



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA E EDUCAÇÃO
SOCIOEMOCIONAL: PREVENÇÃO DE VIOLÊNCIA NAS ESCOLAS

Isadora Virgílio Tomaz de Aquino

SÃO CARLOS
2023

ISADORA VIRGÍLIO TOMAZ DE AQUINO

**MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA E EDUCAÇÃO
SOCIOEMOCIONAL: PREVENÇÃO DE VIOLÊNCIA NAS ESCOLAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Pedagogia da Universidade Federal de São Carlos, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Graduada em Pedagogia.

Orientadora: Profa. Dra. Sabrina Mazo D’Affonseca

**SÃO CARLOS
2023**

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo apresentar e analisar dois materiais que abordam a Comunicação Não-Violenta (CNV) e a educação socioemocional, a fim de entender como estas duas vertentes auxiliam no processo de prevenção da violência nas escolas. Nesse sentido, o artigo se caracteriza como uma pesquisa documental, de cunho qualitativo, se embasando em cinco autores principais. Por meio dos estudos foi possível identificar que as práticas da CNV e da educação emocional possibilitam a promoção de uma educação não-violenta, a qual, utilizando-se de competências socioemocionais no cotidiano das instituições de ensino, permite a diminuição e a prevenção das violências nas escolas, sejam elas física, verbal ou psicológica. Como consideração final indica-se que, antes de ensinar, o docente deve praticar as habilidades emocionais e da CNV, para que assim possa auxiliar o estudante em seu processo de desenvolvimento saudável, promovendo a não violência.

Palavras-chave: Comunicação Não-Violenta; Educação socioemocional; Prevenção da violência; Escola.

ABSTRACT

The present research aimed to show and discuss two materials, one that addresses Non-Violent Communication (NVC) and the other about socio-emotional education, in order to understand how these two aspects help the violence prevention in schools. So, the research is characterized as a qualitative documentary research, based on five main authors. Through two studies, it was possible to identify that the practices of NVC and emotional education make it possible to promote a non-violent education, which, using daily socio-emotional skills in educational institutions, allows the reduction and prevention of violence in school settings, physical, verbal or psychological. It was concluded that, before teaching, the teacher should practice the emotional and NVC skills, so that they can help the student in their healthy development process, promoting non-violence.

Key words: Non-Violent Communication (NVC); socio-emotional education; violence prevention; school

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, meu Pai, que me capacitou a todo tempo.

À minha família, que sempre se mostrou disponível para me ajudar no que fosse preciso.

À Sabrina, que teve disponibilidade e atenção em me orientar desde o primeiro contato.

A todos que fizeram parte da minha graduação e que colaboraram de alguma forma para minha aprendizagem.

À UFSCar, por tudo que foi ao longo desses anos para mim.

A minha mais sincera gratidão.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
1.1. COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA	8
1.2. EDUCAÇÃO EMOCIONAL	9
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
2.1 COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA	11
2.2 EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL	14
3. MATERIAIS ANALISADOS	18
3.1 EDUCAÇÃO NÃO-VIOLENTA: COMO ESTIMULAR AUTOESTIMA, AUTONOMIA, AUTODISCIPLINA E RESILIÊNCIA EM VOCÊ E NAS CRIANÇAS	18
3.2 SEE LEARNING (APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICA)	21
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	27

1. INTRODUÇÃO

Desde o início dos tempos, o ser humano utiliza da comunicação para viver e sobreviver, seja por meio de desenhos, gestos, sons, escrita ou fala. Para que o indivíduo possa viver em sociedade e se relacionar com o próximo é necessário que haja alguma forma de comunicar suas necessidades, vontades, opiniões etc. Por conta de sua importância, a maneira como a comunicação acontece é decisiva nas relações humanas.

Contudo, muitas vezes essa comunicação pode trazer elementos violentos, por exemplo, dentro de uma sala de aula, quando o professor, carregado de juízo de valor, ao ver uma atitude fora do esperado de um estudante, se direciona a ele e fala: *“já esperava isso de você”*. Ou então quando está explicando algo e um estudante levanta a mão para tirar uma dúvida e escuta do docente: *“só você que ainda não entendeu”*. Dentro do ambiente familiar situações como essas também ocorrem, quando, por exemplo, a mulher chega atrasada do trabalho um dia e o homem fala: *“você sempre se atrasa, não pensa em mim”*. Estes são alguns casos em que há a presença de uma comunicação violenta, que acaba prejudicando as relações pessoais e podendo ocasionar impacto no desenvolvimento psicológico ou emocional dos envolvidos.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS (2002), a violência é definida como o *“uso intencional da força ou poder em uma forma de ameaça ou efetivamente, contra si mesmo, outra pessoa ou grupo ou comunidade, que ocasiona ou tem grandes probabilidades de ocasionar lesão, morte, dano psíquico, alterações do desenvolvimento ou privações”*.

Ao se falar em violência, usualmente é considerada como agressão física, porém, existem diversos tipos de violência, como a verbal e a psicológica, as quais também se caracterizam como formas de agressão e que se fazem presente ao nos comunicarmos com outras pessoas. A violência verbal se dá por meio de palavras negativas, com o intuito de humilhar, diminuir, ridicularizar, manipular e ameaçar quem está recebendo, de modo a causar grandes danos. A violência psicológica está diretamente atrelada à verbal, pois também se dá por meio de ameaças, humilhações e chantagens, mas usa-se ainda, de ações e comportamentos não físicos que desestabilizam emocionalmente a outra pessoa, provocando prejuízos à saúde mental.

Visto que a violência carrega muitos prejuízos para a população, uma educação que busque sua prevenção pode trazer muitos benefícios. Uma maneira é utilizar a Comunicação

Não-Violenta (CNV) e a educação socioemocional para buscar uma educação não-violenta, especificamente dentro das escolas.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho consiste em trazer um aprofundamento dessa temática, analisando materiais da CNV e educação socioemocional para refletir sobre como elas podem prevenir a violência nas escolas. Ou seja, analisar como livros, programas educacionais e artigos científicos dizem acerca da comunicação não-violenta e da educação socioemocional, para que assim possa haver uma reflexão sobre a importância da educação não-violenta no ambiente escolar, principalmente nas relações estudante-professor e estudante-estudante.

Ademais, pretende-se aprofundar sobre alguns pontos fundantes da CNV e da educação socioemocional, relacionando com alguns materiais selecionados sobre o tema. Também, busca-se entender como essas ideias tratadas nos materiais podem influenciar no dia a dia na escola, bem como porque e como esses materiais podem prevenir a violência nas escolas.

Por meio desse aprofundamento, espera-se discorrer sobre um assunto que, apesar de significativo, não é muito discutido no meio educacional, ou então não é dado a sua devida importância, não sendo levado a sério. Porém, a realidade é que a comunicação está 100% inserida no contexto educacional, e por isso, quanto melhor for essa comunicação, melhor para as partes envolvidas. Nesse sentido, é importante que tanto os estudantes estejam cientes da CNV e adquiram habilidades socioemocionais, bem como os educadores, os quais têm a responsabilidade de formar indivíduos em sua totalidade.

