

**Centro de Defesa dos Direitos da Criança  
e do Adolescente – CEDECA Rio de Janeiro**

*Construindo um Ambiente Escolar de Paz com*



## **Práticas Restaurativas e Comunicação Não-Violenta**



**CEDECA**  
RIO DE JANEIRO  
Centro de Defesa dos Direitos da Criança  
e do Adolescente

**Centro de Defesa dos Direitos da Criança  
e do Adolescente – CEDECA Rio de Janeiro**

# **Construindo um Ambiente Escolar de Paz com Práticas Restaurativas e Comunicação Não-Violenta**

A grafia hifenizada em "Comunicação Não-Violenta" (CNV) é adotada nesta cartilha por tratar-se de nome próprio de uma tecnologia social reconhecida internacionalmente, conforme desenvolvida por Marshall Rosenberg. Essa escolha preserva a identidade metodológica original e sua distinção como marca registrada, independentemente das regras ortográficas gerais.



Apoio:



**misereor**  
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

# Informações

## Créditos e Direitos Autorais

Esta publicação é uma obra do CEDECA RJ - Centro de Defesa da Criança e do Adolescente do Rio de Janeiro.

É permitida a reprodução total ou parcial desta publicação, desde que seja feita menção expressa da fonte de referência, citando o nome da instituição e o título da publicação.

*Os conceitos, opiniões e informações contidas nesta obra são de exclusiva responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a opinião do CEDECA RJ.*

## Diretoria do CEDECA RJ (Mandato 2024-2027):

Sidney Teles (Diretor Presidente), Tereza Maria da Silva (Diretora Administrativa) e José Claudio Costa Barros (Diretor Financeiro)

## Coordenação Institucional

Pedro Pereira  
Vera Cristina de Souza

**Título original:** Construindo um ambiente escolar de paz com práticas restaurativas e comunicação não-violenta

**Coordenação Técnica:** Viviane do Nascimento Aquino e Patrícia Munçone

**Autora:** Patrícia Munçone

**Revisão Geral:** Pedro Pereira, Viviane Aquino e Patrícia Munçone

**Diagramação e Criação Gráfica:** Rafaela Nóbrega

## Apoio

KNH Brasil - Kindernothilfe

## Colaboração

Fernanda Maria Leal Bussi  
Patricia Oliveira M. Costa

## Professores Colaboradores

Andre Mantovani  
Fabio Gomes da Rocha  
Pablo Nunes  
Marcelo Lima  
Claudiele Pavão  
Patty Nascimento  
Eduardo Duque  
Flavio Braga Mota  
Raysse Oliveira da Silva Pereira  
Luiz Menezes Brito



# Introdução

Esta cartilha apresenta dicas de como transformar o ambiente escolar em um espaço de convivência pacífica, utilizando Práticas Restaurativas (PR) e Comunicação Não-Violenta (CNV). Nosso objetivo é orientar educadores\* a fortalecer laços comunitários e prevenir conflitos, promovendo empatia e respeito.

**"Um pequeno gesto de escuta pode transformar um dia.  
Um círculo restaurativo pode mudar uma vida.  
E juntos, podemos construir um ambiente escolar  
de paz e respeito!"**



# Práticas Restaurativas: O que são?

As Práticas Restaurativas são abordagens que promovem o diálogo e a colaboração para resolver conflitos e fortalecer as relações interpessoais. Elas visam reparar danos, restaurar a harmonia e construir comunidades mais empáticas e resilientes. Diferentemente de métodos punitivos, essas práticas buscam responsabilizar os envolvidos, permitindo que todos expressem suas perspectivas e sentimentos em um ambiente seguro e acolhedor.

Originadas nos sistemas de justiça indígena e nas tradições de comunidades Maori, na Nova Zelândia, as Práticas Restaurativas foram adotadas em diversas áreas, como escolas, empresas e sistemas jurídicos, ao longo do século XX. A aplicação no ambiente escolar se destaca por criar espaços onde pessoas que estudam, pessoas que ensinam e famílias trabalham juntos para prevenir conflitos e promover uma cultura de paz e respeito mútuo. (Kay Pranis - Processos Circulares 2005).

As Práticas Restaurativas promovem diálogo, reparação de danos e fortalecimento das relações. No ambiente escolar, ajudam a melhorar a convivência, reduzir conflitos e engajar alunos em soluções colaborativas.



