



JORNADA DO ESTUDANTE
QUAL É O SEU PAPEL NA
CONSTRUÇÃO DE UM AMBIENTE
POSITIVO DE APRENDIZAGEM?



Serviço Social da Indústria
PELO FUTURO DO TRABALHO



JORNADA DO ESTUDANTE
QUAL É O SEU PAPEL NA
CONSTRUÇÃO DE UM AMBIENTE
POSITIVO DE APRENDIZAGEM?

SESI

Serviço Social da Indústria
PELO FUTURO DO TRABALHO



CONFEDERAÇÃO NACIONAL DA INDÚSTRIA – CNI

Robson Braga de Andrade

Presidente

Gabinete da Presidência

Teodomiro Braga da Silva

Chefe do Gabinete - Diretor

Diretoria de Educação e Tecnologia - DIRET

Rafael Esmeraldo Lucchesi Ramacciotti

Diretor de Educação e Tecnologia

Serviço Social da Indústria - SESI

Vagner Freitas de Moraes

Presidente do Conselho Nacional

SESI – Departamento Nacional

Robson Braga de Andrade

Diretor

Rafael Esmeraldo Lucchesi Ramacciotti

Diretor-Superintendente

Paulo Mól Júnior

Diretor de Operações



JORNADA DO ESTUDANTE
QUAL É O SEU PAPEL NA
CONSTRUÇÃO DE UM AMBIENTE
POSITIVO DE APRENDIZAGEM?



Serviço Social da Indústria
PELO FUTURO DO TRABALHO



© 2023. SESI – Departamento Nacional
Qualquer parte desta obra poderá ser reproduzida, desde que citada a fonte.

SESI/DN
Gerência Executiva de Educação

FICHA CATALOGRÁFICA

S491j

Serviço Social da Indústria. Departamento Nacional.

Jornada do estudante : qual é o seu papel na construção de um ambiente positivo de aprendizagem? / Serviço Social da Indústria. – Brasília : SESI/DN, 2023.

54 p. : il.

1. Autoconhecimento. 2. Ambiente Positivo. 3. Aprendizagem. I.
Título

CDU: 37.018

SESI
Serviço Social da Indústria
Departamento Nacional S
ede
Setor Bancário Norte
Quadra 1 – Bloco C
Edifício Roberto Simonsen
70040-903 – Brasília – DF
<http://www.portaldaindustria.com.br/sesi/>

Serviço de Atendimento ao Cliente - SAC
Tels.: (61) 3317-9989 / 3317-9992
sac@cni.com.br



Parte 1: Conheça-te a ti mesmo

Autoconhecimento é entender a si mesmo, é saber quem você realmente é. É como se olhar no espelho, mas em vez de apenas ver quem você é por fora, você também está olhando para dentro de si, para entender como se sente, o que pensa, como age e quais são seus valores.

O autoconhecimento é uma espécie de mapa que mostra todos os nossos sentimentos, pensamentos e comportamentos. Ele nos ajuda a saber quando estamos felizes, tristes, com raiva ou com medo. Ele também nos ajuda a saber do que gostamos, do que não gostamos e o que é importante para cada um de nós. Todos nós experimentamos as mesmas emoções, mas nem sempre nos mesmos momentos e intensidades. Se você sempre encontra seus melhores amigos em festas, elas representam momentos de alegria e boas experiências. Mas, se alguém já foi intimidado em uma situação parecida, vai sentir emoções bem diferentes e ruins.

Quando nos conhecemos bem, processamos melhor nossas emoções, fazemos escolhas melhores e agimos de forma mais consciente. Ou seja, com mais autoconhecimento, temos mais ferramentas para tomar decisões adequadas tanto para nós mesmos quanto para os outros.

O processo de se autoconhecer leva tempo e esforço. Sim, é um exercício diário, que pode ser fortalecido por práticas como meditação, questionamento sistemático, registro de pensamentos e emoções, busca por devolutivas dos outros sobre você, aprender coisas novas e relembrar caminhos da própria aprendizagem. Vamos tentar começar com algumas atividades a seguir.

ATIVIDADE 1

Faça um desenho que represente como você se enxerga.
Escreva no seu desenho 3 palavras que definem quem você é.



