



A cultura da paz vem nos mostrar que precisamos olhar além do que nos é visto, para além de sintomas, ataques e da

agressividade da sociedade.

Precisamos olhar para a causa raiz, para os motivos pelos quais a sociedade encontra-se tão adoecida emocionalmente e psiquicamente. Sendo assim, se faz urgente quebrarmos o ciclo da educação violenta e focarmos na cultura da paz, na educação mais respeitosa, no ensino de habilidades socioemocionais desde a primeiríssima infância, devemos estar atentos a base da estrutura psíquica de todo indivíduo que é nos primeiros anos de vida.

Quando passarmos a olhar para nossas crianças de maneira mais respeitosa, vamos poder pensarmos em adultos mais saudáveis emocionalmente e na construção de uma sociedade mais humana e saudável.



Devemos refletir e olharmos mais para nós, como pais e agentes educadores, agentes de mudança. Não de uma posição de culpa, de peso, pois desta forma, não se constrói a mudança e a evolução que o mundo precisa. Nós somos os adultos da relação e sendo adultos, temos responsabilidades para com nossos filhos e para a infância de maneira geral dentro da sociedade. Por trás de uma agressão, possivelmente existe outro ciclo de agressão, seja ela física ou verbal. Ciclos de uma educação violenta, de desamparo emocional, de desconexão familiar e de adoecimento socioemocional.

Precisamos cuidar e educar nossas crianças e jovens buscando desenvolver indivíduos com habilidades para a vida e que sejam emocionalmente saudáveis.

Precisamos nos unirmos para construirmos uma sociedade de paz.

O caminho para a resolução de todo e qualquer conflito sempre será o diálogo e o amor. Precisamos conversar e construirmos juntos as relações dentro de casa para que nos sintamos mais seguros. Ter uma visão sistêmica do mundo, façam acordos e combinações com seus filhos, alinhamentos quando forem necessários, mostrando o senso de autorresponsabilidade e desde cedo, explicando que todo comportamento terá uma



consequência, isso é gerar filhos autorresponsáveis. Nos sentimos seguros quando nos conectamos uns aos outros. A segurança vem da construção de vínculos seguros e somente construímos apego e vínculo seguros, quando nos sentimos olhados, amados e respeitados. O ambiente familiar precisa estar mais harmônico, precisamos dialogar mais abertamente com nossos filhos, dar espaço de fala e de escuta. Na cultura da paz, nós criamos mais espaços para que nossos filhos tenham segurança para expor o que pensam, seus medos, desejos e expectativas sobre a vida. A educação respeitosa é o caminho mais assertivo para uma sociedade mais equilibrada e segura.

Sendo assim, a CNV (comunicação não violenta) é uma ferramenta que permite transformar e educar nossos filhos a pedirem desculpas e a nós como pais e educadores também quando erramos, criando um ambiente onde é possível se retratar quando algo não sai como era almejado. A lidar com os conflitos de maneira respeitosa e com foco em soluções saudáveis.

Podemos fazer diferente daquilo que grande parte das gerações viveram em suas infâncias. Sair do padrão repressor e punitivo, nós podemos fazer diferente, pois hoje temos muito mais informações e conhecimentos disponíveis.



Na CNV as crianças aprendem desde pequenas a nomearem as emoções, é um processo de autoconhecimento, permite a expressão das emoções de forma saudável, sem repressão, trazendo a importância da autorresponsabilidade, com dois vieses, quando se fala e quando se observa.

Agora, iremos explicar sobre os 4 passos da CNV.

Observar sem julgar,

Identificar sentimentos,

Identificar necessidades

Fazer um pedido.

Observar sem julgar: Este é um grande desafio da sociedade, julgar e não rotular. Nossa mente está o tempo inteiro tentando categorizar o que vemos. Nosso exercício é suspender o julgamento e se perguntar se aquilo é real, muitas vezes entendo de uma forma, mas aquilo não necessariamente é o que entendemos ou pensamos. Por isso, precisamos aprender a respirar, dar um passo atrás para então, poder observar. Não deixar que o piloto automático seja acionado.