**Exemplo:** João e Ana discordaram sobre um trabalho em grupo. Durante uma roda de conversa, compartilharam suas perspectivas e chegaram a um acordo sobre a divisão de tarefas, fortalecendo o respeito mútuo.

# Atividade: Roda de Conversa

## Objetivo

Estimular o diálogo e a empatia entre as pessoas que estudam; promover o respeito e a escuta ativa na sala de aula, dando voz a cada participante.

Que tal experimentar uma roda de conversa com as pessoas que você ensina? Esse exercício simples pode ser feito para abordar conflitos ou até para debater temas importantes. Você só precisa de um objeto simbólico de fala (uma bola ou um bichinho de pelúcia, por exemplo\*) que os participantes passem de mão em mão. Quem está com o objeto pode falar, e os outros escutam.

**Você pode pedir que estudantes tragam algum objeto afetivo para cumprir esta função.**



# Atividade: Roda de Conversa

## **Passo a Passo:**

1. Reúna os participantes em um círculo.
2. Use um objeto da palavra para marcar quem irá falar. Oriente que o objeto deve circular entre os presentes. Aqueles que desejam falar, seguram o objeto, sempre que estiverem falando. Quem não está segurando o objeto, estará escutando. Explique que todos terão a chance de falar quando estiverem com o objeto. Quem não estiver com o objeto tem a chance de ouvir.
3. Incentive a escuta respeitosa: sem interrupções e com atenção!
4. Faça perguntas simples, como: *Como você se sentiu hoje? O que você gostaria de mudar em nossa convivência?* ou
5. Proponha um tema do cotidiano escolar.
6. Escute a todos e proporcione que todos se escutem (no final desta publicação trazemos uma lista de texto e sugestões que podem ser úteis).
7. Encerre com uma mensagem motivacional, um poema, uma música, etc.



# Comunicação Não-Violenta:

## Como funciona?

A Comunicação Não-Violenta (CNV) é uma metodologia criada pelo psicólogo Marshall Rosenberg, nos anos 1960, que visa transformar a maneira como nos comunicamos para fomentar empatia e compreensão. Baseada em quatro etapas — observar sem julgar, identificar sentimentos, reconhecer necessidades e fazer pedidos claros. A CNV ajuda a construir relacionamentos saudáveis, reduzir conflitos e criar soluções mutuamente satisfatórias.

Inspirada em práticas de paz de líderes como Gandhi e Martin Luther King Jr., a CNV foi desenvolvida como uma ferramenta para resolver desentendimentos em contextos pessoais, profissionais e sociais. Sua eficácia é amplamente reconhecida, especialmente em ambientes escolares, onde auxilia professores e alunos a lidar com situações desafiadoras de forma respeitosa e colaborativa.

**A CNV promove diálogos baseados em empatia e honestidade. São quatro etapas para uma comunicação mais eficiente e acolhedora:**

|              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| Observação   | Descreva os fatos sem julgamentos. |
| Sentimentos  | Expresse como se sente.            |
| Necessidades | Identifique suas necessidades.     |
| Pedidos      | Faça solicitações específicas.     |

# Exemplo Prático de CNV

Marcos interrompia frequentemente, as aulas, hora fazendo perguntas, hora fazendo bagunça. A professora, em vez de repreendê-lo, usou CNV:

## 1. Observação

*"Percebi que você tem interrompido as aulas, com suas dúvidas, no meio da explicação do conteúdo."*

## 2. Sentimentos

*"Fico feliz que possa estar se expressando, porém, também fico preocupada quando são muitas interrupções, pois isso dificulta nosso progresso do conteúdo."*

## 3. Necessidades

*"Preciso que as perguntas sejam feitas ao final da exposição e desejo que todos aprendam em um ambiente tranquilo."*

## 4. Pedido

*"O que você acha de anotar suas dúvidas e perguntar no final ou levantar a mão para falar?"*

### Resultado:

Marcos percebeu que a professora estava atenta à sua presença, desejava responder suas perguntas, sentiu-se ouvido e deu-lhe um caminho para se expressar num momento mais adequado, junto com todos os outros colegas que também poderiam ter dúvidas

# Conflito e Violência

## O que é Conflito?

Conflito é uma situação natural e comum nas relações humanas, que ocorre quando há divergência de interesses, opiniões, necessidades ou valores entre pessoas ou grupos. Ele não é, por si só, algo negativo; ao contrário, pode ser uma oportunidade de aprendizado, crescimento e transformação quando tratado de forma construtiva.