ATIVIDADE 3

Você consegue identificar emoções facilmente? Como está se sentindo agora? Preste atenção no seu corpo. Seus ombros estão relaxados ou tensos? Sua boca está sorrindo? Você está apertando os dentes? Está roendo as unhas? Pense na relação entre as emoções e o que acontece no nosso corpo. Para cada sensação, assinale o que você observa no seu corpo:

	Respiro diferente	Sinto os ombros tensos	Minha cabeça parece pesada	Sinto nó na garganta	Minhas costas ficam encurvadas	Sinto que estou apertando os dentes	Sinto o rosto relaxado	Não consigo manter o corpo parado	Tenho vontade de gritar	Minhas mãos ficam relaxadas
Calmo(a)										
Com raiva										
Triste										
Muito animado(a)										

ATIVIDADE 4

Pense nos momentos em que está na escola e circule as três sensações que você sente mais frequentemente:

Felicidade

Tristeza

Raiva

Medo

Tédio

Animação

Preocupação

Calma

Frustração

Nervosismo

Cansaço

Irritação

ATIVIDADE 5

Você já ouviu falar de escrita reflexiva? É quando escrevemos para nós mesmos - para ninguém mais ler - aquilo que estamos pensando, nossas emoções e nossas experiências. Escrever nos ajuda a refletir, a compreender melhor nossas emoções e a desenvolver uma maior consciência de nós mesmos. Pense em situações concretas na escola, que o levam a ter os três sentimentos assinalados na atividade anterior e complete as sentenças:

Eu me sinto _____ quando _____

Eu me sinto _____ quando _____

Eu me sinto _____ quando _____

ATIVIDADE 6

Ao pensar na escola, que valores são importantes para você?
Assinale os três que são mais importantes para você ou assinale dois e escreva mais um.

- Respeito pelos colegas e professores.
- Honestidade em todas as ações.
- Empatia e compreensão.
- Trabalho em equipe e cooperação.
- Responsabilidade com os estudos e tarefas.
- Tolerância e aceitação das diferenças.
- Justiça e igualdade para todos.
- Disciplina e cumprimento das regras.
- Valorização da diversidade cultural e étnica.
- Respeito e proteção das mulheres.
- Ambiente livre de bullying, incluindo o digital.
- Outros: _____

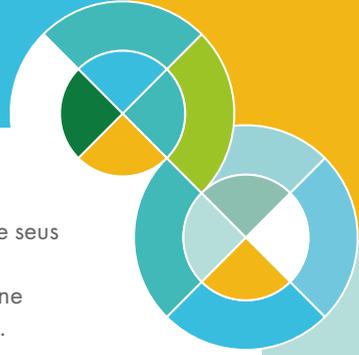
ATIVIDADE 8

Em uma escala de 1 a 5, quanto você se sente seguro no ambiente escolar?



ATIVIDADE 9

Como é a sua relação com as pessoas da sua escola? Considere seus colegas de classe, seus professores, outros funcionários e outros estudantes e escolha uma destas pessoas para desenhar. Adicione 3 palavras que definem quem é esta pessoa que você desenhou.



ATIVIDADE 10



Compare o desenho que você fez de outra pessoa com o que você fez de si mesmo e responda:

Qual desenho tem mais detalhes?

Qual desenho tenta deixar a pessoa mais bonita do que ela é?

Qual desenho foi feito com mais cuidado?

Qual desenho, incluindo as 3 palavras, mostra mais características positivas e qual mostra mais características negativas?

O que suas respostas lhe dizem sobre como você se enxerga?

ATIVIDADE 11

Retome as emoções que sinalizou nas atividades 4 e 5 e anote-as na tabela abaixo. Agora, complete-a dizendo o que você faz quando as sente. Perceba se seu comportamento, quando está tomado por esta emoção, é diferente em casa e na escola.

Emoção	O que faço se estou em casa	O que faço se estou na escola



Parte 2: Descascando a cebola da raiva

A raiva é uma emoção normal, que todas as pessoas sentem. É aquela sensação que surge quando algo ruim acontece e nós ficamos irritados. Se essa sensação cresce, parece que vamos explodir. O problema é que quando estamos com muita raiva e não conseguimos controlá-la, podemos acabar machucando alguém ou a nós mesmos.

Existem maneiras de aprender a lidar com a raiva e uma delas é tentar entender de onde ela vem. Você sabia que a raiva é apenas a parte externa de algo maior e mais profundo?

