



OFICINA DE CONVIVÊNCIA

Desenvolvendo habilidades de comunicação e convívio



EMEDI

HUB DE
CONHECIMENTOS



CEJUSC



PODER JUDICIÁRIO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Rua Dom Manuel, s/nº

Palácio da Justiça

Lâmina I, 4º andar

Bloco F, sala 426

Centro, Rio de Janeiro, RJ

CEP 20010-090

Esta cartilha integra o projeto Oficina de Convivência – Desenvolvendo Habilidades de Convivência e Comunicação, uma iniciativa do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ) voltada à promoção da Cultura de Paz. A ação visa contribuir para a construção de sociedades mais pacíficas e inclusivas, assegurando o acesso à justiça para todos, em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, especialmente o ODS 16, com foco na promoção da paz, justiça e instituições eficazes.

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL – ODS 16 da ONU



Na vida é comum a existência de conflitos. Dependendo de como escolhemos resolvê-los, podem trazer dificuldades ou gerar mudanças positivas nos relacionamentos.



Três elementos contribuem significativamente para a construção de conflitos.



Percepção

As vezes, temos percepções diferentes das coisas. Não são mentiras ou verdades. São apenas visões distintas das situações. Na figura abaixo podemos ver uma árvore, um macaco e uma leoa. Você consegue ver? Ou percebe, ainda, outra coisa?



Emoção

A maneira como percebemos a realidade e vivenciamos determinadas situações desperta em nós sentimentos e emoções que sinalizam se nossas necessidades estão ou não sendo atendidas.

Se estou com raiva, do que será que estou precisando?

Raiva



Desgosto



Alegria



Tristeza



Surpresa



Medo



Comunicação

Precisamos cuidar da qualidade da nossa comunicação para evitar mal entendidos.



Levando em consideração esses elementos,
como construir relações de convivência pacífica?

A **Comunicação Não Violenta** (CNV) é uma técnica que pode nos ajudar a resolver conflitos de forma efetiva, trazendo resultados qualitativos para as relações.



A técnica da Comunicação Não Violenta (CNV) sugere:

Precisamos **observar a realidade**,
sem fazer julgamentos;

Observação

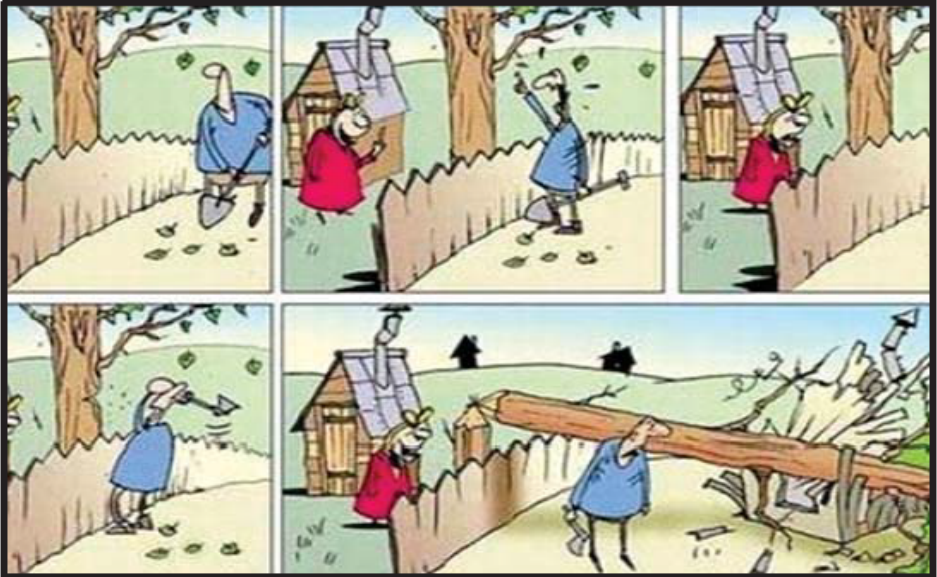
Perceber nossos sentimentos
e identificar nossas necessidades;

Sentimentos e necessidades

E assim pedimos ao outro, de forma clara,
sem exigências, para enriquecer nossa vida.

Pedidos

Veja o que aconteceu nessa história:



Muitas vezes, para satisfazer minhas necessidades, não consigo me comunicar bem e escolho estratégias que não favorecem nem a mim, nem aos outros que estão ao meu redor

Usando a comunicação não violenta (CNV)

Observação

Faço apenas observações da situação, sem julgar:



“As folhas da árvore do quintal do vizinho estão caindo no meu terreno.”

Sentimentos e necessidades

Procuro identificar meus sentimentos e necessidades



“Puxa! Eu me sinto chateado com tantas folhas no chão, pois gosto de apreciar meu quintal limpo e organizado.”

Pedido

Fazendo um pedido ao outro:



“Poderíamos ver uma forma de impedir que muitas folhas caiam no meu quintal?”

Não vivemos isolados. Compartilhamos espaço, trabalho, emoções, sentimentos, o cotidiano desde o nascimento. Como você tem resolvido seus conflitos?