Nesse sentido, a escolha desse tema se deu por acreditar que se trata de algo relevante nos dias atuais, ainda mais no ambiente escolar, no qual diversas relações pessoais acontecem diariamente; e também por não ser muito discutido nesse espaço educacional. E também por acreditar que as palavras têm grande influência sobre nós, tanto positiva quanto negativamente, e concordar com a legitimidade da CNV e da gestão das nossas emoções no dia a dia, o que pode evitar as diversas violências que acontecem nas escolas.

Diante disso, para que essa análise e reflexão sejam realizadas, o presente estudo tem como estrutura: Introdução, na qual há uma apresentação sobre o tema, objetivo e relevância, abordando brevemente o que é a Comunicação Não-Violenta e a Educação Socioemocional; o Levantamento Bibliográfico, em que são expostos os artigos selecionados acerca do assunto para basear o trabalho; Metodologia, onde são analisados os materiais escolhidos para análise; e as Considerações finais, parte em que se encerrará a análise e a reflexão.

1.1. COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

A comunicação não-violenta, também conhecida como CNV, é uma abordagem que permite que as pessoas se relacionem de uma maneira compassiva e empática, tanto com os outros como consigo mesmo, tendo como principal ferramenta o diálogo. Ela é uma prática há muito utilizada por figuras importantes da história, como Dalai Lama, Mahatma Gandhi e Martin Luther King, porém, foi o psicólogo Marshall Rosenberg que a sistematizou em seu livro “Comunicação Não-Violenta - Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais” (2006), o qual é referência no que diz respeito a esse assunto.

O livro em questão não se trata de uma forma mágica ou mesmo um passo a passo de como se tornar uma pessoa perfeita, mas sim de um compilado de ensinamentos que possibilitam uma reflexão acerca de como a linguagem, as palavras e nossas ações afetam a maneira como nos relacionamos com nossos semelhantes e com nós mesmos. Assim como afirma Rosenberg (2006): “*O objetivo da CNV não é mudar as pessoas e seu comportamento para conseguir o que queremos, mas, sim, estabelecer relacionamentos baseados em honestidade e empatia, que acabarão atendendo às necessidades de todos*” (p. 129-130).

Para isso, a CNV se baseia em quatro componentes, sendo eles: (1) Observação, (2) Sentimentos, (3) Necessidades e (4) Pedidos. A **Observação** se refere a discernir e falar sobre o que foi observado em uma determinada situação, e não o que as próprias conclusões tiradas pelo indivíduo dizem sobre a situação, as quais, em sua maioria, possuem uma predisposição a serem acusadoras e avaliadoras. Isso, pois, segundo Rosenberg (2006), “*quando combinamos observação com avaliação, as pessoas tendem a receber isso como crítica*” (p. 50).

O segundo componente, os **Sentimentos**, diz respeito à importância de identificarmos e nomearmos nossos sentimentos, para que assim possamos, em um diálogo, mostrar vulnerabilidade, o que nos aproxima uns dos outros, além disso, os sentimentos transmitem necessidades que foram atendidas ou não. Em muitos casos os sentimentos são confundidos com opiniões e pensamentos, por isso é fundamental que haja um aumento do vocabulário de sentimentos, ou uma alfabetização emocional, para que possa haver um autoconhecimento e autogerenciamento.

Já as **Necessidades**, que dizem respeito ao terceiro componente, se referem ao que está por trás dos sentimentos, uma vez que todo sentimento está ligado a uma necessidade, por exemplo, quando estamos irritados, é porque uma necessidade não foi atendida. Sendo assim,

é fundamental que tenhamos consciência do que precisamos, quais são as nossas necessidades, para que assim a solução de conflitos se torne mais fácil.

Por fim, o quarto componente, os **Pedidos**, se referem à maneira como desejamos que nossas necessidades sejam atendidas, visto que, ao fazermos pedidos, estamos possibilitando que, de maneira clara e explícita, a outra pessoa colabore com o que estamos precisando. Ao realizar o pedido, é importante que estejamos abertos a escutar um “não”, pois nem sempre todos estarão disponíveis a nos ajudar.

Em resumo, de acordo com os quatro componentes da CNV, ao observarmos uma situação sem julgamentos, expressando nossos sentimentos (sem confundir com opiniões e pensamentos), expondo nossas necessidades e fazendo pedidos que atendam nossas necessidades, temos uma maior probabilidade de nos comunicarmos compassiva e empaticamente, facilitando o diálogo e contribuindo positivamente na vida uns dos outros.

1.2. EDUCAÇÃO EMOCIONAL

A Educação Emocional é uma ferramenta da Inteligência Emocional, que visa desenvolver nos indivíduos as habilidades de entender as emoções e sentimentos; escutar e ter empatia para com seu próximo e consigo; e expressar suas emoções de forma consciente (GOLEMAN, 2011). Uma pessoa educada emocionalmente é capaz de compreender seus sentimentos e necessidades, enxergar e escutar os outros indivíduos de maneira empática e compassiva, melhorar e ampliar suas relações pessoais e resolver conflitos e problemas, melhorando sua qualidade de vida e a convivência em sociedade.

A Inteligência Emocional é um termo que começou a ser amplamente difundido por volta da década de 1990, principalmente por autores como Peter Salovey e John Mayer, porém, foi com as obras de Daniel Goleman que esse novo tema passou a ter um maior reconhecimento.

Essa nova área de estudo permitiu o reconhecimento de que a definição de inteligência não se restringe ao conhecimento cognitivo, como saber resolver equações matemáticas ou saber ler e escrever, o conhecimento vai além da razão, necessitando também do saber emocional, da noção do “eu” e do “outro” como seres que têm emoções e sentimentos, devendo haver o equilíbrio entre razão e emoção. Isso pois,

[...] a racionalidade, sozinha, não conseguiu levar a humanidade para um patamar aceitável de educação, por isso a necessidade da busca pelo equilíbrio entre razão e emoção na sala de aula [...] Conquistamos o espaço exterior, mas pouco ou nada aprendemos sobre como expandir nosso Eu, e como lidar com nossos conflitos, carências e sonhos (RÊGO; ROCHA, 2009, p. 139).

Sendo assim, segundo Junior e Noronha (2008), o termo Inteligência Emocional foi utilizado pela primeira vez por Salovey e Mayer, que o definiram como:

A capacidade de perceber, avaliar e expressar emoções com precisão; a capacidade de acessar e/ou gerar sentimentos de modo a facilitar o pensamento; a capacidade de entender as emoções e o conhecimento emocional e a capacidade de regular emoções para promover o crescimento emocional e intelectual (Mayer, Salovey & Caruso, 1997, p.10 apud JUNIOR; NORONHA, 2008, p. 147).

Dessa forma, a inteligência emocional é uma habilidade possível de ser desenvolvida, a qual visa compreender as emoções para que, de forma racional, elas sejam usadas para aprimorar relações.

Segundo Goleman (2011), pessoas que são emocionalmente educadas podem ter características como: liderar e organizar grupos; negociar soluções e acordos, evitando conflitos; dominar a arte do bom relacionamento, seja entre família, amigos e colegas de trabalho; capacidade de análise social, reconhecendo sentimentos e preocupações das pessoas; entre outras.