Imagine que você está segurando uma cebola em suas mãos. A camada mais externa é a raiva. Mas ao tirar esta camada, se olhar mais de perto, verá que há outras abaixo da superfície. Você pode, por exemplo, encontrar vergonha. Talvez você se sinta envergonhado por não ter conseguido fazer algo direito, ou por ter se comportado de uma maneira que não gostou. A vergonha é um sentimento difícil de lidar, mas é importante reconhecê-la e compreender que todos nós cometemos erros e temos áreas em que precisamos melhorar.

Abaixo da raiva pode também haver uma camada de culpa. Talvez você se sinta culpado por ter magoado alguém, por ter quebrado uma regra ou por ter feito algo que sabe que não deveria. Sentir culpa nunca é agradável, mas ela traz uma oportunidade de aprender com nossos erros, fazer as pazes e seguir em frente.

Você também pode encontrar inveja por trás da raiva. Talvez você fique bravo quando vê outras pessoas conseguindo coisas que você deseja, ou quando se compara com os outros e sente que está ficando para trás. A inveja é uma emoção complexa, mas é importante lembrar que todos nós somos únicos e temos nossos próprios caminhos na vida.

É importante reconhecer que a raiva pode ser um sinal de outros sentimentos que estão escondidos por baixo da superfície. Ao explorar essas camadas emocionais e aprender a lidar com elas de maneira saudável, você pode desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmo e dos outros, melhorando suas habilidades de manejo emocional.

Lembre-se de que todos nós experimentamos uma variedade de emoções, e está tudo bem sentir raiva, vergonha, culpa ou inveja. O importante é aprender a reconhecer esses sentimentos, expressá-los de maneira adequada e buscar maneiras construtivas de lidar com eles. Vamos explorar um pouco deles nas próximas atividades.

ATIVIDADE 1

Desenhe uma pessoa (ou você mesmo) com raiva.



ATIVIDADE 2

Como está o corpo desta pessoa que você desenhou? Descreva:

Olhos: _____

Boca: _____

Dentes: _____

Ombros: _____

Mãos: _____

Coluna: _____

Respiração: _____



ATIVIDADE 3

Utilize o espaço abaixo para registrar momentos de raiva ao longo de uma semana.

Segunda-feira

a. Sentiu raiva?

- Não
 Sim

b. Qual foi o tamanho da sua raiva?

- Fiquei um pouco irritado(a)
 Senti que ia explodir

c. O tamanho da sua raiva foi proporcional ao que aconteceu?

- Sim
 Não

Terça-feira

a. Sentiu raiva?

- Não
 Sim

b. Qual foi o tamanho da sua raiva?

- Fiquei um pouco irritado(a)
 Senti que ia explodir

c. O tamanho da sua raiva foi proporcional ao que aconteceu?

- Sim
 Não

Quarta-feira

a. Sentiu raiva?

- Não
 Sim

b. Qual foi o tamanho da sua raiva?

- Fiquei um pouco irritado(a)
 Senti que ia explodir

c. O tamanho da sua raiva foi proporcional ao que aconteceu?

- Sim
 Não

Quinta-feira

a. Sentiu raiva?

- Não
 Sim

b. Qual foi o tamanho da sua raiva?

- Fiquei um pouco irritado(a)
 Senti que ia explodir

c. O tamanho da sua raiva foi proporcional ao que aconteceu?

- Sim
 Não



Sexta-feira

a. Sentiu raiva?

- Não
 Sim

b. Qual foi o tamanho da sua raiva?

- Fiquei um pouco irritado(a)
 Senti que ia explodir

c. O tamanho da sua raiva foi proporcional ao que aconteceu?

- Sim
 Não

Sábado

a. Sentiu raiva?

- Não
 Sim

b. Qual foi o tamanho da sua raiva?

- Fiquei um pouco irritado(a)
 Senti que ia explodir

c. O tamanho da sua raiva foi proporcional ao que aconteceu?

- Sim
 Não

Domingo

a. Sentiu raiva?

- Não
 Sim

b. Qual foi o tamanho da sua raiva?

- Fiquei um pouco irritado(a)
 Senti que ia explodir

c. O tamanho da sua raiva foi proporcional ao que aconteceu?

- Sim
 Não

ATIVIDADE 4

Observe suas respostas na atividade anterior e assinale todas as alternativas que forem verdadeiras para você.

Nesta semana que passou eu senti raiva de

- Pessoas
- Mim
- Objetos
- Situações



ATIVIDADE 5

Como você lidou com a raiva? Escolha uma destas situações recentes e escreva o que aconteceu, como você se sentiu e o que você fez. Depois, indique se você acha que lidou bem com a situação ou se poderia ter feito algo diferente.

