DOCUMENTO PROMOVIDO POR INSTITUTO CNV BRASIL

POR TRÁS DE TODA AÇÃO, EXISTE UMA NECESSIDADE

MANUAL DE PROFESSORES
Material Complementar Para o Filme

Exercícios práticos, sugestões e jogos para professores, para uso em casa ou na escola.

EXERCÍCIOS GRATUITOS.

POR TRÁS DE TODA AÇÃO, EXISTE UMA NECESSIDADE

MANUAL DE PROFESSORES

Material Complementar Para o Filme

CONTEÚDO

Sobre esse manual 3

EXERCÍCIOS PARA PROFESSORES

- Para o seu próprio auto-desenvolvimento

1. Auto-empatia 5
2. Somente escute 5
3. Foco nas necessidades 5
4. Foco na conexão. 6
5. Lidando com comportamento físico violento 6
6. Apreciação 7
7. Cuidado consigo mesmo 7
8. Auto-reflexão 8
9. Praticando a linguagem de sentimentos e necessidades 8

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA (CNV) NA SALA DE AULA

- para incentivar uma cultura de paz na sua escola 9

1. Familiarizando-se com o vocabulário das necessidades 9
2. A procura dos sentimentos e necessidades 10
3. Jogo da raiva – compreendendo melhor a sua raiva 10
4. Traduzindo palavras que 'machucam' 11
5. Adivinhando as necessidades por trás da estratégia 11
6. Celebrando a necessidade que foi atendida 12
7. Ações/Estratégias frequentemente confundidas com necessidades 12

MATERIAL EXTRA PARA EXERCÍCIOS:

Lista de Exercícios 13
Lista de sentimentos 14
Lista de necessidades 15

FILMKOMPAGNIET

LIVKOM
Livsberigende kommunikation

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION ®

SOBRE ESTE MANUAL

Esperamos que tendo visto o filme, você esteja entusiasmado com a ideia de aplicar o que você viu na sua sala de aula. Nesse caso, este Manual é para você! Os jogos, exercícios e procedimentos sugeridos são divididos em dois grupos:

O primeiro grupo é para você, professor, com o intuito de aprender e praticar algumas competências demonstradas pelos professores nos filmes. A maioria deles está relacionada às situações de trabalho e em como interagir com seus alunos. No entanto, os mesmos métodos se aplicam às interações com outros adultos e eu recomendo vivamente a você que pratique primeiro com seus colegas de trabalho e amigos, antes de aplicá-los com seus estudantes.

No segundo grupo, o foco é o aprendizado das crianças. Os jogos e exercícios podem ser usados com seus alunos, tanto em pequenos grupos, quanto em uma classe inteira, para ajudá-los a desenvolver competências a um nível apropriado a idade deles.

Existe uma sobreposição entre esses dois grupos sugeridos: juntos, eles podem ser o começo de um caminho para construir o que eu chamo de 'Cultura de Paz' em sua escola.

Aprendendo a lidar com conflitos de maneira que eles possam se tornar a fundação para uma conexão melhor não é tarefa fácil nem rápida. Em algum momento talvez você perceba que gostaria de estudar Comunicação Não-Violenta com alguém que possua mais experiência em aplicar esse processo. Nesse caso, consulte www.cnvc.org para encontrar um treinamento de CNV perto de você. Eu também recomendo o livro 'Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais' de Marshall Rosenberg. Enquanto isso, eu espero que este Manual possa oferecer ideias e inspiração para começar a aplicar os princípios da CNV em sua sala de aula.

O elemento crucial no processo de CNV é em achar as nossas necessidades e as dos outros. Quando nosso diálogo é baseado em necessidades, podemos nos beneficiar de uma melhor comunicação. O que queremos dizer com 'necessidades' aqui são as necessidades universais interiores que motivam o comportamento humano (como segurança, respeito, cuidado, compreensão...), sem referência para coisas exteriores, pessoas específicas ou ações definidas.

