marcelo chegou atrasado.

### **FALA DO OFICINEIRO:**

**( comentar )**

**Observar sem julgar. Todas as vezes que observo algo, remete em mim um sentimento**

### **Sentimento:**

Como nos sentimos ao observar aquela ação: magoados assustados,

alegres, divertidos, irritados. Etc. ( Distinção entre sentimentos e opiniões)

Ex: Eu fico muito irritado, pelo fato de Marcelo chegar pela segunda vez na semana atrasado no trabalho.

### **FALA DO OFICINEIRO:**

( comentar) O sentimento foi de irritação, mas os sentimento é meu, não posso atribuir ao outro, eu não posso dizer “Marcelo me deixou irritado”, mesmo porque o Marcelo pode não tido a intenção de irritar, esse sentimento só pertence a mim eu devo dizer sempre na primeira pessoa e não atribuir ao outro, como por exemplo: O Marcelo me deixou irritado por chegar atrasado.

### **Necessidades:**

Reconhecemos quais necessidades estão ligadas ao sentimento que identificamos. ( distinção entre necessidade e estratégias)

Ex: Eu preciso que o Marcelo não chegue atrasado no trabalho.

### **FALA DO OFICINEIRO:**

( Comentar) Identifiquei minha necessidade, preciso criar estratégias para resolver meu problema.

### **Pedido:**

Diante da nossas necessidades, fazemos o pedido daquilo que precisamos.

EX: Marcelo, certamente você tem algum motivo para chegar atrasado duas vezes na mesma semana, mas gostaria que você percebesse que essa atitude me deixa irritado, pois atrapalha a organização do trabalho. Você poderia chegar na hora certa, como os demais funcionários? ( distinção entre pedidos, exigências e ameaças)

## **FALA DO OFICINEIRO:**

**A maneira como o pedido é formalizado implicará no atendimento ou não, cuidado com exigência ou ameaça .**

Quando nossas necessidades são atendidas:

agradecidos	confiantes	inspirados
alegres	confortáveis	intrigados
alertas	contentes	orgulhosos
aliviados	esperançosos	otimistas
cheios de energia	estimulados	realizados
comovidos		surpreso

Quando necessidades não são atendidas:

aborrecidos	desorientados	perturbados
confusos	frustrados	preocupados
constrangidos	impacientes	relutantes
desapontados	intrigados	saturados
desconfortáveis	irados	solitários
desencorajados	irritados	tristes
desesperançados	nervosos	

**Comunicação que bloqueia a compaixão:**

**Julgamentos moralizadores ( julgar o outro expressa nossa necessidade de valores)**

**Posso lidar com você me dizendo  
O que eu fiz ou deixei de fazer  
E posso lidar com suas interpretações  
Mas por favor não mistura as duas coisas.**

## **FALA DO OFICINEIRO:**

**Comentar: é preciso escolher, ( Observação ou julgamento)**

**Diga-me que você está decepcionada  
Com as tarefas inacabadas que você vê  
Mas me chamar de “irresponsável”  
Não é um modo de me motivar.  
(...)**

**Marshall Rosenberg**

**FALA DO OFICINEIRO: Tem uma diferença muito grande,**

entre dizer o que te decepciona na pessoa e chamá-la de irresponsável .

**Outro cuidado que devemos ter é de fazer comparações**

Fazer comparações ( comparar é uma forma de julgamento )

Seu irmã é excelente funcionária e você só dá problemas.

- **FALA DO OFICINEIRO:**
- **Outro fato comum que acontece na escola e em outros ambientes**

**Negação de Responsabilidade :**

“ Fiz isso porque me deu vontade, sou uma pessoa instintiva” ( personalidade)

Ofendi ele porque me provocou”( ação do outro)

**FALA DO OFICINEIRO:**

**Opcional**

**Orientações que ajudam a identificar se a comunicação está pautada na  
Observação ou Julgamento**

**Comunicação**

**Julgamento**

**Observação**

<p><b>Não use expressões de conotação avaliativa</b></p> <p><b>não seja genérico</b></p>	<p><b>*Carlos vive deixando as coisas para depois.</b></p> <p><b>* Carlos vive chegando atrasado.</b></p> <p><b>*Carlos é feio.</b></p> <p><b>* Os alunos não estudam</b></p>	<p><b>*Carlos não fez o seu trabalho hoje ( na última semana)</b></p> <p><b>* Carlos chegou atrasado 5 vezes.</b></p> <p><b>* Carlos tem uma aparência que não me agrada.</b></p> <p><b>*10 alunos da sala não fizeram o trabalho de História; não trouxeram o material de Biologia.</b></p>
<p><b>Expresse ação concreta</b></p>	<p><b>* Favelados são desocupados.</b></p>	<p><b>Carlos mora na comunidade XXXXX e não tem ocupação formal.</b></p>
<p><b>Não confunda previsão com certeza</b></p>	<p><b>* Se você não fizer as tarefas será reprovado.</b></p>	<p><b>* Se você não fizer as tarefas poderá não obter as notas necessárias e poderá reprovar.</b></p>
<p><b>Evite expressões:</b></p> <p><b>Sempre</b></p> <p><b>Nunca</b></p> <p><b>Jamais</b></p>	<p><b>* Você sempre ocupado</b></p> <p><b>*Você nunca faz seu trabalho.</b></p> <p><b>*Você jamais faz o que eu peço.</b></p>	<p><b>* Tentei falar com você 5 vezes, mas estava ocupado.</b></p> <p><b>* No último mês você não fez o trabalho de Geografia.</b></p> <p><b>* Você não fez o que eu pedi nas últimas 03 vezes.</b></p>

Alguns exemplos nos quais ameaçamos e chantageamos:

"Eu fiz teu trabalho ontem e agora você se nega a fazer o meu. De verdade, nunca mais peça nada para mim!"

"Eu sou o funcionário mais velho da escola e sei o que é melhor para os alunos . Se fizer isso causará uma decepção profunda no meu coração

“A CNV nos ajuda a ligarmos uns aos outros e a nós mesmos, possibilitando que nossa compaixão natural floresça. Ela nos guia no processo de reformular a maneira pela qual nos expressamos e escutamos o outro, mediante a concentração em quatro áreas: o que observamos, o que sentimos, do que necessitamos e o que pedimos para enriquecer nossa vida”.

**Muitos dos problemas que atravessamos nos relacionamentos pessoais e profissionais poderiam ser resolvidos se tivéssemos a habilidade de criar uma comunicação cheia de empatia e compaixão, fundamentada na ideia de uma vida mais rica e harmoniosa com os outros”.**

## **FALA DO OFICINEIRO:**

**Todos nós sabemos da importância de se colocar no lugar do outro.**

### **Empatia definição:**

- Capacidade de compreender o sentimento ou reação da outra pessoa imaginando-se nas mesmas circunstâncias.
- Capacidade de se identificar com outra pessoa; faculdade de compreender emocionalmente outra pessoa.

### **Atividade:**

#### **Atividade Prática – Árvore dos valores**

A intenção é construir uma árvore, cujas folhas representarão os valores do . Assim, cada participante receberá uma “folha” e escreverá um valor/sentimento/emoção relacionado com a comunicação não violenta no espaço de trabalho. Ao final, será montada essa árvore e colocada em local de destaque na escola.

### **Reflexão**

**Obrigada!**

**Setor Gestão Escolar  
NRE/Maringá**