ATIVIDADE 6

A raiva pode afetar seus relacionamentos com outras pessoas? Pense em situações em que não conseguiu controlar a raiva e assinale todas as alternativas que forem verdadeiras para você.

- Eu já me envolvi em discussão verbal.
- Eu já me envolvi em briga física.
- Eu já perdi uma amizade.
- Eu já me machuquei porque descontei a raiva em um objeto.
- Eu já tomei atitudes das quais me arrependi.

ATIVIDADE 7

Qual é a causa mais comum de raiva no seu dia a dia?

- As minhas obrigações.
- Problemas familiares.
- Problemas com colegas de classe ou escola.
- Problemas com vizinhos.
- Quando meu desempenho nos estudos não é o que eu esperava.
- Quando as coisas que eu gosto de fazer me causam aborrecimentos.

ATIVIDADE 8

A raiva não vem do nada. Ela é uma reação às outras emoções ou situações. Pense em situações desconfortáveis que você já viveu. Escolha uma em que sentiu uma raiva muito grande e responda.

Qual foi a situação?

Você sentiu raiva de alguém, de algum objeto ou de alguma situação? Explique.

O que desencadeou a raiva? Circule todos que considerar adequados para esta situação em específico.

inveja

medo

vergonha

desrespeito

culpa

injustiça

frustração

cansaço

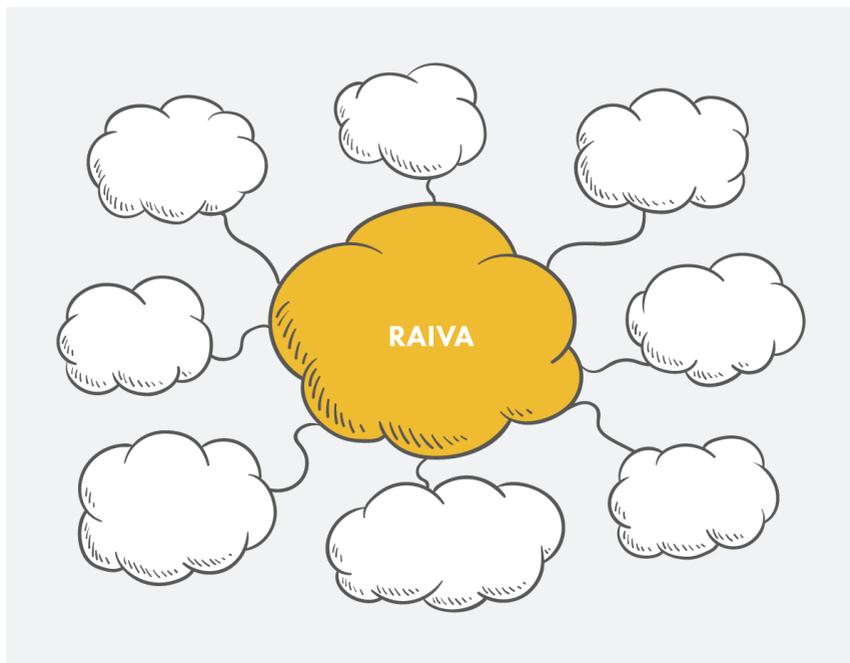
falta de controle
da situação

dor física

insegurança

ATIVIDADE 9

Pessoas reagem diferentemente diante das situações.
Complete o mapa mental, identificando situações que podem desencadear raiva em você.



ATIVIDADE 10

Pessoas reagem diferentemente diante das situações.
Complete o mapa mental, identificando situações que podem desencadear raiva em você.



ATIVIDADE 12

Imagine que um estudante presenciou um colega sendo intimidado por um grupo de estudantes mais velhos na escola. Isso o deixou com raiva e frustrado, pois ele sente que a situação é injusta. Ao invés de reagir impulsivamente com agressão ou confronto, o estudante decide usar sua raiva de forma positiva. Ele decide falar com um adulto na escola e relatar o incidente de bullying. Ele também conversa com o colega intimidado, oferecendo apoio e solidariedade. Além disso, ele propõe que a escola faça um trabalho no combate e prevenção ao bullying, para que todos se sintam seguros. Se o estudante não tivesse sentido raiva naquela situação, será que ele teria tido estas ações?

Pense em uma situação em que você sentiu raiva, mas conseguiu utilizá-la como uma fonte de energia para fazer algo de positivo e responda.

Qual foi a situação que o levou a sentir raiva?

