



PROFEPT



## Roteiro para aplicação da Oficina Pedagógica

**Comunicação Não Violenta:  
uma prática promissora de prevenção e  
intervenção ao bullying no contexto da  
Educação Profissional e Tecnológica.**



INSTITUTO  
FEDERAL  
São Paulo  
Campus  
Sertãozinho

Mestranda  
**GILMARA JOAQUIM BURIN**

Prof. Orientadora  
*Dra. Eva Cristina Francisco*

# **COMUNICAÇÃO**

**NÃO VIOLENTE: UMA PRÁTICA PROMISSORA DE PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO  
AO BULLYING NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**

**ROTEIRO PARA  
APLICAÇÃO DA  
OFICINA  
PEDAGÓGICA**

**TEXTO, PRODUÇÃO E EDIÇÃO:  
GILMARA JOAQUIM BURIN**

**ORIENTAÇÃO:  
PROFA. DRA. EVA CRISTINA FRANCISCO**

**PRODUTO EDUCACIONAL APRESENTADO AO PROGRAMA DE  
PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (PROFEPT)  
DO INSTITUTO FEDERAL DE SÃO PAULO (IFSP)**

**SERTÃOZINHO – SÃO PAULO  
2024**

## **DIAGRAMAÇÃO/PROJETO GRÁFICO:**

*Gilmara Joaquim Burin*

*Todas as ilustrações utilizadas na elaboração desse material foram retiradas dos repositórios digitais das Plataformas Canva (<https://www.canva.com>) e Freepik (<https://br.freepik.com/>), podendo ser utilizadas de maneira livre e gratuita.*

*Produto licenciado de acordo com as diretrizes da Creative Commons 4.0 International, sendo permitido que outros adaptem e criem derivados a partir desse material, desde que para fins não comerciais. Aqueles que fizerem uso desta obra para elaboração de derivações devem, obrigatoriamente, citar os autores e a obra original.*

***Ficha de Catalogação***

## **LISTA DE FIGURAS**

Fig.1 - Categorização dos participantes do <i>bullying</i> de acordo com Olwens (1978).....	15
Fig.2 - Imagem da capa do livro Comunicação Não Violenta - Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais do Marshall Bertram Rosenberg.....	16
Fig.3 - Documentário: <i>Bullying</i> .....	26
Fig.4 - COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTE: O Que é, Benefícios e Como Praticar   Marshall Rosenberg.....	27

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1. Exercícios Práticos de Comunicação Não Violenta como ferramenta de prevenção e intervenção ao <i>bullying</i> .....	30
Quadro 2. Exercícios Práticos de CNV para os agressores do <i>bullying</i> .....	31
Quadro 3. Exercícios Práticos de CNV para as vítimas do <i>bullying</i> .....	33
Quadro 4. Exercícios Práticos de CNV para as testemunhas do <i>bullying</i> .....	34

# Sumário

<b>Apresentação .....</b>	7
<b>1. Introdução .....</b>	9
<b>2. CONTEXTUALIZANDO NOSSA PROPOSTA:.....</b>	12
<b>2.1 Ensino Médio Integrado e formação humana integral .....</b>	12
<b>2.2 <i>Bullying</i>: conceito, características e especificidades.....</b>	14
<b>2.3 Comunicação Não Violenta alinhada a elementos da Educação Profissional e Tecnológica .....</b>	16
<b>3. Sobre a Oficina Pedagógica .....</b>	20
<b>3.1 Etapas da Oficina Pedagógica .....</b>	22
<b>4. Exercícios práticos de Comunicação Não Violenta como ferramenta de prevenção e intervenção ao <i>bullying</i>.....</b>	30
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS:.....</b>	37
<b>REFERÊNCIAS: .....</b>	39
<b>Apêndice A: Questionário de Diagnóstico.....</b>	41
<b>Apêndice B: Questionário de Reação.....</b>	45



## Apresentação

<sup>1</sup>O Ensino Médio desempenha um papel vital na formação da identidade e na projeção do futuro dos adolescentes, sendo um período decisivo para a construção de seus valores e escolhas. No entanto, a convivência escolar pode ser marcada por atos de violência como o *bullying*<sup>2</sup>. Esse problema vai além do sofrimento momentâneo, podendo comprometer o desenvolvimento integral do adolescente, afetando sua vida escolar, social e emocional. As cicatrizes da intimidação sistemática podem persistir na vida adulta, dificultando a construção de uma vida plena e satisfatória.

O *bullying*, por ser problema multifacetado, exige abordagens inovadoras. Nesse sentido, a Oficina Pedagógica “Comunicação Não Violenta” propõe uma solução eficaz para prevenir e combater essa prática, promovendo um ambiente escolar mais saudável e inclusivo.

O objetivo é apresentar a Comunicação Não Violenta como uma prática educativa promissora para prevenir e intervir no *bullying* no contexto da Educação Profissional e Tecnológica.

Para tanto, a proposta de ensino visa estimular a reflexão crítica em relação às questões que envolvem os fatores que subjazem às ações de intimidação sistemática. Assim, por meio das ferramentas da CNV<sup>3</sup>, como comunicação assertiva, empatia e sensibilização, busca-se possibilitar a ocorrência de uma mudança de comportamento nos alunos.

A Oficina Pedagógica em tela é produto da dissertação do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional – ProfEPT,

<sup>1</sup>A fim de proporcionar um embasamento teórico mais sólido e facilitar a compreensão da proposta apresentada nos itens de 1 a 3, optamos por recorrer a trechos da dissertação intitulada Comunicação Não Violenta: uma prática promissora de prevenção e intervenção ao *bullying* no contexto da Educação Profissional e Tecnológica (p. 13 a 42), onde os conceitos foram aprofundados.

<sup>2</sup> Adota-se neste Roteiro os termos “bullying” e “intimidação sistemática” para denominar o mesmo fenômeno, conforme consta na Lei 13.185/2015

<sup>3</sup> CNV - Comunicação Não Violenta

intitulada ***Comunicação Não Violenta: uma prática promissora de prevenção e intervenção ao bullying no contexto da Educação Profissional e Tecnológica*** do IFSP, Campus Sertãozinho. Essa proposta didática, que tem como objetivo mais amplo contribuir com ações educativas acerca da intimidação sistemática, utilizando a abordagem da Comunicação Não Violenta, uma metodologia sistematizada por Rosemberg (2006), está dividida em três etapas e foi aplicada com uma turma no 1º ano do Ensino Médio Integrado ao Técnico de Administração da ETEC prof. Alcídio de Souza Prado, na cidade de Orlândia -SP.

Cabe ressaltar que as atividades propostas podem ser desenvolvidas por docentes de quaisquer disciplinas que desejem trabalhar a temática em suas turmas. Elas podem também ser adaptadas de acordo com as particularidades e necessidades do grupo de alunos para o qual serão destinadas.

A oficina tem como meta capacitar os participantes a utilizar a Comunicação Não Violenta afim de prevenir e combater o *bullying*. Ao final, os alunos estarão capacitados para identificar as diferentes formas de intimidação sistemática, expressar suas emoções de maneira assertiva e empática, e construir relações mais saudáveis com seus colegas.

Em suma, a Comunicação Não Violenta é uma ferramenta essencial para a formação de cidadãos críticos e responsáveis, alinhada aos princípios da Educação Profissional e Tecnológica. O produto educacional aqui apresentado demonstra a relevância dessa abordagem, que contribui para o desenvolvimento integral do indivíduo e se coaduna com a perspectiva omnilateral desta modalidade de educação.

# 1. Introdução



A Lei nº 13.185, em vigor desde 2015, define o *bullying* como "intimidação sistemática" e classifica como atos de violência física ou psicológica em situações de humilhação ou discriminação. A lei também inclui ataques físicos, insultos, ameaças, comentários e apelidos pejorativos, entre outros, como exemplos de *bullying*.

Como aponta Silva (2010), os efeitos negativos do *bullying* refletem não só no processo de aprendizagem, desenvolvimento cognitivo e emocional da vítima, mas também dos outros envolvidos, que participam direta ou indiretamente da situação.

Em muitos casos, as vítimas sentem-se envergonhadas ou inseguras em denunciar, podendo gerar danos emocionais graves, levando a problemas como ansiedade, baixa autoestima, depressão, além de interferir no desempenho acadêmico dos estudantes. O mesmo pode ser notado nos agressores, que por vezes, de forma oculta, exibem suas fragilidades por meio de seus atos (Fante, 2005).

Essa lamentável realidade afeta diversos ambientes educacionais. Sua presença também se faz sentir na Educação Profissional e Tecnológica, gerando sofrimento e insegurança entre os alunos.

O Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa) 2022, cujos resultados foram divulgados em 5 de dezembro de 2023, corrobora a persistência do *bullying* como um desafio constante nas escolas brasileiras. Este estudo, conduzido pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) e divulgado pelo Ministério da Educação (MEC) e pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), é uma avaliação comparativa internacional realizada a cada três anos.