QUANDO VOCÊ COMEÇAR A USAR ESSES EXERCÍCIOS

Quando você começar a usar esses exercícios com estudantes, talvez pareça estranho e talvez, leve tempo até você sentir que os exercícios estão funcionando para você. Uma vez que as crianças comecem a confiar que as necessidades delas são realmente importantes para você, o processo parecerá mais natural e fluirá com mais harmonia. Não é suficiente apenas dizer que você entende e se importa com as necessidades de uma criança.

Elas precisam ver e experimentar por si próprios antes de acreditarem. Por isso nos focamos bastante no relacionamento entre crianças e adultos nestes exercícios.

Contudo, os mesmos princípios e exercícios podem ser usados em qualquer relacionamento que tenhamos com outras pessoas. Ao invés de 'estudantes' ou 'crianças', eu poderia ter colocado 'pais', 'colegas de trabalho', 'filhos', 'companheiro amoroso', 'o Ministro da Educação' ou qualquer outra pessoa.

O manual foi desenhado como complemento do filme "Por Trás de Toda Ação Existe uma Necessidade", que está disponível sem custo no website: www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC-film

Antes de realizar os exercícios, é recomendável que você primeiramente assista o filme. Em alguns dos exercícios, usamos cartões de sentimentos e cartões de necessidades, que podem ser baixados no mesmo website.

O exercício mais importante de todos é simplesmente: Achar as necessidades!

Eu espero que você se divirta explorando esse trabalho!
Cordialmente,
Kirsten Kristensen, LIVKOM

Cópia esquerda: Este manual pode ser livremente copiado e compartilhado.

EXERCÍCIOS PARA PROFESSORES

- para o seu próprio auto-desenvolvimento

Por gentileza, leia 'Sobre esse Manual', na página 3, antes de começar!

1. AUTO-EMPATIA

Se você estiver frustrado ou insatisfeito consigo mesmo e com o que você faz.

Respire profundamente algumas vezes e lembre-se de que você está fazendo o melhor que você pode para atender as suas necessidades. Identifique 3-5 necessidades que são importantes para você nesta situação (veja a lista no final desta brochura) e permita que essas necessidades preencham sua consciência, ao menos por um minuto, enquanto você continua a respirar profundamente.

Se você não conseguir atingir um estado de relaxamento dessa forma, considere pedir ajuda para um colega de trabalho, o qual pode fazer o Exercício de Escuta com você. (Veja exercício 2).

Esse exercício parece simples, porém podem-se atingir resultados impressionantes. Simplesmente respirar profundamente pode ajudá-lo a aceitar a si e seus valores mais facilmente. Pode também auxiliá-lo a abrir um espaço para explorar outras ações que talvez ajudem a atender as suas necessidades e as de outras pessoas. Talvez, você ainda encontre ideias sobre como você pode fazer algo diferente na próxima vez.

2. SOMENTE ESCUTE

Quando alguém estiver muito frustrado, nervoso ou triste.

Escute a outra pessoa por alguns minutos, sem fazer nada além de repetir algumas palavras que você escute (escutar ativamente). Demonstre com sua linguagem corporal que você está presente – relaxe seu corpo, respire profundamente e ofereça contato visual. Continue até você perceber que a pessoa se acalmou e relaxou e que a pessoa expressou o que é mais importante para ela, naquele momento. (isto acontece com frequência antes do que você imagina

Talvez a raiva e frustação da outra pessoa não se dissolvam imediatamente mas somente por escutar, você já contribuiu bastante em atender algumas necessidades muito básicas: ser escutado, ser visto e ser compreendido. Isso já leva ambos para um lugar melhor. Em uma situação na escola, você frequentemente perceberá que para seus alunos essas necessidades básicas muitas vezes não são satisfeitas .

3. FOCO NAS NECESSIDADES

Quando uma criança fala ou faz algo que você não gosta.

Procure sua Lista de Sentimentos e Necessidades. Sente-se com a criança e procurem juntos por uma ou mais necessidades que a criança talvez esteja tentando satisfazer, através da ação a que você reagiu. Use as palavras de necessidades para entender a criança. Talvez você não precise dizer muito, somente mostrar sua presença e aceitação. Da mesma forma, procure as suas necessidades que saíram de sintonia depois do que a criança fez. Quando você tiver encontrado tanto as necessidades da criança quanto as suas, direcione sua atenção para a estratégia que seja satisfatória para ambos.

