

# O que você faria?

Esta lição ajuda os alunos a entender a empatia e como ativá-la em situações cotidianas, tanto na escola quanto em casa, por meio de uma atividade de discussão de cenário. Dependendo de seus alunos e do tempo alocado, esta atividade pode ser ajustada para atender às suas necessidades; os alunos podem trabalhar em grupos pequenos ou grandes, escolhendo falar, escrever e apresentar suas ideias ou usar a dramatização. Os alunos podem trabalhar de forma independente em suas respostas e, em seguida, pensar, emparelhar, compartilhar. Existem muitas maneiras de trabalhar com as situações apresentadas na planilha de encerramento. Observe que mais tempo é dado para o final desta lição (Empower e Wrap Up), então planeje seu tempo de acordo.

**Cuidadoso Subconceito(s)**

Compaixão, Empatia, Bondade

**Horário da Aula**

45 minutos

**Materiais requeridos**☐ Qual é a coisa gentil a fazer? Planilha**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.



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

**Objetivo da lição**

Os alunos irão:

- Entenda a definição de empatia.
- Reflita sobre situações hipotéticas que desencadeiam empatia e formule uma resposta.

**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 deles? Que lutas eles podem encontrar? Qual pode ser o ponto alto do dia deles? Se possível, tente viver um dia da maneira que eles viveriam. 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 nos permite colocar-nos diretamente no lugar da outra pessoa, com seus altos e baixos, suas lutas e suas comemorações. Este exercício simples pode ajudá-lo a praticar a empatia mais prontamente com todas as pessoas diferentes, tanto local quanto internacionalmente.

**Dicas para diversos alunos**

- Fazer anotações ou fazer uma apresentação pode ser um desafio para alguns alunos; para garantir que todos os alunos estejam em uma situação em que possam maximizar sua participação e engajamento, convém organizar os grupos com antecedência.

- Leia cada cenário em voz alta antes de separar os grupos para garantir que eles sejam ouvidos corretamente e claramente.
- Circule pela sala enquanto os grupos trabalham para ajudar a garantir a inclusão de todos os membros.



## Compartilhar

3-5 minutos

*Em nossa última lição, falamos sobre como podemos mostrar compaixão e cuidar de outras pessoas. Escrevemos cartas para nós mesmos descrevendo como poderíamos cuidar dos outros em nossa comunidade. Você receberá essas cartas em algum momento inesperado e espero que elas o lembrem do impacto que você pode ter quando cuida de outras pessoas!*

*Pense por um minuto sobre quem se importa com você. Chame o nome de alguém que se importa com você; ir!*

Isso fica um pouco alto e caótico, mas é divertido encher o ar com o som de crianças reconhecendo aqueles que cuidam delas. Se for um problema recuperar o controle após cerca de 30 segundos a 1 minuto de chamadas, peça aos alunos que façam isso de maneira mais organizada.



## Inspirar

3-5 minutos

*Foi realmente fortalecedor ouvir sobre todas as pessoas que cuidam de nós. Acabamos de encher o ar com nomes de pessoas que se importam! Isso não é legal?*

*Agora, na Lição nº 2, onde falamos sobre as coisas que poderíamos fazer para “dar cinco” a outra pessoa, para ajudar outra pessoa a lidar com o estresse e a resolver um problema, mencionei a palavra empatia. Alguém tem ideia do que significa essa palavra?*

Convide a resposta do aluno.

*Empatia significa que somos capazes de entender os sentimentos ou pontos de vista de outra pessoa porque tivemos a mesma experiência ou uma experiência semelhante. Então, por exemplo, se um de vocês quebrar o braço, posso simpatizar ou entender sua dor e frustração porque eu também quebrei meu braço. Sinta-se à vontade para modificar este exemplo para que seja verdadeiro para você.*

*Quando temos empatia por outra pessoa, somos capazes de responder genuinamente às suas emoções e sentimentos de uma forma que faz com que essa pessoa se sinta ouvida e compreendida.*

*A empatia também pode funcionar em momentos de entusiasmo e alegria! Se você estiver fazendo uma viagem especial à Disney World, por exemplo, posso simpatizar ou entender sua empolgação porque já estive na Disney World e sei como é incrível. Posso me sentir animado por você porque sei toda a diversão que você vai ter.*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*A empatia é uma emoção realmente poderosa.*



## Empoderamento

7-10 minutos

*Ok, agora você vai se dividir em seis grupos diferentes. Cada grupo recebe um cenário para ler e depois responder às perguntas. Depois que todos os grupos terminarem, nos reuniremos como um grande grupo para analisar cada cenário e a resposta do seu grupo a ele. Portanto, você deve escolher um leitor, um anotador e pelo menos um apresentador.*

Você pode fazer com que os alunos façam anotações em folhas de caderno, em sua folha de cenário ou em um grande bloco de notas que eles podem pendurar atrás deles no quadro como uma miniapresentação visual.