## O que é Violência?

Violência é qualquer ação, palavra ou omissão que causa dano físico, emocional ou social a outra pessoa. Ela ocorre quando as diferenças ou os conflitos não são tratados de forma saudável e se transformam em atitudes que desrespeitam, ameaçam ou ferem os outros.

## Qual a Diferença entre Conflito e Violência?

Conflito é uma diferença ou discordância que pode ser resolvida por meio do diálogo e da cooperação. Violência, por outro lado, é uma forma destrutiva de lidar com essas diferenças, que rompe as relações e impede o entendimento e a capacidade de haver diálogo. A prática de diálogo e escuta ativa é fundamental para transformar conflitos em oportunidades, prevenindo que eles se tornem violência. Na violência, de alguma forma a integridade da outra pessoa é afetada.

# Aplicando PR e CNV na Escola

## 1. Rodas de conversa

Discuta temas relevantes e aborde pequenos conflitos.



## 2. Termômetro emocional

Crie um espaço para expressar sentimentos.

## 3. Círculos com os profissionais da escola

Utilize os processos circulares nas reuniões entre os profissionais da escola (professores, coordenação pedagógica, equipe escolar). Esta é uma forma de melhorar a qualidade do encontro, de promover a disseminação das PR e CNV na escola, e de experimentar a eficácia desse processo também na instância das pessoas adultas da escola.



# Atividade: Termômetro Emocional

## Objetivo

O Termômetro Emocional tem como objetivo ajudar estudantes a identificar e expressar suas emoções de forma visual e interativa. Ao utilizá-lo, as pessoas aprendem a reconhecer seus sentimentos e a compartilhar como se sentem em relação ao ambiente escolar, promovendo uma comunicação aberta e o desenvolvimento emocional.

## Como fazer:

### 1. Preparação do Ambiente

- ✓ Escolha um local visível na sala de aula para colocar o Termômetro Emocional (pode ser na parede, ao lado do quadro negro ou em um espaço onde todos possam ver e interagir).
- ✓ O Termômetro pode ser desenhado em uma cartolina grande/papel pardo, etc, com a base representando os sentimentos mais negativos e o topo os sentimentos mais positivos. Utilize cores (como vermelho para o baixo e verde para o alto) para facilitar a identificação, fazendo alusão ao semáforo ou carinhas/emojis. É possível também convidar as pessoas que estudam para construírem juntas.

### 2. Explicação

- ✓ Explique que o Termômetro Emocional é uma ferramenta para que possam visualizar e compartilhar como se sentem\* naquele momento. Enfatize que não há emoções certas ou erradas, e que todas são válidas.
- ✓ Incentive a marcarem sua posição no termômetro todos os dias, ou quando acharem necessário, para que se sintam à vontade para expressar suas emoções.

\*No final desta cartilha temos um link onde é possível encontrar Lista de Sentimentos.

## Passo a Passo...

### ...para criar e utilizar o termômetro emocional

#### 1. Criação do Termômetro

- ✓ Desenhe um grande termômetro em um cartaz ou use um modelo digital, dividindo-o em faixas que representam diferentes estados emocionais. Exemplo de faixas:



Topo do termômetro (verde): sentimentos positivos (felicidade, animação, confiança, motivação).

Meio do termômetro (amarelo): sentimentos neutros (indiferença, cansaço, preocupação).

Fundo do termômetro (vermelho): sentimentos negativos (tristeza, raiva, frustração, medo).

