



Ferramenta de suporte

Lição sobre empatia e ser uma boa pessoa

Sumário:

1. Aprender o que é a empatia
2. Aprender a pôr-se no lugar do outro
3. Aprender a dar a opinião sem juízos de valor
4. Aprender como funcionam as boas ações
5. O que aprendemos hoje?

Introdução

As aulas voltadas para o desenvolvimento de competências sociais são uma grande oportunidade para as crianças partilharem os seus interesses, proporcionar-lhes um espaço seguro para se expressarem e serem vistas como uma pessoa com valor. Isto é especialmente importante para os alunos que lutam com as tarefas diárias de aprendizagem pois estas atividades de desenvolvimento de competências permitem obter reconhecimento dos pares.

1. O que é a empatia?

Comece a aula explicando o esboço a seguir.

Antes de explicar o conceito de empatia aos alunos, tente fazer uma definição coletiva com eles. Dessa forma, fará com que os alunos se sintam mais confortáveis com o tema da aula.

Como fazer?

- Dê a cada criança um pedaço de papel e peça que escrevam uma palavra que relacionem com empatia (3 minutos).
- Depois de terminarem, recolha e coloque no quadro um pedaço grande de papel, onde a palavra EMPATIA está escrita no meio. Crie um mapa de palavras colocando-os em grupos de sinónimos.
- Leia a definição (proposta abaixo, mas pode procurar outras definições) e discuta as semelhanças com as associações.

Definição:

A empatia é a capacidade não apenas de entender, mas também de ser sensível aos sentimentos de outras pessoas e de se colocar na situação delas. A empatia é muito importante em todos os relacionamentos, pessoais ou profissionais, pois ajuda a entender as reações das outras pessoas e a adaptarmo-nos a cada caso individual.

Nota para o professor:

Se há um aluno que tem problemas com a escrita, pode propor uma forma diferente de se expressar, como o movimento ou a fala. O importante é participar no exercício.

2. Pôr-se no lugar do outro

Explique aos alunos que, para se colocarem no lugar de outra pessoa, precisaram de entender e expressar as suas próprias emoções. Existem alguns exercícios que todos podem fazer para se colocar na situação de outra pessoa para ver como reagiriam ou se sentiriam.

Um exercício que pode fazer:

Ponha os alunos em par com alguém que eles não conhecem ou não passam muito tempo. Isto dá-lhes a oportunidade de se conhecerem e de contarem um ao outro o que passaram e como se sentem. No final da semana, os alunos contarão a experiência dos seus colegas com as suas próprias palavras e como se sentiram.

Algumas dicas sobre o que falar:

- Descreve-te
- Como te sentes? (pergunta diária) Porquê?
- O que te aconteceu recentemente?
- De que te orgulhas?
- De que tens medo?

No final da tarefa, ambos os alunos contarão um ao outro três coisas que admiram no outro e tentarão descrever uma situação por que o seu colega passou, respondendo às seguintes perguntas:

- O que aconteceu?
- Como se sentiram quando aconteceu?
- Como se sentem sobre isso agora?

- Como reagiras / sentirias nessa situação?

Pode fornecer o seguinte modelo para preencher no final do dia, para garantir que os alunos se lembram do que foi dito e se preparam para a tarefa final. No final da semana, quando os alunos se conhecerem um pouco melhor, pode criar um círculo de discussão com toda a turma e oferecer um local seguro para que partilhem a experiência da pessoa que conheceram, dizendo o que admiram nessa pessoa e como eles se teriam sentido e reagido nessa situação.

Aqui está um exemplo de uma ficha para preencher:

PÔR-SE NO LUGAR DO OUTRO

- Fala com o teu colega, como se sente hoje e por que se sente assim.
- Pergunta o que lhe aconteceu, escreve as suas reações.

O TEU NOME:

O NOME DO COLEGA:

DATA:

1. COMO SE SENTE HOJE?

3. O QUE ACONTECEU?

5. COMO TE SENTIRIAS TU?

2. POR QUE SE SENTE ASSIM?

4. COMO O FEZ SENTIR-SE?

6. O QUE APRENDESTES COM ESTA EXPERIÊNCIA?

Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Nota para o professor:

Os alunos com dificuldades de aprendizagem geralmente têm problemas com a organização. Pode fornecer aos alunos o modelo anterior ou organizar diretamente a discussão num grupo em que os alunos partilham as suas experiências e sentimentos.

3. Sem juízos de valor

Os juízos podem causar muitos mal-entendidos. É por isso que todos precisamos aprender a expressar as nossas observações e até mesmo as nossas opiniões sem julgar a outra pessoa, entendendo que o que acreditamos não é necessariamente verdadeiro ou a melhor maneira de ver as coisas. Isto irá gerar mais confiança nos seus alunos.

Tente este exercício:

Divida a turma em dois grupos de pessoas que gostem das mesmas coisas ou concordem com alguma coisa. Aqui estão alguns exemplos:

Grupo A gosta de Ed Sheeran	Grupo B gosta de Beyoncé
Grupo A gosta de Harry Potter	Grupo B gosta de Despicable me
Grupo A gosta de doces	Grupo B gosta de salgados
Grupo A concorda com uma afirmação	Grupo B discorda

Crie pares de alunos no **grupo A** com os alunos do **grupo B**. Os **alunos B** observarão os **alunos A** numa discussão com o grupo sobre o que eles gostam ou concordam. O **aluno B** reagirá apenas às intervenções do **aluno A**.

