

Caderno da Família



Nº 19

Agosto / 2019

A Comunicação Não Violenta ajudando na relação entre pais e filhos

Seja porque não quer tomar banho, não quer arrumar o quarto, não quer fazer a lição de casa, brigou com o irmão ou, ainda, começou aquela birra em público porque não ganhou o que pediu. Quem é pai ou mãe, uma hora ou outra, vai passar por um momento de conflito como esses. É inevitável. Com o tempo, os pequenos vão crescendo e começam a aprender, entre outras coisas, o poder de uma simples palavrinha, o não. A partir daí, pequenas coisas do dia a dia podem se tornar dramas enooormes... Mas calma! Existem maneiras de estabelecer uma relação mais tranquila com seu filho e é sobre isso que vamos falar hoje. Você já ouviu falar em Comunicação Não Violenta?

Comunicação Não Violenta: quatro pontos para se comunicar positivamente

Non Violent Communication ou Comunicação Não Violenta (CNV) é um processo de comunicação desenvolvido pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg. Muito mais do que uma técnica de linguagem, a CNV é um estado de consciência em que a compaixão, o respeito, a atenção e a empatia prevalecem entre as pessoas, através da comunicação. Basicamente, a Comunicação Não Violenta busca entender o que nos leva a agir de maneira violenta e como nos manter conectados à nossa natureza compassiva. Para isso, a CNV se baseia em 4 componentes que habitam os diálogos entre pessoas:



1. Observação:

Quando nos deparamos com uma situação que nos incomoda, o primeiro passo é observar o que está acontecendo de fato, sem julgamentos. Essa é a parte mais difícil. Mas, distanciar nosso olhar do nosso juízo de valores é um processo libertador.

2. Sentimento:

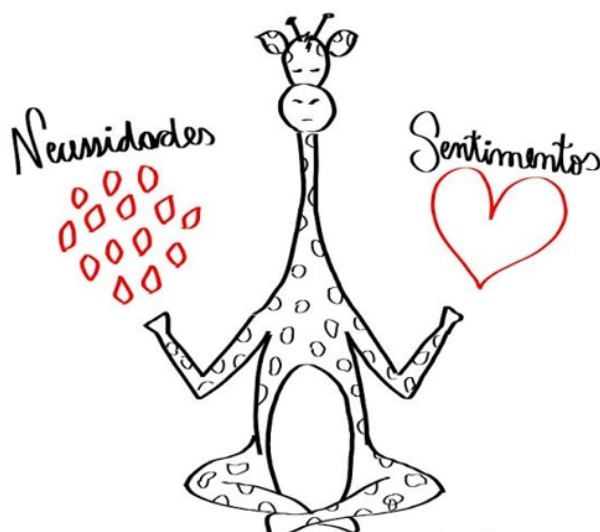
Depois da observação, o passo seguinte é identificar e nomear o que sentimos em relação ao que observamos. Embora pareça simples, na prática, isso também é mais difícil do que imaginamos. Expor nossos sentimentos significa nos responsabilizar por eles e, ao mesmo tempo, mostrar nossa vulnerabilidade. Nem sempre estamos dispostos e abertos para isso.

3. Necessidade:

Então, juntamente com os sentimentos, expressamos também nossas necessidades, valores e desejos que nos fizeram sentir de determinada maneira. Neste ponto, entender o que precisamos é fundamental.

4. Pedido:

Com sentimentos e necessidades identificados e nomeados, pedimos que ações concretas sejam realizadas, de forma a atender nossas necessidades. Nesse ponto, a CNV ressalta que pedidos realizados por meio de uma linguagem positiva, têm mais chances de ser entendidos e realizados, do que através de um discurso negativo.



Aprendendo a ouvir com empatia

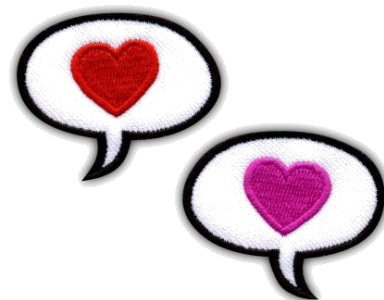
A Comunicação Não Violenta não é apenas sobre se comunicar por meio destes componentes, mas também sobre saber ouvir com empatia e compaixão, levando em consideração esses mesmos componentes. É a chamada escuta empática. Para Marshall Rosenberg, “empatia é esvaziar a mente e ouvir com todo o nosso ser”. Ou seja, é se colocar no lugar do outro, é ouvir sem julgamentos, é, antes de dar conselho, se abrir e perceber os sentimentos e necessidades do outro, com compaixão, respeito e atenção.

Como a Comunicação Não Violenta pode ajudar na relação com o seu pequeno?

