

Conexão Compaixão: O Caminho para a Compaixão

Esta lição oferece aos alunos a oportunidade de desenvolver habilidades em torno da compaixão e de ser gentil com o que os outros estão sentindo. Esta lição enfoca especificamente como mostramos compaixão quando reconhecemos emoções básicas nos outros; também elabora as diferenças entre empatia e simpatia. Esta lição é a segunda parte de duas partes.

Cuidador Sub-Conceitos)

Compaixão, Empatia, Gentileza

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ❑ Duas “Capas da Compaixão” estilo super-herói, que devem ser confeccionadas antes da aula; estes podem ser feitos de papel, fronhas ou outro material. Você pode colocar um S em um para Simpatia e um E no outro para Empatia. Mantenha simples!
- ❑ Máscara ou fita adesiva para criar “caminhos” no chão. Você pode usar a mesma fita para criar o “centro de compaixão”. Esta deve ser uma forma de triângulo com compaixão no centro superior, espelhar a imagem de abertura.
- ❑ O visual Path To Compassion para facilitar a configuração (veja abaixo)

Mapa de Padrões

Esta lição está alinhada com as Competências CASEL, os Padrões Nacionais de Educação em Saúde e os Padrões Comuns do Estado. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Aplique sua compreensão das emoções básicas à sua compreensão de compaixão, empatia e simpatia.
- Preveja como os outros podem se sentir em resposta a diferentes situações.

Conexão com o professor/autocuidado

Compaixão e Empatia andam de mãos dadas. Quando você experimenta esse puxão de compaixão, muitas vezes é capaz de expressar empatia simultaneamente. Na semana passada, nos concentramos em prestar mais atenção aos frequentemente esquecidos em sua comunidade. Esta semana, o desafio é ainda mais profundo. Escolha uma pessoa em sua comunidade para simpatizar e coloque-se no lugar dela por um dia.

Como é o dia dele/dela? Que lutas ele/ela pode encontrar? Qual pode ser o destaque do dia? Se possível, tente viver um dia da maneira que essa pessoa viveria. Se isso não for possível, tente visualizar o dia ou fazer um diário sobre ele. A compaixão nos leva a sentir emoções. No entanto, a verdadeira empatia permite que nos coloquemos no lugar da outra pessoa, com todos os altos e baixos, lutas e comemorações. Este exercício simples pode ajudá-lo a praticar a empatia mais prontamente com todas as pessoas diferentes, tanto local quanto internacionalmente.



**DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA O APRENDIZADO SOCIAL E EMOCIONAL.**
Consulte a última página para obter detalhes.



Compartilhar

5-7 minutos

Na última lição, falamos sobre as emoções humanas básicas. Havia oito deles! Alguém consegue se lembrar quais são essas emoções?

Convide as respostas dos alunos. Escreva suas respostas no quadro ou projete-as no quadro inteligente. (As respostas devem ser: alegria, tristeza, medo, raiva, nojo, confiança, surpresa e antecipação.)

Bom! Essas são as emoções que todos sentem, não importa de que família, escola, cidade, estado ou país venham. Também estudamos os rostos das pessoas para determinar quais emoções elas estavam sentindo. Duas lições atrás, falamos sobre ajudar. Como as emoções e a ajuda podem estar conectadas?

Peça aos alunos que respondam, mas isso pode ser difícil de responder, então não há problema em continuar se os alunos não tiverem certeza.

A conexão é que, quando vemos alguém lutando, triste ou magoado, queremos ajudá-lo, certo?

O sentimento que faz você querer ajudar é uma emoção superpoderosa que chamamos de compaixão. Compaixão significa cuidar quando os outros estão feridos, tristes ou necessitados. Quando mostramos compaixão pelos outros, estamos mostrando bondade a eles. TODOS nós temos esse superpoder dentro de nós, embora às vezes precisemos trabalhar muito para ativá-lo.

Escreva a palavra Compaixão no quadro na parte superior (ou use a imagem abaixo se estiver usando um smartboard).



COMPASSION
"I want to help you!"



Inspirar

12-15 minutos

Agora, se estivéssemos olhando para um mapa, e a compaixão fosse onde queríamos ir, veríamos dois CAMINHOS para chegar à compaixão.

Esses caminhos são chamados de emPATHy e symPATHy.

Escreva Empatia e Simpatia em uma formação triangular sob Compaixão, conforme mostrado abaixo; sublinhe, negrito ou destaque a palavra “caminho” em ambas as palavras.