#### 2. Marcação dos Sentimentos

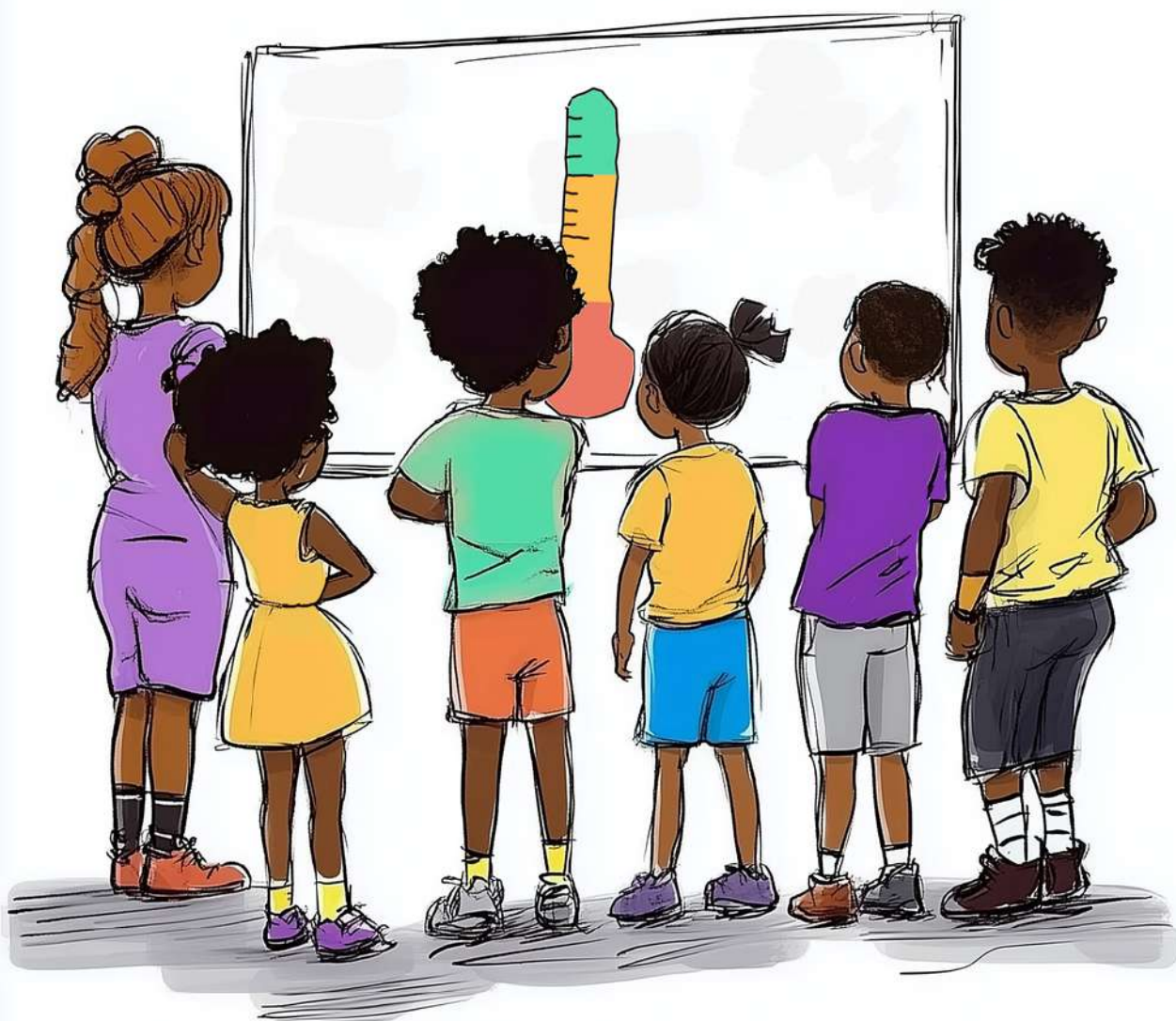
- ✓ Forneça adesivos ou marcadores/canetas para que seja marcado o termômetro com a cor ou ícone que representa seu estado emocional do dia.
- ✓ Pode ser individual, em momentos de reflexão (por exemplo, no início ou final da aula), ou coletivo, onde os participantes observam as marcações uns dos outros, fomentando a empatia.

#### 3. Discussão

- ✓ Após todos marcarem seus sentimentos, proponha uma breve discussão ou reflexão em grupo. Pergunte: "*O que pode ter influenciado seus sentimentos hoje?*" ou "*Como podemos melhorar a nossa energia na sala de aula?*". Essa reflexão pode ser feita de forma individual ou em grupos pequenos.

#### 4. Ajustes

- ✓ O Termômetro Emocional pode ser ajustado ao longo do tempo conforme todos se familiarizarem com ele. Por exemplo, ao perceber que há muitas marcações em emoções negativas, quem ensina pode promover atividades para melhorar o clima da sala, como meditações curtas ou dinâmicas de grupo que promovam uma pausa.



Essa atividade ajuda a promover a autorregulação emocional e pode ser adaptada conforme as necessidades e o contexto da turma. Ao utilizar o Termômetro Emocional regularmente, quem participa se torna mais consciente de seus sentimentos e aprende a expressá-los de maneira construtiva.

# Resolução de Conflitos com Práticas Restaurativas

## Dicas:

1. Realize uma roda de conversa com as pessoas envolvidas.
2. Garanta que todas falem.
3. Foque na reparação de danos e no fortalecimento das relações.