Os dados revelados pelo estudo apontam para a gravidade da situação. De acordo com o Pisa 2022, um em cada cinco estudantes brasileiros já sofreu *bullying* no ambiente escolar, colocando o Brasil na 16ª posição no ranking mundial de países com maior incidência dessa forma de violência.

Diante da realidade exposta, torna-se imperativo abordar o *bullying* de forma abrangente e eficaz, buscando medidas de prevenção e intervenção que assegurem a segurança e o bem-estar de todos os alunos. Nesse sentido, a educação omnilateral<sup>4</sup>, que visa o desenvolvimento integral do indivíduo, é fundamental para a construção de uma sociedade mais justa e tolerante. Logo, combater o *bullying* é um passo crucial para alcançar esse objetivo, pois garante que todos os alunos tenham acesso a uma educação de qualidade em um ambiente livre de violência e opressão.

Desta forma, destacamos a Comunicação Não Violenta como uma prática educativa promissora para prevenir e combater o *bullying* no contexto da Educação Profissional e Tecnológica. Essa abordagem, desenvolvida por Rosenberg (2006), visa à comunicação empática e autêntica, buscando soluções pacíficas para conflitos interpessoais.

Ao implementar a CNV na EPT, espera-se que os alunos desenvolvam a capacidade de comunicação assertiva, permitindo-lhes expressar suas necessidades e sentimentos de forma clara e honesta, sem recorrer à violência ou à agressividade.

A CNV também estimula a empatia, incentivando os alunos a se colocarem no lugar do outro e compreenderem suas perspectivas e sentimentos. Esse recurso permite a construção de relacionamentos mais justos e compassivos, combatendo o *bullying* e promovendo a inclusão no ambiente escolar.

Ademais, a Comunicação Não Violenta leva seus usuários a refletirem a respeito de comportamentos não saudáveis em relação aos padrões que afastam as pessoas, assim como no uso da linguagem alienante que gera hábitos de julgar, rotular, criticar e diagnosticar.

Para Rosenberg (2006), não são raras as situações nas quais o indivíduo, ao se comunicar de forma não assertiva, causa prejuízos não somente para o outro, como para si mesmo. Logo, a falta de capacidades de comunicação assertiva e resolução de conflitos, colaboram com a perpetuação do *bullying* no ambiente escolar.

A partir da perspectiva da Educação Profissional e Tecnológica, que busca a

---

<sup>4</sup> Educação Omnilateral: significa, assim, a concepção de educação ou formação humana que busca levar em conta todas as dimensões que constituem a especificidade do ser humano e as condições objetivas e subjetivas reais para o seu pleno desenvolvimento histórico.

formação integral do indivíduo, torna-se imprescindível considerar os impactos do *bullying* no desenvolvimento profissional futuro dos estudantes, caso este problema não seja solucionado a tempo.

Destacamos a importância de trabalhar tal prática no contexto da EPT, contribuindo, desta forma, com o estabelecimento de relações mais saudáveis no âmbito social e profissional dos estudantes, assim como proporcionar uma educação para a paz, tal qual uma sociedade mais respeitosa.

Sob essa perspectiva, a partir da constatação da necessidade de prevenir e intervir no *bullying* no contexto da Educação Profissional e Tecnológica, surgiu a ideia de implementar uma Oficina, uma vez que a escola, como espaço de convivência e aprendizado, tem um papel fundamental na prevenção desse fenômeno.

Com essa compreensão, a oficina foi estruturada com base em uma pesquisa diagnóstica para oferecer aos estudantes ferramentas práticas para lidar com situações de conflito. Através de exercícios práticos que simulavam situações de *bullying*, os participantes vivenciaram a Comunicação Não Violenta de forma ativa e reflexiva. Dessa forma, essa experiência proporcionou uma transformação em sua forma de lidar com conflitos, equipando-os com ferramentas práticas para construir relacionamentos mais saudáveis.

Em suma, ao final da oficina, os estudantes demonstraram maior confiança em si mesmos a partir das estratégias que aprenderam para resolver conflitos de maneira pacífica. Aqueles que antes poderiam ter agido de forma impulsiva, agora estão mais preparados para pensar antes de agir, colocando-se no lugar do outro. Por outro lado, aqueles que já haviam sido vítimas de *bullying*, sentem-se mais capacitados para se defender e buscar ajuda. As testemunhas, por sua vez, aprenderam a identificar situações de *bullying* e a agir de forma responsável, seja denunciando ou intervindo de forma pacífica. Essa mudança de perspectiva os capacita a serem agentes de transformação social, promovendo relações mais saudáveis e colaborativas em todos os contextos em que estiverem inseridos.

O objetivo deste roteiro é fornecer um conjunto de ferramentas e atividades para a

implementação de uma oficina de Comunicação Não Violenta, com o intuito de prevenir e combater o *bullying* na Educação Profissional e Tecnológica.

O primeiro capítulo, intitulado “**Contextualizando a nossa proposta**”, apresenta uma fundamentação teórica sólida, abordando conceitos como Ensino Médio Integrado, Formação Humana Integral, *Bullying* e a importância da CNV como ferramenta promissora para lidar com conflitos. Essa fundamentação teórica serve como base para o desenvolvimento dos exercícios práticos, que serão detalhados no capítulo seguinte.

O capítulo “**Exercícios Práticos de CNV**” apresenta uma série de atividades dinâmicas e eficazes, elaboradas com base na abordagem da CNV, visando promover o desenvolvimento de ferramentas como empatia, escuta ativa e resolução de conflitos. Cada exercício foi cuidadosamente selecionado para atender às necessidades específicas dos participantes e contribuir para a construção de um ambiente escolar mais seguro e acolhedor.

Por fim, as “**Considerações finais**” apresentam uma reflexão sobre os resultados obtidos com a aplicação da oficina, destacando a importância de ações educativas como essa para a prevenção e o combate ao *bullying*.

## 2. CONTEXTUALIZANDO NOSSA PROPOSTA:

### 2.1 Ensino Médio Integrado e formação humana integral



A educação no Brasil, ao longo de sua história, carrega consigo uma complexidade marcada pela dualidade social e educacional. A trajetória educacional do país reflete uma realidade na qual a classe dominante impõe à classe subalterna uma educação funcionalista, adaptada às necessidades do capital. Segundo Frigotto (2010), o sistema educacional reproduz a escola dual, uma estrutura que busca formar cidadãos submissos e adaptados aos interesses do mercado, reforçando a alienação e a heteronomia dos indivíduos.

Nesse sentido, a educação que dá origem à formação integral, politécnica ou tecnológica, surge como uma estratégia fundamental para superar não apenas as deficiências educacionais, mas também para combater a violência escolar. Ciavatta (2012) destaca que a luta pela educação integrada vai além da mera integração do Ensino Médio com o Ensino Técnico, visto que a mesma envolve a necessária integração das dimensões básicas da vida, como trabalho, ciência, tecnologia e cultura, proporcionando às classes subalternas acesso aos conhecimentos científicos, éticos e estéticos produzidos pela humanidade. É uma formação que busca o trabalho como princípio educativo, no sentido de superar a dicotomia trabalho manual/trabalho intelectual, formando pessoas capazes de atuar como dirigentes e cidadãos.

Dessa forma, a formação humana integral é mais do que uma resposta à falta de qualidade do ensino público, ela é uma busca pela humanização do ser humano, um processo que visa não apenas preparar indivíduos para o mercado de trabalho, mas também para a vida em sociedade. Conforme apontado por Araújo e Frigotto (2015), essa abordagem busca desenvolver o pensamento crítico, a criatividade e a autonomia intelectual e política, integrando diferentes áreas do conhecimento e capacitando os alunos a compreenderem criticamente a realidade. Ainda nesse viés, Ramos (2010) complementa que a formação integrada deve ir além das práticas do ensino profissionalizante, abordando também a formação humana no sentido mais amplo. Isso implica reconhecer a importância de compreender e transformar a realidade, não apenas como profissionais, mas como cidadãos conscientes e ativos.

Adorno (2003) enfatiza que a desbarbarização tornou-se a questão mais urgente da educação na sociedade contemporânea. Em um mundo onde os valores humanos são frequentemente subjugados pelo capital, a formação integrada surge como uma resposta, uma tentativa de impedir o retorno da barbárie. Ela não apenas promove a emancipação dos indivíduos, mas também os capacita a resistir à agressividade primitiva e ao ódio que permeiam a sociedade moderna

A busca por uma educação que transcenda o mero acúmulo de informações e abrace a formação integral do ser humano é um clamor cada vez mais presente em nossa sociedade. Em um mundo cada vez mais desumanizado, a necessidade de desenvolver indivíduos completos, em todas as suas dimensões, surge como uma esperança para um

futuro mais justo e equilibrado.