Ademais, o autor, em diálogo com Salovey e Mayer, afirmou que a inteligência emocional se desenvolve por meio de cinco domínios principais, sendo eles: (1) Autoconsciência, referente ao reconhecimento das próprias emoções e sentimentos, entendendo-os e nomeando-os; (2) Controle Emocional, sendo a habilidade de gerir as próprias emoções, de forma a controlá-las sempre que necessário; (3) Automotivação, que se refere à mudança de antigos comportamentos limitantes, é ter a motivação de que é possível mudar; (4) Reconhecimento de Emoções nos outros, o qual diz respeito a capacidade de ter empatia para com os outros, entendendo seus sentimentos; e (5) Habilidade em lidar com relacionamentos, ou seja, a aptidão social de se relacionar com o próximo (GOLEMAN, 2011).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Para a construção do presente trabalho, realizou-se uma pesquisa bibliográfica por meio de três bases de dados, sendo elas: *Google acadêmico*, *Scielo* e *Periódicos Capes*. Foram utilizados alguns descritores principais, como “educação socioemocional”, “educação não-violenta”, “inteligência emocional na escola” e “comunicação não-violenta”. Contudo, onde mais foram obtidos resultados foi na primeira plataforma, com resultados aproximados de 25.900 com o descritor “educação socioemocional”, 172.000 com “educação não violenta”, 290.000 com “inteligência emocional na escola” e 157.000 com “comunicação não violenta”.

Para a seleção dos artigos, selecionei, em um primeiro momento, os que mais me chamaram a atenção pelo título, considerando as cinco primeiras páginas que apareceram com os descritores citados acima. Posteriormente, dentre os selecionados, considereirei os que foram mais citados em outros documentos e que foram publicados a partir de 2008; depois disso, li os resumos, escolhendo os que mais tinham relevância com o tema proposto.

Foram então selecionados quatro artigos científicos para compor o referencial bibliográfico, embasando com teoria o que será tratado neste trabalho. Dois desses artigos são sobre comunicação não-violenta: Pelizzoli (2012) e Martinot (2016); e dois sobre educação socioemocional: Rêgo e Rocha (2009) e Vale (2009).

2.1 COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Ao pesquisar sobre Comunicação Não Violenta, dificilmente encontramos trabalhos que não citam Marshall Rosenberg, isso pois este autor foi o responsável por sistematizar essa prática, por meio do seu livro publicado em 2006. Desse modo, tanto Pelizzoli (2012), quanto Martinot (2016) baseiam-se em Rosenberg para dissertar acerca do assunto. Apesar de se utilizarem de diferentes pensamentos e fontes, estes estudiosos possuem como fundamento a estrutura apresentada em “Comunicação Não Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais”.

Em um primeiro momento, é preciso pensar que os indivíduos nascem biologicamente formados, mas ao longo da vida tomarão decisões que irão moldar suas personalidades e modos de viver, seja cultural, política, religiosa ou socialmente. Pensando nisso, entende-se que o ser humano é relacional, ele cria sua identidade a partir da relação com os outros indivíduos e com o meio. Sendo assim, a comunicação se torna vital, natural e essencial para

as pessoas. É levando isso em consideração que surge a Comunicação Não Violenta, a qual pode ser entendida de diversas formas, como “*a tomada de consciência de nossas necessidades, nossa humanidade, nossa capacidade de conexão e nossa capacidade de comunicação, para além de qualquer linguagem rebuscada ou especulações gramaticais e lógicas*” (PELIZZOLI, 2012, p. 2), ou como “*uma escolha que pode proporcionar ao indivíduo a condição de construção de relações de confiança com o próximo nos seus contextos afetivo, familiar, profissional e social*” (MARTINOT, 2016, p. 59).

Essas caracterizações não diferem no que diz respeito ao objetivo principal da CNV, o qual é promover maior compreensão e colaboração nas relações pessoais utilizando-se de um diálogo empático e compassivo, aprimorando os relacionamentos com os outros e consigo mesmo (ROSENBERG, 2006). Dessa forma, para que isso seja possível, é preciso que o indivíduo desenvolva sua natureza compassiva para entender suas próprias vulnerabilidades e enxergar o outro também como um ser com fragilidades, para assim agir de maneira diferente frente aos conflitos.

Nesse sentido, carrega-se um entendimento de que a CNV é vista por uma visão ético-prática, a ética como uma capacidade de lidar com conflitos de modo positivo, tal qual encontra-se exposto no texto: “*a CNV é uma ótica e uma ética prática, em que devemos - sem negar valores e responsabilidades - nos colocar para além do bem e do mal, além da moral dicotômica*” (PELIZZOLI, 2012, p. 5).

A comunicação sugere que haja uma troca entre duas pessoas ou mais, seja por meio da fala, gestos, sons, desenhos, entre outras formas. Essa troca tem que ser uma via de encontro para os envolvidos, exigindo uma escuta ativa, perguntas sinceras que fortaleçam o diálogo, e a presença verdadeira dos envolvidos.

A CNV propõe [...] diálogo aberto, com voz e vez respeitada, com tempo, com novas rodadas se preciso [...] como interrogar de modo construtivo, como trazer valores positivos à tona. Enfim, como preparar um campo intersubjetivo de encontro (PELIZZOLI, 2012, p. 8).

Quando se pesquisa a respeito da CNV, é imprescindível encontrarmos os quatro passos estruturantes dessa forma de comunicação, visto que, são passos básicos para entendermos a nós mesmos e aos outros, desenvolvendo nossas relações. Assim como foi dito anteriormente, os quatro passos são: observação, sentimentos, necessidade e pedido. Observar, na visão não violenta, diz respeito a analisar a situação da forma como ela é, se despindo de pré-conceitos, paradigmas e “achismos”, sem julgamentos e avaliações, uma vez que observar e se expressar

de forma correta é uma questão de ética e de objetividade, de forma que podemos atingir o que queremos e podemos entender o outro (PELIZZOLI, 2012).

Identificar e expor os sentimentos permite que abramos nosso coração para revelar nosso anseio de sermos compreendidos e aceitos pelos outros, e que assim tenhamos maior chance de termos nossas necessidades atendidas. Para isso, é fundamental que aprendamos a nomear e identificar nossos sentimentos, distinguindo-os das emoções, as quais se caracterizam como a reação imediata a estímulos, e que possuem uma maior probabilidade de serem recebidas como críticas.

As necessidades caracterizam o terceiro passo, que diz respeito a entendermos nossas necessidades e expressá-las ao próximo, para que assim possamos ter nossos desejos atendidos, visto que, quando expomos claramente o que necessitamos, a probabilidade de a outra pessoa não receber a mensagem como uma crítica ou um julgamento é muito maior. Além disso, com a CNV podemos atender empaticamente e compassivamente as necessidades do outro, ou então, se não for possível que as partes envolvidas sejam atendidas integralmente, usar da CNV continua sendo importante, para que assim as pessoas se sintam vistas e acolhidas.

