

AME #
SUA #
MENTE



ESCOLAS

Ficha informativa - Outubro/2020

EMPATIA

Público-alvo: pais e educadores dos anos finais (ensino fundamental 2) e ensino médio



Autoria: Henrique Akiba

Psicólogo, pós-doutorando em Psiquiatria e membro do Instituto Ame sua Mente.

Realização



Apoio

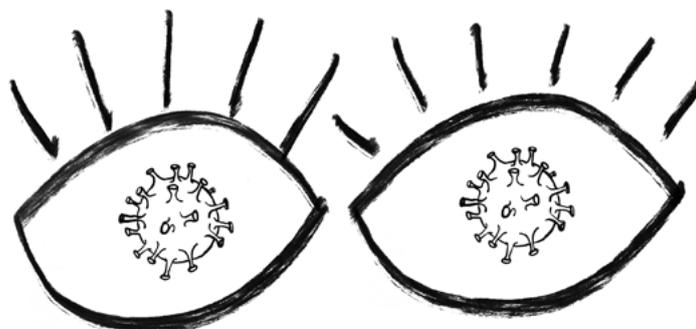


Parceiros



Introdução

Ainda não temos certeza sobre os resultados dos esforços mundiais no combate à pandemia da covid-19, mas suas consequências são de magnitude histórica. Se por um lado é claro o impacto na saúde física, mental e econômica de milhões de pessoas, a pandemia também foi acompanhada de enormes demonstrações de comportamento prossocial, de altruísmo e compaixão, que variam desde o apoio a profissionais de saúde que estão na linha de frente até a ação voluntária de vizinhos que têm ajudado pessoas no grupo de risco a lidar e a manter o isolamento social e se manter abastecidas.



Nesse cenário, o desenvolvimento e a promoção de empatia têm representado um papel crucial nas relações interpessoais e para a sociedade como um todo, permitindo um solo comum para a troca de experiências, necessidades, pensamentos e construção de pontes emocionais que promovem o comportamento altruísta e a compaixão.

No âmbito educacional, o exercício da empatia influencia as relações entre professores e alunos, entre colegas educadores e entre os próprios estudantes, sendo muito importante para a redução do bullying. O desenvolvimento dessa competência tem implicações diretas para o aprendizado dos alunos e subsequentes para seu futuro e para a sociedade.

O que é empatia?

Empatia é a nossa capacidade de sentir a emoção dos outros, bem como adotar sua perspectiva e imaginar como a outra pessoa deve estar se sentindo ou pensando. Autores contemporâneos costumam distinguir entre duas formas de empatia, a empatia afetiva e a empatia cognitiva¹:

Empatia afetiva: refere-se às sensações e sentimentos que temos em resposta a emoções de outras pessoas. Isso pode incluir a nossa capacidade de espelhar o que essas pessoas estão sentindo ou apenas nos sentirmos mal quando vemos a tristeza ou a ansiedade de alguém;

Empatia cognitiva: refere-se à nossa capacidade de tomar a perspectiva dos outros, ou seja, nossa habilidade de perceber e compreender racionalmente as emoções das outras pessoas.

A empatia também pode ser compreendida como uma competência socioemocional² que pode ser desenvolvida, envolvendo o uso de habilidades para entender suas próprias necessidades e sentimentos, como o primeiro passo para agir com generosidade e consideração pelos outros. De acordo com essa percepção, uma pessoa com níveis altos de empatia tende a ajudar, apoiar e dar assistência material e emocional às pessoas ao seu redor, construindo relacionamentos mais próximos e significativos.