**Perguntas para  
fomentar diálogos:  
Pergunte "O que  
aconteceu?", "Quem foi  
afetado?" e "Como  
podemos reparar?"**



## Como fazer...

### 1. Abertura e boas-vindas:

A abertura pode ser feita com alguma atividade de apresentação entre as pessoas, brincadeira, leitura de pensamento inspirador. Este momento é fundamental para delimitar o início do encontro, determinando **que a partir deste momento estamos num espaço seguro**. A pessoa facilitadora inicia o círculo apresentando o propósito da reunião, estabelecendo um clima de acolhimento e reforçando os valores de respeito, escuta ativa e confidencialidade.

### 2. Criação de acordos e valores:

As pessoas participantes ajudam a definir acordos de convivência para garantir um ambiente seguro, como, por exemplo, não interromper quem está falando e respeitar as diferenças; e os valores que elegem para estarem juntas, como por exemplo: respeito, escuta empática, amor, etc. É **importante que os valores sejam escritos em papéis e estejam visíveis** para quem participa durante a prática restaurativa.

### 3. Utilização do objeto da palavra:

Explique que o objeto da palavra é o organizador da conversa. Quem o segura tem o **"poder de falar"**; enquanto quem não o segura tem o **"poder de ouvir"**. Ao saber que nossa vez de falar está garantida ao momento que o objeto chegar às nossas mãos, podemos nos entregar a uma escuta mais atenta, para além das palavras. Quem está ouvindo consegue perceber nuances e pequenos gestos, que podem oferecer uma ideia mais completa daquilo que está sendo dito.

### 4. Rodadas de compartilhamento de histórias:

Com o auxílio de um objeto de fala, cada pessoa compartilha suas perspectivas, sentimentos e experiências relacionadas ao conflito ou ao tema proposto. Para isso podemos usar as *perguntas norteadoras*\*.

\*No final desta cartilha temos um link com referências onde é possível encontrar a lista das perguntas norteadoras.

## 5. Identificação de impactos:

O grupo reflete sobre como o problema afetou a todos, promovendo empatia e conscientização coletiva sobre os danos e as necessidades envolvidas.

## 6. Explorando caminhos:

As pessoas participantes colaboram para identificar ações que possam reparar os danos e restaurar as relações, respeitando as necessidades de todas as pessoas envolvidas, a partir de pedidos claros de como a(s) pessoa(s) se sentirá/ão restaurada(s) da ação que originou o conflito.

## 7. Acordos, compromissos:

O grupo chega a acordos concretos, registra os compromissos assumidos e assinam o documento gerado.

## 8. Check-out ou Encerramento:

No círculo de práticas restaurativas **é fundamental delimitar tanto o início, quanto o final** deste espaço seguro. Por isso, a pessoa facilitadora encerra o círculo agradecendo a participação de quem esteve presente, e reforça a importância da continuidade no processo de paz. Junto a isso, ela pode ler algum texto inspirador, propor uma atividade divertida ou simplesmente convidar as pessoas presentes a compartilharem uma palavra que sintetize o encontro para si.

### Importante:

Para uma facilitação mais assertiva é **imprescindível que a pessoa facilitadora participe** de todas as atividades, sobretudo aquelas que necessitem de respostas, e, se possível, sendo a primeira a responder, dando o tom do que será dito posteriormente. Assim, se houver alguma dúvida, trará uma maior compreensão de como fazer.

# Treinando a empatia: diálogo empático

O diálogo empático é uma prática que incentiva quem participa a ouvir e compreender o ponto de vista da outra pessoa de forma respeitosa e sem julgamentos. A **escuta ativa** é o principal componente dessa atividade: quem ouve deve se concentrar completamente no que está sendo dito, sem interromper, planejar respostas ou fazer críticas. Ao final, quem ouviu repete o que entendeu, confirmando a mensagem recebida.

A **Escuta Ativa** é muito eficaz, especialmente em ambientes educacionais. Ela envolve ouvir com total atenção e compreensão, sem interromper, sem julgar e/ou sem desviar a atenção. É uma prática que ajuda a criar um ambiente de empatia e compreensão mútua, tanto para quem ensina quanto para quem aprende. Como uma musculatura, essa prática melhora à medida que vai sendo usada.

## Como Funciona a Escuta Ativa?

### Concentração total

Quem ouve deve manter o foco total na pessoa que está falando, prestando atenção ao que está sendo dito, à linguagem corporal e à expressão verbal. Isso envolve deixar de lado distrações e estar presente no momento.

