

Cuidadoso

Esta é a 4ª semana na unidade de Caring. 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



Empatia + 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



Análise de Compaixão

Discussão em pequenos grupos: De que maneira nossa classe mostra compaixão uns pelos outros? Como poderíamos fazer melhor? Compartilhe as respostas do seu pequeno grupo com a turma.

Para Parceiros
15 minutos



Haiku da Compaixão

Com seu parceiro, crie uma compaixão haikai. Lembrete: Um haikai é um poema de 3 linhas com 5 sílabas na 1ª e 3ª linhas e 7 sílabas na segunda linha. Certifique-se de que seu poema se conecte ao sentimento que você recebe quando dá ou recebe compaixão. (Exemplo: Ouça os outros, estou sempre aqui para você, Falado com o coração.)

Para indivíduos
15 minutos



Compartilhando Compaixão

Crie um cartão edificante para um idoso em sua comunidade. Incorpore palavras gentis, gratidão e compaixão por meio de palavras e imagens. Tente encontrar um tempo para se encontrar com eles e conhecê-los antes de criar este cartão (se possível). O que eles compartilham com você definitivamente afetará o que você foca e inclui e terá um impacto maior em comparação com uma mensagem não personalizada.

Focado em tecnologia
15 minutos



Análise do filme

Discussão em grupo: Pense em um filme recente que você viu e responda às seguintes perguntas: Como a compaixão foi demonstrada? Isso foi realista? Por que ou por que não? Como os personagens poderiam ter aumentado sua compaixão pelos outros?

Empatia + Compaixão

Esta é a 4ª semana na unidade de Caring. Os alunos se concentrarão na compaixão como o progresso natural do cuidar uma vez que a empatia é identificada.

Horário da Aula
30 minutos

Materiais requeridos

- ❑ Projetor de fotos
- ❑ Fotos (veja abaixo)

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:

- Explore a necessidade de uma abordagem combinada de compaixão e empatia ao ajudar os outros.
- Examine suposições comuns ao analisar situações usando apenas abordagens de nível superficial.

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

3-5 minutos

Chegamos à nossa última semana em nossa unidade de cuidado. 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 pessoal definitivamente foi moldada por nossas próprias experiências de vida.

Como você definiria compaixão? (Peça respostas dos alunos.)

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

3-5 minutos

A compaixão é muitas vezes a extensão natural após a empatia. É a ação que segue a conexão emocional que fazemos.

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 suas exemplos com toda a turma, se o tempo permitir.)

Há um nível de cautela que deve ser observado aqui. Compaixão sem a presença de empatia muitas vezes não é recebida de forma positiva. Embora suas intenções sejam positivas, sem a combinação dos dois (empatia e compaixão), a outra pessoa pode se ofender com suas ações.

Vamos pensar no exemplo do teste de matemática da semana passada. Você teria ficado animado com o C que seu amigo recebeu. Você não para e usa o tempo para usar a empatia para entender como eles podem se sentir com base em sua perspectiva, mas, em vez disso, assume que eles lutam com a matemática como você. Você os parabeniza imediatamente, dá um tapinha nas costas deles e os convida a se juntar a você e ao seu tutor na próxima sessão para que possam obter uma pontuação ainda maior na próxima vez. Qual pode ser a resposta deles desta vez? Como eles podem reagir quando você assume que eles se sentem exatamente como você se sente? Isso já aconteceu com você?

Lembre-se, a verdadeira empatia não pode ocorrer por meio de suposições. Você deve se envolver com a outra pessoa sempre que possível antes de avançar para o componente de ação relacionado à compaixão. Você não pode esperar se colocar no lugar de outra pessoa sem primeiro saber como ela vê o assunto em questão!



Empoderamento

15 minutos

Explique que a classe agora explorará a combinação necessária entre empatia e compaixão ao examinar cenários difíceis na história e possíveis respostas que outros podem ter com e sem empatia. Lembre-se, compaixão sem empatia nem sempre é positiva!

Usando as imagens fornecidas, oriente uma discussão sobre o seguinte:

- O que você vê aqui?
- Qual é a sua primeira ideia para “ajudar” essa pessoa ou pessoas?
- Como eles podem reagir?
- Agora pare e pense em como eles realmente se sentem. Qual é o foco deles? O que eles precisam da *perspectiva deles*?
- Como sua abordagem para ajudá-los mudaria agora?

Imagem # 1: Uma mulher e seus filhos durante a Grande Depressão

- Suposições comuns podem incluir que ela está morrendo de fome e precisa de comida.
- Incentive os alunos a olhar além de sua compreensão e exposição à Grande Depressão (que frequentemente se concentra na falta de

comida). O que mais ela pode estar pensando? Como ela se sentiria sobre aquela esmola de comida? Isso realmente a ajudará a longo prazo?

- Outras assumem a situação: o marido acabou de sair para o trabalho e ela está triste por vê-lo partir, ela finalmente encontrou um emprego e está pensando em cuidar dos filhos, acaba de receber a notícia de que um membro da família adoeceu com uma doença grave, etc.
- Incentive soluções que envolvam uma conversa com a(s) pessoa(s) PRIMEIRO. Você não pode experimentar a verdadeira empatia a partir de julgamentos iniciais e conversa zero!