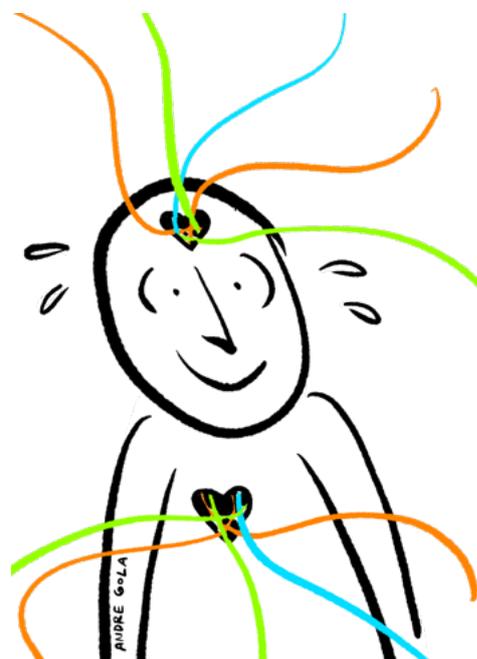


1 Fonte: [Greater Good Magazine](#)

2 Fonte: [Instituto Ayrton Senna](#)

Cultivando a empatia

A empatia é uma habilidade complexa, que requer a atividade intrincada de diversas áreas cerebrais para o reconhecimento das emoções de outras pessoas, ressoando cognitivamente e emocionalmente em nosso corpo e promovendo uma compreensão detalhada do que a outra pessoa pode estar passando. Nesse sentido, no passado, acreditava-se que era um traço inato, que não poderia ser ensinado. No entanto, pesquisas têm mostrado que essa competência humana fundamental pode ser modificada, ensinada e desenvolvida. A seguir, algumas formas de desenvolvê-la³.



■ Sirva de exemplo

Se estiver frustrado com a atitude dos alunos, pare, respire e tente se colocar no lugar deles antes de responder. Quando um aluno estiver chateado, reflita sobre o que pode estar acontecendo com ele. Fique atento a pistas não verbais e tenha escuta atenta para perceber o que está acontecendo, evitando repreender o aluno como primeira opção.

■ Ensine o que é empatia e qual é sua importância

Explique de maneira clara que empatia significa entender e se importar com os sentimentos de outras pessoas, tomando atitudes para ajudá-las. Explique como isso pode melhorar o clima na sala de aula e na escola. Enfatize a importância de notar e ter empatia por pessoas além daquelas que fazem parte do círculo mais próximo de amigos, incluindo aquelas que são diferentes e/ou que não se notam com frequência. Dê exemplos de como atos de empatia, tais como ajudar, mostrar bondade e gentileza ou mesmo só escutar o outro, fazem toda a diferença.

3 Fonte: [Making Caring Common](#)

Cultivando a empatia

■ Pratique

Crie oportunidades para praticar a habilidade de tomar a perspectiva de outras pessoas e imaginar o que estão pensando por meio de jogos de teatro, discussão de livros ou estudos de caso perguntando “O que você faria nessa situação?”. Nomeie aquilo que impede a empatia, como estresse, estereótipos ou medo de ser excluído do grupo, compartilhando estratégias de como superar isso. Promova competências socioemocionais como gerenciamento de raiva e frustração e de resolução de conflitos.

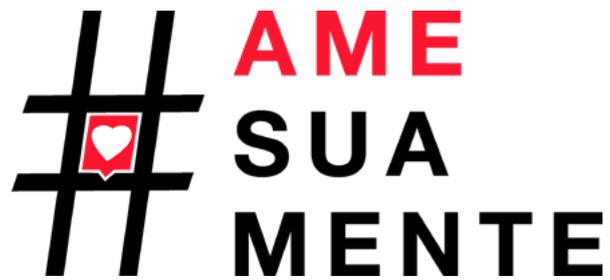
■ Delimite o que é esperado eticamente

Deixe claro que você espera que os alunos cuidem uns dos outros e de toda a comunidade escolar. Faça exercícios que ajudem os alunos a refletir sobre quem está dentro e fora do seu grupo e por que, e como eles podem expandir o círculo de pessoas com quem se importam. Estabeleça regras claras contra o uso de palavras e comportamentos inadequados. Use práticas de justiça restaurativa e de mediação de conflitos quando surgirem.

■ Torne o cuidado com o clima escolar uma prioridade

Pergunte aos alunos e à equipe ao menos uma vez por ano se eles se sentem seguros, respeitados e cuidados na escola. Examine os dados e dedique esforços para atuar sobre os problemas identificados por eles. Tome cuidado para não aumentar a pressão e a desconfiança entre as pessoas, evitando enfatizar excessivamente as comparações.





www.amesuamente.org

amesuamente@amesuamente.org.br

Rua Marselhesa, 642
Vila Mariana, São Paulo, SP
CEP: 04020-060

www.instagram.com/ame_sua_mente
www.facebok.com/amesuamenteinstituto