Ao falarmos em formação integral, o que buscamos é a construção de um ser completo, um indivíduo que apresente um desenvolvimento pleno em todas as suas dimensões: física, intelectual, emocional, social e espiritual. Essa visão holística reconhece que o ser humano é um ser multifacetado e que o desenvolvimento de cada uma dessas dimensões é interdependente e essencial para o seu bem-estar.

Para que o ser humano se torne completo, é fundamental que a sua construção social seja parte integrante do seu processo formativo. Essa construção social se dá através da interação com o outro, com a sociedade e com o mundo ao seu redor. É através dessa interação que o indivíduo desenvolve suas habilidades sociais, aprende a colaborar, a se comunicar e a se relacionar com o outro de forma respeitosa e empática.

## 2.2 *Bullying*: conceito, características e especificidades



O termo "*bullying*" foi introduzido na literatura científica por Dan Olweus no final da década de 1970 para designar um tipo específico de agressão entre pares, caracterizado por relações de poder desiguais e ações intencionais e repetitivas. Originalmente, a palavra "bully" em inglês se referia a alguém que intimida ou ameaça pessoas mais fracas. No contexto escolar, o *bullying* manifesta-se através de agressões físicas, verbais, psicológicas, sociais e/ou sexuais, com o objetivo de intimidar, humilhar e causar sofrimento à vítima.

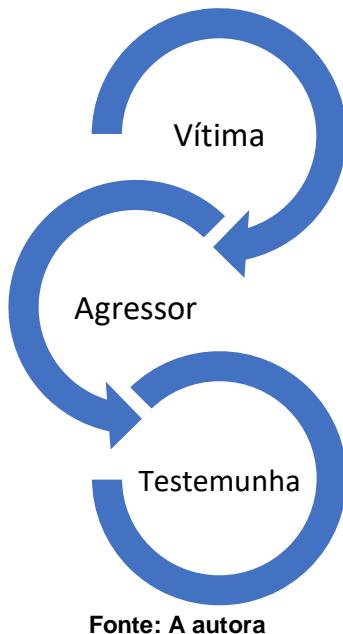
Fante (2005) acrescenta que o *bullying* envolve um componente de crueldade, onde os agressores encontram prazer em maltratar os mais fracos. Essas ações, muitas vezes disfarçadas de "brincadeiras", visam humilhar e intimidar a vítima. A ausência de um equivalente exato para "*bullying*" na língua portuguesa levou à adoção de termos como "intimidação sistemática" e "vitimização" para descrever esse fenômeno.

Constantini (2004, p. 62 apud Pereira, 2009, p. 31) considera que esse fenômeno não se trata de conflitos normais da idade, mas de atos de intimidação, ameaças que, intencionalmente, são impostas aos indivíduos mais vulneráveis, causando sofrimento

psicológico, isolamento social e marginalização.

Olweus (1978), pioneiro nos estudos sobre *bullying*, categoriza os participantes em três grupos principais: vítimas, agressores e testemunhas.

Fig.1 Categorização dos participantes do *bullying* de acordo com Olwens (1978)



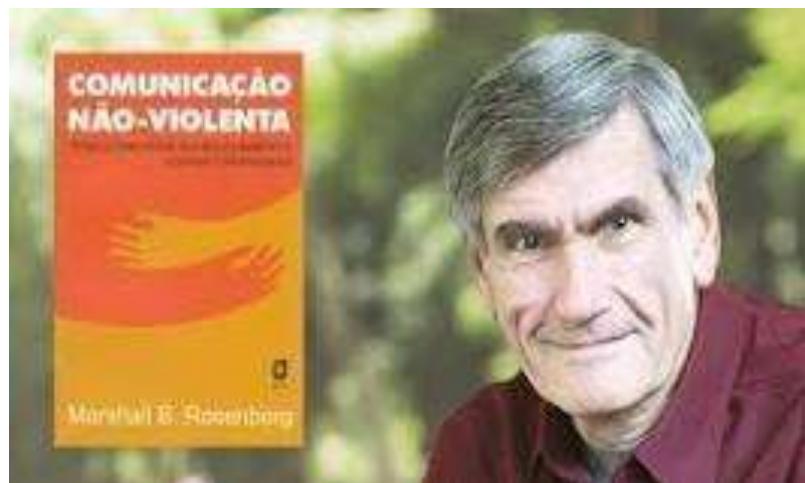
De acordo com Fante (2011), as consequências do *bullying* não se limitam ao período da infância ou adolescência. Indivíduos que praticam atos de intimidação podem apresentar dificuldades significativas na vida adulta, como dificuldades de aprendizagem, desinteresse escolar, valorização da violência como forma de resolução de conflitos e maior propensão a comportamentos antissociais. Além disso, esses indivíduos podem ter mais dificuldade em estabelecer e manter relacionamentos saudáveis tanto no âmbito pessoal quanto profissional.

Silva (2010) também descreve, como consequências, a ocorrência de problemas psicossomáticos, comportamentais e psíquicos, dentre os quais ela destaca: transtorno do pânico, depressão, anorexia, bulimia, fobia escolar, fobia social e ansiedade generalizada. A autora informa ainda que, devido ao tempo prolongado de estresse a que a vítima é submetida nos episódios de *bullying*, pode ocorrer o agravamento de problemas preexistentes, podendo-se observar, em casos mais graves, quadros de esquizofrenia,

homicídio e suicídio.

## 2.3 Comunicação Não Violenta alinhada a elementos da Educação Profissional e Tecnológica

**Fig. 2 Imagem da capa do livro Comunicação Não Violenta - Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais de Marshall Bertram Rosenberg**



fonte:<https://primeirapagina.com.br/comportamento/comunicacao-nao-violenta/>



Marshall Bertram Rosenberg (1934-2015), psicólogo e mediador norte-americano, foi o criador do termo "Comunicação Não Violenta". Sua infância marcada por experiências de *bullying* o impulsionou a investigar as raízes da agressão humana. Seu trabalho pioneiro na área da CNV, baseia-se em técnicas profundas de comunicação que visam estabelecer conexões empáticas, independentemente de diferenças culturais ou sociais.

Segundo ele, o objetivo do uso da CNV não é mudar as pessoas e seu comportamento para conseguir o que querem, mas sim, estabelecer relacionamentos baseados em honestidade e empatia, que acabarão atendendo as necessidades de todos (Rosenberg, 2006, p. 127).

Para o psicólogo a:

Comunicação Não Violenta nos ajuda a nos ligarmos uns aos outros e a nós mesmos, possibilitando que nossa compaixão natural floresça. Ela nos guia no processo de reformular a maneira pela qual nos expressamos e escutamos uns aos outros, mediante a concentração em quatro áreas: o que observamos, o que sentimos, do que necessitamos, e o que pedimos para enriquecer nossa vida. A CNV promove maior profundidade no escutar, fomenta o respeito e a empatia e provoca o desejo mútuo de nos entregarmos de coração. Algumas pessoas usam a CNV para responder compassivamente a si mesmas; outras, para estabelecer maior profundidade em suas relações pessoais; e outras, ainda, para gerar relacionamentos eficazes no trabalho ou na política. No mundo inteiro, utiliza-se a CNV para mediar disputas e conflitos em todos os níveis. (Rosenberg, 2006, p. 32).

Para que a Comunicação Não Violenta (chamada também de comunicação empática) ocorra, Rosenberg (2006) explica que é preciso que os praticantes se concentrem em quatro componentes, que devem ser expressados de forma clara. O primeiro elemento é a “**Observação**”, em que é necessário observar o que realmente está acontecendo em determinada situação. O psicólogo sugere questionar se a mensagem que está sendo recebida, seja por meio de fala ou de ações, tem algo a acrescentar de forma positiva. O segredo é fazer essa observação sem criar um juízo de valor, apenas compreender o que se gosta ou não, a partir do que está acontecendo e no que o outro faz.

Ainda nessa perspectiva, o mediador chama atenção para os julgamentos moralizantes que as pessoas fazem umas das outras e como essa ação bloqueia a compaixão e empatia:

Estou convicto de que todas essas análises de outros seres humanos são expressões trágicas de nossos próprios valores e necessidades. São trágicas porque quando expressamos nossos valores e necessidades de tal forma, reforçamos a postura defensiva e a resistência a eles nas próprias pessoas, cujos comportamentos nos interessam. (Rosenberg, 2006, p.39)

Dessa forma, os julgamentos que recaem sobre o agressor reforçam a sua ação por não encorajarem a reflexão, uma vez que quem é julgado já assume uma postura defensiva e resistente. A mesma coisa acontece com o alvo do *bullying*, que, já fragilizado emocionalmente, toma para si os julgamentos feitos sobre ele.

