

Cuidadoso

Esta é a 3ª semana na Unidade de Cuidados. Os alunos se concentrarão na empatia e em encontrar um terreno comum com os outros, independentemente de interesses pessoais, histórico e localização.

Comece a unidade com toda a aula e tente concluir pelo menos duas das miniaulas com seus alunos durante a semana. Cada mini lição é projetada para apresentar elementos da lição principal de maneiras novas e envolventes.

Lição principal

Lição da classe inteira
30 minutos



No meu lugar

Os alunos se desafiarão a encontrar empatia em uma variedade de cenários. Eles trabalharão com um parceiro para praticar a empatia enquanto exploram como a outra pessoa pode se sentir em cada cenário. (Veja a página 2 para detalhes da lição.)

Miniaulas

Para Grupos Pequenos
15 minutos



Dramatizações

Divida sua classe em grupos de 4-6. Usando os cenários da lição principal, peça a cada grupo que crie um esquete para ilustrar como eles podem responder ao cenário que lhes é fornecido.

Para Parceiros
15 minutos



Lutas Comuns

Com seu parceiro, discuta uma luta comum que você teve esta semana em casa ou na escola. Compartilhe estratégias que você usou para superar essa luta e ouça cSeja sincero com seu parceiro para reunir outras ideias nas quais você pode não ter pensado.

Para indivíduos
15 minutos



Ouçã!

Peça a um membro da família (ou alguém fora da escola) para descrever algo com o qual está lutando no momento. Pratique a escuta empática enquanto eles falam. Se você se identifica com a luta deles, compartilhe sua perspectiva também.

Focado em tecnologia
15 minutos



Empatia e Uso da Tecnologia

Com a classe, conduza uma discussão sobre o uso da tecnologia e a empatia. Você acha que a tecnologia ajudou ou prejudicou sua capacidade de empatia com outros? Explique sua resposta.

No meu lugar

Os alunos se desafiarão a encontrar empatia em uma variedade de cenários. Eles trabalharão com um parceiro para praticar a empatia enquanto exploram como a outra pessoa pode se sentir em cada cenário.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos

- ❑ Nenhum material é necessário para esta lição

Mapa de Padrões

Esta lição está de acordo com as Competências CASEL, Padrões Nacionais de Educação em Saúde, Padrões da Sociedade Internacional de Tecnologia em Educação, quando aplicável, e Padrões Estaduais Comuns. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Explore a diferença entre simpatia e empatia.
- Desenvolva uma compreensão da empatia conforme ela se aplica a eles pessoalmente.
- Pratique a empatia em uma variedade de cenários ao longo de sua rotina diária.

Conexão com o professor/autocuidado

Cada aluno com quem você trabalha é único. Talvez você trabalhe com alunos que vêm de origens desafiadoras. Talvez você trabalhe com alunos que têm lares muito estáveis e amorosos. Talvez você trabalhe com alunos que estão em um orfanato ou que moram com parentes ou são sem-teto. Talvez você trabalhe com alunos que amam a escola e se saem bem. Talvez você trabalhe com alunos que não gostam da escola e estão atrasados na série. Seja qual for a situação, procure o terreno comum que você compartilha com cada aluno, mas em seus desafios e seus triunfos. Ser capaz de simpatizar com o que eles estão passando fora de seus cuidados ajudará você a ser mais atencioso e compassivo com eles quando estiverem sob sua responsabilidade. Os alunos dessa idade estão formando suas identidades e desejam ser vistos e conhecidos. Mostrar empatia por eles como indivíduos ajudará muito a lidar com os desafios e a formar auto-imagens saudáveis.

**Compartilhar**

3-5 minutos

Refleta sobre a semana passada. Como você foi capaz de mostrar gratidão pelas pequenas coisas que os outros naturalmente fazem por você? Convide as respostas dos alunos.



Inspirar

5-7 minutos

Estamos na metade de nossa unidade sobre cuidar e abordamos o autocuidado e a gratidão. Nesta semana, nosso foco é a empatia, o que isso significa e como podemos realmente aproveitá-la em nossas vidas diárias.

A palavra empatia costuma ser usada levemente, mas muitas pessoas lutam para realmente defini-la por si mesmas. Uma maneira de ajudar a si mesmo a criar esse entendimento pessoal é observar a diferença entre os dois conceitos frequentemente trocados, mas com significados muito diferentes: simpatia e empatia.