Identificar os sentimentos: aqui entra uma habilidade que deve ser ensinada para todas as crianças sobre o que são sentimentos, a educação emocional se faz fundamental desde os primeiros anos de vida. Saber o que acontece com o nosso sentir e como reagir e lidar com o sentimento é fundamental para relações mais assertivas. Todos temos sentimentos, e o problema não está em sentir e sim, o que fazer com o que sentimos.

Identificar necessidades: as necessidades que criam os sentimentos, precisamos nos conectar mais com o nosso sentir, para desta forma, compreendermos melhor o que pode surgir na relação de trocas de necessidades e interações entre as pessoas. Aqui entra a habilidade de autoconhecimento, o quanto nos conhecemos, o quanto sabemos e entendemos e temos clareza de nossas necessidades e como isso interfere na relação com os outros e como eu também recebo e integro as necessidades dos outros.

E, por último, aprender a comunicar as nossas necessidades, ou seja, fazer um pedido: ao fazer o pedido, o que de fato queremos, sentimos e vibramos, pode sim acontecer o não, mas precisamos estar contínuos para receber o não, ou, para também aprender a dizer o não de forma gentil e firme. Aprender a ter mais empatia nas relações, saber ouvir, fazer o pedido, acordos, combinações, alinhamentos.



Então, na CNV aprendemos a expressar nossas necessidades e enxergar as necessidades dos outros, verificando se as necessidades foram atendidas para ambos, oferecendo empatia para ouvir as necessidades dos outros, traduzindo as soluções para uma linguagem positiva, onde a solução vai sendo direcionada para a relação ganha e ganha.

Sendo assim, a CNV – comunicação não violenta nos ajuda a termos mais conexão com nossos filhos e as pessoas em geral, pois passa a ser uma filosofia de vida, praticada a todo e qualquer momento. Nos ajuda a ter mais assertividade na maneira como nos expressamos e ouvimos as pessoas e como consequência, teremos uma melhora significativa na transformação social como um todo, com indivíduos mais saudáveis emocionalmente, na construção de uma sociedade onde exista mais respeito, atenção ao próximo e empatia aos nossos desejos e aos dos outros, gerando trocas equilibradas e saudáveis.

Você sabia que a girafa é o animal símbolo da CNV?



Pois, a girafa é o animal que possui o maior coração dentre todos os mamíferos terrestres, sentimento fundamental para a educação da paz. E, também significa calma, com seu longo pescoço, podendo refletir antes de agir, com suavidade, intuição, firmeza e gentileza.

O caminho para uma educação para a paz sempre será o diálogo e o amor.

REFERÊNCIAS:

De Marshall Rosenberg

Criar Filhos Compassivamente. Ed Palas Athena, 2019

A linguagem da Paz em um mundo de conflitos. Ed Palas Athena, 2019

Vivendo a Comunicação Não Violenta. Editora Sextante, 2019

Comunicação Não Violenta. Editora Ágora, 2003

De Jean Morrison

A linguagem da Girafa: Um passeio divertido pelos fundamentos da CNV – Ed Colibri, 2019

Elisama Santos

Educação Não Violenta: Como estimular autoestima, autonomia, autodisciplina e resiliência em você e nas crianças Ed. Paz e Terra, 2019

Ligia Moreira Sena e Andréia C.K. Mortensen



Educar sem violência – criando filhos sem palmadas. Ed: 7 Mares, 2014

De Gary Chapman

As Cinco Linguagens do Amor - Como expressar um compromisso de amor a seu cônjuge. Mundo Cristão, 2013



Michele Bueno,
Psicóloga Perinatal e Parental, Terapeuta de Casal e Família. Educadora Parental em Disciplina Positiva, Criação Consciente e Educação Emocional Positiva. Tenho especialização em Cuidado Materno Infantil, Trauma e Apego na

Parentalidade.

Tenho experiência há mais de 14 anos com atendimento individual, casal e família. Acompanhamento psicológico a mães durante a gravidez e puerpério e, casais que estão buscando engravidar. Acolho também famílias que passam pela perda gestacional e neonatal. Ajudo mães, casais e famílias a viverem a experiência da maternidade, paternidade, parentalidade e educação dos filhos com maior leveza.

Assista em nosso canal:

[A cultura da paz como prática de vida](#)

Leia também em nosso site:

[Desconflitando](#)

[Violência em família](#)



Acesse
nossas
mídias