- Os **alunos A** apresentam os argumentos para explicar por que gostam deste cantor / filme / comida... ou concordam com essa citação e terão que prestar atenção especial a criar espaço suficiente para todos os colegas falarem. Também devem evitar qualquer tipo de comentário depreciativo sobre a opinião do outro grupo.
- Os **alunos B** ouvem silenciosamente a conversa, mesmo que não concordem com o que os alunos do outro grupo estão a dizer. No final desta conversa, os **alunos B** partilham as suas opiniões com base no que foi dito pelo aluno que estavam a

observar e terão que garantir que não expressam nenhum julgamento em relação à opinião dos outros alunos.

Eis alguns exemplos:

Em vez de dizer...	Diga...
Ele não sabe cantar	Prefiro outros cantores
Ela é estúpida	Não concordo com o que ela diz
O filme é chato	Prefiro filmes de ação
Ele não tem piada	Não gosto de humor negro

Nota para professor:

Às vezes, os alunos com dificuldades específicas de aprendizagem são tímidos e têm problemas com atividades em grupo. Para incentivá-los (e outros colegas que estejam inseguros), tente encontrar uma maneira divertida de dividir os alunos em grupos.

A seguir apresentamos alguns jogos de quebra-gelo que pode experimentar:

- Peça aos alunos que anotem o seu cantor / filme / comida favorita ... num pequeno pedaço de papel. Escreva os dois itens que têm mais fãs no quadro. Depois, peça aos alunos que avancem para o item da sua preferência. Também pode fazer isto organizando uma votação.
- Pode escrever uma citação famosa, como "Ganhar nem sempre significa ser o primeiro. Ganhar significa que está melhor do que antes", de Bonnie Blair, e peça que digam em que palavra os faz pensar. Escreva palavras / conceitos semelhantes em lados opostos do quadro para criar os dois grupos.

4. Boas ações

Depois de entender as suas próprias emoções e as dos outros, vai sentir-se mais à vontade para os ajudar e se aproximar das deles. No entanto, empatia não é apenas sobre as pessoas próximas. É importante ser gentil com as pessoas em geral, a fim de tornar o mundo um lugar melhor. É por isso que as boas ações são importantes.

Aqui estão três opções de conversa sobre boas ações com os alunos:

A) Ver um filme : Viram o filme “Pay it forward” / “A Corrente do Bem”?

Trailer em Português em <https://www.youtube.com/watch?v=vBijLsUiVTU>

Esta atividade pode ser realizada com alunos mais velhos, o filme é longo e as crianças mais novas podem não conseguir assistir. O filme é sobre um menino que tem um plano para tornar o mundo um lugar melhor. Ele decide ajudar três pessoas que terão que pagar a outras pessoas em vez de pagar a ele. Isto significa que cada um deles deve ajudar outras três pessoas e pedir que façam o mesmo.

B) Ver um videoclip: “Un Homme Debout” de Claudio Cape

<https://www.youtube.com/watch?v=Y9GCM9DZUJo>

Esta música é sobre pessoas sem abrigo e apela aos humanos para serem mais generosos e gentis com os outros. No video, pode ver pessoas a ajudar estranhos, que ajudarão outros estranhos e assim por diante, criando uma cadeia de bondade.

C) Ver um pequeno filme animado : CGI: "Mr Indifferent" de Aryasb Feiz | CGMeetup

<https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY>

Esta música é sobre pessoas sem-abrigo e apela a todos os humanos a serem mais generosos e gentis com os outros. No videoclip, pode ver pessoas a ajudar estranhos, que ajudarão outros estranhos e assim por diante, criando uma cadeia de bondade.

O que podemos fazer:

Escolha uma das três opções abaixo. Organize uma breve discussão em grupo para reunir as opiniões sobre o que viram. Escreva algumas ideias no quadro e peça que

formem grupos de 4-5 alunos para desenvolver a sua própria estratégia. Pode ser baseada no filme / música, mas eles precisam acrescentar um toque pessoal . Em seguida, deixe os grupos apresentarem a estratégia aos colegas, das seguintes formas:

- Desenhos, representações visuais
- Contar uma história como uma maneira de ilustrar a estratégia
- Representando para a turma

Os alunos podem usar este modelo para organizar os pensamentos antes de apresentar a estratégia de acordo com os seguintes pontos:

- Os problemas que eles querem resolver com a sua estratégia?
- O que querem alcançar?
- Como planeiam fazer isso?
- Como pode a estratégia ser usada pelo máximo número de pessoas?
- Por que acham que é uma boa estratégia (argumentação)?
- Como a querem apresentar aos colegas?

FAZER DO MUNDO UM SÍTIO MELHOR

Em grupos de 4 ou 5, criar uma estratégia simples para fazer do mundo um sítio melhor. Não te esqueças de discutir como vais apresentar à turma.

DATA: _____ **O nome do grupo** _____

1. PROBLEMA	3. COMO FAZEMOS?	5. POR QUE VAI AJUDAR?
2. O QUE FAZEMOS?	4. COMO O ESPALHAMOS	6. COMO O APRESENTAMOS À TURMA?

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões dos seus autores e a Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas

Nota para o professor:

Os alunos com dificuldades de aprendizagem geralmente beneficiam mais de atividades que lhes permitam mostrar a sua criatividade. Provavelmente será mais agradável para todos. Dê o apoio necessário para estruturar o trabalho em equipa e permita que eles proponham outros meios de comunicar a sua estratégia aos colegas de classe.

5. "Depois da aula de hoje, eu sei..."

Percorra a turma (podem estar em círculo), cada aluno precisa terminar a frase. Isso permitirá determinar até que ponto os objetivos específicos foram alcançados.