Qual foi a ação positiva?



Parte 3: Estratégias de manejo das emoções

Agora que você reconhece e compreende melhor de onde vem a raiva, vamos explorar a importância da autorregulação emocional, para evitar que as pessoas se machuquem. A autorregulação é a capacidade de gerenciar nossas emoções e comportamentos de forma consciente e saudável. Quando somos capazes de fazer isso, podemos lidar melhor com os conflitos, evitando a escalada da violência.

Às vezes, na hora da raiva, é difícil controlar nossas ações ou nossas palavras. Quando deixamos a raiva tomar conta, podemos nos machucar e fazer mal às outras pessoas. Mas não é só numa briga ou quando descontamos nossa raiva num objeto que podemos nos ferir. Gritar, ofender e xingar também é um tipo de violência e às vezes dói até mais do que a agressão física.

É importante lembrar que nossas ações têm consequências tanto para nós mesmos quanto para os outros. Por isso, vamos explorar a importância de pensar antes de agir, especialmente em situações de conflito.

Nas próximas atividades vamos investigar estratégias importantes, que poderão ajudá-lo a lidar melhor com as emoções e comportamentos difíceis. Com essas habilidades, você estará mais preparado para colaborar na construção de um ambiente mais seguro para você e para os outros.

ATIVIDADE 1

Leia as seguintes estratégias e assinale as que você acha que podem funcionar para você se controlar em um momento de muita raiva.

- Respirar fundo pelo nariz e soltar o ar pela boca até se acalmar.
- Contar mentalmente até 10 (ou até conseguir se acalmar).
- Dizer para si mesmo, mentalmente, frases como “Eu preciso me controlar agora e eu vou conseguir”.
- Ir embora ou mudar o assunto que está incomodando.
- Pedir licença e sugerir conversar melhor em outro momento.

ATIVIDADE 2

Vimos anteriormente que algumas situações podem desencadear raiva ou outras emoções intensas. Preencha a tabela a seguir com base em suas experiências.

Situação	Emoção que foi desencadeada	Intensidade da emoção (fraca, média, forte, muito forte)	Estratégia que usou para lidar
	Raiva		
	Culpa		
	Tristeza		
	Vergonha		
	Inveja		

ATIVIDADE 3

Refleta sobre a estratégia que você usou em cada uma das situações. Mesmo que ela tenha funcionado muito bem, vamos ser criativos agora? Proponha uma nova estratégia que você poderia usar para lidar com cada uma das situações. Escreva suas ideias nos espaços abaixo.

Raiva

Culpa

Tristeza





Vergonha

Inveja

ATIVIDADE 4

Que atividades você faz no seu tempo livre, por escolha sua?
Faça uma lista.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ATIVIDADE 5

Escolha três atividades da sua lista e complete as sentenças.

Quando eu _____, eu me sinto _____.

Quando eu _____, eu me sinto _____.

Quando eu _____, eu me sinto _____.

ATIVIDADE 6

Da lista abaixo, quais atividades fazem parte da sua vida?

- Fazer atividade física regularmente.
- Ter ou tentar ter uma alimentação saudável.
- Escrever um diário para expressar emoções e pensamentos.
- Fazer pausas durante o dia para relaxar e descansar.
- Conversar com amigos ou familiares sobre sentimentos e emoções.
- Participar de atividades de lazer e hobbies.
- Ler livros que não sejam aqueles obrigatórios, indicados pela escola.
- Praticar meditação ou relaxamento.
- Fazer trabalho voluntário ou ajudar alguém.
- Criar e manter uma rotina saudável de sono.

ATIVIDADE 7

Quais atividades você faz para se acalmar ou se sentir melhor?
Complete as sentenças.

Quando estou com raiva,

Quando estou ansioso(a) com algo que ainda não aconteceu,

Quando estou decepcionado(a) com alguma coisa,

Quando estou com muito medo,



ATIVIDADE 8

Você já ouviu falar de mindfulness? Mindfulness é um termo em inglês que é usado para se referir a uma prática de meditação. Nela, aprendemos a prestar atenção no momento atual, sem preocupação com o passado ou futuro e sem julgar os pensamentos e sensações que surgem. Esta técnica pode nos ajudar a lidar com emoções fortes e a não agir por impulso. Siga as instruções e depois responda as perguntas.