Ouvimos e provavelmente até usamos esses dois termos de forma intercambiável às vezes.

- Como você definiria simpatia?
- Como você definiria empatia?
- Como é diferente de simpatia?

A simpatia é definida como sentir pena ou tristeza pela situação de outra pessoa. Esta é uma emoção comum para nós, como humanos, experimentar. Mesmo as crianças pequenas são capazes de reconhecer naturalmente quando alguém está com dor. No entanto, há uma grande diferença entre sentir pena de alguém e realmente entender como eles se sentem.

A empatia é a capacidade de entender verdadeiramente as emoções de outra pessoa e olhar as coisas de sua perspectiva. Esta é a chave para a empatia: você não apenas reconhece como essa pessoa se sente (ou pode se sentir), mas também *o faz da perspectiva deles*. Somos capazes de nos colocar no lugar deles e sentir o que eles sentem, ver o que eles veem e, por fim, entender a situação do ponto de vista deles. Muitas vezes sentimos que esse conceito é fácil quando tivemos uma situação semelhante (ou até exatamente a mesma!) Ocorreu em nossas vidas. Embora isso seja um tanto preciso, a verdadeira empatia empurrará para ver as coisas da perspectiva da outra pessoa, que é o verdadeiro desafio. A forma como você interpreta uma situação pode (e geralmente é) muito diferente das outras pessoas ao seu redor.

Um exemplo é a sensação que uma pessoa pode ter depois de receber um C em seu último teste de matemática. Talvez você tenha dificuldades com a matemática. Receber um C pode ser uma nota excelente porque você estudou por horas com seu tutor e ficou feliz por ter acertado tantas respostas! Você aprendeu e entendeu claramente vários dos conceitos com os quais estava lutando e é capaz de seguir em frente.

No entanto, seu amigo AMA matemática e recebe um C. Se você está realmente usando empatia ao responder a eles, está levando em consideração o amor deles pela matemática. Você entende que eles adoram matemática, geralmente acertam em todos os testes e que este C representa uma grande decepção para eles.

Quando você está realmente mostrando empatia, seu primeiro pensamento é se colocar no lugar da outra pessoa com base no que ela pode estar sentindo em relação à situação. Observando a linguagem corporal, facialexpressões, e o tom das palavras que eles usam podem ajudá-lo a ter empatia.



Empoderamento

15 minutos

Explique que a classe agora praticará a exibição de empatia usando as habilidades acima. O professor lerá uma série de cenários em voz alta. Você enfrentará seu parceiro e, usando apenas a linguagem corporal, transmitirá seus sentimentos e reações a esse cenário. Vocês dois praticarão o uso da empatia ao tentar descrever como a outra pessoa está se sentindo e por quê. Certifique-se de dizer ao seu parceiro se ele está certo em sua suposição. Se não estiverem, corrija-os e explique como você realmente se sente. A empatia exige prática!

Nota: Ao formar pares, tente escolher alguém que você conhece, mas **NÃO** alguém que você conheça muito bem (vizinho, melhor amigo, companheiro de equipe, etc.).

Cenários:

- Um dia de neve acabou de ser anunciado uma hora antes de você entrar no ônibus. Você já está vestido e pronto para sair pela porta.
- Você quebrou o pé antes de um grande jogo do campeonato. Você não pode andar sobre ela e perder dois meses de escola.
- Você acabou de descobrir que está se mudando para um país estrangeiro por causa do trabalho de seu pai.
- Você é nomeado como presidente de classe.
- Você está convidado a fazer um discurso sobre bondade para toda a escola.



refletir

5-7 minutos

Os cenários escolhidos hoje são situações da vida real que podem acontecer e acontecem todos os dias com adolescentes como você. É extremamente importante reservar um tempo para considerar a outra pessoa antes de compartilhar sua compreensão da experiência dela.

- O que pode acontecer se você não pensar na perspectiva da outra pessoa antes de compartilhar sua compreensão?
- Como você pode ser mais cauteloso ao demonstrar empatia?

Lembre-se, alguns tópicos causam pânico enquanto outros ficam entusiasmados com eles. No entanto, o inverso pode ser verdadeiro e você pode acidentalmente ofender alguém com sua reação positiva a uma situação que causou muita ansiedade!