O segundo componente da Comunicação Não Violenta é a **expressão do “Sentimento”**. Expressar os sentimentos significa também expressar a vulnerabilidade, o que há de mais frágil e humano. Os agressores são ágeis em perceber as vulnerabilidades dos alvos e tocá-los nesse ponto, tornando essa expressão um grande desafio. Segundo Rosenberg (2006), os sentimentos são aquilo que está vivo nas pessoas e estão

diretamente conectados com as necessidades:

Sentimentos podem ser usados de uma forma destrutiva se insinuarmos que os comportamentos das outras pessoas são a causa de nossos sentimentos. A causa de nossos sentimentos são nossas necessidades e não o comportamento dos outros. (Rosenberg, 2019, p. 49)

A partir da compreensão de qual sentimento foi despertado, reconheceremos o terceiro componente: “**Necessidade**”. O idealizador da CNV ressalta que, quando expressamos nossas necessidades, aumentamos as chances de que elas sejam atendidas. A frase “eu agi assim porque ele me faz ficar nervoso” é frequentemente utilizada em situações de *bullying*. Essa afirmação, porém, revela uma carência crucial: a compreensão das próprias necessidades, limites e possibilidades de ação. Assim, ao reconhecermos nossas necessidades e as do outro, abrimos caminho para a empatia e a colaboração. Essa mudança de perspectiva nos permite superar a lógica do *bullying* e construir relações mais positivas e saudáveis. Logo, a consciência desses três componentes é fruto de uma análise pessoal clara e honesta.

O “**Pedido**”, quarto e último elemento da Comunicação Não Violenta (CNV), é um passo fundamental para a resolução de conflitos e a construção de relações saudáveis. Para Rosenberg (2006), pedir é comunicar ao outro quais ações farão a nossa vida melhor. Assim, através de uma solicitação específica e focada em ações concretas, expressamos à outra pessoa o que precisamos para melhorar a situação. Todavia, para o agressor, pedir pode ser desafiador, pois rompe com a lógica de controle e dominação, dessa forma é importante reconhecer essa dificuldade e oferecer um ambiente seguro para que ele possa expressar suas necessidades. Já para o alvo, pedir pode ser interpretado como um sinal de fraqueza, logo é essencial fortalecer sua autoestima e ajudá-lo a reconhecer seu valor e poder.

Na mediação de conflitos, a formulação de um pedido concreto é o ápice da empatia e do diálogo construtivo. Esse momento é essencial, pois permite que as partes envolvidas se conectem profundamente, abram-se para escutar as necessidades e desejos um do outro e, juntos, encontrem soluções que beneficiem a todos.

Mediante ao exposto, a Comunicação Não Violenta é uma abordagem que busca

superar a comunicação violenta ou comunicação alienante da vida, caracterizada por críticas, julgamentos, acusações e rotulações (Rosenberg, 2006, pág 34). Em vez disso, essa abordagem promove a escuta empática, o reconhecimento das emoções e necessidades de todos os envolvidos, e a busca por soluções que beneficiem a todos. Assim, percebemos as possibilidades que podem ser construídas dentro do espaço escolar, sobretudo, dentro da sala de aula, ao se fazer uso da CNV para ajudar a construir atitudes para a paz e também no que diz respeito às relações neste lugar.

Os educadores podem ensinar aos alunos habilidades de comunicação que lhes permitam expressar suas necessidades e sentimentos de forma não violenta, construindo pontes de entendimento entre colegas (Garcia, 2016). Essas habilidades são importantes, uma vez que, em situações surgidas dentro de sala de aula, como brigas e conflitos, é comum apresentarmos um descontrole emocional e acabarmos comparando, classificando ou mesmo julgando as pessoas envolvidas, o que acaba por gerar ainda mais um ambiente violento, assim a necessidade de que alguém seja responsabilizado pelo ocorrido ou pelo problema logo aparece.

Nessa perspectiva, a CNV nos convida a mudar a lógica: observando, entendendo as necessidades de cada parte. Em vez de reagir com agressividade ou silêncio, os envolvidos no processo educacional podem aprender a expressar suas emoções, ouvir atentamente e construir soluções colaborativas. Ademais, a prática constante da CNV promove a autoconsciência e fortalece a capacidade de empatia, habilidades essenciais para criar um ambiente escolar acolhedor (Rosenberg, 2006).

Nesse mesmo viés, Martinot e Fiedler (2016) afirmam que a CNV pode ser considerada uma ferramenta que proporciona ao ser humano a oportunidade de construir relações pautadas na confiança, seja em relações familiares, profissionais ou sociais.

Por conseguinte, quando entendemos a importância de harmonizar nossas necessidades com as das outras pessoas, deixamos de valorizar nossos erros e os erros dos outros indivíduos. O foco passa a ser as necessidades de todos. Assim sendo, oportunizamos uma comunicação pautada em soluções empáticas, criativas, cooperativas e de confiança. Além disso, os conflitos podem dar lugar à expressão de emoções sem agressões.

Em suma, a Comunicação Não Violenta se destaca como uma ferramenta essencial que contribui para a formação integral do ser humano e sua preparação para a vida em sociedade, alinhando-se perfeitamente aos princípios da Educação Profissional e Tecnológica.

Dessa forma, por meio da CNV, os alunos desenvolvem a capacidade de se comunicar de forma autêntica e empática, expressando suas necessidades e sentimentos de maneira clara e assertiva, sem recorrer à agressividade. Logo, essa prática educativa contribui para a construção de relações mais saudáveis, promovendo a compreensão mútua e a resolução pacífica de conflitos, fatores que reduzem a violência e o *bullying* no ambiente escolar.

Nesse sentido, ao desenvolver a capacidade de escuta ativa, empatia e expressão autêntica, os alunos da EPT se tornam mais preparados para o mercado de trabalho e para a vida em sociedade, construindo relacionamentos saudáveis, trabalhando em equipe, lidando com conflitos de forma construtiva e sendo cidadãos ativos e participativos.



### 3. Sobre a Oficina Pedagógica

A superação da violência, especialmente do *bullying*, passa pela formação de indivíduos críticos e autônomos. Ao desenvolver a capacidade de questionar, analisar e transformar a realidade, a escola pode equipar os alunos para construir relações mais justas e equitativas, contribuindo para a construção de uma sociedade mais pacífica.

Nesse sentido, a informação é fundamental para a formação dessa consciência, favorecendo um agir mais consciente e responsável. A oficina pedagógica, se destaca como

uma ferramenta poderosa para promover a aprendizagem ativa e reflexiva.

Através da combinação entre teoria e prática, as oficinas proporcionam aos alunos uma experiência de aprendizado rica e engajadora, transcendendo a mera assimilação de conteúdos. Logo, as oficinas permitem que os alunos construam conhecimentos de forma significativa e contextualizada, ou seja, uma oportunidade de vivenciar situações concretas e significativas, baseada no tripé: sentir-pensar-agir, com objetivos pedagógicos (Do Valle; Arriada, 2012, p.4). Segundo os autores é uma maneira de constituir conhecimento, com destaque na ação, sem perder de vista a base teórica.

A partir da visão de Oliveira (2018), a oficina se configura como uma estratégia de ensino eficaz, pois possibilita a construção do conhecimento de forma experencial e contextualizada. Desse modo, ela alinha-se com o objetivo da EPT de promover a formação integral dos alunos, indo além da mera instrução técnica, visto que, permitirá que os alunos explorem a aplicação da CNV através de exercícios práticos, assim o aprendizado torna-se mais relevante e engajador.

A fim de que esta forma de prevenção e intervenção seja de fato reflexiva, abordamos o tema em questão, a partir de conteúdos atitudinais, pois estes têm a finalidade de possibilitar aos estudantes o desenvolvimento das capacidades motoras, afetivas das relações interpessoais e principalmente da inserção social. Ao trabalharmos conteúdos com base em valores, normas e atitudes, contribuímos para a construção da identidade do estudante, conforme aponta Zabala (1998).

Ademais, essa prática educativa, contribui com o protagonismo do aluno como agente de transformação social, assim como na identificação e compreensão das emoções e necessidades relacionadas aos comportamentos do *bullying*, proporcionando autoconhecimento e facilitando a resolução dos conflitos.

Os dias e horários de aplicação da Oficina foram antecipadamente agendados junto à Coordenação da ETEC Prof. Alcídio de Souza Prado, a fim de não interferir nas aulas ou outras atividades da turma. A aplicação da mesma foi desenvolvida em três etapas, conforme a apresentação abaixo:

### 3.1 Etapas da Oficina Pedagógica



#### ETAPA 1

##### 1º Momento

- 😊 Apresentação da pesquisadora à turma
- 🕒 Duração: 20 min.
- 🎯 Objetivo: Apresentar a finalidade da oficina.