COMPASSION

“I want to help you!”

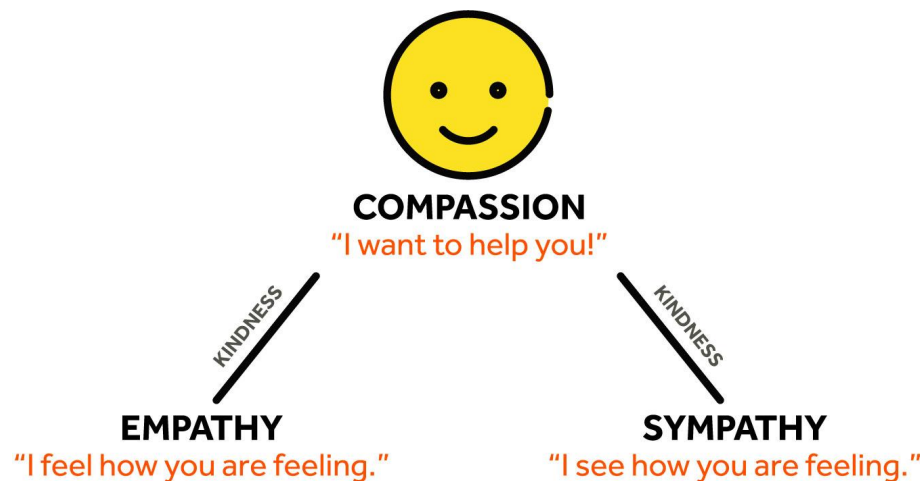
EMPATHY

SYMPATHY

Quando você entende os sentimentos de outra pessoa porque passou pela mesma experiência, você segue o caminho da empatia para cuidar dela. Para ter empatia você também deve ter experiência, ou pelo menos uma experiência parecida! Você pode sentir o que alguém está sentindo porque você esteve lá!

Quando você entende os sentimentos de outra pessoa porque pode ver que ela está triste, chateada ou assustada, você segue o caminho da simpatia para cuidar dela. Você pode ter simpatia por alguém, mesmo que nunca tenha passado pelas mesmas experiências.

Desenhe linhas de empatia e simpatia até compaixão. Adicione “bondade” a cada linha.



Não importa em que caminho você esteja, você ainda pode mostrar bondade e compaixão à outra pessoa ajudando, ouvindo, incluindo ou fazendo outra coisa para ajudá-la a entender que você se importa.



Empoderamento

5 minutos

Agora vamos praticar a identificação de qual caminho você pode seguir em determinadas situações e como pode usar seu superpoder de compaixão para ajudar alguém necessitado.

**[Arrume a sala de aula conforme explicado no
Apostila do jogo Paths to Compassion.]**

Mostre a foto 1 de uma criança engessada, parecendo triste (segure a foto ou projeto no quadro inteligente).



(Fonte: <https://www.thriftyfun.com/Hand-Washing-With-a-Broken-Arm.html>)

Pergunte aos alunos o que eles acham que essa pessoa está sentindo e pensando. Chame os alunos para obter respostas.

Em seguida, peça aos alunos que se movam para o caminho da empatia ou para o caminho da simpatia por essa pessoa. (Lembre aos alunos que eles provavelmente podem sentir empatia se eles também quebraram um osso; se eles não quebraram um osso, eles provavelmente sentem simpatia porque podem ver que ele está triste, mas não sabem bem como é quebrar um osso.)

Dê aos alunos a chance de se mover e pergunte aos alunos no caminho da empatia por que eles escolheram esse caminho. Pergunte aos alunos no caminho da simpatia por que eles escolheram esse caminho.

Por fim, pergunte aos alunos o que eles poderiam fazer para mostrar compaixão e bondade, para ser um ajudante, para essa pessoa se ela fosse um colega de classe deles. O aluno (um de cada caminho) que você chama coloca a Capa da Compaixão, caminha (ou talvez “voa”) o caminho até o centro “Compaixão” para dar sua resposta. Observe as semelhanças e diferenças nas sugestões.

Peça aos alunos que voltem às suas posições originais antes de mostrar a Figura 2.

Mostre a fotografia 2 de uma criança que derramou o leite durante uma refeição.



Pergunte aos alunos o que eles acham que essa pessoa está sentindo e pensando. Chame os alunos para obter respostas.