O último passo é o pedido, que diz respeito a pedir ao outro o que é significativo para nós, sabendo diferenciar pedido de exigência, uma vez que esta pressupõe obrigação, ordem, sendo importante ter empatia e compreensão caso a outra pessoa não possa realizar o que desejamos. Por isso, *“trata-se de saber pedir o que se quer sem rodeios, sem desvios, mostrando aquilo que é importante na relação ou na comunicação; de igual modo, aclarar por meio de perguntas, confirmações, o que o outro quer”* (PELIZZOLI, 2012, p. 16).

Expondo sua experiência pessoal com a CNV, Martinot (2016) descreve como esta prática mudou a forma como ela se comunicava com os outros e, conseqüentemente, como mudou sua vida. Ao propor essa mudança de comunicação, com familiares, amigos, colegas de trabalho etc, estabeleceu-se um padrão de respeito, honestidade, dignidade, compreensão, acolhimento e apoio mútuo, de forma que a comunicação se tornou mais rica e construtiva.

Também abordando uma experiência pessoal, sobre seu curso com o próprio Rosenberg, Pelizzoli (2012) destaca que “[...] a CNV é a tomada de consciência de nossas necessidades, nossa humanidade, nossa capacidade de conexão e nossa capacidade de comunicação, para além de qualquer linguagem rebuscada ou especulações gramaticais e lógicas” (p. 2).

Sendo assim, CNV é um modo de se relacionar com o outro de forma compassiva e empática, buscando o bom convívio entre os indivíduos e consigo mesmo. Na prática não é

algo fácil, pois exige uma mudança de perspectiva e demanda que (re)aprendamos a nos comunicar, entretanto, é uma maneira muito mais prazerosa e leve de viver. Ao se pesquisar sobre a CNV, é notório que não há ainda grande parte da população que se detém, por inúmeros motivos, a pôr em prática essa Comunicação no cotidiano, contudo, é um assunto de grande relevância, uma vez que líderes mundiais trouxeram à tona a não-violência como seus fundamentos, tais quais, Mohandas Mahatma Gandhi, Martin Luther King e Nelson Mandela.

Concernente à prevenção da violência, assim como o próprio nome já diz, a CNV procura, por meio do diálogo, da troca entre duas pessoas ou mais, prevenir a violência, neste caso em específico, a violência na escola, e melhorar a relação entre os indivíduos através do autoconhecimento, da empatia e da compaixão. *“A violência na escola pode ser caracterizada como sendo qualquer ação que desrespeite, menospreze e violenta a existência de um indivíduo no ambiente escolar, sendo realizada por diferentes meios como, agressão física, verbal, pressão psicológica e por redes sociais”* (RAMOS *et al*, 2019, p. 2).

Sendo assim, a escola deve proporcionar aos estudantes, bem como aos profissionais, um ambiente estruturado na cultura de paz, preparando seus alunos com habilidades sociais que desenvolvam neles uma personalidade equilibrada, boas relações sociais e valores sócio-morais, que aprimorem suas relações interpessoais por meio de uma comunicação eficiente e que possibilite a compreensão das diferenças interculturais e a cultura da não violência (SANTOS, 2018). Desse modo, utilizando-se da CNV é possível prevenir a violência dentro das escolas e promover a cultura de paz e uma educação de qualidade.

2.2 EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

No quesito educação socioemocional, diversos são os autores que abordam essa temática, contudo, como para a CNV, Rosenberg é considerado uma referência, para a educação emocional Goleman (2011) é um grande estudioso da área. Sendo assim, Rêgo e Rocha (2009) e Vale (2009), dentre tantos autores, permeiam seus trabalhos com os pensamentos de Daniel Goleman. Nos artigos analisados, a educação socioemocional se encontra em conjunto com a educação escolar, de maneira a revelar como uma tem relevância na outra.

Entende-se que a educação faz parte da humanidade, mesmo quando não se tinha a diferenciação entre educação formal e informal, ela se fazia presente nas sociedades, pois é

algo constituinte da nossa natureza humana. Nas diferentes culturas, a educação também se apresenta de maneira diferente, por exemplo, os ideais educacionais no oriente são diferentes do ocidente, contudo, o que não difere é a necessidade de haver o equilíbrio entre educação racional e emocional.

Muitas foram as contribuições que fizeram a educação ser como é atualmente, ainda mais na questão da educação emocional, que evoluiu no decorrer do tempo. As teorias escolanovistas foram criadas de forma a revolucionar a educação ao procurar superar o modelo tradicional vigente na época. Mesmo com suas disparidades socioeconômicas, essas teorias revelaram importantes autores e questionamentos, tais quais acerca do equilíbrio entre razão e emoção no âmbito educacional.

Sendo assim, é possível dizer que o estudo acerca da inteligência emocional vem ganhando cada vez mais espaço, podendo ser entendida como o equilíbrio entre razão e emoção, e a administração inteligente das emoções.

Ser emocionalmente educado significa dar conta das próprias emoções por estar familiarizado com elas. Na Educação Emocional, aprendemos quando, onde e como expressar os próprios sentimentos, e de que maneira eles influenciam outras pessoas, assumindo a responsabilidade pelas consequências desses sentimentos (RÊGO & ROCHA, 2009, p. 143).

Essas autoras citam diversos estudiosos da área, tais como Salovey e Sluyter, Gardner, Goleman, Santos, Steiner e Perry, entre outros. Goleman, Boyatzis e McKee (2002) dividiram a inteligência emocional em quatro pontos: (1) autoconsciência, que se refere ao entendimento e compreensão das próprias emoções; (2) autogestão, referente a capacidade de gerenciar as próprias emoções; (3) consciência social, ligada ao entendimento do que se passa com o outro; e (4) administração de relacionamentos, a qual está ligada a entender as emoções dos outros, tendo também consciência das próprias emoções.

No que diz respeito à escola, é imprescindível que se tenha uma educação socioemocional dentro do ambiente escolar, visto que é uma ferramenta para a diminuição e prevenção da violência. É possível encontrar essa perspectiva na Base Nacional Comum Curricular - BNCC (2017), a qual,

[...] afirma, de maneira explícita, o seu compromisso com a educação integral, reconhecendo que a educação básica deve visar à formação e ao desenvolvimento humano global, o que implica romper com visões reducionistas que privilegiam ou a dimensão intelectual (cognitiva) ou a dimensão afetiva. Significa, ainda, assumir uma visão plural, singular e integral da criança, do adolescente, do jovem e do adulto – considerando-os como sujeitos de aprendizagem – e promover uma educação voltada ao seu

acolhimento, reconhecimento e desenvolvimento pleno, nas suas singularidades e diversidades (p. 14).

A violência se encontra muito presente nas escolas atuais, seja dos estudantes para com os professores, professores para com os estudantes, como dos estudantes para com seus colegas, ela advém de sentimentos negativos, como raiva, medo, tristeza, amargura, entre outros, por isso se mostra tão importante ter uma educação emocional presente no dia a dia das escolas.

A alfabetização emocional no contexto escolar constitui-se em um novo caminho para inserir as emoções e a vida social nos currículos formais. As lições emocionais podem fundir-se naturalmente com leitura e escrita, saúde, ciência, estudos sociais e também com outras disciplinas padrão. Algumas lições são dadas até como parte da aula de matemática, despertando aptidões básicas de estudo, como forma de afastar distrações, motivar-se para estudar e controlar impulsos, para acompanhar o ensino (RÊGO & ROCHA, 2009, p. 144).