Sugestão:

*(Mediador): Pessoal, hoje teremos uma oficina muito importante sobre um tema que afeta a todos: o bullying. Sabemos que esse tipo de violência pode causar muito sofrimento, tanto para quem a pratica quanto para quem a sofre. Ou seja, vítimas de bullying podem desenvolver problemas como ansiedade, depressão e baixa autoestima, enquanto os agressores podem ter dificuldades em se relacionar com os outros e apresentar comportamentos mais violentos no futuro.*

*Mas a boa notícia é que podemos fazer algo para mudar essa realidade! Ao longo da oficina, vamos aprender sobre a Comunicação Não Violenta, uma ferramenta promissora que pode transformar nossas relações e criar um ambiente escolar mais seguro e acolhedor.*



**Recursos/Estratégias:** Explicar como os objetivos da oficina podem se conectar com as necessidades e interesses da turma.

Sugestão:

(Mediator): *Gostaria de propor uma reflexão em relação à forma como nos comunicamos no ambiente escolar.*

*Vocês acham que as palavras que usamos podem influenciar nossas relações?*

*Sim, as palavras têm o poder de construir ou destruir relações. A forma como nos expressamos, a escolha dos nossos vocábulos, a entonação da nossa voz – tudo isso influencia profundamente como os outros nos percebem e como nos sentimos em relação a nós mesmos.*

*Imaginem um lugar onde todos possam compartilhar suas ideias e sentimentos sem medo de serem julgados. Um espaço onde as diferenças sejam valorizadas e os conflitos sejam resolvidos de forma pacífica. É assim que queremos que nossa escola seja. Através da Comunicação Não Violenta, vamos aprender a expressar nossos pensamentos e emoções de forma clara e respeitosa, construindo um ambiente mais acolhedor para todos.*

*A CNV nos ensina a expressar nossas necessidades e sentimentos de forma clara e assertiva, sem recorrer à agressão ou à culpabilização. Ao invés de julgar ou criticar, buscamos compreender as perspectivas dos outros e encontrar soluções que beneficiem a todos.*

*Ao longo da oficina, você aprenderá a identificar sinais de bullying e a intervir de forma assertiva para prevenir situações de violência e criar um ambiente escolar mais seguro.*

Neste momento, é importante que o mediador da oficina explique aos participantes o que é comunicação assertiva:



A comunicação assertiva refere-se à capacidade de qualquer indivíduo expressar seus pensamentos, ideias, opiniões e emoções de maneira direta e de fácil compreensão. É importante destacar que esse conceito não seja confundido com uma interação desrespeitosa, insensível ou até agressiva.

Logo, o objetivo desta comunicação é permitir que você consiga se fazer entender pelos demais, ou seja, que sua mensagem seja entregue da maneira como imaginou que ela chegaria aos outros.

## 2º Momento



Aplicação do Questionário de Diagnóstico aos alunos.



Duração: 30 min.



Objetivo:

- Mensurar o grau de conhecimento dos estudantes acerca do *bullying*;
- Verificar a frequência com que vivenciaram ou presenciaram situações desse tipo específico de violência;
- Avaliar a percepção dos participantes quanto às causas e consequências que envolvem essa situação;
- Aferir o conhecimento dos participantes acerca da comunicação não violenta e suas estratégias;
- Verificar a eficácia das ações da escola para prevenir situações de *bullying*.



**Recursos/Estratégias:** Demonstrar aos alunos que ao participar dos questionários, eles fazem parte do processo de ensino-aprendizagem e, assim, podem contribuir para a melhoria da qualidade da educação.



## SUGESTÃO:

(Mediator): Ao responder a este questionário, vocês estarão contribuindo para a construção de uma escola mais justa e inclusiva. Suas respostas são valiosas para que possamos identificar as principais causas do bullying e desenvolver estratégias para prevenir e combater esse problema.

Tenham certeza de que seus dados serão tratados com a mais absoluta confidencialidade. Todas as informações coletadas serão anonimizadas e utilizadas apenas para fins de pesquisa, visando o bem-estar de toda a comunidade escolar.

### QUESTIONÁRIO DE DIAGNÓSTICO

Nesse momento, o mediador da oficina deve solicitar aos alunos que respondam ao questionário com o objetivo de aferir os conhecimentos prévios dos estudantes acerca do *bullying*, suas características e consequências, e verificar se os alunos conhecem ou ouviram falar a respeito da Comunicação Não Violenta.

De posse desses saberes, adequar a próxima etapa da Oficina Pedagógica, a partir das deficiências detectadas nas respostas dos participantes.

O questionário de diagnóstico encontra-se no apêndice A



## ETAPA 2

### 1º Momento:



**Atividade:** Exibição de documentário e vídeo relacionados aos temas em tela e diálogo mediado pela mediadora da oficina junto aos participantes;



**Duração:** 25 min.



**Objetivo** - Aprofundar o conhecimento dos estudantes em relação ao *bullying*, suas características e consequências;

### ***SUGESTÃO:***



Apresentar o documentário abaixo que explora as raízes e os impactos devastadores do *bullying*, despertando a conscientização sobre essa problemática social.

O mediador, ao finalizar o vídeo, pode iniciar uma discussão sobre as graves consequências do *bullying*. As agressões físicas, verbais e psicológicas sofridas por crianças e adolescentes podem deixar marcas profundas e duradouras, inclusive se tornando um fator desencadeante de tragédias evitáveis.

Diante dessa triste realidade, o debate sobre o *bullying* se torna fundamental e urgente na sociedade atual. O documentário apresentado, ao mostrar casos reais de vítimas e iniciativas de combate, evidencia a necessidade de uma ação conjunta de escolas, estudantes e comunidade para enfrentar essa problemática.

**Fig. 3 Documentário: *Bullying***



Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=n8cN5Tk-OIU>

Reportagem: Gleide Rodrigues Edição de texto: Élissan Paula Rodrigues e Sônia Lúcia Nunes  
Produção: Gleide Rodrigues Imagens: Acervo pessoal e William Santos Apoio técnico: Luís Garcia e Thalles Cantanhede Edição: Diego Fellipe Martins Plácido Revisão: Sônia Lúcia Nunes Coordenadora da TV ALE: Sônia Lúcia Nunes Superintendente de Comunicação: Élissan Paula Rodrigues Ano: 2019.  
Tempo de vídeo: 16min39.

### 3º Momento:

- Apresentar os princípios e benefícios da Comunicação Não Violenta:



#### SUGESTÃO:

Apresentar o vídeo COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTE: O Que é, Benefícios e Como Praticar | Marshall Rosenberg. O vídeo foi criado pelo site <https://sabercoletivo.com/>. O Saber Coletivo é um projeto que visa ajudar no desenvolvimento pessoal e coletivo, para construirmos uma sociedade melhor, baseada em valores como amor, compaixão, alegria e altruísmo. Tempo de vídeo 4min43.

**Fig. 4 Vídeo: COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTE: O Que é, Benefícios e Como Praticar Marshall Rosenberg.**



vídeo: <https://youtu.be/uofE9CnWDYU>

→ **Recursos/Estratégias:** Criar um ambiente acolhedor e de confiança, onde os alunos se sintam à vontade para falar/ Recursos audiovisuais.

*Nesse momento, propõe-se que o mediador incentive um debate aprofundado entre os alunos, a partir dos vídeos exibidos, estimulando a reflexão crítica quanto à gravidade das consequências do bullying e como essas podem afetar a vida de todos os envolvidos a longo prazo. A participação ativa de cada estudante é fundamental para construir um conhecimento coletivo sobre o tema e promover a empatia e o respeito mútuo.*



#### 4º Momento:



**Atividade:** Exercícios práticos de CNV;



**Duração:** 50 min;



**Objetivo:** Promover a empatia e a conscientização acerca das diferentes perspectivas envolvidas em situações de *bullying*, mediante simulação de diferentes papéis.

→ **Estratégias/recursos:** Para sensibilizar os participantes sobre a realidade do *bullying*, proponha uma atividade de simulação. Durante a atividade, peça aos participantes que sugiram

os locais mais propícios para a ocorrência de atos de *bullying*, como o pátio, a sala de aula ou a quadra esportiva. Dessa forma, será possível mapear os espaços mais vulneráveis da escola e discutir as razões por trás dessa escolha.

Atribuição de papéis: Incentive os alunos a trocarem de papéis em diferentes simulações, para que possam experimentar todas as perspectivas.

A simulação deverá conter:

- **Agressor:** Oriente o agressor a agir de forma natural, expressando as motivações e sentimentos que levam à prática do *bullying*.
- **Vítima:** Incentive a vítima a expressar suas emoções e reações de forma autêntica, como medo, tristeza ou raiva.
- **Testemunhas:** Peça às testemunhas que observem atentamente a interação e anotem suas impressões.

**Reflexão:** Após cada simulação, promova uma reflexão para que os participantes compartilhem suas experiências. Utilize perguntas como:

- Como se sentiu ao desempenhar cada papel?
- O que você aprendeu em relação ao *bullying*?
- Como as testemunhas se sentiram ao observar a situação?
- O que poderia ter sido feito de diferente com base na abordagem da CNV?