Em seguida, peça aos alunos que se movam para o caminho da empatia ou para o caminho da simpatia por essa pessoa. (Lembre aos alunos que eles provavelmente podem sentir empatia se também tiverem derramado o leite antes; simpatia se não o fizeram, mas podem entender como essa criança se sente.)

Dê aos alunos a chance de se mover e pergunte aos alunos no caminho da empatia por que eles escolheram esse caminho. Pergunte aos alunos no caminho da simpatia por que eles escolheram esse caminho.

Por fim, peça aos alunos que pensem no que poderiam fazer para mostrar compaixão e bondade, para ajudar essa pessoa, se estivessem na mesma refeição que ela. O aluno (um de cada caminho) que você chama coloca a Capa da Compaixão e percorre o caminho até o centro “Compaixão” para dar sua resposta. Observe as semelhanças e diferenças nas sugestões.

Peça aos alunos que voltem às suas posições originais antes de mostrar a Figura 3.

Mostre a foto 3 de uma criança que está sozinha ou sendo deixada de fora na hora do recreio.



(Fonte: <http://news.urbansitter.com/blog/how-to-help-kids-deal-with-rejection>)

Pergunte aos alunos o que eles acham que essa pessoa está sentindo e pensando. Chame os alunos para obter respostas.

Em seguida, peça aos alunos que se movam para o caminho da empatia ou para o caminho da simpatia por essa pessoa. Não dê dicas/lembre os alunos desta vez.

Dê aos alunos a chance de se mover e pergunte aos alunos no caminho da empatia por que eles escolheram esse caminho. Pergunte aos alunos no caminho da simpatia por que eles escolheram esse caminho.

Por fim, pergunte aos alunos o que eles poderiam fazer para mostrar compaixão e bondade, para ser um ajudante, essa pessoa se estivessem no recreio com ela. O aluno (um de cada caminho) que você chama coloca a “Capa da Compaixão” e caminha/voa o caminho até o centro “Compaixão” para dar sua resposta. Observe as semelhanças e diferenças nas sugestões.



refletir

5 minutos

Peça aos alunos que se sentem no Centro de Compaixão.

É importante lembrar que, tendo ou não passado pela mesma experiência que alguém, você ainda pode mostrar bondade e compaixão às pessoas. Se você nunca quebrou um osso, pode não entender completamente o que alguém engessado está passando, mas ainda pode sentir simpatia e compaixão e ajudar essa pessoa carregando sua mochila ou pegando algo que ela deixou cair. Se você já foi deixado de fora de um jogo no recreio antes, então realmente entende como a pessoa em nossa terceira foto provavelmente se sentiu triste. Você sente empatia e estará ansioso para ajudar essa pessoa a se sentir incluída.

Pode ser difícil intensificar e ajudar alguém que está passando por algo difícil. Eu sei que preferimos ser felizes e confortáveis. Todo mundo quer ser feliz e confortável. Mas às vezes você pode ver algo infeliz ou desconfortável, como alguém derramando o leite na hora do almoço. Se você puder mostrar compaixão e bondade a essa pessoa, não apenas fará com que ela se sinta melhor, mas também se sentirá melhor! Então, hoje, fique atento aos momentos em que você pode colocar sua Capa da Compaixão e mostrar compaixão e bondade para com outras pessoas.



Ideias de extensão

- Em vez de usar imagens, o professor pode optar por representar essas situações (ele mesmo ou com um ajudante de sala de aula; ou pode pedir aos alunos que representem).
- Peça aos alunos que se desenhem como Heróis da Compaixão. Sua foto pode retratar uma situação (seja ela vivida ou não) em que eles estão ajudando alguém em uma situação estressante ou angustiante que eles podem encontrar na escola. Isso pode ajudá-los a pensar sobre as ocorrências cotidianas em que precisam mostrar compaixão (nas quais talvez não tenham pensado antes).



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZADO SOCIAL E
EMOCIONAL.

O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (CASEL) revisa programas SEL baseados em evidências desde 2003. Kindness in the Classroom® atende ao Programa SElect da CASEL e está incluído no Guia CASEL para Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional.

Kindness in the Classroom® atendeu ou superou todos os critérios da CASEL para programação SEL de alta qualidade. Kindness in the Classroom® recebeu a mais alta designação da CASEL para programação SEL de alta qualidade.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

Os Caminhos da Compaixão

Configuração visual e instruções da sala de aula