Para trabalhar a educação socioemocional nas escolas, é imprescindível que haja a inserção de competências emocionais no cotidiano das salas de aula, desde a idade pré-escolar. Para além das competências de leitura, escrita e matemática, a escola deve incluir em seu currículo valores, atitudes pessoais e interpessoais, para que assim, as crianças possam sustentar os papéis que assumem e assumirão, de amigos, estudantes, cidadãos, pais, trabalhadores etc.

Por isso, os educadores devem, antes de qualquer coisa, estar emocionalmente preparados, para que assim possam educar seus estudantes, uma vez que, “[...] *transmitem, mesmo inconscientemente, mensagens às crianças sobre o que é aceitável ou não*” (VALE, 2009, p. 143). Desse modo, os educadores precisam ser flexíveis e dialogar com as crianças, ajudando-as a expressarem seus sentimentos e emoções, validando as vivências e experiências delas. Além disso, é indicado que ajudem as crianças a entenderem os limites, dando liberdade para fazerem suas próprias escolhas, sem julgamento e críticas, ensinando também a falar “não” quando necessário e o motivo dessas negativas. Implementando uma postura positiva para com as crianças, estas passarão a ter uma imagem mais positiva de si mesmos.

Mediante o exposto, a educação socioemocional se apresenta cada vez mais de suma importância nas escolas. Com tamanha violência nos dias atuais, é imprescindível que ajudemos as crianças, desde a mais tenra idade, a se expressarem, a lidarem com as frustrações da vida, a imporem seus limites e a externar o que sentem, para que assim possam

desenvolver a empatia, compaixão, respeito, colaboração, entre tantas outras competências socioemocionais, as quais devem ser inseridas no currículo escolar, não apenas como uma matéria específica, mas como um pré-requisito para todas as outras existentes, ou seja, que essas competências possam ser trabalhadas integralmente no dia a dia das escolas.

Referente à educação socioemocional na prevenção da violência, de acordo com as pesquisas realizadas por Ramos *et al* (2019), ainda são poucos os trabalhos que abordam essa temática de prevenção da violência utilizando-se de competências emocionais. Contudo, entende-se que, assim como na CNV, a educação socioemocional deve ser inserida nas escolas, em todas as idades, para todas as pessoas em que lá se encontram, não só os estudantes, mas os profissionais também, visto que permite um maior autoconhecimento e autogestão de seus impulsos, entre eles, os agressivos que geram diversos tipos de violência.

Essa questão foi posta em prática e analisada em algumas escolas do país. Fonseca (2019) expôs sua experiência com a educação socioemocional em duas escolas do Rio Grande do Norte, enquanto Santos (2018) relatou sua pesquisa com a CNV na rede estadual de Sergipe. Na primeira experiência prática, a autora revelou que o resultado foi positivo, de modo geral, contudo, percebeu-se que “[...] *é um processo que ainda não está bem estabelecido. É como se existisse um momento para falar sobre emoções e que passado este momento, tais considerações são guardadas em uma gaveta, metaforicamente falando*” (2019, p. 24).

Já na segunda experiência prática identificou-se que a violência verbal ainda é muito predominante nas escolas, “*sendo necessário o apoio aos professores, por meio de estratégias de capacitação e treinamento em prática pedagógica voltada para a comunicação não-violenta com a finalidade de desconstruir estruturas da cultura da violência*” (2018, p. 101).

Diante disso, a instituição escolar deve se centrar em desenvolver “[...] *habilidades capazes de preparar o aluno em competências afetivas, sociais e preocupados com o emocional, contribuindo para a construção de seres mais empáticos, respeitosos e autônomos*” (RAMOS *et al*, 2019, p. 11). Muito além de saber ler, escrever e resolver contas matemáticas, os estudantes precisam saber como viver no mundo de hoje, e com a prática e o trabalho com habilidades socioemocionais, é possível desenvolver o amor, o respeito, a valorização do ser humano e um equilíbrio nas relações humanas.

3. MATERIAIS ANALISADOS

Como visto anteriormente, muitos são os artigos científicos que possuem como tema a educação socioemocional e a educação não-violenta, contudo, ao se buscar materiais, como livros e programas educacionais que tratam desses assuntos, o número é bem menor do que o esperado.

Por não encontrar com facilidade materiais que se encaixassem na proposta deste artigo, utilizei de recursos adquiridos ao longo da graduação. Foi ofertada, em 2021, uma disciplina optativa chamada “Educação socioemocional para crianças de 4 a 10 anos”, de onde surgiu grande parte do meu interesse pelo assunto. A discente nos apresentou à educação não-violenta e à educação socioemocional, trabalhando com diversos materiais, os quais foram muito relevantes para a minha decisão sobre o que analisar aqui.

Desse modo, além de serem relevantes para a temática, os livros escolhidos possuem um alto alcance para a população geral, principalmente para pais e professores. Selecionei um livro sobre educação não-violenta (SANTOS, 2020), para entender na teoria como essa forma de educar pode funcionar com as crianças, e um programa educacional (SEE LEARNING, 2019) que serve de exemplo da educação socioemocional na prática, podendo ser implementada nas escolas, assim como já acontece em algumas instituições de ensino do país.

3.1 EDUCAÇÃO NÃO-VIOLENTA: COMO ESTIMULAR AUTOESTIMA, AUTONOMIA, AUTODISCIPLINA E RESILIÊNCIA EM VOCÊ E NAS CRIANÇAS

O primeiro material é um livro de Elisama Santos (2020). Esta obra busca propor ao público uma forma de educar que não utiliza o autoritarismo, mas sim a solidariedade e a compreensibilidade, levando em consideração a empatia e o autoconhecimento. Elisama é educadora parental e consultora em comunicação consciente, ela ministra palestras e workshops auxiliando pais, professores e demais interessados a transformar suas relações com crianças e adolescentes. Por meio de experiências reais, tanto de seus próprios filhos quanto das pessoas que atende, a autora traz à luz ensinamentos práticos de como educar os filhos/estudantes de maneira assertiva e compassiva, buscando também ampliar o olhar dos leitores para si mesmos.

Sendo assim, a autora aborda diversos pontos importantes em seu livro, divididos em sete capítulos. No primeiro capítulo ela aborda um novo olhar sobre a educação, retratando a questão do autoritarismo e da valorização dos sentimentos. No segundo capítulo ela discute sobre a importância dos sentimentos na educação das crianças e dos adolescentes; e o terceiro discorre acerca da autenticidade da criança, da significação de suas particularidades. O quarto capítulo fala sobre uma educação fundamentada no ensino para a vida; o quinto aborda a questão de as crianças terem que apenas obedecer aos mais velhos, não tendo espaço para suas necessidades; no sexto a autora traz o assunto da punição e como é negativa para a educação; e por fim, no último capítulo é abordada a importância dos adultos voltarem seus olhares para si, para então poder olhar com atenção para as crianças.

