



## Atividade de Formação Cidadã

### Hábito 5: Procure compreender antes de se compreendido.

Nome: \_\_\_\_\_ Série: \_\_\_\_\_

1º) Assista ao vídeo, logo após transformem as frase Julgadoras em frase compreensivas.

Exemplo: **Você não sabe fazer nada direito/ Olha dessa vez você não acertou mais tente de outra forma que vai dá certo, não desista.**



a) **Você só sabe Chorar.**

\_\_\_\_\_

b) **Você não saí desse celular.**

\_\_\_\_\_

c) **Você não quer nada da vida.**

\_\_\_\_\_

d) **Você só sabe fazer bagunça.**

\_\_\_\_\_

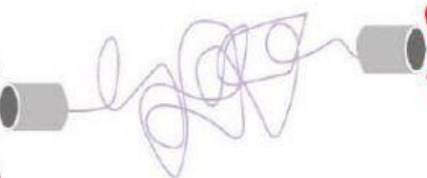
e) **Você não aprende nada.**

\_\_\_\_\_

2º Observe esses 2 exemplos de comunicação.



**LINGUAGEM DO LOBO** acusativa, reativa, julgadora, autoritária. Faz exigências e culpabiliza.



**LINGUAGEM DA GIRARAFÁ** o símbolo da CNV é a girafa que, devido ao longo pescoço, enxerga tudo do alto e é o animal que possui o maior coração (que é grande para dar conta de bombear sangue até a cabeça). A CNV é empática, conciliadora e não-julgadora.

Olhe como funciona na prática esses 2 meios de comunicação:

Depois leia a situação 2 e complete as respostas que seriam dadas na linguagem do lobo e na linguagem da Girafa.



LOBO OU GIRAFA?

SITUAÇÃO 1

Davi, 11 anos, chega em casa suado e sujo de terra depois de brincar com os amigos do condomínio. Aproveita que a mãe, Vivian, está no banho, para jogar videogame na sala, onde se acomoda no sofá sem tirar o tênis. Vivian fica aborrecida ao ver a cena e repreende o filho, aumentando o tom de voz ao mandá-lo tomar banho. Vivian busca se comunicar melhor com Davi, que está se adaptando à nova vida depois do divórcio recente dos pais.

### LINGUAGEM DO LOBO

"Quantas vezes eu já falei para você não colocar o pé sujo no sofá? Parece que faz isso só para me irritar. Desliga essa TV agora e já para o banho. Me respeita que eu sou sua mãe"

### LINGUAGEM DA GIRAFA (CNV)

Davi, imagino que tenha sido muito bom jogar bola todo este tempo e que seja chato voltar para casa, principalmente, depois que o papai e eu nos divorciamos. Deve ser difícil para você chegar em casa e não estarmos todos juntos. Para mim também tem sido difícil e creio que para o seu pai também (*empatia*). Ao mesmo tempo, quando vejo que os tênis estão com barro e você deita no sofá sem tirá-los (*observação*), eu me sinto muito brava (*sentimento*), porque tranquilidade e descanso são importantes para mim (*necessidade*). Por favor, te peço que, ao entrar em casa, tire o seu tênis e os deixe na porta para que não tenhamos que gastar dinheiro e tempo limpando o sofá (*pedido*)."



LOBO OU GIRAFA?

SITUAÇÃO 2

Maria tem 32 anos, é mãe solteira de 2 filhos trabalha cerca de 10 horas por dia, pois sabe que tem muitas responsabilidades, seus filhos se sentem bastante sozinhos já que não a presença do pai e sua mãe trabalha muito, os dois ficam chateados com essa situação.

### LINGUAGEM DO LOBO

### LINGUAGEM DA GIRAFA (CNV)

gastar dinheiro e tempo limpando o sofá (*pedido*)."