



Ampliando o superpoder da **EMPATIA**

**AS ATIVIDADES SUGERIDAS NESTE MATERIAL ESTÃO
ALINHADAS ÀS SEGUINTEs COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC:**

- Repertório cultural
- Comunicação
- Argumentação
- Empatia e Cooperação
- Autonomia

Por que é tão importante ensinar as crianças a desenvolver **EMPATIA**?

Empatia é uma habilidade social fundamental: ela pavimenta a estrada da nossa vida para desenvolvermos relações baseadas na compreensão mútua, no diálogo, na compaixão e no respeito à diversidade, tornando-nos capazes de construir um mundo melhor.

Podemos definir empatia como a habilidade de perceber o sentimento do outro, fazendo o exercício de se colocar no lugar dele e entender seu ponto de vista e suas necessidades. Empatia é muito mais do que se sensibilizar pelo sentimento ou ter piedade pela dor alheia — é compartilhar a emoção da outra pessoa de tal forma que nos sentimos movidos a agir por e com ela.

Desenvolver e fortalecer a empatia depende de prática. E quanto mais cedo começarmos, melhor. Ensinar empatia às crianças pode parecer uma tarefa difícil, já que exige uma boa dose de abstração — imaginar-se no lugar do outro. Mas é um aprendizado imprescindível e determinante para o sucesso das relações pessoais que as crianças têm hoje com seus colegas e familiares, bem como daquelas que elas vão estabelecer ao longo da vida, no trabalho, na vida afetiva e social.

Como ajudar seu filho a desenvolver esse superpoder?

Existem muitas técnicas possíveis, mas alguns passos são básicos para ensinar empatia para crianças. Neste material, reunimos uma série de dicas e atividades para apoiá-lo nesse desafio. Ele está ancorado nas competências gerais da Base Nacional Comum Curricular.



Por ser uma habilidade social, a empatia nos faz ter melhores relacionamentos interpessoais e mais chances de resolução de conflitos. O desenvolvimento da empatia fortalece também vínculos de amizade e melhora a comunicação.”

— Graciele Carvalho

Psicóloga, Abertta Saúde - CPS Contagem

CRIANÇAS COM EMPATIA...

- » Percebem e reconhecem o sentimento do outro.
- » Tentam se imaginar na situação do outro.
- » Compartilham a emoção do outro.
- » Demonstram compaixão e afeto.
- » Buscam soluções para o sofrimento do outro por meio da ação.
- » Têm chances maiores de exercer o protagonismo e tornar o mundo um lugar melhor.

CRIANÇAS SEM EMPATIA...

- » Podem tender a fazer comentários rudes ou inapropriados, sem considerar se vai ferir os sentimentos alheios.
- » Geralmente não têm consciência de que seu comportamento impacta negativamente os outros.
- » Têm chances maiores de passar por dificuldades sociais, como construir amizades significativas, trabalhar em grupo e tomar decisões justas.

“Empatia é uma escolha, e uma escolha vulnerável. Isso porque, para me conectar com você, preciso me conectar com algo em mim mesma que reconhece aquele sentimento. Só criamos uma conexão empática genuína se tivermos coragem suficiente para entrar em contato com nossas próprias fragilidades.”

— **Dra. Brené Brown**, escritora e palestrante americana, professora pesquisadora na Universidade de Houston (EUA).

DICA DE VÍDEO

O PODER DA EMPATIA

Esse vídeo animado fala sobre empatia X simpatia e sobre o que fazer e o que não fazer para ajudar a aliviar o sofrimento de alguém. Desenvolvido a partir das ideias da Dra. Brené Brown. Habilite as legendas em português. Duração: 3 minutos.