Finalmente, incentive a criação de estratégias para prevenir e combater o *bullying*, como a promoção do respeito às diferenças e a construção de um ambiente escolar mais acolhedor. Nesse sentido, explore a aplicação da Comunicação Não Violenta como ferramenta eficaz para a resolução pacífica de conflitos e a construção de relacionamentos saudáveis. Ao aprenderem a expressar suas necessidades de forma clara e empática, os participantes estarão mais preparados para lidar com situações de *bullying* e evitar que elas se repitam.

Nesse momento, o mediador da oficina poderá aproveitar e fazer os registros de observação das falas e comportamentos dos participantes, a fim de enriquecer a análise de



dados da presente pesquisa.

## 4. Exercícios práticos de Comunicação Não Violenta como ferramenta de prevenção e intervenção ao bullying

**Quadro 01 - Exercícios Práticos de Comunicação Não Violenta como ferramenta de prevenção e intervenção ao bullying**

Observar com Empatia		
Objetivo	Estratégias	Exemplos
Promover uma compreensão mais profunda dos sentimentos e necessidades de todas as pessoas envolvidas numa situação de <i>bullying</i> .	Descrever uma situação de <i>bullying</i> sem julgamentos ou críticas.	"Eu vi um grupo de alunos maiores cercando um aluno menor no pátio da escola." "Eles estavam chamando-o de nomes e o empurrando. O aluno menor parecia assustado e estava chorando."

Identificando Necessidades		
Objetivo	Estratégias	Exemplos
Identificar as necessidades de todas as pessoas envolvidas em uma situação de <i>bullying</i> .	Listar as necessidades de cada pessoa envolvida na situação descrita no exercício anterior. Considerar as necessidades tanto da vítima quanto do agressor. Usar frases como "Eu preciso de..." ou "Ele precisa de..."	Vítima: Eu preciso me sentir seguro. Eu preciso ser respeitado. Eu preciso me sentir conectado aos outros. Agressor: Eu preciso me sentir importante. Eu preciso ser ouvido.

Expressando Sentimentos		
Objetivo	Estratégias	Exemplos

<p>Expressar seus sentimentos em relação a uma situação de <i>bullying</i> sem culpar ou agredir.</p>	<p>Usar frases como "Eu me sinto..." ou "Eu senti..." para expressar seus sentimentos. Evitar usar linguagem acusatória ou culpar os outros. Concentrar-se em expressar seus sentimentos de forma honesta e direta.</p>	<p>"Eu gostaria de pedir aos alunos que estavam intimidando o outro aluno que se desculpem com ele. Eu também gostaria de pedir à escola que ofereça mais suporte aos alunos que são vítimas de <i>bullying</i>." "Eu me senti triste e com raiva quando vi o aluno menor sendo intimidado. Eu me senti impotente por não poder fazer nada para ajudá-lo."</p>
---	---	--

Formulando Pedidos Concretos		
Objetivo	Estratégias	Exemplos
Formular um pedido concreto que possa ajudar a atender às necessidades de todos os envolvidos.	Fazer um pedido específico e que possa ser realizado. Concentrar-se em ações que possam ser tomadas para melhorar a situação. Evitar fazer pedidos genéricos ou que não sejam viáveis.	"Eu gostaria de pedir aos alunos que estavam intimidando o outro aluno que se desculpem com ele. Eu também gostaria de pedir à escola que ofereça mais suporte aos alunos que são vítimas de <i>bullying</i> ."

Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

#### **Quadro 02 - Exercícios Práticos de CNV para o Agressor do *bullying***

Objetivo	Estratégias
Auxiliar o agressor do <i>bullying</i> a compreender suas motivações, desenvolver empatia pelas vítimas e encontrar soluções pacíficas para os conflitos.	Utilizar a linguagem da CNV para se conectar com o agressor, expressando empatia. Perguntar ao agressor como ele se sente ao utilizar uma linguagem agressiva com a vítima. Evitar comparações, julgamentos ou rótulos.
<b>Exercício 1: Reconhecendo os Sentimentos</b>	
Estratégias	Exemplos
Pedir ao agressor que identifique os sentimentos que o levaram a praticar o <i>bullying</i> . Ajudar o agressor a nomear esses sentimentos com precisão (raiva, frustração, insegurança, etc.). Validar os sentimentos do agressor, reconhecendo que é normal sentir essas emoções.	"Eu entendo que você estava com raiva porque o outro aluno te provocou. É normal sentir raiva às vezes."

Exercício 2: Identificando Necessidades	
Estratégias	Exemplos
<p>Ajudar o agressor a identificar as necessidades que estavam por trás dos sentimentos dele.</p> <p>Explorar as necessidades como reconhecimento, pertencimento, segurança, etc.</p> <p>Conectar os sentimentos às necessidades, mostrando como o <i>bullying</i> é uma tentativa de atender a essas necessidades de forma inadequada.</p>	<p>"Quando você estava com raiva e intimidou o outro aluno, você estava buscando se sentir importante e ter a atenção dos seus amigos. É importante ter essas necessidades atendidas, mas o <i>bullying</i> não é a maneira certa de fazer isso."</p>
Exercício 3: Explorando Alternativa	
Estratégias	Exemplos
<p>Encontrar soluções que atendam às necessidades do agressor sem prejudicar os outros</p> <p>Demonstrar ao agressor como suas ações afetam o outro e vice-versa</p>	<p>"Em vez de intimidar o outro aluno, você poderia conversar com ele sobre o que te incomoda. Você também poderia procurar um amigo ou professor para conversar sobre como você está se sentindo."</p>
Exercício 4: Empatia com a Vítima	
Estratégias	Exemplos
<p>Ajudar o agressor a se colocar no lugar da vítima e entender o impacto que o <i>bullying</i> pode causar.</p> <p>Pedir ao agressor que imagine como ele se sentiria se fosse intimidado e quais consequências poderia ocasionar.</p>	<p>"Como você acha que o outro aluno se sentiu quando você o intimidou? Você acha que a sua ação pode ocasionar problemas mais sérios a essa pessoa? Consegue imaginar esses problemas?"</p>
Exercício 5: Autocompaixão	
Estratégias	Exemplos
<p>Ajudar o agressor a desenvolver compaixão por si mesmo.</p> <p>Ensinar a reconhecer que todos cometem erros e que é possível aprender com eles.</p> <p>Incentivar o agressor a perdoar-se e a buscar formas de reparar o dano causado.</p> <p>Incentivar o adolescente a buscar formas de reparar o dano causado à vítima, como pedido de desculpas ou ações de ajuda.</p> <p>Reconhecer que a mudança de comportamento leva tempo e exige persistência.</p>	<p>"Todos nós cometemos erros. É importante aprender com eles e tentar fazer melhor da próxima vez. Você pode buscar formas de reparar o dano causado."</p>

Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

#### **Quadro 03 - Exercícios Práticos de CNV para as Vítimas do bullying**

Objetivo
----------

Fortalecer a vítima de <i>bullying</i> desenvolvendo ferramentas para lidar com a situação de forma mais resiliente e empoderada.	
<b>Exercício 1: Reconhecendo os Sentimentos</b>	
Estratégias	Exemplos
Identificar os sentimentos que a vítima experimenta em situações de <i>bullying</i> . Nomear esses sentimentos com precisão (tristeza, raiva, medo, etc.). Validar esses sentimentos, reconhecendo que é normal sentir essas emoções	"É normal sentir medo e tristeza quando você é intimidado. Você não está sozinho."
<b>Exercício 2: Identificando Necessidades</b>	
Estratégias	Exemplos
Identificar as necessidades que estão por trás dos sentimentos. Explorar necessidades como segurança, respeito, pertencimento, etc. Conectar os sentimentos às necessidades, mostrando como o <i>bullying</i> viola essas necessidades.	"Quando você é intimidado, sua necessidade de se sentir seguro e respeitado é violada. É importante ter essas necessidades atendidas."
<b>Exercício 3: Expressando-se com Empatia</b>	
Estratégias	Exemplos
Praticar expressar os sentimentos e necessidades de forma clara e assertiva, sem culpar ou agredir o agressor. Usar frases como "Eu me sinto..." e "Eu preciso de..." para se comunicar de forma eficaz.	"Eu me sinto triste e com medo quando você me intimida. Eu preciso me sentir seguro e respeitado."
<b>Exercício 4: Buscando Apoio</b>	
Estratégias	
Identificar pessoas em quem a vítima confia e com quem pode conversar sobre o <i>bullying</i> . Procurar ajuda de pais, professores, amigos ou outros adultos de confiança. É importante lembrar à vítima de que ela não está sozinha e que existem pessoas que podem ajudá-la.	

Fonte: Elaborado pela autora, 2024.