- Encontre um lugar tranquilo onde você possa ficar sozinho e em silêncio por alguns minutos. Sente-se confortavelmente, com as mãos apoiadas sobre as pernas. Pode ser em uma cadeira, sofá ou no chão.
- Feche os olhos.
- Respire pelo nariz contando mentalmente até quatro, segure a respiração por quatro segundos e depois solte o ar pela boca contando até quatro também.
- Repita todo o processo pelo menos cinco vezes.

Como você se sentiu durante a prática? Você teve pensamentos tentando interromper a prática? O que ajudou a trazer sua atenção de volta? Você acha que este tipo de prática ajuda a lidar com emoções negativas?

ATIVIDADE 9

Leia a situação abaixo:

Durante o intervalo, Paulo, acidentalmente, derrama água em Lucas, que fica com a camisa toda molhada. Outros estudantes apontam para Lucas e riem dele. Lucas fica muito bravo com Paulo e com vergonha dos colegas. Então, ele...

Como você acha que esta história termina? Até agora falamos de maneiras para controlar nossos impulsos na hora da raiva, mas será que precisamos ficar quietos e engolir a raiva, frustração ou tristeza? Não. Mas isso não significa que a agressão física ou a ofensa são as nossas únicas ferramentas. Existem maneiras saudáveis de mostrar para as pessoas que não estamos felizes. Vamos conhecer uma maneira chamada Comunicação Não-Violenta (CNV). Você já ouviu falar dela? A CNV é uma forma de se comunicar com outras pessoas. Nela, nós falamos sobre a situação, sobre como nos sentimos diante dela, explicamos as nossas necessidades e o que esperamos que a outra pessoa faça a respeito. Caso Lucas conheça a CNV, ele pode dizer algo como:

Eu fiquei muito bravo quando você derramou água na minha camisa. Eu me sinto mal quando as pessoas riem de mim porque quero me sentir respeitado. Eu gostaria que você tomasse mais cuidado quando estiver carregando água.

Escolha as cores que representam cada uma das partes da resposta de Lucas.

Ele descreve o que aconteceu:

- Amarelo Azul Vermelho Verde

Ele diz como se sentiu:

- Amarelo Azul Vermelho Verde

Ele expressa uma necessidade:

- Amarelo Azul Vermelho Verde

Ele faz um pedido:

- Amarelo Azul Vermelho Verde

ATIVIDADE 10

Relembre uma situação desagradável que você viveu e que tenha terminado em violência física ou verbal.

Descreva a situação da maneira mais imparcial possível.

Alguém disse alguma coisa? O que foi dito? Qual tom de voz foi usado?

Houve agressão física? Foi antes ou depois de alguém falar alguma coisa?

Se você pudesse voltar no tempo com o conhecimento que tem agora, como você teria lidado com a situação? Escreva como você se comunicaria nesta situação utilizando a CNV.

ATIVIDADE 11

Assinale as alternativas que relatam uma estratégia que você já utilizou para gerenciar melhor suas emoções:

- Aplicativos de meditação e relaxamento (Headspace, Calm, Mindfulness, entre outros).
- Cadernos de gratidão, onde você escreve coisas pelas quais é grato todos os dias.
- Grupos de apoio emocional, online ou presenciais.
- Terapia.
- Exercícios físicos, que ajudam a aliviar o estresse e aumentar a conscientização corporal.



Parte 4: Desenhando um plano de ação

Agora que já refletimos sobre o reconhecimento e manejo de nossas emoções, vamos tratar especificamente da prevenção da violência na escola. Mas o que é considerado violência na escola? Muitas vezes associamos a violência apenas às brigas ou agressões físicas, mas ela pode se manifestar de diferentes formas. Palavras ofensivas, humilhação, intimidação, bullying e exclusão social também são formas de violência.

É fundamental que cada um de nós saiba identificar as situações de violência e tenha estratégias para preveni-las. Sabemos que a violência pode causar danos emocionais e físicos, além de prejudicar o aprendizado e a convivência saudável entre os alunos.

A violência na escola pode ocorrer entre estudantes, mas também na relação com o professor ou com outros funcionários. É preciso compreender que todos têm responsabilidade em manter um ambiente seguro na escola. Podemos fazer isso através do desenvolvimento de planos de ação.

Um plano de ação é um conjunto de medidas que podemos tomar para lidar com uma situação específica. Ele pode ser comparado a um treinamento de incêndio, por exemplo. Se ninguém souber o que fazer, as pessoas podem acabar entrando em pânico e a situação pode ficar ainda mais perigosa. Mas, se todos estiverem preparados e souberem exatamente o que fazer e para onde ir, é possível resolver a situação de maneira organizada e eficiente.