### Aceitação sem julgamentos

A Escuta Ativa envolve ouvir com uma mente aberta, sem emitir julgamentos sobre o que ou como quem fala está dizendo. O objetivo é entender, não criticar ou corrigir. A pessoa ouvinte deve se concentrar no que está sendo compartilhado, **independentemente de concordar ou não** com a mensagem.

### Pausa, reflexão e paráfrase

Após ouvir, quem escuta pode repetir o que foi dito para garantir que entendeu corretamente. Isso pode incluir repetir partes da mensagem ou fazer perguntas para esclarecer. Por exemplo: "*Então, você quer dizer que...?*" ou "*Parece que você está se sentindo...?*"

### Empatia e respeito

A Escuta Ativa implica reconhecer as emoções da outra pessoa e responder de uma maneira que demonstra empatia. A pessoa ouvinte deve ser respeitosa, compreendendo as emoções e a perspectiva da pessoa que fala, mesmo que não concorde com elas.

# Os Benefícios da Escuta Ativa na Escola

## **Para quem ensina:**

a Escuta Ativa ajuda quem ensina a entender melhor as necessidades de quem estuda, identificar possíveis problemas e promover um ambiente de confiança e respeito. Isso também facilita o desenvolvimento de relações mais positivas entre as partes.

## **Para quem estuda:**

promove um ambiente de aprendizagem mais acolhedor, onde quem estuda se sente mais à vontade para expressar suas ideias e preocupações. Isso pode levar a uma maior participação e a um maior interesse em atividades escolares.



Ao incorporar a Escuta Ativa na prática pedagógica, quem ensina pode melhorar a comunicação, a empatia e a colaboração na sala de aula, criando um ambiente mais positivo e inclusivo para todos.

# Vamos exercitar a escuta ativa?

## Objetivos principais:

- ✓ Promover a empatia e o respeito mútuo.
- ✓ Melhorar as habilidades de comunicação e resolução de conflitos.
- ✓ Fortalecer o ambiente de cooperação na sala de aula.

## Como fazer:

### 1. Preparação da sala

Organize o espaço para que todas as pessoas possam sentar em pares, frente a frente, em um ambiente tranquilo e sem distrações.

### 2. Divisão da turma

Divida as pessoas em pares aleatórios ou estratégicos, dependendo do objetivo da atividade (aproximar colegas com desavenças, por exemplo).

### 3. Orientação inicial

- ✓ Explique o que é escuta ativa e como funciona.
- ✓ Escute sem interromper.
- ✓ Foque em compreender, não em responder.
- ✓ Repita o que ouviu com suas palavras para garantir que entendeu corretamente.

#### 4. Realização do diálogo

- ✓ Proponha um tema simples para o exercício inicial, como "Uma lembrança que me deixa feliz" ou "Algo que aprendi recentemente".
- ✓ Cada pessoa terá 2 minutos para falar enquanto a outra pessoa apenas ouve. Após isso, quem ouviu repete o que entendeu em suas palavras. Em seguida, trocam de papéis.

#### 5. Discussão em grupo

Após os pares concluírem, reúna a turma e promova uma discussão sobre como foi a experiência.

- ✓ Foi difícil ouvir sem interromper?
- ✓ Como se sentiram ao serem ouvidos?
- ✓ Notaram algo diferente na forma como se comunicam?

Faça um breve comentário sobre as colocações para demonstrar que você também ouviu.

#### 6. Aplicação em situações reais

Incentive quem participa a usar a escuta ativa no dia a dia, especialmente em situações de conflito ou desentendimentos.



# Campanha sobre Cultura de Paz e Respeito

## Que tal mais ações para promover a Cultura de Paz?

### Promova projetos como:

- ✓ Esquetes teatrais sobre convivência em situações cotidianas de conflito e até violência em sala de aula, na família, na comunidade.
- ✓ Concursos de redação sobre empatia.
- ✓ Murais com mensagens de paz.
- ✓ Cine debates sobre temas como: racismo, bullying, diversidade, inclusão de pessoas com deficiência, meio ambiente.
- ✓ Caça-Palavras da Paz.
- ✓ **Fortalecimento das relações interpessoais como a convivência com CNV.**

As relações interpessoais no ambiente escolar são a base para um clima de cooperação e respeito. A Comunicação Não-Violenta (CNV) pode ser uma ferramenta poderosa para fortalecer esses laços, promovendo diálogos mais sinceros e empáticos entre alunos, professores e funcionários. Quando usamos a CNV, criamos espaço para conversas honestas, onde sentimentos são reconhecidos e necessidades atendidas, sem julgamentos.