Depois, dê ideias e orientação para a criança em como atender as necessidades dela, sem sacrificar as dos outros. Procure ações que possam funcionar para ambas as partes. Frequentemente, pode ser difícil ficar no momento presente quando somos afetados por ações que não gostamos, vindas de outras pessoas. Seja gentil e paciente consigo mesmo, enquanto estiver praticando este novo método. !

Se você repetir esse exercício, com o passar do tempo irá ajudar a criança a confiar que o que ela tem a oferecer é bem-vindo. Isso pode nutrir uma atmosfera de aprendizado mais relaxada e calma.

4. FOCO NA CONEXÃO
Quando você deseja melhor conexão e compreensão com o aluno.

Diga para a criança que você deseja conversar com ela, para entender melhor como as coisas estão para ela. Pergunte ou adivinhe o que ela está experimentando e sentindo. Use a Lista de Sentimentos como guia, se quiser. Ouça e repita com máxima precisão o que você escutar ela dizer. Olhem juntos a Lista de Necessidades e encontrem as necessidades que não está sendo atendidas na situação que ela descreve. Fale sobre o que vocês desejam e o que vocês podem fazer juntos para achar uma solução que tome em conta as necessidades de ambos.
O resultado desse exercício talvez seja que vocês atinjam uma conexão melhor entre vocês e que a criança enxergue que você se importa com a experiência de vida dela.

5. LIDANDO COM COMPORTAMENTO VIOLENTO
Quando você usou força (protetora) para que um aluno não se machucasse, ou machucasse a outros ou causasse danos a propriedade.

Aguarde até a criança se acalmar e sentir que ela foi compreendida (veja exercício 2).

Explique quais necessidades você estava tentando satisfazer com sua ação. Por exemplo, “Eu queria que vocês dois estivessem a salvo”. Escute a reação da criança e aceite-la, mas não perca de vista as suas próprias necessidades. Use auto-empatia se necessário (exercício 1).

O objetivo aqui é aumentar as suas chances de estar em contato com a criança, o que pode ajudar a resolver futuros conflitos com maior facilidade.

6. APRECIAÇÃO
Quando a criança diz ou faz algo que você gosta.

Encontre pelo menos um sentimento que você teve e uma necessidade sua que foi atendida, pela ação ou palavra da criança. Expresse seus sentimentos e apreciação para a criança, lembrando que se trata de você e de seu deleite com as ações dela – Lembre não se trata da criança e certamente não é necessário elogiá-la. Ao invés de avaliá-la como "Boa menina!", ou "Que menino esperto!", você pode falar algo sobre si mesmo e como a ação praticada pela criança fez a sua vida mais feliz. Você informa a criança que a ação dela contribuiu para algo valioso.

Por exemplo:
(com 6-7 anos): "Eu gostei da forma como você falou com seu amigo"
(com 15 anos ou mais): "Eu gostei da forma como você foi capaz de manter as suas próprias necessidades e as necessidades do seu amigo em sua consciência ao mesmo tempo"

Ser apreciado dessa forma é uma nova e rara experiência para a maioria dos estudantes e talvez, ajude-os a relaxar mais na sua presença. Eles talvez se tornem mais abertos a dialogar com você, quando algo que você não goste aconteça, porque eles confiam na conexão que eles possuem com você.

Você não obterá o mesmo resultado por simplesmente elogiar a criança, porque dessa forma você se coloca acima dela julgando quando ela está certa ou errada, faz bem ou mal, é boazinha ou não..

Para mais informações sobre os efeitos de punir e recompensar, elogiar e acusar, veja o livro CNV 'Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais' de Marshall Rosenberg

7. CUIDADO CONSIGO MESMO
Se você está triste em como as coisas estão agora, e você não sabe como poderia ser diferente.

Tome algum tempo para sonhar como você realmente gostaria interagir com as crianças.

Qual é o seu sonho?
O que você idealmente gostaria que os outros fizessem (tanto as crianças, quanto outros adultos envolvidos) que tornaria a sua vida mais maravilhosa?
Quais necessidades essas ações satisfariam para você?