Em resumo, a CNV não se trata apenas de um método de comunicação, mas uma maneira de enxergar a vida e as relações através da empatia e da compaixão. Será que observamos sem julgar? Expomos o que sentimos? Deixamos claro quais as nossas necessidades? Pedimos o que precisamos de forma positiva? Ouvimos com atenção e empatia? Provavelmente, na maior parte do tempo, a resposta para essas questões é não. Com uma vida diária atropelada por compromissos, horários e rotinas apertadas, é comum que não prestemos atenção em como nos comunicamos com os pequenos. Nesse sentido, a Comunicação Não Violenta propõe uma relação baseada na escuta, no respeito mútuo, na segurança emocional e na comunicação positiva.

O processo para alcançar essa forma de comunicação com os filhos pode não ser fácil e demanda muita paciência e atenção. Mas, comunicar com seu pequeno de forma positiva, pode colaborar para:

- Reduzir conflitos entre irmãos
- Entender o que está por trás do não dos pequenos
- Fortalecer a autonomia e autoestima da criança
- Estabelecer uma relação baseada na cooperação e na confiança
- Expressar frustrações, sem culpa
- Expor desejos e necessidades de forma que o pequeno ouça e compreenda



Referência:

<https://leiturinha.com.br/blog/a-comunicacao-nao-violenta-ajudando-na-relacao-entre-pais-e-filhos/>

Lancheira saudável

BOLO DE BANANA E CACAU

Ingredientes:

3 bananas nanicas bem maduras
½ xícara de óleo de coco (ou outro óleo de sua preferência)
½ xícara de açúcar mascavo
1 ovo
½ xícara de farinha de trigo integral
½ xícara de aveia flocos finos
1 pitada de sal
½ xícara de cacau em pó 100% (sem açúcar)
1 colher chá de fermento



Lembre de pré-aquecer o forno!

Modo de preparo:

Bata bem no liquidificador as bananas, o óleo, o açúcar e o ovo.

Coloque em uma tigela as farinhas e o sal.

Junte o líquido às farinhas e misture.

Por fim, acrescente o cacau e o fermento e misture.

Coloque em formas de cupcake ou em uma forma de bolo inglês.

Opcional : colocar gotinhas de chocolate por cima antes de assar.

Asse a 180 graus por 20 min (aproximadamente).

Programação cultural

TEATRO CAMPANELI

Os Três porquinhos - 18/08, às 15h e 17h
Frozen - 25/08 às 15h e 17h

Ingressos: R\$ 40 (inteira) e R\$ 20 (meia)

Local: Teatro Campaneli (R. Luiz Gonzáles Alvarado, 75, Ens. do Suá.)



ESTRIPOLIA CONVIDA - SHOW MUSICAL

01/09, às 17h, no Teatro Glória

Ingressos: R\$ 30 (inteira) e R\$15 (meia)

[Programação completa Sesc Glória.](#)



Programação cultural

PROJETO TAMAR

Ingressos: R\$ 15,00 (inteira)
R\$ 7,50 (meia)

Projeto Tamar: Av. Nossa Senhora dos Navegantes, 700ª, Enseada do Suá - Vitória.



CINEMA - VOANDO ALTO

Shopping Mestre Álvaro
Shopping Vitória
Shopping Boulevard
Shopping Praia da Costa
Shopping Vila Velha



PARQUE DA VALE

[Veja aqui a programação gratuita](#)