## Exemplo Prático

A professora Joana percebeu que as pessoas que estudam estavam se desentendendo constantemente nos intervalos. Ao invés de ignorar o problema ou punir as pessoas envolvidas, ela aplicou os princípios da CNV. Ela chamou as pessoas envolvidas para uma conversa e, usando os 4 passos da CNV, ajudou cada uma a expressar seus sentimentos e ouvir o ponto de vista da outra pessoa. Com isso, os desentendimentos diminuíram, e quem estuda passou a resolver seus próprios conflitos de forma mais madura.



# Atividade: Criando um Acordo de Convivência

## Objetivo

Promover o respeito e a cooperação na sala de aula por meio da criação de regras/combinados/princípios que todas as pessoas presentes se comprometem a seguir.

Uma ótima maneira de incentivar o respeito e a empatia entre todas as pessoas é envolver a turma na criação de um *Acordo de Convivência*. Neste documento, as próprias pessoas que estudam ajudam a definir as regras e os princípios de convivência que serão seguidos pelo grupo, o que promove um senso de responsabilidade coletiva.

## Como fazer:

### Passo a Passo

1. Explique que vocês vão criar um conjunto de regras/combinados/princípios para melhorar a convivência.
2. Pergunte o que as pessoas participantes acham que é importante para um bom ambiente escolar.
3. Escreva as sugestões e transforme-as em um Acordo de Convivência.
4. Peça para quem participou assinar, simbolizando o compromisso de seguir as regras/combinados/princípios.

**Essas ações envolvem toda a comunidade escolar, reforçando valores de respeito e colaboração.**

## Dicas

### Como Ser uma Pessoa Facilitadora de Cultura de Paz

Fazer a mediação de conflitos na sala de aula é um papel essencial para criar um ambiente de respeito e colaboração entre todas as pessoas que convivem ali. Como pessoas facilitadoras, podemos facilitar conversas, ajudando a comunidade escolar a resolver suas diferenças de maneira pacífica e construtiva. Aqui estão algumas dicas práticas e técnicas para exercer esse papel com empatia e respeito.

Dicas de pessoas que ensinam em diversas escolas da Rede Municipal e Estadual de Ensino do Rio de Janeiro que conhecem os círculos:

1. A Comunicação Não-Violenta (CNV) e as Práticas Restaurativas podem ajudar a resolver conflitos na escola ao promover um ambiente de respeito, compreensão e seguro, dentro e fora do espaço escolar.
2. A Comunicação Não-Violenta (CNV) e as Práticas Restaurativas mostram que há outras possibilidades de resolver um conflito de forma pacífica.
3. A CNV pode ajudar-nos a diminuir os conflitos com base na escuta e no entendimento das individualidades de cada pessoa que está numa fase de desenvolvimento.
4. A Comunicação Não-Violenta (CNV) e as Práticas Restaurativas podem ajudar a resolver conflitos no ambiente escolar de maneira construtiva, promovendo empatia, entendimento mútuo e restauração das relações. Ao invés de se concentrar apenas na punição, às práticas restaurativas podem envolver as pessoas afetadas por um conflito em soluções que promovam a reparação e a reconciliação.

5. A Comunicação Não-Violenta (CNV) e as Práticas Restaurativas me ajudaram a refletir sobre os processos de comunicação, e esses processos são fundamentais para se estabelecer boas relações, então pra mim as reflexões e análise me ajudam dentro e fora de sala.
6. Os encontros para abordar o assunto, como rodas de conversa, que não fossem pontuais podem fazer parte da rotina na escola.
7. A CNV ajuda o convívio social, pois aprimora a iniciativa da busca do diálogo pacífico.
8. Tais práticas podem nos apoiar, a partir de um diálogo mais assertivo, menos tendencioso e imparcial.
9. Eu utilizo a CNV para promover empatia e diálogo, ajudando as pessoas que aprendem a expressarem sentimentos e necessidades sem conflitos. Com as Práticas Restaurativas, facilito círculos de diálogo para reparar danos e fortalecer vínculos, criando um ambiente mais respeitoso e colaborativo.