Você talvez possa escrever sobre o seu sonho em seu diário incluindo, desenhos ou ilustrações. Seria ainda melhor se você pudesse achar uma

pessoa, ou um grupo de pessoas, com as quais você possa dividir o seu sonho. Escolha cuidadosamente, pois muitas pessoas rapidamente irão dar soluções para problemas e avaliações sobre o que você diz, quando você ainda não estiver ponto para escutar. Não fique com medo de pedir o tipo de escuta que você precisa – você talvez se surpreenda com o lugar onde encontrará um bom ouvinte! Você gostaria que a outra pessoa repetisse o que você está dizendo, dessa forma você sabe que está sendo escutada?
Ou talvez você gostaria de uma mão nos seus ombros, como sinal que você está sendo escutada? Peça o que funciona para você naquele momento.

Perceba se seus sentimentos começarem a mudar na medida em que você entrar em contato com suas necessidades e desejos.
Você talvez se surpreenda e fique encantado em encontrar pessoas com sentimentos e sonhos similares aos seus, então você não se sentirá sozinho em relação aos seus desejos.

8. AUTO-REFLEXÃO
Perceba onde você está com seu próprio aprendizado

Considere essas perguntas e escreva algumas respostas:
O que a professora no filme faz e diz, que incita as crianças a vir pedir-lhe apoio em seus conflitos? (satisfazendo as necessidades deles de segurança e confiança)
O que eu como professor(a) digo e faço, que dificulta para meus estudantes confiarem que eu posso ajudá-los a lidar com seus conflitos?
O que eu como professor(a) digo e faço, que torna fácil para os meus estudantes confiarem que eu posso ajudá-los a lidar com seus conflitos?
O que eu como professor(a) gostaria de fazer diferentemente, depois de ter visto o filme?
Quais procedimentos específicos do filme eu poderia implementar com minha própria classe? O que eu esperaria atingir com isso?
O que eu poderia fazer dentro do círculo de colegas de trabalho e com a direção da escola, para apoiar o desenvolvimento da 'cultura de paz' na minha escola?

9. PRATICANDO A LINGUAGEM DOS SENTIMENTOS E NECESSIDADES
Manter um diário

Um exercício cotidiano valioso é de descobrir os sentimentos e necessidades os próprios e os dos outros,, como uma forma de somar ou fechar as atividades e interações do dia.

Eu recomendo manter um diário, no qual você escreva todos os incidentes importantes do dia. Identifique os sentimentos e necessidades envolvidos, com a ajuda da lista contida neste manual. Considere se existe algo que você poderia dizer para as pessoas envolvidas no dia seguinte (podem ser estudantes, colegas de trabalho ou pais).

CNV PARA SALAS DE AULA

- Para incentivar a cultura de paz na sua escola

Jogos/Exercícios para fazer com as crianças
(Inspirado por Kids GROK games, groktheworld.com, de Jean Morrison e Christine King)

Estes podem ser usados com toda a classe ou com grupos pequenos de crianças. O objetivo aqui é que as crianças se tornem cientes dos próprios sentimentos e necessidades e, ao mesmo tempo, aprendam como expressá-los.

Para apoiar nesses exercícios serão necessárias cartas demonstrando sentimentos e necessidades. Essas cartas podem ser baixadas do site http://bit.ly/cnvescolas e podem ser impressas e plastificadas na escola. Cartas de Sentimentos e Necessidades estão disponíveis em dois sets: um para crianças pequenas, com poucas palavras e desenhos e outra para crianças maiores, com mais palavras e sem ilustrações.

Recomendamos deixar as cartas à mostra na sala de aula, pois dessa forma, as crianças se acostumam com as cartas e elas sempre estarão disponíveis, quando for preciso.

1. FAMILIARIZANDO-SE COM PALAVRAS DE NECESSIDADE
Espalhe as cartas de necessidades em uma mesa ou no chão.

Peça às crianças que olhem para as cartas e escolham a mais importante para elas, naquele dia. (Diga para as crianças que elas serão convidadas a mostrar suas cartas para o restante da classe, mais tarde). Duas crianças talvez escolham a mesma palavra – encontre uma forma delas compartirem a carta, ou faça cópias extras das necessidades mais escolhidas.