Programação cultural

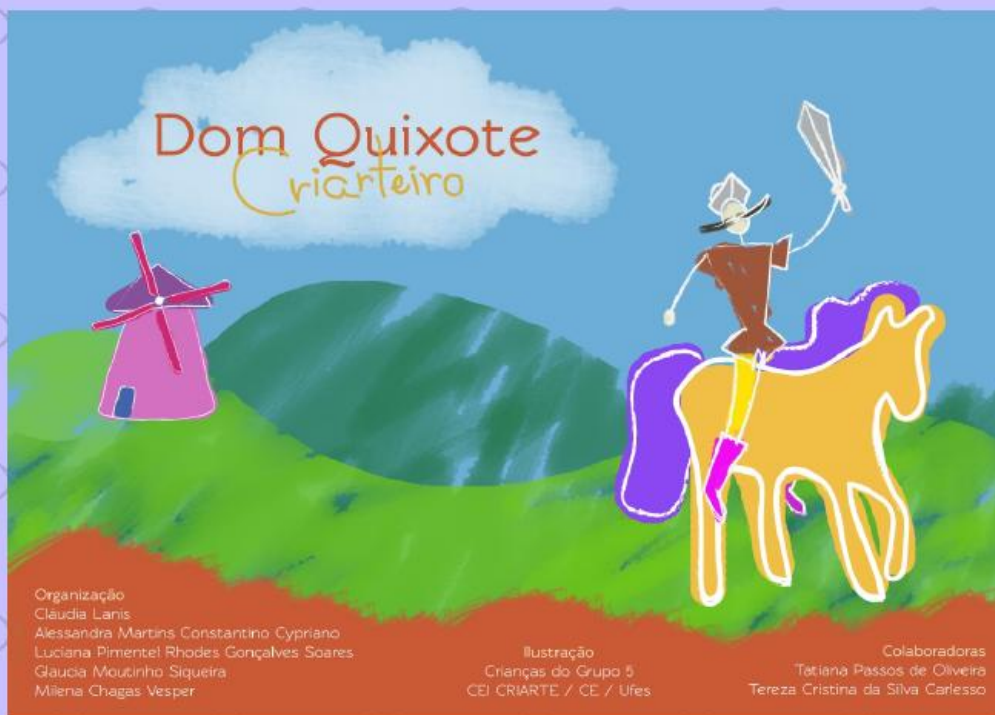
PRODUÇÕES DA EQUIPE DO CEI CRIARTE



CEI CRIARTE / CE / UFES

PIBID ESPANHOL

APRESENTAM:



LANÇAMENTO DE LIVRO

Dia 14 de agosto de 2019, às 19h30min, na ADUFES.

CRIANÇAS DO GRUPO 5 MATUTINO, TURMA DE 2018, DO CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL CRIARTE/CE/UFES, NARRAM TRECHOS DA OBRA CLÁSSICA DE MIGUEL DE CERVANTES "DOM QUIXOTE".

Programação cultural

PRODUÇÕES DA EQUIPE DO CEI CRIARTE

Editora CRV

Editora, organizadora e autoras da obra convidam para o lançamento do livro:

SOBRE LAGARTAS E BORBOLETAS E SOBRE NÃO TER MEDO DE VOAR

Organizadora

Elis Beatriz de Lima Falcão

Sobre a obra:

Os capítulos do livro estão ancorados na perspectiva bakhtiniana de linguagem, que é concebida enquanto processo social e dialógico. Essa concepção de linguagem valoriza o processo de construção de sentidos e, por isso, dialoga com uma concepção de infância enquanto produtora de cultura. A articulação entre concepções de linguagem e infância, práticas de leitura e transição educação infantil e ensino fundamental são problematizadas neste livro destinado a profissionais da educação.



22 . AGOSTO . 2019



DAS 18 ÀS 20H



SALÃO DA ADUFES/UFES



f /editoracriv

t @editoracriv

(41) 3039-6418

sac@editoracriv.com.br

editoracriv.com.br



Informações e experiências
por um mundo melhor

APEAC – Associação de Pais, Educadores e Amigos da Criarte

O CEI Criarte conta com a Associação de Pais - APEAC, que juntamente com a direção e conselho deliberativo, colaboram para que esta instituição seja a melhor para os nossos filhos. A Apeac é responsável pelo pagamento das passagens dos professores voluntários; pelos consertos emergenciais; pela compra de materiais e solução de necessidades que surgem com urgência.

Toda ajuda é bem-vinda e será revertida exclusivamente para as necessidades urgentes do CEI Criarte.

Procurem os pais da comissão ou enviem e-mail para mais informações:

apeac.criarte.ufes@gmail.com

Sua doação é muito importante!



Conta da APEAC no PICPAY
@apeac.criarte

ANIVERSARIANTES AGOSTO



05/08 – Chica
Cozinha



08/08 – Ilma
Professora Ed. Física



11/08 – Mariana
Monitora G3V



26/08 – Bernadete
Cozinha



30/08 – Cleidi
Bibliotecária

GALERIA DE FOTOS

Grupo 2 Matutino

Contação de história na biblioteca



Grupo 3 Matutino

Roda de conversa sobre o Sistema Solar



Grupo 4 Matutino

Roda de conversa



Grupo 5 Matutino

Contação da história "O carteiro chegou"



Grupo 3 Vespertino



Encerrando o primeiro semestre com brincadeiras no avião construído pelo Grupo 3. Que venham novas aventuras no segundo semestre!

Grupo 4 Vespertino

Apresentação da Banda da Polícia Militar



Grupo 5 Vespertino

Visita da arquiteta Vera, que projetou a reforma do CEI Criarte, em 2007



CEI CRIARTE UFES PROMOVE

CAMPANHA DE ARRECADAÇÃO
DE DOAÇÕES PARA

*Abriço
de idosos*

ITENS NECESSÁRIOS:

Fraldas geriátricas (diversos tamanhos)

Antisséptico Bucal

Talco

Leite em pó



Ponto de coleta: CEI Criarte UFES

Prazo para entrega de doações: 28/08/2019

CRIARTE
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CE - UFES



CAMPANHA DE ARRECADAÇÃO DE
VERBAS PARA A

FESTA DA CRIANÇA

RIFA

R\$ 2,00

PRÊMIOS:

1 BICICLETA INFANTIL

30 DIAS DE BRINQUEDOTECA GRÁTIS*

DATA DO SORTEIO: 12/09

**Compre e venda rifas e ajude-nos a realizar uma
festa memorável para nossas crianças!**

*Passaporte ilimitado para a brinquedoteca TAKE KIDS, no Shopping Vitória, válido de 14 de setembro a 14 de outubro. Uso pessoal e intransferível.