DICAS GERAIS PARA OS PAIS

- » **Seja empático com seu filho.** Tenha o hábito de conversar com ele e escutá-lo. Pergunte como ele se sente e demonstre compreensão. Dessa forma, a criança vai desenvolver confiança em você e tender a replicar o seu comportamento.
- » **Estimule seu filho a reconhecer o sentimento do outro.** Quando observarem a emoção de alguém, pergunte a seu filho como ele acha que a pessoa está se sentindo.
- » **Crie oportunidades para seu filho praticar empatia.** Estimule a criança a pensar sobre como familiares e amigos estão se sentindo, ou por que estão reagindo de determinada maneira.
- » **Ofereça modelos para seu filho exercitar a empatia.** Por exemplo, pergunte ao filho se ele já pensou quanto tempo um jogador de futebol se dedica ao treino antes de jogar partidas. Isso ajudará a criança a pensar não só nas horas de dedicação, mas também nas coisas que aquela pessoa pode ter aberto mão para estar no campo jogando profissionalmente.
- » **Demonstre empatia em relação aos outros** e mostre interesse por pessoas de sua e de outras comunidades. Isso vai ajudar a criança a valorizar a diversidade de perspectivas, a considerar os sentimentos alheios e a ser mais gentil.
- » **Demonstre empatia diante de tragédias alheias**, sejam situações próximas ou notícias na TV. Mostre para seu filho que todos nós somos afetados pelo que acontece no mundo.
- » **Seja um exemplo para seu filho.** Diante de situações de injustiça, demonstre compaixão e defenda alguém que estiver sendo vítima de uma grosseria, por exemplo. Utilize situações cotidianas para isso, tomando cuidado para não se colocarem em perigo. Algumas pessoas podem reagir violentamente, então avalie os riscos.
- » **Lembre-se de dar o exemplo dentro de casa também.** Como sua família se comporta diante de um possível mau humor uns dos outros? Vocês conversam, tentam se apoiar ou perdem a paciência também?
- » **Ensine seu filho a colocar a gentileza em primeiro lugar** e a não julgar as pessoas. Afinal, nós nunca sabemos quando alguém está tendo um dia ruim, nem conhecemos a história de vida dele.

CHECKLIST DA EMPATIA

- » Observe: se algo parecer errado, pergunte à pessoa como ela está se sentindo.
- » Escute-a atentamente, sem interromper para dar conselhos.
- » Seja receptivo e preste atenção às necessidades da pessoa.
- » Procure compreendê-la pela perspectiva dela e evite julgá-la.
- » Demonstre apoio e carinho por meio de gestos e postura corporal.
- » Pense se houve situações quando você sentiu algo semelhante.
- » Comunique que você reconhece a emoção da pessoa.

E mais:

- » Busque aprender sobre outras culturas, comunidades e ambientes diferentes do seu. Dessa forma, você estará ampliando seu repertório de conhecimento e aumentando as possibilidades de compreender pontos de vista diversos..

01

REFORCE O RECONHECIMENTO DE EMOÇÕES

Quando a criança sabe reconhecer suas próprias emoções, ela vai conseguir mais facilmente fazer associações com os sentimentos das outras pessoas e demonstrar empatia. Se ela já se sentiu frustrada e compreende essa emoção, vai ser muito mais fácil para ela perceber frustração em alguém.

Portanto, faça do aprendizado de reconhecer emoções uma prática constante. Utilize situações do dia a dia e aproveite também quando estiverem assistindo filmes, vendo notícias ou lendo livros. Destaque as emoções dos personagens e estimule a criança a se colocar no lugar deles e descrever os sentimentos: *“Como você se sentiria se fosse com você?”*, *“O que você faria?”*. Compartilhe você também: *“Eu acho que fulano está se sentindo assim.”*, *“Se fosse comigo, eu estaria assim.”*

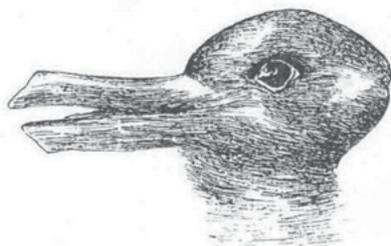
Aproveite as dicas do material criado para o tema [“Ampliando do superpoder de reconhecer emoções”](#).

02

EXERCÍCIO DE PERSPECTIVA

Desenvolver empatia significa aprender que pessoas diferentes têm pontos de vistas diferentes e ambas podem estar certas. Ensine isso a seu filho com essa atividade simples de ilusão de ótica.

Mostre o desenho ao lado e pergunte qual bicho ele vê.



Existem duas possibilidades: pato ou coelho. Depois que ele responder que vê um deles, diga que você vê o outro. Observe a reação dele, espere ele conseguir ver a segunda opção e conversem sobre como é interessante que o mesmo desenho pode ser visto de duas formas completamente diferentes.

Aproveite para explicar que na vida acontecem situações parecidas. Podemos interpretar fatos ou situações de formas diversas e, por isso, é importante ter empatia, dialogar e procurar entender o ponto de vista do outro.