Imagem #2: Menino segurando sapatos novos

- Suposições comuns podem incluir que ele precisava desesperadamente de sapatos novos e dinheiro para outras áreas de sua vida que podem ser difíceis para ele.
- Incentive os alunos a olhar além do que podem ver e cavar mais fundo. Que expressão ele tem no rosto? Que emoção ele está transmitindo? O que mais ele pode estar pensando enquanto segura esses sapatos? Se você lhe der dinheiro e ele não encarar sua vida como uma luta, como ele reagirá?
- Outros assumem a imagem: estes sapatos são um presente que ele está dando a outra criança de seu bairro que está descalça, os sapatos representam a saúde de seu irmão mais velho que antes não conseguia andar, os sapatos representam a primeira venda de seu pai como sapateiro, etc
- Incentive soluções que envolvam uma conversa com essa criança!



refletir

5-7 minutos

Em classe, discuta os desafios de fazer uma pausa para encontrar a empatia ANTES de responder com compaixão.

- Por que é difícil esperar quando nossa primeira reação é FAZER ALGO?
- Como uma conversa com a(s) outra(s) pessoa(s) pode(m) mudar minha abordagem compassiva?

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!

Foto nº 1: Mãe na Grande Depressão

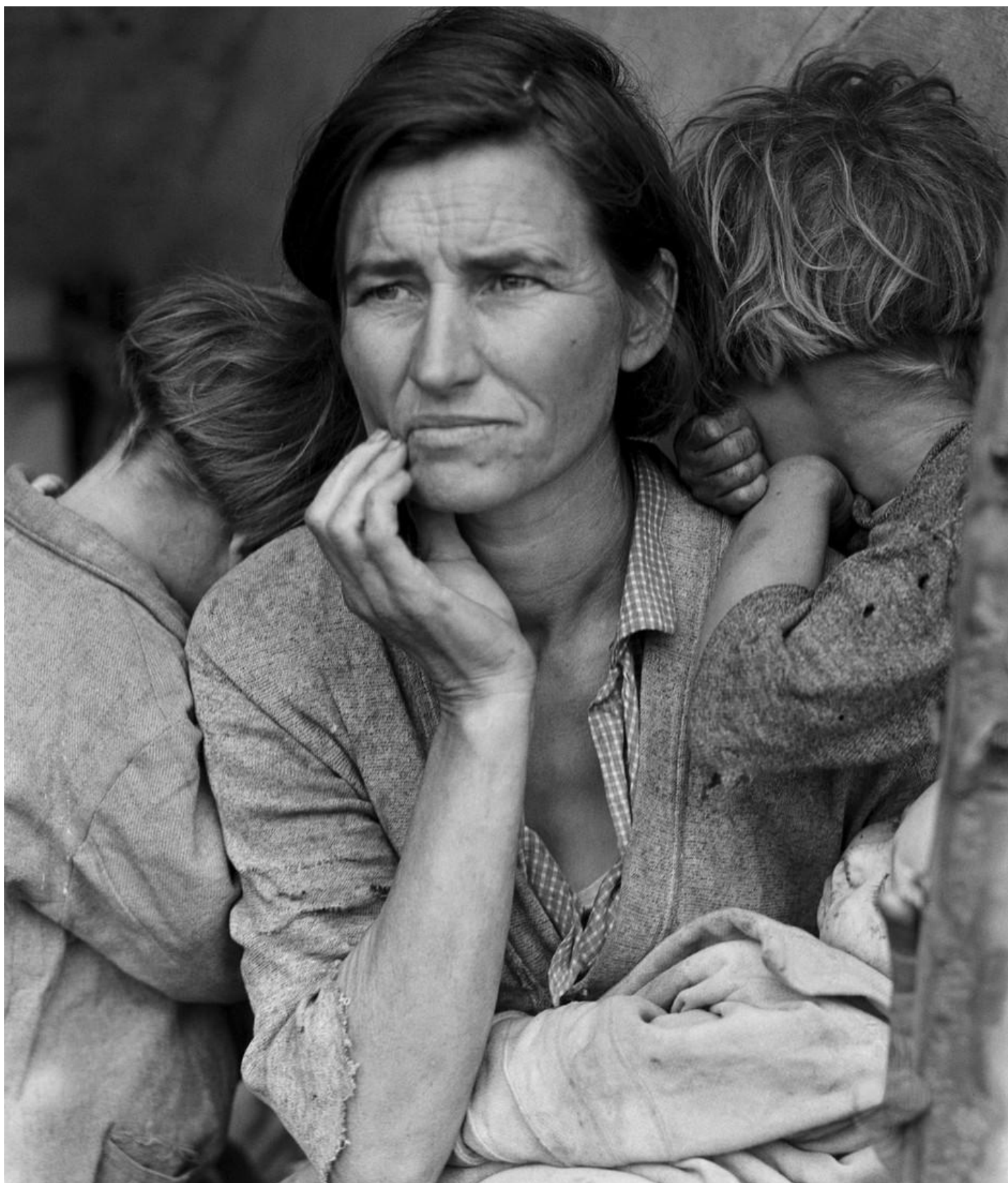


Imagem #2: Garoto Segurando Sapatos Novos

