

# Querido Eu: Uma Carta sobre Compaixão

Esta lição dá aos alunos a oportunidade de cuidar de suas comunidades mais amplas, mesmo quando os problemas que suas comunidades enfrentam são grandes. Há muito tempo para discussão em grupo e reflexão pessoal enquanto os alunos observam como um menino desenvolveu uma organização para lidar com a fome local em sua comunidade. Os alunos se capacitarão por meio de uma carta pessoal que escreverão e o professor eventualmente retribuirá, idealmente lembrando os alunos de suas próprias ideias e chamadas à ação.

**Cuidadoso Subconceito(s)**

Compaixão, Prestatividade, Bondade

**Horário da Aula**

30-40 minutos

**Materiais requeridos**

- ☐ Caro eu planilha ou papel de caderno de estudante
- ☐ Envelopes do tipo carta, um para cada aluno

**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 discutir os conceitos de cuidado e compaixão.

- Assista à compaixão em ação através do vídeo sobre o Coração de Joshua.
- Reflita sobre as ideias principais do vídeo e relacione-as com suas próprias oportunidades pessoais de mostrar carinho e compaixão.
- Escreva uma carta para eles mesmos falando sobre como eles podem se envolver mais no cuidado de suas comunidades.

**Conexão com o professor/autocuidado**

O ato de compaixão pelos outros muitas vezes parece fácil para nós, adultos, quando assistimos a um documentário comovente ou a um noticiário. No entanto, a luta para mostrar compaixão dentro de nossa própria comunidade às vezes é um pouco mais difícil. Ficamos imunes ao sem-teto com a placa ou à mãe solteira lutando com os pacotes. Esta semana, dê uma olhada concentrada em sua comunidade, sua escola e até mesmo em sua sala de aula. Quem pode estar precisando que você pode ter esquecido no passado? Discar sua compaixão para o seu entorno imediato pode realmente aumentar a conectividade com seus alunos, seus colegas e sua comunidade como um todo. Quando estamos conectados, estamos presentes, então olhe ao redor. Quem caiu nas rachaduras? Como sua compaixão pode ajudá-lo a permanecer conectado com sua escola?

**Dicas para diversos alunos**

- Assista aos vídeos mais de uma vez.
- Mostre as perguntas enquanto assistem ao clipe ou ouvem você descrever a base; Considere escrever as perguntas no quadro ou dar aos alunos as perguntas impressas.
- Peça aos alunos que discutam suas respostas às perguntas com um parceiro antes de responder a todo o grupo.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Permita que os alunos escrevam suas cartas em sua língua nativa se isso os ajudar a compartilhar suas ideias com seus pais; peça a eles que também tenham uma versão curta em inglês, para que você possa fornecer feedback.



## Compartilhar

2-3 minutos

*Ok, todos levantem uma de suas mãos em um grande high-five. Agora, vire-se para a pessoa ao seu lado e dê-lhe mais cinco e, em seguida, diga-lhe as suas estratégias de "GIVE Five" para ajudar os outros a aliviar o stress que trabalhamos na última lição. Ok, vá!*



## Inspirar

15-20 minutos

*Na última lição, todos vimos imagens (ou situações discutidas) que nos mostravam uma situação estressante, seja uma situação de estresse positivo ou uma situação de estresse negativo. E descobrimos que todos experimentamos o estresse de maneira um pouco diferente, mas todos experimentamos o estresse. Também conversamos sobre algumas maneiras pelas quais podemos tentar ajudar os outros em uma situação estressante. O sentimento que temos quando vemos os outros estressados, feridos, solitários ou lutando e queremos ajudá-los é chamado de compaixão.*

*Quantos de vocês já ouviram esta palavra antes?*

*Muitas vezes, a compaixão é algo que não planejamos sentir; é simplesmente algo que brota dentro de nós quando vemos alguém necessitado.*

*Às vezes, porém, não temos certeza de como ajudar, ou achamos que não podemos ajudar; então baixamos nosso medidor de compaixão. Ou, às vezes, a dor, a luta ou a solidão de outra pessoa nos deixa desconfortáveis ou estressados, então decidimos não ajudá-la.*

*E, às vezes, o problema é muito grande para nós, mas isso não significa que o ignoremos. Quando você se depara com um problema ou quando vê alguém em perigo, mas sozinho não pode ajudar, quais são algumas coisas que você pode fazer?*

Convide a resposta do aluno.

*Vamos assistir a um pequeno vídeo sobre um menino que sentiu compaixão e desejo de ajudar outras pessoas em sua comunidade, mas não sabia como começar. Ele pegou seus sentimentos de compaixão pelos necessitados e, com a ajuda dos outros, transformou-os em ações reais e significativas. Vamos assistir:*

Assistir Joshua, alimentando os necessitados | Cidadão Kid da Disney: <https://video.disney.com/watch/joshua-feeding-those-in-need-citizen-kid-by-disney-4ff5cac4824697e707b76a1c>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Se você não conseguir reproduzir o clipe, aqui está uma sinopse:  
*Uma maneira de fazer a diferença é ajudando as pessoas que não têm comida suficiente. Talvez você tenha coletado comida enlatada na escola ou levado para o banco de alimentos local. Um menino, Joshua Williams, até começou sua própria organização em Miami, Flórida, para ajudar a acabar com a fome no mundo. Quando Joshua tinha quatro anos e meio, ele viu um sem-teto na rua e percebeu que queria descobrir uma maneira de ajudá-lo. Com a ajuda de sua mãe, Joshua criou a Joshua's Heart Foundation em 2006; desde então, ele trabalhou com mais de 3.000 voluntários (1.200 crianças e 2.000 adultos) que distribuíram cerca de um milhão de libras em alimentos para pessoas de sua comunidade! Inúmeras pessoas foram ajudadas e estão muito agradecidas por Joshua se importar o suficiente para fornecer a comida de que precisam.*



## Empoderamento

5 minutos

*Agora vamos falar um pouco sobre o que assistimos!*

Você pode fazer isso como um grande grupo ou em pequenos grupos.

