

# Cuidadoso

Esta é a 4ª semana na unidade de cuidados. Os alunos se concentrarão na compaixão como a progressão natural do cuidado, uma vez que a empatia seja identificada.

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



### Muro da Compaixão

Esta é a 4ª semana na unidade de cuidados. Os alunos se concentrarão na compaixão como a progressão natural do cuidado, uma vez que a empatia é identificada.

(Veja a página 2 para detalhes da lição.)

## Miniaulas

**Para Grupos Pequenos**  
15 minutos



### Dramatizações

Divida a classe em grupos de 4-6. Forneça a cada grupo um cenário e dê-lhes 5 a 7 minutos para criar uma encenação que demonstre compaixão. (Os cenários são encontrados abaixo.)

**Para Parceiros**  
15 minutos



### Efeito dominó

Com um parceiro, identifique um exemplo pessoal de compaixão. Discuta como isso fez você se sentir e o que você fez de diferente por causa dessa experiência. Como esse ato de compaixão mudou você e sua experiência durante aquele momento?

**Para indivíduos**  
15 minutos



### Faça uma mudança

Em seu diário, escreva sobre o seguinte: O que há em nossa escola, comunidade, país ou até mesmo no mundo que você gostaria de ajudar a mudar? Como você pode usar suas habilidades para fazer a diferença?

**Focado em tecnologia**  
15 minutos



### Compaixão Diminuiu

Como o uso da tecnologia limita nossa capacidade de compaixão? Em grupo, conduza uma discussão sobre a luta para sentir compaixão quando a única fonte de informação é o texto. Como nossas suposições impulsionam nossa capacidade de empatia e compaixão? Em classe, faça um brainstorming de uma solução para este problema.

# Muro da Compaixão

Esta é a 4ª semana na unidade de cuidados. Os alunos se concentrarão na compaixão como a progressão natural do cuidado, uma vez que a empatia seja identificada.

**Horário da Aula**

30 minutos

**Materiais requeridos**

- ☐ papel de embrulho
- ☐ Marcador
- ☐ Canetas/Lápis
- ☐ Post-its grandes

**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:

- Utilize a empatia como uma ferramenta motivacional para aumentar a compaixão em sua vida cotidiana.
- Pratique a compaixão em escala local e nacional.

## Conexão com o professor/autocuidado

Em nossa Unidade de Cuidados, a emoção principal é a compaixão: o desejo de ajudar os necessitados. Como seus alunos precisam de você hoje? Como seus colegas precisam de você? De que maneiras você pode mostrar compaixão enquanto mantém os limites profissionais e pessoais? Lembre-se de que ser compassivo não significa que você é responsável por resolver os problemas de todos. Você não pode mudar a vida familiar de um aluno. Você não pode melhorar magicamente as habilidades de gerenciamento de sala de aula de outro professor. O que você pode fazer para mostrar compaixão quando vê outras pessoas lutando? Você pode fornecer um ambiente de sala de aula estável e saudável para os alunos prosperarem enquanto estiverem sob seus cuidados. Você pode oferecer estratégias, se solicitado, para ajudar seu colega a fazer pequenas mudanças positivas no gerenciamento da sala de aula. Compaixão é ajudar onde você pode e ser solidário, reconhecendo que nem todo problema é seu para resolver. Estar presente, ouvir, ter empatia e agir quando possível são bons passos para mostrar compaixão por seus alunos e colegas de trabalho.



## Compartilhar

3-5 minutos

Chegamos à nossa última semana na unidade de cuidados. A última peça do quebra-cabeça do cuidado é a compaixão. A compaixão é definida como sentir empatia e querer ajudar o outro em necessidade.

Pense em uma ocasião em que você teve compaixão por outra pessoa. Vezto seu vizinho e compartilhe esse exemplo.



## Inspirar

3-5 minutos

Você se lembra da semana passada? Discutimos empatia e como encontrar um terreno comum com qualquer um, mesmo aqueles que vivem em outras partes do mundo. O próximo passo natural é a compaixão. Nossa empatia nos permite sentir por alguém e ver as coisas de sua perspectiva, o que, por sua

vez, nos motiva a querer ajudá-los em seus momentos de necessidade. Isso é compaixão!



## Empoderamento

15 minutos

Explique que a classe agora identificará maneiras de mostrar mais compaixão na escola por meio de promessas independentes. Eles então convidarão o resto da comunidade escolar a também fazer uma promessa acrescentando ao Muro da Compaixão enquanto eles passam.

**Passo 1:** Em papel pardo, escreva a frase: “Eu mostro compaixão por...” Isso se tornará seu Mural da Compaixão a ser exibido no corredor fora de sua sala de aula. (Se você tiver um quadro de avisos, também pode usá-lo para configurá-lo.) Escreva o título “Parede da Compaixão” na parte superior, com a frase inicial “Eu mostro compaixão por...”

**Passo 2:** Usando um post-it, cada aluno escreverá um compromisso pessoal identificando uma maneira de mostrar compaixão na escola este ano.

**Etapa 3:** No final da aula, use as promessas como um bilhete de saída. Peça a cada aluno que leia sua promessa em voz alta e coloque-a na Parede da Compaixão fora de sua sala de aula.

**Passo 4:** Forneça notas adesivas e marcadores adicionais para convidar os transeuntes a uma oportunidade de adicionar sua própria resposta ao longo desta unidade! Se desejar, mantenha o Muro da Compaixão erguido durante todo o ano. Conforme o tempo permitir, leia em voz alta as novas adições à sua classe para manter o tom carinhoso e compassivo depois que a semana terminar!



## refletir

5-7 minutos

Em classe, discuta exemplos de compaixão que você observou em sua escola até agora este ano. Que experiências mais o afetaram? Como você pode pegar isso e transformá-lo em ser compassivo com os outros?

Verifique com cada aluno pelo menos uma vez esta semana para avaliar seu nível de compaixão na escola. Em que áreas eles estão lutando? Como eles podem usar a empatia como um catalisador para demonstrar compaixão?

# Cenários de Compaixão

## Cenário 1

Um novo menino começa a escola no meio do ano. Ele não conhece ninguém e se veste bem diferente de todo mundo. Ele entra na sua sala de aula pela primeira vez, mas parece muito nervoso. Como você pode mostrar compaixão?

## Cenário #2

A garota sentada ao seu lado na classe tirou uma nota baixa em seu teste. Ela abaixou a cabeça e está obviamente chateada. Como você pode mostrar compaixão?

## Cenário #3

Você vê uma mulher falando em outro idioma e parecendo confusa enquanto olha para cima e para baixo na rua. Você reconhece o idioma e pode falar um pouco dele. Como você pode mostrar compaixão?

## Cenário #4

Seu amigo acabou de ouvir uma fofoca sobre si mesmo e está extremamente chateado com isso. Como você pode mostrar compaixão?

## Cenário #5

Seu amigo vem para a escola muito chateado. Ela diz a você que seus pais estão se divorciando e seu pai saiu de casa. Como você pode mostrar compaixão?

## Cenário #6

Seu companheiro de equipe machucou a perna durante o jogo do campeonato e deve ficar de fora pelo resto do jogo. Como você pode mostrar compaixão?