Use a seção “Qual é a coisa mais gentil a se fazer?” planilha incluída abaixo. Dê aos alunos cerca de 10 minutos para ler seu cenário e falar sobre suas respostas.



## refletir

5 minutos

Reserve um tempo para cada grupo apresentar. Isso pode ser no final do dia, como parte da estratégia de encerramento ou saída. Após a apresentação, os alunos podem ganhar um bilhete de saída.

Certifique-se de destacar a empatia na discussão; cada cenário pergunta aos alunos se eles já estiveram em uma situação semelhante. Pergunte: “Como você se sentiu? O que fez diferença para você?” Abra isso para outras pessoas no grupo maior.



## Ideias de extensão

- Os alunos podem representar as ideias nos cartões de cenário (em vez de apresentar), ou podem representar e, em seguida, fazer com que um aluno do grupo faça perguntas ao público ou explique sua interpretação.
- Os alunos podem escrever outros cenários que viram ou experimentaram e você pode salvá-los para futuras dramatizações, prompts de diário e reforço de conceito geral.
- A seção Compartilhar pode ser convertida em uma “Teia do Cuidado” onde, em vez de todos gritarem ao mesmo tempo, os alunos ficam em círculo, uma pessoa segurando um novelo de lã. Quando esse aluno diz o nome de uma pessoa que cuida dele, ele joga o fio para outra pessoa que diz o nome de alguém que cuida dele. Eles seguram seu pedaço de lã e o jogam para outra pessoa que faz a mesma coisa. Isso continua até que todos tenham falado e haja uma grande teia de carinho sobrando!



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/>

# Qual é a coisa mais gentil a se fazer?

## Cenário 1:

Melissa, Joe e Christina não gostam de fazer tarefas domésticas. Quando os pais pedem para tirar o lixo e levar o cachorro para passear, eles reclamam e não querem ajudar.

- Como os filhos podem mostrar cuidado e respeito pelos pais? Como você reagiria nessa situação?
- Às vezes, não fazemos a coisa certa, embora saibamos que deveríamos. Por que não?
- O que você pode fazer para responder a seus pais da maneira que você e eles gostariam?

## Cenário 2:

Alicia está muito animada com uma saia nova. Quando ela a usa para ir à escola no dia seguinte, algumas meninas zombam dele. Monique é a melhor amiga de Alicia, e vê as meninas tirando sarro de Alicia.

- Como Monique pode demonstrar cuidado e respeito por Alicia?
- Como você reagiria se fosse Monique? Se você fosse Alicia? Você já esteve nesta situação?
- O que você pode fazer para defender seus amigos de uma forma atenciosa e respeitosa?

## Cenário 3:

A irmã mais nova de Gwen, Isabel, quer brincar com Gwen o tempo todo. Quando os amigos de Gwen chegam, Isabel não os deixa sozinhos e Gwen fica muito irritada.

- Como Gwen pode ser gentil com Isabel?
- Como você reagiria se fosse Gwen? Se você fosse Isabel? Você já esteve nesta situação?
- Como você poderia ser mais paciente e inclusivo com seus irmãos ou amigos?

## Cenário 4:

A Sra. Martinez está sempre fazendo coisas boas para as crianças da vizinhança; especialmente para Josie e seus amigos. Ela faz biscoitos para eles, vai buscá-los depois da escola quando os pais estão trabalhando e escuta quando eles têm um problema.

- Como Josie e seus amigos podem mostrar gratidão à Sra. Martinez?
- Você já esteve em uma situação semelhante à de Josie e seus amigos? O que você fez?
- Quais são algumas maneiras pelas quais podemos ser gratos aos outros quando eles fazem coisas boas para nós?

## Cenário 5:

Michael está na 4ª série em sua escola. Ele constantemente cutuca e incomoda outras crianças na sala de aula, é desrespeitoso com o professor e é o palhaço da turma. Os alunos estão tendo dificuldade para se concentrar e querem que Michael pare, mas têm medo dele. Antonio é seu melhor amigo e resolve conversar com ele sobre os problemas.

- Quais são algumas maneiras respeitadas de Antonio falar com Michael sobre a maneira como ele está agindo?
- Como você responderia se fosse o Antonio? Se você fosse Michael? Você já esteve nesta situação?
- Pode ser tentador tratar Michael da mesma forma que ele trata os outros. Como você pode ser gentil mesmo quando pode ser difícil fazê-lo?

## Cenário 6:

Eric joga em um time de beisebol da Little League e não gosta de todo o lixo que as pessoas deixam no campo de beisebol após os jogos.

- O que Eric e seus amigos podem fazer para ajudar com o problema do lixo no campo de beisebol?
- Como você responderia se fosse Eric e seus amigos? Você já se deparou com um problema como esse e não sabia exatamente o que fazer?
- Nem sempre reservamos tempo para descobrir o que podemos fazer para resolver grandes problemas. O que nos impede de fazê-lo?

--	--