Agora, peça às crianças que se revezem mostrando suas cartas para o restante da classe e explicando o que a palavra de necessidade representa para elas em geral e por que a palavra de necessidade escolhida é importante para elas, no dia de hoje. (Deixe claro que está tudo bem se a criança não quiser mostrar sua carta).

Esse exercício pode ser suficiente em si ou pode ser usado para iniciar uma discussão sobre o que é importante para as crianças nesse dia, como elas se sentem em estarem na escola e na sala de aula.

2. ENCONTRANDO SENTIMENTOS E NECESSIDADES

Uma criança começa como **Jogador.**
O Jogador distribui pelo menos 3 cartas cada dos sentimentos e das necessidades a cada participante..
O Jogador descreve um evento (pode ser feliz ou triste) na vida dele(a), usando observações concretas e, na medida do possível, sem fazer avaliações ou julgamentos.
Ele/Ela deve contar a história em menos de um minuto.

Os outros participantes olham para as cartas dos sentimentos e escolhem uma ou duas que eles pensem refletir o que o jogador esta sentindo. Cada um dá seu cartão **ao Jogador** e pergunta: "Você se sente _____?" **O Jogador** escuta, mas não comenta.

Depois de uma ou duas partidas, **o Jogador** olha para as cartas de sentimentos sugeridos e escolhe 2 ou 3 que melhor avaliem seus sentimentos. As outras são retornadas para a caixa.

Na próxima volta os participantes olham as cartas das necessidades e escolhem as que eles acreditam refletir as necessidades **do Jogador**: "Você tem a necessidade de _____? **O Jogador** escuta, mas não comenta.
O Jogador escolhe as cartas que refletem melhor a sua experiência. **O Jogador** agora é convidado a expressar se ele se sente ouvido e entendido.
As cartas agora se movem pelo círculo para a próxima criança que queira jogar e se tornar **o Jogador**.

3. JOGO DA RAIVA – ENTENDENDO MELHOR A NOSSA RAIVA

O Jogador pensa em uma situação que o deixa irritado.
O Jogador diz alto: "Nessa situação, eu me sinto nervoso e estou dizendo a mim mesmo que você deveria/não deveria... " (pode ser qualquer coisa, por exemplo: "você não deve gritar comigo", "você deveria ter torcido para o outro time").

As cartas das necessidades são divididas entre os participantes e um de cada vez tenta adivinhar as necessidades que se escondem por trás da irritação do **Jogador**, como segue:

"Você se sente zangado por que você necessita de..... /por que você precisa de.....? (usando as palavras contidas nas cartas das necessidades no espaço).

As cartas sugeridas são colocadas em frente **ao Jogador.** Depois de um ou dois turnos, **o Jogador** diz ao grupo quais cartas melhor descrevem suas necessidades nessa situação. Ele(a) pode então formular uma nova frase como segue: "Eu me sinto nervoso, porque a minha necessidade em ser compreendido não está sendo satisfeita".

4. TRADUZINDO PALAVRAS QUE 'MACHUCAM'

O propósito aqui é em traduzir julgamentos e críticas – palavras que fazem os outros frequentemente sentirem-se machucados – em expressões de sentimentos e necessidades.

Por exemplo, quando dizemos "Você está fazendo muito barulho!", talvez pudéssemos criar uma conexão melhor dizendo "Eu me sinto irritada porque agora eu preciso de um pouco de paz e silencio".

O Jogador escolhe uma afirmação na página 13 com a qual ele(a) possa se identificar (ou pode usar sua própria frase) e a lê para o grupo.
Cartas dos sentimentos e das necessidades são entregues para os outros participantes.

As crianças olham as cartas e encontram duas que elas acreditam descrever o que **o Jogador** está sentindo e quais podem ser suas necessidades. Eles se revezam em colocar as cartas em frente **ao Jogador** e perguntam, "Você se sente... por que você precisa ...?"