#### **Quadro 04 - Exercícios Práticos de CNV para as Testemunhas do bullying**

Objetivo	
Ajudar as testemunhas de <i>bullying</i> a desenvolverem ferramentas para lidar com a situação de forma responsável e assertiva, contribuindo para a prevenção e intervenção do <i>bullying</i>	
<b>Exercício 1: Reconhecendo os Sentimento</b>	
Estratégias	Exemplos

<p>Identificar os sentimentos que a testemunha experimenta ao presenciar o <i>bullying</i>. Nomear esses sentimentos com precisão (tristeza, raiva, impotência, etc.). Validar esses sentimentos, reconhecendo que é normal sentir essas emoções.</p>	<p>"É normal sentir raiva e impotência quando você presencia o <i>bullying</i>. Você não está sozinho."</p>
<b>Exercício 2: Identificando Necessidades</b>	
<p>Estratégias</p>	<p>Exemplos</p>
<p>Identificar as necessidades que estão por trás dos sentimentos. Explorar as necessidades como justiça, segurança, pertencimento, etc. Conectar os sentimentos às necessidades, mostrando como o <i>bullying</i> viola essas necessidades.</p>	
<b>Exercício 3: Tomando Ação Responsável</b>	
<p>Estratégias</p>	<p>Exemplos</p>
<p>Considerar diferentes formas de intervir na situação de <i>bullying</i>, avaliando os riscos e benefícios de cada opção. Escolher a forma de ação que melhor se encaixa de acordo com a personalidade da testemunha e contexto que ocorreu o <i>bullying</i>. Lembrar a testemunha que a segurança dela é fundamental.</p>	<p>Falar com o agressor: "Eu não acho legal o que você está fazendo. Isso machuca o outro." Apoiar a vítima: "Eu estou aqui com você. Você não está sozinho." Comunicar o <i>bullying</i> a um adulto de confiança: "Eu vi o [nome do agressor] intimidando o [nome da vítima]. Isso precisa parar."</p>
<b>Exercício 4: Cultivando a Empatia</b>	
<p>Estratégias</p>	<p>Exemplos</p>
<p>Praticar a empatia com a vítima, reconhecendo o sofrimento que ela está experienciando. Colocar-se no lugar da vítima e imaginar como ela se sentiria diante dessa situação. Refletir sobre como as ações dela podem contribuir para o bem-estar da vítima.</p>	<p>"Imagine como a vítima se sente ao ser intimidada. Ela deve estar se sentindo triste, humilhada e com medo. O que você pode fazer para ajudá-la?"</p>
<b>Exercício 5: Fortalecendo a Coragem</b>	
<p>Estratégias</p>	<p>Exemplos</p>

<p>Lembrar a testemunha que denunciar o <i>bullying</i> é um ato de coragem e que pode fazer a diferença.</p> <p>Encontrar apoio em amigos, familiares ou profissionais de confiança.</p> <p>Demonstrar à testemunha a capacidade dela de fazer a diferença e contribuir para um ambiente escolar mais empático.</p>	<p>"Denunciar o <i>bullying</i> pode ser difícil, mas é um ato de coragem que pode ajudar a proteger a vítima. Você não precisa fazer isso sozinho. Procure apoio em pessoas de confiança.</p>
--	--

Fonte: Elaborado pela autora, 2024.



### 3ª ETAPA:



Atividade: Aplicação do questionário de reação aos participantes;



Duração: 20 min;



Objetivo: Avaliar o aprendizado dos participantes e o impacto das atividades em suas percepções e comportamentos;

→ Estratégias/recursos: usar os mesmos recursos/estratégias referentes ao questionário de diagnóstico.



## SUGESTÃO DE ABORDAGEM PARA FINALIZAR A OFICINA:

*(Mediator): Chegamos ao final de nossa oficina acerca do bullying e da abordagem da Comunicação Não Violenta. Durante estes encontros, exploramos juntos conceitos importantes e ferramentas práticas para construir relacionamentos mais saudáveis e respeitosos.*

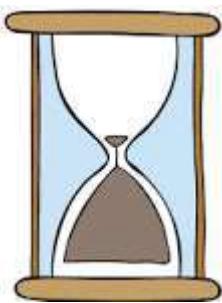
*Para finalizar, gostaria de convidar todos a responderem a um breve questionário. Suas respostas são muito importantes para que possamos avaliar o quanto aprenderam e como podemos melhorar nossas futuras atividades.*

*Lembrem-se, suas respostas serão tratadas de forma confidencial e os dados serão utilizados apenas para fins de pesquisa. Se tiverem alguma dúvida, por favor, não hesitem em perguntar.*



**Avaliação:** A partir da análise dos resultados do questionário de reação, combinados com as observações registradas durante as três etapas da oficina, o mediador poderá construir uma avaliação completa, permitindo-lhe identificar os pontos fortes e fracos da atividade e propor melhorias para futuras edições.

**Agradecer a participação de todos**



## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A falta de ferramentas para comunicação assertiva, empatia e resolução de conflitos contribui significativamente para a ocorrência de *bullying* em diversas instituições de ensino, como a Educação Profissional e Tecnológica.

Diante disso, a implementação de ações educativas com base na Comunicação Não Violenta, por meio de uma oficina pedagógica, se mostrou eficaz em promover um ambiente escolar mais saudável e seguro. Ao fortalecer os vínculos interpessoais e estimular a empatia, essas ações contribuíram significativamente para prevenir e reduzir casos de intimidação.

Com o objetivo de aprofundar o conhecimento em relação ao *bullying* e suas consequências, a oficina proporcionou aos participantes uma compreensão mais clara do problema. Para complementar essa compreensão, apresentamos em seguida os princípios e benefícios da CNV, oferecendo uma alternativa eficaz para prevenir e lidar com situações de intimidação.

Posteriormente, a partir de dinâmicas práticas envolvendo simulações de *bullying*, os estudantes foram convidados a refletir sobre suas próprias experiências, o que os levou a desenvolver estratégias eficazes para lidar com situações de conflito buscando a assertividade e a empatia.

Os resultados da oficina foram evidentes: os participantes demonstraram um aumento significativo na capacidade de expressar seus sentimentos, de se colocar no lugar do outro e de resolver conflitos de forma assertiva. Essa transformação positiva não se limita ao ambiente escolar, mas se estende para todas as esferas da vida, contribuindo para a formação de indivíduos mais resilientes e preparados para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo.

Em síntese, ao investir em ações educativas que promovem a Comunicação Não Violenta, as escolas vão além do combate ao *bullying*, contribuindo com a formação omnilateral dos estudantes. Em outras palavras, ao cultivar a empatia, a assertividade e a capacidade de construir relacionamentos saudáveis, a CNV forma cidadãos críticos, reflexivos e preparados para os desafios do mundo contemporâneo.

Essa abordagem promissora converge com a EPT, que também busca o desenvolvimento humano integral, valorizando a construção de relações sociais mais justas e equitativas. Assim, a CNV e a EPT se complementam, oferecendo aos estudantes as ferramentas necessárias para uma vida plena e participativa na sociedade.

## REFERÊNCIAS:

- ADORNO, T. W. *Educação e emancipação*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2003.
- BRASIL. Ministério da Educação (MEC); Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). *Divulgados os resultados do Pisa 2022*. Brasília, DF, 5 dez. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/acoes-internacionais/divulgados-os-resultados-do-pisa-2022>. Acesso em: 23 set. 2024.
- BRASIL. Lei nº 13.185, de 6 de novembro de 2015. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/ato2015-2018/2015/lei/l13185.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2015-2018/2015/lei/l13185.htm). Acesso em: 08 nov. 2023.
- CIAVATTA, Maria. *A formação integrada: a escola e o trabalho como lugares de memória e de identidade*. In: FRIGOTTO, Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise (orgs.) *Ensino Médio Integrado: concepções e contradições*. São Paulo: Cortez, 2012. Cap. 3, p. 83-106.
- CONSTANTINI, A. *Bullying: como combatê-lo?* São Paulo: Itália Nova, 2004.
- DO VALLE, Hardalla Santos; ARRIADA, Eduardo. “Educar para transformar”: a prática das oficinas. *Revista Didática Sistêmica*, v. 14, n. 1, p. 3-14, 2012. experiência. CONJECTURA: ed. Porto Alegre: Edipucrs, 2012.
- FANTE, C. Fenômeno bullying. *Como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz*. Campinas: Versus, 2005.
- FANTE, C.; PEDRA, J. A. *Bullying escolar, perguntas e respostas*. Porto Alegre: Artmed. 2008.
- FRIGOTTO et. al.: dimensões epistemológicas e político-pedagógicas. In: Produção de conhecimentos sobre Ensino Médio Integrado Colóquio Produção de conhecimentos de ensino médio integrado: dimensões epistemológicas e político-pedagógicas, 2010. Rio de Janeiro. *Anais...*Rio de Janeiro: EPSJV, 2014. p. 11-18.
- GARCIA, J. Habilidades de comunicação não violenta para uma educação mais justa e inclusiva. *Revista Educação e Sociedade*, 37(103), 275-292, 2016.
- MARTINOT, Annegret F.; FIEDLER, Augusto José C. B. do Prado. A importância da CNV - Comunicação não violenta na realização do processo de autoconhecimento. *Revista Educação*, Guarulhos, v. 11, n. 1, 2016. Disponível em: <http://revistas.ung.br/index.php/educacao/article/view/2174>. Acesso em: 22 set. 2023.
- OLIVEIRA, M. G. M. de, & SANTOS, I. S. dos. (2022). Oficinas pedagógicas e aprendizagem

significativa no ensino de geografia. *Revista Ensino De Geografia* (Recife), 5(3). <https://doi.org/10.51359/2594-9616.2022.253710>. Acesso em 10 set. 2023.