03

JOGO DA EMPATIA

Esta atividade tem o objetivo de incentivar o exercício da empatia a partir de situações simuladas. Para criar o jogo, você vai precisar construir as **“cartas de situação”**. Recorte papel no formato de cartas de baralho e escreva uma situação em cada. *Veja exemplos na tabela da próxima página e aproveite para incluir exemplos próprios.*

A dinâmica é a seguinte:

- » Distribua papel e lápis para os jogadores.
- » Faça um monte com as cartas viradas de cabeça para baixo.
- » Determine qual a ordem dos jogadores. Você deve se incluir na atividade e, caso tenha mais filhos, joguem juntos. Quanto mais perspectivas, melhor.
- » Cada jogador deve pegar uma carta no monte e ler em voz alta. A carta vai trazer uma situação e, a partir dela, a criança deve dar duas respostas, escrevendo-as no papel:
 - 1. Como a pessoa deve estar se sentindo?**
(Para responder a esse pergunta, estimule seu filho a pensar se passou por algo semelhante e como ele se sentiu)
 - 2. O que eu posso fazer ou dizer para a pessoa?**
(Para responder a esse pergunta, estimule seu filho a pensar no que ele gostaria que fizessem se fosse com ele)
- » Adapte o jogo conforme a idade do seu filho. Crianças maiores podem construir uma tabela com perguntas e respostas. Crianças menores podem preferir desenhar a situação e a resposta. Você pode, ainda, fazer a dinâmica oral, usando apenas as cartas como guia.
- » Aproveitem para discutir as respostas uns dos outros.

>>> *continua*

>>> continuação

TABELA DE EXEMPLOS DO JOGO DA EMPATIA

CARTAS DE SITUAÇÃO	SENTIMENTO	O QUE POSSO FAZER
Sua irmã quebrou o brinquedo favorito dela	Tristeza	Posso ajudá-la a consertar
Seu irmão está com febre ou dor	Desânimo	Posso cuidar dele, levar água, fazer companhia
Meu amigo acabou de saber que vai mudar de cidade	Medo e tristeza	Posso escrever cartas, manter contato
Tem uma garota nova na escola e ainda não tem amigos	Timidez e solidão	Posso conversar com ela e chamar para brincarmos juntos no recreio
Um garoto do bairro levou um tombo de bicicleta na frente de todo mundo	Vergonha	Posso ajudá-lo a se levantar, perguntar se machucou, dizer que já passei por isso
Peguei o controle da TV e estou fazendo todos assistirem o programa que só eu gosto	Raiva, tédio	Posso ver o que a maioria quer assistir ou negociar para assistir meu programa até o final e depois passar o controle para outra pessoa
Empurrei um garoto na escola	Raiva, tristeza, vergonha	Posso conversar e resolver nossas diferenças
Mamãe está sobrecarregada de tarefas e dorme muito pouco	Cansaço	Posso perguntar se posso colaborar de alguma forma, posso preparar um lanche para agradá-la, posso dizer que a amo
O cachorro do meu amigo fugiu	Tristeza	Posso ajudar a procurar, pregar cartazes e dar apoio emocional
Um colega errou um exercício na aula e outro garoto riu dele	Vergonha	Posso dizer que errar é normal e que ninguém deve zoar um colega
Estou brigando com meu irmão por um brinquedo e nenhum quer ceder	Raiva, ciúme	Posso pedir para pararmos de brigar e propor que brinquemos juntos ou então combinar um horário para cada um brincar
Uma garota da minha escola é gordinha e sofre <i>bullying</i> dos garotos	Vergonha, tristeza, solidão	Posso defendê-la dos garotos, posso ser gentil com ela
Meu vizinho maltrata o cachorro	Dor e tristeza	Posso pedir a meus pais para irmos conversar com o vizinho, podemos chamar a sociedade protetora dos animais
Meu amigo fez um gol no futebol	Feliz e orgulhoso	Posso dar os parabéns e comemorar com ele

Acrescente exemplos relevantes do seu cotidiano e aproveite para explorar mais emoções!

04

TRABALHO VOLUNTÁRIO

Voluntariado é uma ótima maneira de ajudar seu filho a desenvolver e exercitar empatia. Vocês podem escolher uma atividade para a família toda participar. Vocês podem, por exemplo, ajudar uma instituição que dá suporte a pessoas carentes — podem levar e distribuir alimentos e roupas, podem conversar e fazer companhia para idosos. Sua família também pode ajudar animais abandonados em abrigos, se oferecendo para passear com eles, brincar etc.

A ajuda pode ser financeira, mas para exercitar a empatia do seu filho, fazer um trabalho presencial pesa muito mais. Dessa forma, ele vai ver com os próprios olhos situações diferentes das dele e criar conexões reais. Converse com a criança por que é importante se importar com outras pessoas e como o mundo seria muito melhor se cuidássemos uns dos outros.