Falar sobre autoconhecimento é delicado, pois as pessoas, em sua grande maioria, não desejam ver e expor suas fraquezas, fragilidades e vulnerabilidades, e por isso muitas vezes preferem ignorar o que sentem e suas necessidades. Contudo,

Saber reconhecer os próprios sentimentos e emoções e a forma de lidar com eles pode ser o grande diferencial para uma vida plena e feliz. Não o feliz como sinônimo de ausência de tristezas, mas o feliz de quem sabe acolher as próprias angústias e decepções e ter resiliência suficiente para recomeçar depois das quedas (2020, p. 16-17).

É muito comum acharmos que a educação exige que as crianças sejam obedientes aos pais/responsáveis/professores, entretanto, a obediência gera pessoas assustadas, passivas, dependentes da aprovação alheia, uma vez que só podem fazer e falar o que os outros mandam. O que é necessário, entretanto, é que as crianças e os adolescentes aprendam a ter senso crítico e autonomia, desenvolvendo a responsabilidade de suas ações, vontades e sentimentos. Todavia, isso também não quer dizer que os adultos devam ser permissivos a tudo referente às crianças e aos adolescentes, mas sim que possibilitem que vivam suas frustrações e sentimentos negativos, para que assim possam aprender com eles, “*ensinar que as dores fazem parte da vida, apresentando ferramentas para lidar com elas, é preparar adultos fortes*” (p. 21).

Não há dúvidas de que a violência não é uma maneira aceitável de se educar, pois pode ter consequências físicas, sociais e emocionais em quem sofreu agressão. É preciso então, em convergência com a CNV, que busquemos utilizar uma linguagem empática e compassiva na educação das crianças e dos jovens, para que assim diminua as resistências deles e as nossas, ampliando as chances de sermos compreendidos e termos nossos pedidos atendidos. A autora relaciona a educação não-violenta diretamente com a inteligência emocional. Para ela, este termo se refere à “*capacidade de reconhecer e lidar com os próprios sentimentos e emoções,*

utilizando-os a seu favor, bem como a habilidade de compreender e lidar com os sentimentos e emoções dos outros” (p. 32).

Os sentimentos influenciam no comportamento e na saúde da criança, por isso que, uma vez que os conhecemos (alfabetização emocional) e os entendemos, é possível ensinarmos e ajudarmos as crianças a entendê-los também, levando em conta que cada sentimento se manifesta de maneira diferente em cada pessoa. *“Dar nome ao que ela sente, além de ampliar o repertório emocional, gera conexão, demonstra que entendemos o que ela está vivenciando”* (p. 40).

Devemos levar em consideração que cada sujeito é único; isso não é diferente nas crianças, elas possuem suas particularidades e facetas, e a educação não deve negligenciar esse fato. Ainda que não seja do agrado dos adultos, estes devem, ao invés de impor um jeito certo de ser, auxiliar as crianças a lidarem com suas características, não rotulando-as por conta de suas individualidades. *“Ao observarmos e comunicarmos à criança as suas capacidades, ajudamos a ampliar a imagem que ela tem de si”* (p. 67).

Assim como os pais, os professores e educadores têm a responsabilidade de educar seus estudantes para a vida, possibilitando que eles tenham autonomia para fazer suas escolhas, tomarem decisões e cuidarem de si, uma vez que, *“quanto mais incentivamos a escolha, menos passiva a criança se torna em sua própria realidade”* (p. 87).

É muito comum vermos as punições como forma de educação nas escolas, por exemplo, tirar o estudante de sala por não estar se “comportando”, colocar a criança em um canto separado e isolado para “pensar”, deixar o aluno sem a hora do “recreio”, entre tantas outras situações que ocorrem no dia a dia de muitas escolas. Contudo, ao contrário do que pensam, as punições humilham quem sofre, causam vergonha, medo e angústia. Em casos assim, devemos buscar resolver o problema junto à criança, demonstrando empatia e compaixão para com ela, para que assim auxilie no processo de crescimento e no desenvolvimento da humanidade (2020). *“Resolver o problema juntos nos poupa tempo, além de fortalecer a relação e desenvolver o raciocínio voltado para a busca por soluções na criança”* (p. 133).

Em um primeiro momento, para podermos ser gentis, empáticos, compassivos, respeitosos para com os outros, devemos antes de tudo sermos para conosco mesmos, enxergando e expressando nossos sentimentos e necessidades, cuidando do nosso bem-estar, entendendo que somos seres imperfeitos e acolhendo nossas fragilidades. *“[...] Assumir as nossas incapacidades e criar estratégias para lidar com elas deve ser o nosso normal. Não*

podemos controlar o ritmo das ondas ou a força do mar, mas podemos decidir de que forma vamos navegar” (p. 157).

3.2 SEE LEARNING (APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICA)

O programa SEE Learning, da Universidade Emory, na Geórgia (EUA), busca inserir a aprendizagem social, emocional e ética nas diversas etapas de ensino, desde a Educação Infantil até o ensino profissional. Baseando-se na Aprendizagem Socioemocional, o programa defende a importância de se cultivar emoções positivas, promovendo o letramento emocional e o letramento ético, que são habilidades que possibilitam atitudes promotoras do bem-estar próprio e alheio.

A Aprendizagem SEE baseia-se na ideia de que a educação pode, e de fato deve, ser expandida para promover os valores e competências que conduzem a uma maior felicidade para indivíduos e para a sociedade à qual pertencem, ideia essa que ganha crescente apoio em vários círculos. (APRENDIZAGEM SEE, 2019, p. 11).

Desse modo, o programa tem como estrutura três dimensões (compaixão, consciência e engajamento), as quais compreendem os conhecimentos e competências para desenvolver nos alunos, podendo ser abordadas em três domínios, sendo eles, pessoal, social e sistêmico. A compaixão é considerada o fundamento da aprendizagem do SEE Learning, caracterizada como o *“cultivo de um modo de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com a humanidade por meio da bondade, da empatia e de um cuidado genuíno com a felicidade e o sofrimento desses indivíduos”* (p. 16).

A consciência diz respeito ao cultivo de um entendimento dos nossos próprios sentimentos, pensamentos e emoções, percebendo fenômenos internos e externos, de forma a abranger nossa vida interior, as necessidades dos outros e a interdependência (p. 18). Já o engajamento se refere a pôr em prática o que se adquiriu com a compaixão e a consciência, aprendendo comportamentos, hábitos, atitudes e habilidades que nos proporcionem bem-estar pessoal, social e comunitário.

Isso inclui práticas de autorregulação no domínio pessoal; habilidades sociais e capacidade de se relacionar com os outros no domínio social; e, no domínio sistêmico, engajar-se como um cidadão global que está ciente de sistemas mais amplos e atua neles de forma consciente e compassiva (p. 19).

Acerca dos três domínios, o pessoal refere-se ao autocuidado, no qual os alunos precisam aprender a cuidar deles mesmos para então cuidar do próximo, isso é possível por meio do letramento emocional, o qual concerne na habilidade de reconhecer e identificar emoções, conectando-as a contextos maiores, os quais incluem nossas próprias necessidades, desenvolver consciência em relação aos efeitos das emoções e de navegá-las de maneira saudável (p. 20). A partir do domínio pessoal é importante trabalhar a habilidade de convívio social e de manter relações positivas com outras pessoas, caracterizando o domínio social, o qual visa que os alunos desenvolvam consciência empática e compassiva em relação ao outro (p. 19).