# Dicas

## Para Facilitar um processo de Cultura de Paz

Não existe fórmula pronta ou receita de bolo, contudo, algumas dicas de quem usa esta metodologia para facilitar, podem auxiliar na jornada da promoção da Cultura de Paz.

### 1. **Escute todos os lados**

Ao perceber um conflito, permita que ambas as partes se expressem sem interrupções. Isso ajuda a mostrar que todas as pessoas envolvidas têm voz e seus sentimentos são válidos.

Utilize a *Escuta Ativa*, ouvindo com atenção, fazendo perguntas que ajudem a pessoa a se sentir ouvida e compreendida.

### 2. **Mantenha a calma e a imparcialidade** (se precisar respire contando até 10)

Como pessoa mediadora, é importante manter a calma e não tomar partido. A sua postura deve ser sempre neutra, procurando entender as duas perspectivas.

Use um tom de voz suave e controlado para criar um ambiente de tranquilidade e respeito.



### 3. Promova a empatia

Encoraje as pessoas envolvidas a se colocarem no lugar uma da outra. Pergunte: *"Como você acha que a outra pessoa se sente?"* Isso ajuda a desenvolver a compreensão e a reduzir o ressentimento.



### 4. Foque no comportamento, não na pessoa

Ao abordar o conflito, **concentre-se nos comportamentos** que precisam ser alterados, e **não nas características pessoais** das pessoas envolvidas. Diga algo como: *"Eu percebi que a situação ficou tensa quando vocês falaram assim..."*, em vez de *"Você sempre faz isso."*

### 5. Encontre soluções juntas

Incentive a busca de uma solução para o conflito em conjunto. Pergunte: *"O que vocês podem fazer para que isso não aconteça novamente?"* Isso promove a autonomia e a responsabilidade pelos próprios atos.

# Outras dicas para lidar com situações difíceis com empatia e respeito

(que ajudam muito)

## 1. Escuta Reflexiva

Após a pessoa falar, repita o que ela disse, de forma a confirmar que você compreendeu seus sentimentos e ponto de vista. Por exemplo: *"Então, você se sentiu frustrado quando isso aconteceu, é isso?"*

**Isso valida os sentimentos** e ajuda a acalmar as tensões.

## 2. "Eu Sinto"

Incentive a expressarem seus sentimentos sem culpar a outra pessoa. Por exemplo: *"Eu me sinto triste quando alguém fala assim comigo, porque me machuca."*

Isso promove a comunicação honesta e respeitosa, sem acusações.

## 3. Tempo de Refletir ou Pausa

Quando a situação estiver muito quente, proponha um "tempo de reflexão", onde as pessoas envolvidas se afastem por alguns minutos para pensar sobre o que aconteceu e como podem melhorar. Esse momento pode ser uma pausa para respiração ou uma atividade breve que ajude a aliviar a tensão.



Ser uma pessoa mediadora de conflitos não significa resolver todos os problemas de uma vez, mas criar um ambiente onde todas as pessoas possam aprender a encontrar caminhos para abordar suas próprias diferenças com respeito e empatia. Com essas práticas, você estará ajudando a sua comunidade escolar a desenvolver habilidades emocionais que serão valiosas para a vida.

## Reflexão Final

Ao aplicar as Práticas Restaurativas e a CNV, criamos um ambiente escolar harmônico, onde o diálogo prevalece e os conflitos se tornam oportunidades de aprendizado. Que esta cartilha inspire sua jornada rumo a uma escola de paz.

## Agradecimentos e Contatos

Agradecemos aos educadores que buscam construir uma cultura de paz. Para mais informações e recursos, acesse o site do CEDECA RJ ou entre em contato conosco.

**Instagram: @cedeca\_rj**

**Youtube: cedecarj**

**Facebook: cedecarj**



**As Práticas Restaurativas e a Comunicação Não-Violenta  
são práticas que exigem paciência, mas com o tempo,  
os resultados são incríveis!**

**Continue praticando, ouvindo as pessoas que estudam e as  
pessoas todas da sua comunidade escolar e colaborando  
com a construção de uma escola mais pacífica e  
acolhedora para todos.**

## Textos sugeridos



**Centro de Defesa dos Direitos da Criança  
e do Adolescente – CEDECA Rio de Janeiro**

Construindo um Ambiente Escolar de Paz com



# Práticas Restaurativas e Comunicação Não-Violenta

Apoio:



**CEDECA**  
RIO DE JANEIRO  
Centro de Defesa dos Direitos da Criança  
e do Adolescente



**misereor**  
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