- *Por que você acha que Joshua Williams quer ajudar os outros?*
- *Pelas informações no site desta organização, sabemos que Claudia, a mãe de Joshua, apoia o que ele está fazendo. Como você acha que nossas famílias ou as pessoas com quem moramos podem nos ajudar a aprender como cuidar dos outros e de nossa comunidade? Existem coisas que você já está fazendo como família para ajudar a cuidar dos outros?*
- *As pessoas no clipe parecem gratas pela comida que receberam. O vídeo diz que Joshua e os voluntários distribuíram 400.000 libras de comida, mas agora está perto de um milhão de libras! Você acha que ser grato e agradecido pelo que os outros fazem por nós é importante? Por que ou por que não?*
- *Você acha que é nossa responsabilidade cuidar e apoiar outras pessoas na comunidade? De que maneira?*
- *Você acha que o que Josué fez foi extraordinário?*

*Todas essas são ótimas respostas! Agora, vamos dedicar algum tempo para pensar sobre como isso pode se aplicar pessoalmente a cada um de nós.*

Distribua as planilhas "Dear Me" ou peça aos alunos que peguem uma folha de papel se você não estiver usando a planilha.

*Você vai escrever uma carta para si mesmo respondendo a esta pergunta: Como você acha que poderia fazer a diferença em sua comunidade? Começa com "Dear Me",*

*Em seguida, escreva algumas frases sobre o que aprendemos nessas lições; até agora, falamos sobre respeito e estresse e agora sobre compaixão e carinho.*

*Em seguida, descreva como assistir ao vídeo sobre Joshua impactou como você se sente sobre cuidar dos outros, mesmo que o problema pareça grande demais para você.*

*Por fim, escreva algumas coisas que você acha que poderia fazer para ajudar a cuidar das pessoas em sua comunidade; como você pode fazer a diferença. Lembre-se de que sua comunidade pode ser a cidade e seus habitantes, nossa comunidade escolar, sua vizinhança imediata ou sua família. Onde você vê uma necessidade que poderia atender, sozinho ou com a ajuda de outra pessoa?*

*Quando terminar sua carta, assine-a e coloque-a no envelope que vou entregar a você, mas não feche! Coloque seu nome do lado de fora do envelope e deixe-os nesta cesta na minha mesa.*



## refletir

5 minutos

*Existem pequenas coisas que cada um de nós pode fazer para mostrar generosidade e bondade aos outros em nossa comunidade e ao redor do mundo. Esses pequenos atos podem ser uma onda na água que se espalha para outros membros da comunidade. Joshua começou com a ideia de que queria ajudar um morador de rua e agora ajudou a fornecer comida para centenas de pessoas. Você acabou de anotar algumas ideias de como pode cuidar das pessoas ao seu redor. Examinarei suas ideias e, eventualmente, as devolverei para que você possa se lembrar de como acha que pode se importar com os outros. Estou ansioso para ver todas as suas boas ideias; talvez haja algo que possamos fazer juntos como uma classe.*



## Ideias de extensão

- Se você deseja incorporar um elemento de pesquisa, esses sites oferecem boas ideias sobre o que as crianças podem fazer para demonstrar carinho e gentileza:

[5 maneiras de ajudar as crianças a se importarem mais com os outros](#)

[Projeto Ripple Kindness: como você pode fazer a diferença](#)

- Você pode devolver as cartas aos alunos de várias maneiras e a qualquer momento; talvez no final do trimestre, final da Unidade de Inclusão (que está intimamente ligada ao respeito e carinho), em conferências ou talvez você os envie para o aluno em casa durante um longo intervalo. Você também pode escrever uma nota pessoal para cada aluno comentando sobre como você viu o aluno cuidando dos outros na escola, incentivando-o a continuar o bom trabalho.



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/>

## Prezado Eu Planilha

Data\_\_\_\_\_

Caro eu:

Até agora, em nossas unidades de bondade, aprendemos sobre:

---

---

---

Hoje assistimos a um vídeo sobre um menino chamado Joshua que iniciou um programa que ajuda a alimentar pessoas que não têm comida suficiente. Este é um grande problema que um garoto decidiu que poderia ajudar a resolver! Ao assistir ao vídeo, senti:

---

---

---

---

Aqui é onde vejo uma necessidade em nossa comunidade (pode ser família, escola ou comunidade em geral):

---

---

---

---

E aqui estão algumas coisas que acho que poderia fazer para ajudar a cuidar das pessoas em nossa comunidade:

---

---

---

---

Sinceramente,