Já o domínio sistêmico engloba um sistema mais amplo, referente à sociedade em que vivemos, assim como o mundo em que vivemos, por isso espera-se que os alunos desenvolvam:

[...] consciência, valores e habilidades em um nível mais abrangente, que compreende comunidades maiores, inclusive a comunidade global. Dotados dessas capacidades, os alunos poderão tomar decisões responsáveis e se tornar cidadãos globais engajados (p. 19).

Diante das características e especificidades do SEE Learning, as quais vão além das dimensões e domínios, é possível compreender a importância do cultivo de emoções positivas, visto que, não somente beneficiam a nós mesmos, mas aos outros também. Nesse sentido, pode-se destacar algumas emoções presentes no programa e que são fundamentais para o equilíbrio emocional dos indivíduos, sejam adultos ou crianças, são elas: gratidão, compaixão, empatia e perdão.

Em relação à gratidão, há diversos significados que podem ser atribuídos, tais quais:

[...] uma emoção, uma disposição de ânimo, uma virtude moral, um hábito, um motivo, um traço de personalidade, uma reação de imitar e até mesmo um estilo de vida [...] é a admissão da bondade na própria vida [...] é o reconhecimento de que a(s) fonte(s) dessa bondade está(ão), pelo menos em parte, fora de nós (EMMONS, 2020, p. 14-15).

Sendo assim, quando praticamos e temos pensamentos de gratidão, ficamos emocionalmente equilibrados. Isto pois, quando somos gratos aumentamos nosso nível de

emoções positivas, como alegria, amor e otimismo, além de apresentarmos uma maior capacidade de resiliência, de lidar com o estresse, de aumentar nossa saúde física e fortalecer o convívio social. Além disso, a gratidão pode ser a chave para a felicidade, nos possibilitando mais criatividade, autoconfiança, autocontrole e capacidade de autorregulação.

A compaixão, como visto anteriormente, é muito importante para o nosso desenvolvimento pessoal e coletivo, tanto que é considerada a base para a aprendizagem Social, Ética e Emocional (SEE Learning). Desse modo, pode ser definida como

[...] uma emoção que diz respeito ao desejo de aliviar ou impedir o sofrimento dos outros. Uma emoção motivada por uma genuína preocupação pelo bem-estar e uma sensação de ternura e cuidado com os outros. A compaixão, enquanto capacidade duradoura, refere-se ao cultivo de uma maneira de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com a humanidade, por meio de bondade, empatia e preocupação com a felicidade e o sofrimento, tanto de si mesmo quanto dos outros (APRENDIZAGEM SEE, 2019, p. 111).

Para desenvolver a compaixão, primeiramente é necessário a prática da autocompaixão. No mundo em que vivemos atualmente, o julgamento e as críticas se fazem muito presentes, inclusive o autojulgamento e autocrítica, por isso é importante se tratar com carinho e amor, entender suas dificuldades e necessidades, para então ter compaixão com o outro, visto que se torna mais simples entender e ajudar o próximo se estivermos bem com nós mesmos. Sendo assim, da mesma forma que a gratidão, ao praticarmos a compaixão aumentamos nosso nível de felicidade, otimismo, convívio social, além de diminuir o estresse.

A empatia se relaciona intimamente com a compaixão, contudo, ao passo que a compaixão é o desejo de aliviar a dor da outra pessoa, a empatia pode ser caracterizada como a capacidade de se colocar no lugar do outro, ou seja,

Compreender e ressoar com o estado emocional do outro [...] pode ser dividida em empatia afetiva, que é o sentimento ou ressonância com o estado emocional do outro, e empatia cognitiva, que é reconhecer ou compreender o estado emocional do outro (APRENDIZAGEM SEE, 2019, p. 113).

Ao cultivar a empatia, desenvolvemos habilidade social, altruísmo, menos propensão à violência, estimula a compaixão, de modo que, *“relacionar-se empaticamente com os outros requer sensibilidade em relação à presença do outro, a capacidade de interpretar seu afeto e a disposição de fazer um esforço para entender seu ponto de vista e sua situação”* (p. 61).

Por isso, assim como a compaixão, a empatia precisa ser primeiramente destinada a nós mesmos, para então ser dirigida ao outro de maneira saudável.

Por fim, o perdão, apesar de ser uma emoção muito discutida e negligenciada, também é muito importante para o equilíbrio emocional dos seres humanos. *“É entendido não necessariamente como uma ação interpessoal entre dois indivíduos, mas como uma liberação da raiva e do ressentimento guardados internamente em relação aos outros”* (p. 63).

Assim como as emoções anteriores, o perdão também traz benefícios a quem o pratica, tais quais, melhora na saúde física, como no sistema imunológico e na qualidade do sono; diminuição e controle do estresse e da ansiedade; desenvolve o autoperdão; promove melhora no convívio social, podendo ser positivo tanto para quem perdoa quanto para quem é perdoado.

As quatro emoções citadas acima, entre tantas outras existentes, podem ser muito difíceis para alguns adultos praticarem, apesar de terem diversos benefícios. Por isso, é imprescindível que sejam cultivadas e praticadas desde a mais tenra idade, tanto no ambiente domiciliar quanto no ambiente escolar, onde as crianças devem ser levadas a praticarem essas emoções de forma consciente e espontânea, tanto consigo quanto com as outras. Dessa forma, é desejado que as crianças entendam cada emoção e as diferenciem, para que possam se tornar adultos conscientes de si e dos outros, equilibrados emocionalmente como indivíduos, filhos/as, pais/mães, amigos/as, profissionais, esposos/as e cidadãos/ãs.

Diante de tudo que foi exposto, é de suma importância acrescentar que, para que todas essas aprendizagens sejam postas em prática, que ocorra a aprendizagem social, emocional e ética, é crucial que o ambiente escolar e a sala de aula tenham esses princípios e sirvam de exemplo para as crianças, pois assim,

[...] fortalecerá nos alunos a sensação de segurança emocional e de pertencimento. Eles estarão à vontade para fazer perguntas, para cometer erros, para assumir riscos, expressando seus pensamentos e compartilhando seus sentimentos (APRENDIZAGEM SEE, 2019, p. 95).

Para o cultivo de uma sala de aula segura, calma e que pratica a compaixão, a gratidão, o perdão e a empatia, é primordial o respeito à diversidade, considerando que cada indivíduo tem suas características, experiências, necessidades, de forma a defender e aplicar uma educação inclusiva e igualitária/equitativa. Também, o/a professor/a deve ter autocontrole e compaixão, para assim gerar confiança nos alunos e criar um ambiente seguro para todos. Ainda, é desejado que o/a educador/a incentive as crianças a pensarem por si mesmas,

incentive suas conquistas, ressalte seus pontos fortes, para que assim elas possam crescer como indivíduos independentes, conscientes e seguros.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de tudo que foi exposto, pode-se indicar que a criança, ao aprender a desenvolver inteligência emocional, se torna propensa a entender suas próprias emoções, lidar de maneira positiva com elas, praticar a empatia e se relacionar saudavelmente com o outro. Esse processo de aprendizagem deve se iniciar no ambiente familiar, para que, ao adentrar no meio escolar, a criança já possua uma base emocional e social fortalecida acerca de como aprender. Essa base abrange componentes como: confiança, curiosidade, intencionalidade, autocontrole, relacionamento e capacidade de comunicar-se (GOLEMAN, 2011).

