

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



Desafio da Compaixão

Os alunos farão um tour pela escola, identificarão as áreas que não são particularmente confortáveis e criarão um plano de ação para pelo menos uma área identificada.

(Veja a página 2 para detalhes da lição.)

Miniaulas

Para Grupos Pequenos
15 minutos



Compaixão em ação

Divida a turma em pequenos grupos. Faça com que cada grupo crie um cenário que demonstre uma luta comum que eles vivenciam na escola ou na comunidade (bullying, fofoca, etc.). Troque com outro grupo e crie uma encenação para ilustrar como você pode superar essa luta.

Para Parceiros
15 minutos



Compaixão Contínua

Com seu parceiro, discuta uma ocasião em que você recebeu compaixão inesperada de um estranho. Por exemplo, alguém pagou sua bebida, ajudou você a carregar algo pesado, etc. Como isso mudou sua atitude? Como você pode repassar/pagar adiante?

Para indivíduos
15 minutos



Compartilhando Compaixão

Escolha uma pessoa em sua casa com quem você normalmente não sai. Faça 3 coisas compassivas por eles hoje. Isso inclui palavras gentis, pequenos gestos e ajuda além de suas tarefas/expectativas regulares.

Focado em tecnologia
15 minutos



Aplicativos de Compaixão

Com um parceiro, explore diferentes aplicativos que focam na compaixão pelos outros. Selecione o seu favorito e apresente-o à turma. Se possível, faça o download e experimente esta semana!

Desafio da Compaixão

Os alunos farão um tour pela escola, identificarão as áreas que não são particularmente confortáveis e criarão um plano de ação para pelo menos uma área identificada.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos

- ❑ Nenhum material é necessário para esta lição

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, que é 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, então, 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

4-6 minutos

Como você definiria compaixão? (Permita respostas de vários voluntários.)

Sim, todas essas respostas apontam para um terreno comum de bondade. A compaixão é definida como sentir empatia e querer ajudar o outro em necessidade.



Inspirar

4-6 minutos

Chegamos à nossa última semana em nossa unidade de cuidados. Exploramos o autocuidado, a gratidão e a empatia. O último componente é a compaixão. Neste ponto de nossas vidas, já ouvimos esse termo antes. No entanto, nossa definição pode variar com base em nossas experiências pessoais.

Pense no nosso jogo da semana passada. Tivemos que decidir com qual situação poderíamos ter mais empatia: ser intimidado ou deixado de fora. Só porque você teve empatia com a pessoa que sofreu bullying não significa necessariamente que você se sente automaticamente inspirado a ajudá-la. A compaixão é o próximo passo depois da empatia. É a ação que segue a conexão emocional.

Agora, pense em um momento em que você foi capaz de demonstrar empatia e compaixão. Compartilhe sua resposta com um vizinho. (Permita que vários voluntários compartilhem seus exemplos com toda a classe, se o tempo permitir.)



Empoderamento

15 minutos

Explique que a turma agora levará sua capacidade de empatia para o próximo nível, usando a compaixão para fazer mudanças pequenas, mas impactantes, na escola. A aula seguirá em um “caminhada de desafio de compaixão” em toda a escola.

- Procure por áreas que possam não acomodar todos na escola. Isso pode incluir lutas físicas (escadas e sem rampa, etc.) ou opções de privacidade (vestiários, banheiros etc.).
- Após a caminhada, reúna-se e crie uma lista de áreas anotadas e faça um brainstorming de soluções sempre que possível.
- Discuta quem tem o poder de fazer essas mudanças (alunos, professores, administração) e continue compartilhando suas observações com essas pessoas.



refletir

5-7 minutos

Em classe, discuta os desafios de expressar verdadeiramente o sentimento de empatia com a ação da compaixão.

- Por que às vezes é difícil responder com ação?
- Como você demonstrou compaixão pelos outros no passado?
- Como se sentiu ao ajudar alguém em uma situação com a qual você pode simpatizar?

Quando você realmente simpatiza com alguém, é preciso coragem para seguir em frente e ajudá-lo em sua situação. Sua compaixão pode ser o ponto de virada positivo para uma situação realmente difícil!