OLWEUS, Dan. *Aggression in the school: Bullies and Whipping Boys*. Washington, D.C: Hemisphere, 1978.

RAMOS, M. *Ensino Médio Integrado: ciência, trabalho e cultura na relação entre educação profissional e educação básica*. In: MOLL, J. et al. Educação profissional e tecnológica no Brasil contemporâneo: desafios, tensões e possibilidades. Porto Alegre: Artmed, p. 42-58, 2010.

RODRIGUES, G. et al. Bullying: *Machucar o outro não é brincadeira*. Brasil: 1 video. TV ALE, 2019. 16min39s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=n8cN5Tk-OIU>. Acesso em: 10 set. 2024.

ROSENBERG, M. B. *A linguagem da paz em um mundo de conflitos*. São Paulo: Palas Athena, 2019.

ROSENBERG, M. B. *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora, 2006.

ROSENBERG, M. *COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTE: O Que é, Benefícios e Como Praticar*. 1 vídeo. Brasil: Saber Coletivo - Projeto que visa ajudar no desenvolvimento pessoal e coletivo, para construirmos uma sociedade melhor, baseada em valores como amor, compaixão, alegria e altruísmo, 2018. 4min43s. Disponível em:<https://youtu.be/uofE9CnWDYU>. Acesso em: 10 set. 2024.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. *Bullying: Mentes perigosas nas escolas*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

ZABALA, Antoni. *A Prática Educativa: Como Ensinar*. Porto Alegre: Artmed, 1998.

## Apêndice A: Questionário de diagnóstico

### **COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTE: UMA PRÁTICA PROMISSORA DE PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO AO BULLYING NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**

**Autora: GILMARA JOAQUIM BURIN**

#### Questionário de Diagnóstico

Olá caros participantes, este questionário tem como objetivo investigar seus conhecimentos prévios (existentes) sobre o fenômeno *Bullying* e a Comunicação não violenta. Não existem respostas certas ou erradas, pois queremos saber suas impressões sobre estes assuntos de acordo com seus conhecimentos e experiências.

Os resultados extraídos deste questionário diagnóstico serão avaliados em conjunto com as respostas dos demais participantes e sua identificação será preservada, assim como a confiabilidade dos dados coletados nesta pesquisa.

Suas respostas serão fundamentais para que possamos contribuir por meio de uma oficina pedagógica e posteriormente, o desenvolvimento de um Guia Orientativo sobre esses temas, para o avanço do conhecimento na área da prevenção ao *bullying* no contexto da Educação Profissional e Tecnológica. Vamos iniciar?

1- O que você entende sobre a palavra *bullying*?

---

---

---

2- Você sabe quais características têm o *bullying*?

- (  ) sim  
(  ) não

3- Você sabe identificar os principais envolvidos em casos de *bullying*? Assinale a(s) alternativa(s) que você considera correta(s):

- (  ) agressor ou autor

- vítima  
 espectador ou plateia

4- Você já foi agredido, maltratado, intimidado, ameaçado, excluído ou humilhado por algum colega da escola com certa frequência?

- sim  
 não

5- Você já agrediu, culpou, intimidou, ameaçou, excluiu ou humilhou algum colega da escola com certa frequência?

- sim  
 não

6- Você já presenciou alguma agressão, assédio, intimidação, ameaça ou humilhação de algum colega da escola com certa frequência?

- sim  
 não

7- Na sua opinião de quem é a culpa se a intimidação, agressão ou assédio continuam acontecendo? Após marcar sua opção, tente justificar sua resposta.

- de quem agride  
 da direção da escola  
 dos pais deles  
 de quem é agredido  
 dos professores  
 dos outros alunos que só assistem, mas não fazem nada.
- 

8- O que você considera como "motivo" para ter sido vítima de *bullying*? Tente justificar sua resposta.

- religião  
 orientação sexual  
 outros  
 não sofri bullying
- 

9- Caso tenha respondido (outros) na resposta anterior, explique abaixo o que você considera como motivo.

10- Você acredita que se tivesse tido mais orientações sobre o problema, agiria de forma diferente diante das situações? Explique.

---

---

---

11- Você considera que o *bullying* pode influenciar negativamente as suas futuras relações sociais, inclusive a sua vida profissional? Explique.

---

---

12- Na instituição de ensino que você estuda, são realizadas ações, campanhas e informações sobre o *bullying*?

- (  ) sim  
(  ) não

13- Essas ações, têm sido suficientes para a compreensão do problema? Explique.

---

---

14- Você já sabe/conhece algo sobre a Comunicação não violenta?

- (  ) sim  
(  ) não

15- O que é um conflito para você? Descreva uma situação de conflito que você teve com alguém. O que você fez? O conflito foi resolvido?

---

---

---

16- Você conhece alguma técnica para resolver pacificamente um conflito?

- (  ) sim  
(  ) não

17- Durante uma situação conflituosa, você já se colocou no lugar do outro, tentando entender os sentimentos que levaram essa pessoa a ter tal atitude?

- (  ) sim  
(  ) não

18- Você sabe o que é empatia?

- (  ) sim  
(  ) não

19- Você considera que relacionamentos agressivos entre os estudantes colaboram com a prática do *bullying*?

- (  ) sim  
(  ) não

20- Você considera que as ocorrências de *bullying* entre os estudantes colaboram com um clima violento e inseguro no espaço escolar?

- (  ) sim  
(  ) não

## Apêndice B: Questionário de Reação

### COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTE: UMA PRÁTICA PROMISSORA DE PREVENÇÃO AO BULLYING NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

**Autora: GILMARA JOAQUIM BURIN**

#### Questionário de Reação

Olá caros participantes, este questionário tem como objetivo, analisar e coletar dados importantes sobre a oficina realizada anteriormente, referente aos temas *bullying* e Comunicação não violenta.

Este questionário também contribuirá com o desenvolvimento de um produto educacional, que estará disponível nesta instituição de ensino para que este trabalho possa ser realizado com outras turmas. Diante disso, lembramos, que este, deve ser respondido atentamente e sua identificação será preservada, assim como a confiabilidade dos dados coletados nesta pesquisa. Vamos iniciar?

1- O que você entende sobre a palavra *bullying*?

---

---

---

2- Você sabe quais características têm o *bullying*?

- (  ) sim  
(  ) não

3- Você sabe identificar os principais envolvidos em casos de *bullying*? Assinale a(s) alternativa(s) que você considera correta(s):

- (  ) agressor ou autor  
(  ) vítima  
(  ) espectador ou plateia

4- Após a oficina você percebeu que suas palavras podem magoar, entristecer ou intimidar outra pessoa?

- (  ) sim

( ) não

5- Após a oficina você tentou se imaginar e sentir o que e qual a dificuldade que a outra pessoa possa estar passando ou sofrendo?

( ) sim

( ) não

6- Após a oficina você procurou pensar antes de falar, buscando escolher as palavras com mais cuidado, principalmente depois de uma grande tensão emocional?

( ) sim

( ) não

7- A partir da oficina com apresentação da Comunicação não violenta, você:

( ) Conseguiu reformular seu ponto de vista a respeito do fenômeno *bullying*.

( ) Não conseguiu reformular seu ponto de vista a respeito do fenômeno *bullying*.

8- Você percebeu alguma mudança na forma como você se expressa com seus colegas depois de conhecer a comunicação não violenta?

( ) sim

( ) não

9- Você acha que a partir da oficina ficou mais fácil resolver os problemas e conflitos pacificamente entre você e seus colegas?

( ) sim

( ) não

10- A partir da oficina você reconhece que a comunicação não violenta pode ser uma prática eficaz de prevenção e intervenção ao *bullying* no contexto da EPT?

( ) sim

( ) não

11- Quais eram suas expectativas quanto à oficina? Elas foram atendidas? Justifique sua resposta.

---

---

12- Faça sugestões de melhorias, nas quais possam ajudar a aprimorar futuras edições da oficina de forma que contribuam para a formação de cidadãos críticos, reflexivos e emancipados.