Nas atividades a seguir, vamos explorar diferentes estratégias para criar um plano de ação efetivo e prevenir a violência na escola, para que ela seja mais justa, respeitosa e segura a todos.

ATIVIDADE 1

Crie um plano de autorregulação emocional. Complete.

Quando estiver muito irritado(a) e sentir que vai explodir, primeiro tente...

Se não funcionar, tente...

Mas não importa o que aconteça, o que não pode fazer é...



ATIVIDADE 2

O que podemos fazer para melhorar os seguintes aspectos em nós mesmos?

Não desistir facilmente de algo:

Aprender a perder:

Desenvolver a empatia:

Respeitar e valorizar a diversidade:

Respeitar os limites dos outros:

Conhecer e respeitar nossos próprios limites:



ATIVIDADE 3

Nem sempre é fácil expressarmos nossas necessidades.
Pratique, preenchendo as lacunas nas sentenças abaixo.

Exemplo: Quando ninguém quer fazer grupo comigo, eu me sinto triste e sozinho, porque sinto que não sou aceito pelos meus colegas e isso me faz questionar se há algo errado comigo. Eu gostaria muito de ser aceito.

Quando eu _____, eu me sinto _____

porque _____

Quando eu _____, eu me sinto _____

porque _____

Quando eu _____, eu me sinto _____

porque _____



Leia os diálogos abaixo para responder às questões de 4 a 7.

Diálogo A

João: Maria, eu sinto que você não está comprometida com a tarefa e eu não consigo fazer tudo sozinho. Tem alguma coisa acontecendo?

Maria: Eu estou muito ocupada com outras tarefas, mas eu entendo que esse trabalho é importante para você. Talvez possamos encontrar outra pessoa para ajudar. O que você acha?

João: Obrigado por entender. Vamos buscar outras opções juntos.

Diálogo B

Pedro: Você é muito chata com sua dieta. Não pode comer nada! Eu não estou de dieta. Por que eu tenho que participar disso? Eu quero comer outras coisas.

Ana: Você é tão egoísta! Não se preocupa nem com a sua saúde e nem com a minha. Eu estou cuidando de nós dois. É importante ter uma alimentação saudável.

Diálogo C

Mariana: Luis, você não está fazendo a sua parte aqui em casa. Eu faço todo o trabalho duro enquanto você fica assistindo TV. Isso não é justo!

Luis: Você está sempre me criticando. Nada do que eu faço é certo. Decidi que não vou fazer mais nada porque assim, eu passo menos raiva.

ATIVIDADES:

4

Qual dos diálogos traz apenas sentimentos?

- Diálogo A
- Diálogo B
- Diálogo C

5

Qual dos diálogos traz somente a expressão de necessidades das pessoas?

- Diálogo A
- Diálogo B
- Diálogo C

6

Qual dos diálogos é um exemplo de Comunicação Não-Violenta?

- Diálogo A
- Diálogo B
- Diálogo C

7

Às vezes sentimos que nossos limites não são respeitados. De maneira geral, qual dos diálogos melhor representa a maneira com que você age?

- Diálogo A
- Diálogo B
- Diálogo C

ATIVIDADES:

Leia a situação abaixo:

Laura e Érica são colegas de classe, mas não são próximas. Laura é bastante extrovertida e falante, já Érica é mais tímida e reservada. Elas estão fazendo um trabalho em dupla sobre um assunto que Érica gosta muito, mas Laura domina todas as conversas e não deixa Érica falar. Laura interrompe as falas de Érica e não gosta de nenhuma ideia que ela propõe. Para Érica, este trabalho é muito importante.

8

Escreva abaixo o que você acha que Érica deveria dizer a Laura, utilizando Comunicação Não-Violenta.

9

Agora, escreva a resposta de Laura, usando CNV também.

ATIVIDADE 12

Imagine que vieram contar para você uma fofoca maldosa sobre uma colega de classe. Responda:

Como esta colega se sentiria se soubesse que estão falando dela?

Pensando na sua escola hoje, como você acha que esta situação se desenrolaria?

Você defenderia a colega? Diria alguma coisa para quem está espalhando a fofoca? Passaria a fofoca adiante? Ou não faria nada? O que você faria?