O Jogador responde cada pergunta em uma das três seguintes formas:
"Sim, eu estou nervoso, porque para mim respeito e consideração são muito importantes"
"Sim, eu estou nervosa, minha necessidade é de ser ouvida!"
"Não, eu não estou nervoso, eu me sinto machucado!" (Nesse caso, passe para a próxima pessoa do grupo no círculo, para novas adivinhações ao redor desse sentimento).

Note: esse exercício não é sobre as respostas 'certas', e sim sobre tentar adivinhar os sentimentos e necessidades.

Depois de um ou dois turnos, **o Jogador** olha todas as cartas selecionadas e escolhe de 3 a 6 cartas que correspondem melhor aos seus sentimentos e necessidades. Depois, o jogo continua com a próxima pessoa.

5. ADIVINHANDO AS NECESSIDADES POR TRÁS DA ESTRATÉGIA

O Jogador pega uma carta das necessidades do baralho virado para baixo e mostra para os outros, mas ele(a) não pode ver.

Sem usar a palavra na carta, os outros participantes darão exemplos sobre como eles podem satisfazer essa necessidade, ou seja, quais estratégias eles contam utilizar.

O **Jogador** tem 4 ou 5 tentativas para adivinhar a necessidade e se ele não for bem-sucedido, ele pode virar a carta e ver a resposta.

No final, fale sobre estratégias por alguns minutos.

6. CELEBRANDO UMA NECESSIDADE QUE FOI SATISFEITA

O Jogador escolhe uma carta das necessidades e sem que ninguém veja, ele descreve uma situação onde essa necessidade foi atendida. Os outros participantes, agora, tentam adivinhar a necessidade em questão.

Se a adivinhação for próxima da necessidade na carta - mas não exatamente a mesma - **o Jogador** pode dizer "Sim, e eu também estou pensando em outra necessidade", até a palavra correta ser adivinhada. Se ninguém do grupo adivinhar em, vamos dizer, dois minutos, **o Jogador** mostra a carta, e o jogo passa para o próximo.

7. AÇÕES/ESTRATÉGIAS QUE TENDEM A SER CONFUNDIDAS COM NECESSIDADES

Necessidades são abstratas e não se referem a pessoas ou ações específicas. Estratégias são caminhos possíveis de agir para satisfazer uma necessidade. Distinguir entre os dois é uma habilidade básica em CNV, que nos mostra como enxergar mais opções para atender a uma necessidade.

Algo que pode ser complicado é diferenciar entre nossas necessidades e nossas estratégias. Na linguagem do dia-a-dia, frequentemente usamos palavras como "Eu necessito..." seguido de algo que não é uma necessidade. Por exemplo: "Eu necessito ganhar mais dinheiro", onde dinheiro é uma estratégia que poderia ser para encontrar segurança, um teto, lazer ou varias outras coisas.

Em particular, quando usamos as palavras "Eu necessito" seguido por " que você/ ela/eles" etc., isso é um exemplo que estamos falando sobre estratégias e não necessidades.

Este exercício oferece prática em identificar a real necessidade que se encontra atrás da estratégia sugerida.

O Jogador escolhe uma afirmação da página 13 com a qual ele(a) possa se identificar, ou comparte a sua própria frase.

O Jogador lê a afirmação em voz alta para os outros participantes, que possuem algumas cartas das necessidades cada um, e estes tentam adivinhar qual poderia ser a necessidade dele(a).

Por exemplo: Com a afirmação "Eu necessito que você pare de gritar", possíveis necessidades talvez seriam: segurança, respeito, cuidado, paz e silencio.

O jogo segue para o próximo Jogador e continua da mesma forma.

MATERIAL EXTRA PARA EXERCÍCIOS:

Lista de julgamentos críticos para o jogo 4:
Traduzindo palavras que 'machucam'

1. Você faz muito barulho/você é barulhento demais.
2. Você sempre quer decidir que jogo jogaremos.
3. Você nunca me escuta.
4. Você está atrasado novamente?
5. O seu problema é que você é... (exemplo: lerda/estúpido).
6. Você sempre implica comigo.
7. Por quê você não pode esperar pela sua vez, como todos esperam?
8. Você nunca vai aprender.