Aproveite, se achar adequado, para conversar sobre a desigualdade. Afinal é uma conjuntura comum no nosso país e seu filho vai se deparar com ela muitas vezes durante a vida. Explique para ele que a desigualdade pode ser comum, mas não é normal. Mostre como muitas pessoas, às vezes nós mesmos, ignoramos ou viramos a cara quando passamos por um morador de rua, por exemplo. Conte que não fazemos isso por maldade, mas porque empatia demanda esforço e ação, e pode acontecer de, no correr-corre da vida, nos esquecermos que precisamos agir com generosidade e espírito cidadão.

05

VALORIZANDO A DIVERSIDADE

Durante seus primeiros anos, as crianças desenvolvem suas atitudes com base no seu círculo de relações: a família, a escola, a vizinhança. E esse círculo tende a ter pontos de vista, situações financeiras, crenças e valores similares aos nossos. Isso acontece porque, em geral, convivemos em grupos de semelhantes. Entretanto, para a criança desenvolver amplamente a empatia, é fundamental que ela conheça, compreenda e aprecie a diversidade.

Esta atividade é para isso. Escolham juntos uma comunidade ou cultura diferente da de vocês para pesquisar e conhecer. Façam pesquisas na internet, busquem filmes e documentários. Vocês podem escolher culturas de outros países. Mas podem começar pela diversidade que existe mais perto: que tal procurar saber sobre hábitos das pessoas dos diferentes estados do Brasil? Ou dentro do seu próprio estado, quanta diversidade pode ser encontrada! Ou mesmo na sua própria cidade. Explore diferentes ângulos: gastronomia, música, eventos...

06

DICA DE FILME



EXTRAORDINÁRIO, 2017

Auggie é um garoto que nasceu com uma deformação facial, o que fez com que passasse por 27 cirurgias plásticas. Aos 10 anos, ele frequentará uma escola regular pela primeira vez. Lá, precisará lidar com a sensação constante de ser sempre observado e avaliado por todos à sua volta. O filme é uma oportunidade para seu filho observar temas como superação, *bullying*, preconceito, família, amizade e, claro, empatia.

SUPERPODERES EXERCITADOS

Com as atividades e dicas desse material, você ajudou seu filho a desenvolver a **empatia**, e também a exercitar as habilidades de **escuta, diálogo, respeito e acolhimento da perspectiva do outro, gentileza, compaixão, participação comunitária, resolução de conflitos, confronto de pontos de vista, valorização da diversidade.**

COMPETÊNCIAS BNCC ABORDADAS

Repertório cultural; Comunicação; Argumentação; Empatia e Cooperação; Autonomia.

REFERÊNCIAS:

- » Alice Reuwsaat Justo, Janaína Castro Núñez Carvalho, & Christian Haag Kristensen. Desenvolvimento da empatia em crianças: a influência dos estilos parentais. Psic., Saúde & Doenças vol.15 no.2 Lisboa jun. 2014
- » <https://www.comportese.com/2016/10/prevencao-suicidio-empatia>
- » <https://www.comportese.com/2017/07/empatia-aprendendo-e-ensinando>
- » <https://www.comportese.com/2013/10/habilidades-sociais-e-seu-treinamento>
- » <https://www.comportese.com/2020/06/empatia-em-tempos-de-pandemia>
- » www.brenebrown.com
- » <https://novaescola.org.br/plano-de-aula/2873/empatia-e-afetividade#atividade-sobre-esta-aula>
- » <https://www.terra.com.br/noticias/dino/tres-estrategias-para-promover-a-empatia-em-criancas,3392546d51f56c200baccbee869002dcbv6xy9.html>
- » <https://funthriftymom.com/ways-teach-kids-empathy/>
- » <https://www.teacherspayteachers.com>
- » <https://homeschoolsuperfreak.com/teaching-empathy-and-compassion/>
- » <https://www.merakilane.com/empathy-activities-for-kids/>
- » <https://www.merakilane.com/developing-empathy-children-5-tips-raise-caring-child/>
- » <https://www.teachinginroom6.com/2015/09/empathy-scenarios.html>
- » <http://www.momentsaday.com/empathy-game/>
- » <http://www.downtoearthvitality.com/activities-that-build-empathy-in-kids/>
- » <https://www.counselorchelsey.com/products/empathypuzzles>
- » <https://wyqualitycounts.org/teach-children-empathy/>
- » <https://www.thepathway2success.com/20-strategies-for-teaching-empathy/>