Contudo, nem sempre no ambiente familiar essa base será construída, visto que muitas crianças e adolescentes são vítimas de violência dentro de seus lares, por pessoas responsáveis pelos seus cuidados. Dados do Disque 100 relativos ao primeiro semestre de 2023¹ indicam que 51979 crianças e adolescentes foram vítimas de violência, sendo que a maioria sofreu violência dentro de suas próprias casas e por pessoas da própria família. Ser vítima de violência durante a infância tem sido associada a problemas de saúde física e emocional ao longo da vida do indivíduo (JEREMIAH *et al*, 2017; MERRICK *et al*, 2017), podendo afetar crianças e adolescentes de diferentes formas e com intensidade distinta. Por exemplo, estudos indicam que sofrer ou testemunhar violência no ambiente doméstico está associado a ser vítima ou autor de violência na escola (SILVA, 2020).

Tal cenário indica a importância de os educadores estarem atentos ao desenvolvimento socioemocional de seus alunos e alunas, desenvolvendo ou fortalecendo a inteligência emocional da criança. Além de contribuir para o desenvolvimento do processo de resiliência da criança, estará, também, contribuindo para a prevenção da violência no contexto escolar.

No âmbito escolar, o educador pode (e deve) auxiliar e guiar seus estudantes afetivamente a trabalharem com a inteligência emocional, ainda mais na educação infantil, visto que, o cérebro da criança em seus primeiros anos de vida cresce mais da metade do seu tamanho final e por isso, é nessa fase em que ocorre mais facilmente as principais aprendizagens do indivíduo (GOLEMAN, 2011). Todo conhecimento que adquirimos e

¹ Fonte: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/acao-a-informacao/dados-abertos/disque100>

queremos absorver plenamente, devemos praticar e estar constantemente em contato, a fim de que se torne uma aprendizagem. Assim deve acontecer também com a inteligência emocional e social, a qual precisa ser incentivada, ensinada e posta em prática pelos familiares/cuidadores/professores com as crianças, trabalhando suas emoções, suas ações perante elas, a empatia, o domínio social etc.

Para isso, as escolas devem incluir essa prática da educação socioemocional e da CNV em sua estrutura básica de ensino, podendo, inclusive, utilizar-se do método SEE Learning para proporcionar mudanças nas relações pessoais e, conseqüentemente, na aprendizagem, principalmente utilizando-se da compaixão, gratidão, empatia e perdão.

Diante dessa aprendizagem socioemocional, ligada também à Comunicação Não Violenta, o estudante passa a ter o conhecimento de seu íntimo, de seus sentimentos e necessidades, vai conseguir dominar positivamente as situações conflituosas que aparecerem, além de conseguir enxergar o outro com outros olhos, com mais empatia e compaixão, transformando para melhor sua relação com os outros e consigo mesmo.

Por conta disso, os estudantes conseguirão expor seus sentimentos, sem repreendê-los, e com isso, estes sentimentos não fermentarão em seu interior a ponto de saírem na forma de agressão, o que permitirá a diminuição e a prevenção da violência, seja ela física, verbal ou psicológica.

Mediante o exposto, atuar na docência também exige profissionais emocionalmente inteligentes para que possam ensinar as crianças a serem independentes, resilientes, empáticas, seguras de si, entre tantas outras características importantes para a formação do indivíduo. Dialogar com os alunos, questioná-los, ouvi-los, instigá-los, lançar luz às próprias visões mentais deles, são ações que o/a professor/a deve praticar diariamente em sala de aula para formar crianças bem-resolvidas, conscientes de si e do seu potencial, possibilitando a formação integral entre a vivência acadêmica e emocional/social.

REFERÊNCIAS

- APRENDIZAGEM SEE. Livro de apoio. **Aprendizagem social, emocional e ética: educando o coração e a mente**. Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics: EMORY UNIVERSITY, 2019.
- BRASIL. **Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. Base nacional comum curricular**. Brasília, DF, 2016. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_-versaofinal_site.pdf>.
- EMMONS, R. A. **Agradeça e seja feliz!: como a ciência da gratidão pode mudar sua vida para melhor**. 3 ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2020.
- FONSECA, D. **Educação socioemocional no RN: diálogos sobre práticas pedagógicas pós-BNCC**. Revista Capará, V. 1, N. 2, e11, 2019.
- GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
- GOLEMAN, D.; BOYATZIS, R.; MCKEE, A. **O poder da inteligência emocional : a experiência de liderar com sensibilidade e eficácia**. Rio de Janeiro: Campus, 2002.
- JEREMIAH, R. D., QUINN, C. R., & ALEXIS, J. M. (2017). **Exposing the culture of silence: Inhibiting factors in the prevention, treatment, and mitigation of sexual abuse in the Eastern Caribbean**. Child Abuse & Neglect, 66, 53–63. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.029>. Acesso em: 27 jul. 2023.
- JUNIOR, A; NORONHA, A. **Parâmetros psicométricos do Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test – MSCEIT**. PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora, v. 9, nº 2, p. 145-153, Jul./Dez. 2008.
- MARTINOT, A. F. **A importância da CNV - Comunicação Não Violenta na realização do processo de autoconhecimento**. Revista Educação, v. 11, n. 1. 2016.
- MERRICK, M. T., PORTS, K. A., FORD, D. C., AFIFI, T. O., GERSHOFF, E. T., & GROGAN-KAYLOR, A. (2017). **Unpacking the impact of adverse childhood experiences on adult mental health**. Child Abuse & Neglect, 69, 10–19. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.016>. Acesso em: 27 jul. 2023.
- OMS. Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial de Violência e Saúde**. Genebra: OMS, 2002.
- PELIZZOLI, M. L. **Introdução à Comunicação Não Violenta (CNV) - reflexões sobre fundamentos e método**. Diálogo, mediação e cultura de paz. Recife: Ed. da UFPE, 2012.
- RAMOS, A. et al. **Educação emocional: as contribuições das competências socioemocionais para o combate e prevenção a violência escolar**. Anais VI CONEDU. Campina Grande: Realize Editora, 2019.

RÊGO, Claudia; ROCHA, Nívea. **Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula.** Ensaio: aval. pol. públ. Educ., Rio de Janeiro, v. 17, n. 62, p. 135-152, jan./mar. 2009.

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

SANTOS, M. A. **A Comunicação Não Violenta como instrumento para uma cultura de paz: uma proposta para as escolas da rede estadual de Sergipe.** Ideias & Inovação, Aracaju, v. 4, n. 2, p. 89-102, 2018.

SANTOS, Elisama. **Educação Não-Violenta: como estimular autoestima, autonomia, autodisciplina e resiliência em você e nas crianças.** 10. ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2020.

SILVA, G. R. R. **Bullying entre adolescentes escolares do Recife e fatores associados: abordagem bioecológica.** Recife: [s.n.], 2020. 192 p. : il., tab., quad. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Instituto Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz, 2020.

VALE, V. **Do tecer ao remendar: os fios da competência socio-emocional.** Exedra, n. 2, 2009.