Lista para o jogo 7: Afirmações expressando ações/estratégias que frequentemente são confundidas com necessidades

1. Eu necessito/preciso que você fique quieto.
2. Eu necessito que você me escute.
3. Eu necessito que você me ajude com isso.
4. Eu necessito de mais dinheiro.
5. Eu necessito pegar a bola de você agora.
6. Eu necessito que você pare de brincar com meu telefone.
7. Eu preciso que você me mostre respeito / gentileza.
8. Eu necessito que todos vocês cheguem na hora.
9. Eu necessito um novo par de calças jeans.

LISTA DOS SENTIMENTOS

Palavras que descrevem como você talvez se sinta, quando suas necessidades forem atendidas:

Vivo	Entusiasmado	Otimista
Maravilhado	Animado	Satisfeito
Pasmado	Esperançoso	Orgulhoso
Calmo	Contente	Tranquilizado
Alegre	Grato	Relaxado
Comprometido	Feliz	Aliviado
Curioso	Inspirado	Seguro
Encantado	Interessado	Confiante
Entusiasmado	Jubilante	Forte
Dedicado	Movido	Surpreso

Palavras que descrevam como você talvez se sinta quando suas necessidades NÃO forem atendidas:

Medroso	Assustado	Preocupado
Nervoso	Irado	Inquieto
Confuso	Culpado	Triste
Depressivo	Machucado	Comovido
Desesperado	Impaciente	Chocado
Desanimado	Indiferente	Tenso
Contrariado	Irritado	Cansado
Envergonhado	Enciumado	Irrequieto
Vazio	Solitário	Infeliz
Furioso	Miserável	Apreensivo

LISTA DAS NECESSIDADES

Necessidades são qualidades abstratas que não se referem a uma pessoa ou ação específicas.

Algumas palavras que se referem a possíveis necessidades, incluem:

Aceitação
Aventura
Apreciação
Autenticidade

Autonomia
Equilíbrio
Beleza
Pertencer
Cuidado
Celebração
Desafio
Mudança
Clareza
Proximidade
Comunidade

Compaixão
Competência
Confiança
Conexão
Consideração

Contribuição
Cooperação
Criatividade
Calma
Eficiência

Segurança emocional
Empatia
Igualdade
Justiça

Fantasia
Comentários
Fluidez
Comida Água
Liberdade
Amizade
Gentileza
Harmonia
Honestidade
Esperança
Influência

Inspiração
Integridade
Aprendizado
Luz & Ar
Amor

Sentido
Pesar
Movimento
Mutualidade
Abertura

Ordem
Participação
Paz
Jogo & diversão

Previsibilidade
Proteção
Reconforto
Reconhecimento
Lazer
Respeito
Repouso
Segurança
Proteção
Auto-estima
Expressão sexual
Alojamento
Espontaneidade
Estrutura
Suporte/Ajuda
Ser visto e escutado

Enriquecer a vida
Toque
Confiança
Compreensão
Carinho

POR TRAZ DE TODA AÇÃO, EXISTE UMA NECESSIDADE

Esse manual foi publicado pela Danish Association for Life-Enriching Communication (LIVKOM) e foi realizado para estimular professores a começarem a usar a CNV eles mesmos.

LIVKOM é uma organização sem fins lucrativos que existe para promover a Comunicação Não-Violenta desenvolvida por Marshall Rosenberg. Situados na Dinamarca, também celebramos nossas estreitas colaborações com treinadores em varios países.

Escrito e produzido por Kirsten Kristensen, treinadora certificada no Centro de Comunicação Não Violenta www.cnvc.org
Kirsten@livkom.dk
Tel. (+45) 40 35 09 55, Denmark

Traduzido em português por Marcella F.P. SIlva ...
Leitura por Sylvie Hörning

Ilustração cartas de sentimentos e necessidades: do livro 'Respecful Parents, Respectful Kids' por Sura Hart & Victoria Kindle Hodson

Layout: Instituto CNV Brasil, www.institutocnvbrasil.com.br

OS FILMES PODEM SER ASSISTIDOS SEM CUSTO ALGUM:
HTTP://BIT.LY/CNVESCOLAS