Meu convívio familiar

A minha família foi o ambiente onde comecei a aprender a me relacionar.

- Quem faz parte da minha família?
- Como nos relacionamos?
- Como resolvemos nossas diferenças?
- Falamos “por favor” um com o outro?
- Como demonstramos respeito?
- Respeitamos horários, construímos regras?
- O que gosto e o que mudaria na minha família?
- O que posso fazer para tornar o relacionamento familiar qualitativo?

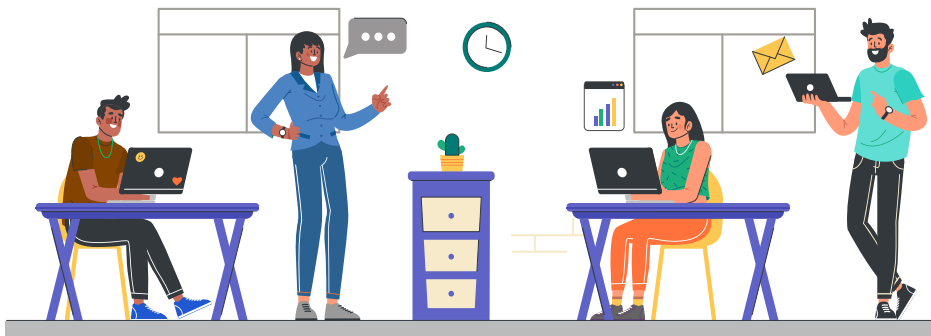


Minha vizinhança

- Na vizinhança moram pessoas diferentes. Todos têm necessidades e interesses que querem satisfazer.
- Queremos um espaço seguro, onde todos se sintam pertencentes e responsáveis.
- Eu ajudo a construir regras para uma convivência pacífica?
- Como eu me comunico com meu vizinho?
- Manter uma comunicação franca, clara e respeitosa ajuda a resolver conflitos.
- Saber ouvir e fazer pedidos possíveis, sem exigências, gera colaboração.
- Numa situação de conflito, se esforce para compreender a necessidade e a perspectiva da outra pessoa.



Na escola, no trabalho, na igreja...



- Como eu me sinto nos grupos dos quais faço parte? Entusiasmado? Confiante? Orgulhoso? Chateado? Desanimado? Nervoso?
- Que necessidades estão por trás desses sentimentos?
- Estou me sentindo chateado porque preciso de compreensão, respeito, paz?
- Evite os julgamentos, como: Ele é mal educado! Ela é preguiçosa! Isto pode estimular a violência.
- Assuma responsabilidade por seus pensamentos, comportamentos e sentimentos.
- Se precisar de algo, faça pedidos claros, objetivos, sem exigências.

Caso precise de ajuda, solicite uma **mediação**.



O **mediador** auxilia as partes na escolha da forma mais eficaz de comunicação.



Mediador

- Não é juiz;
- Não decide;
- Não impõe uma decisão;
- É imparcial;
- É um facilitador;



Ajuda os participantes a examinar e expressar metas e interesses e construir soluções que satisfaçam a todos.

Mediação:

- Procedimento informal, confidencial e voluntário;
- Pode ocorrer no Tribunal de Justiça, Câmaras Privadas, Igrejas, Associação de Moradores ou onde tenha um Centro de Mediação;
- Podem participar as partes e seus advogados;
- Todos têm oportunidade de fala;
- Poderão ocorrer sessões conjuntas e privadas.



Quais as vantagens da mediação?

- Autonomia das partes: são as próprias pessoas que decidem o que é melhor para elas.
- Há oportunidade de expressar os sentimentos que são frutos do conflito e buscar suas necessidades.
- Procura manter ou aprimorar os relacionamentos.
- É um procedimento rápido.
- É informal e não é necessário processo judicial instaurado, podendo ser solicitada por qualquer um dos envolvidos
- Tem baixo custo.



Sobre as oficinas

Oficina de Parentalidade

Objetivo: Fortalecer os laços familiares e promover o diálogo e a cooperação voltado ao exercício da parentalidade, principalmente em contextos de separação ou conflito dos pais.

Oficina de Convivência

Objetivo: Desenvolver habilidades de comunicação e convivência, oferecendo ferramentas e recursos técnicos que promovam o autoconhecimento, autocuidado e a construção de relações respeitosas e colaborativas.

Oficina de Comunicação Não Violenta

Objetivo: Disseminar a cultura da pacificação, oferecendo recursos para promover diálogos construtivos e proporcionando estratégias para a resolução pacífica de conflitos.

Para mais informações, procure um Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania (CEJUSC) mais perto de sua residência!

ORGANIZAÇÃO

Marcia Grillo da S. Lago

COLABORAÇÃO

Vanja Maria Araujo Borges

Daniel Grillo M. do Lago

Marcelo Clemente

PROJETO

SGCON | DEDIF | DIDEG

Nena Braga

DESIGNER GRÁFICO



CEJUSC



EMEDI

HUB DE
CONHECIMENTOS