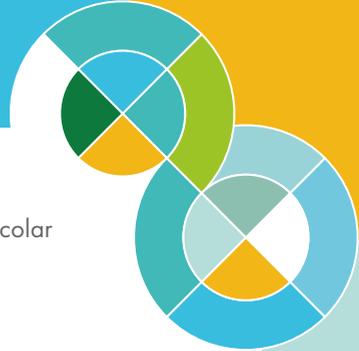


Quais seriam as consequências de agir desta forma?

Qual seria a melhor solução possível para esta situação? Pense no que seria bom para a colega, para você e para a comunidade escolar como um todo.

ATIVIDADE 13

Faça um desenho que represente a sua visão de um ambiente escolar respeitoso, pacífico e inclusivo.



ATIVIDADE 14

Pense em comportamentos que promovam o respeito e a segurança de todos dentro da escola. Crie um código de conduta com dez itens.





REFERÊNCIAS

- LIEBERMAN, A. F.; VAN HORN, P.; IPPEN, C. G. The impact of violence on children. **Pediatrics**, v. 132, n. 5, 2013. (e1416-e1425). Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2013-0995>. Acesso em: 13 set. 2023.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **World report on violence and health**. Geneva: WHO, 2002.
- BANDEIRA, L. M.; HUTZ, C. S.; DELL'AGLIO, D. D. A violência na vida cotidiana: Tipos, efeitos e prevenção. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 8, n. 1, p. 32-40, 2012.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION - CDC. **Understanding youth violence**: fact sheet. 2016. Disponível em: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/yv-datasheet-a.pdf>. Acesso em: 13 set. 2023.
- DAHIR, A. M.; STONE, K. Understanding youth violence: risk and protective factors. **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, v. 33, n. 3, p. 167-171, 2020.
- NATIONAL INSTITUTE OF JUSTICE. **Understanding School Violence**. 2018. Disponível em: <https://www.nij.gov/topics/crime/schoolviolence/Pages/welcome.aspx>. Acesso em: 13 set. 2023.
- ANTUNES, J. T.; MACHADO, Í. E.; MALTA, D. C. Fatores de risco e proteção relacionados à violência intrafamiliar contra os adolescentes brasileiros. **Ver. bras. epidemiol.**, jul. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/198>. Acesso em: 13 set. 2023.



DIRETORIA DE EDUCAÇÃO E TECNOLOGIA - DIRET

Rafael Esmeraldo Lucchesi Ramacciotti

Diretor de Educação e Tecnologia

SESI/DN

Robson Braga de Andrade

Diretor

Rafael Esmeraldo Lucchesi Ramacciotti

Diretor-Superintendente

DIRETORIA DE OPERAÇÕES

Paulo Mól Junior

Diretor de Operações

Gerência Executiva de Educação

Wisley João Pereira

Gerente Executivo de Educação

Gerência de Educação Básica

Leonardo Lapa Pedreira

Gerente de Educação Básica

Andressa Maria Rodrigues Klosovski

Ruan Vítório de Macêdo

Equipe Técnica

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO - DIRCOM

Ana Maria Curado Matta

Diretora de Comunicação

Superintendência de Publicidade e Mídias Sociais

Mariana Caetano Flores Pinto

Superintendente de Publicidade e Mídias Sociais

Erika Carmen Batista da Silva

Consultora de Comunicação



DIRETORIA DE SERVIÇOS CORPORATIVOS – DSC

Fernando Augusto Trivellato

Diretor de Serviços Corporativos

Superintendência de Administração - SUPAD

Maurício Vasconcelos de Carvalho

Superintendente Administrativo

Alberto Nemoto Yamaguti

Normalização

Bruna Bezerra de Jesus

Isabela de Alcantara do Nascimento

Júlia Freitas Fernandes Alves

Maria Clara Rangel Martins

Paulo Gabriel Alves Marrocos

Isadora Parras Fernandes Araujo

Gerentes de Negócios

Ananda Nieiro Moreira

André Meirelles Muniz

Fillipe de Oliveira Caetano

Luiza Dias Ferraz Paulo

Ricardo Bispo Rosa

Teodoro Aragão da Rocha

Consultores de Projetos

AD&M Consultoria Empresarial

Consultoria Técnica

Juliana Spinelli Ferrari Sinzato

Consultoria especializada

Juliana Spinelli Ferrari Sinzato

Design Instrucional

Patrícia Arima

Pesquisa e autoria

Graziele Larissa Ferreira
Edição

Joyce Ferreira
Diagramação





Serviço Social da Indústria

PELO FUTURO DO TRABALHO