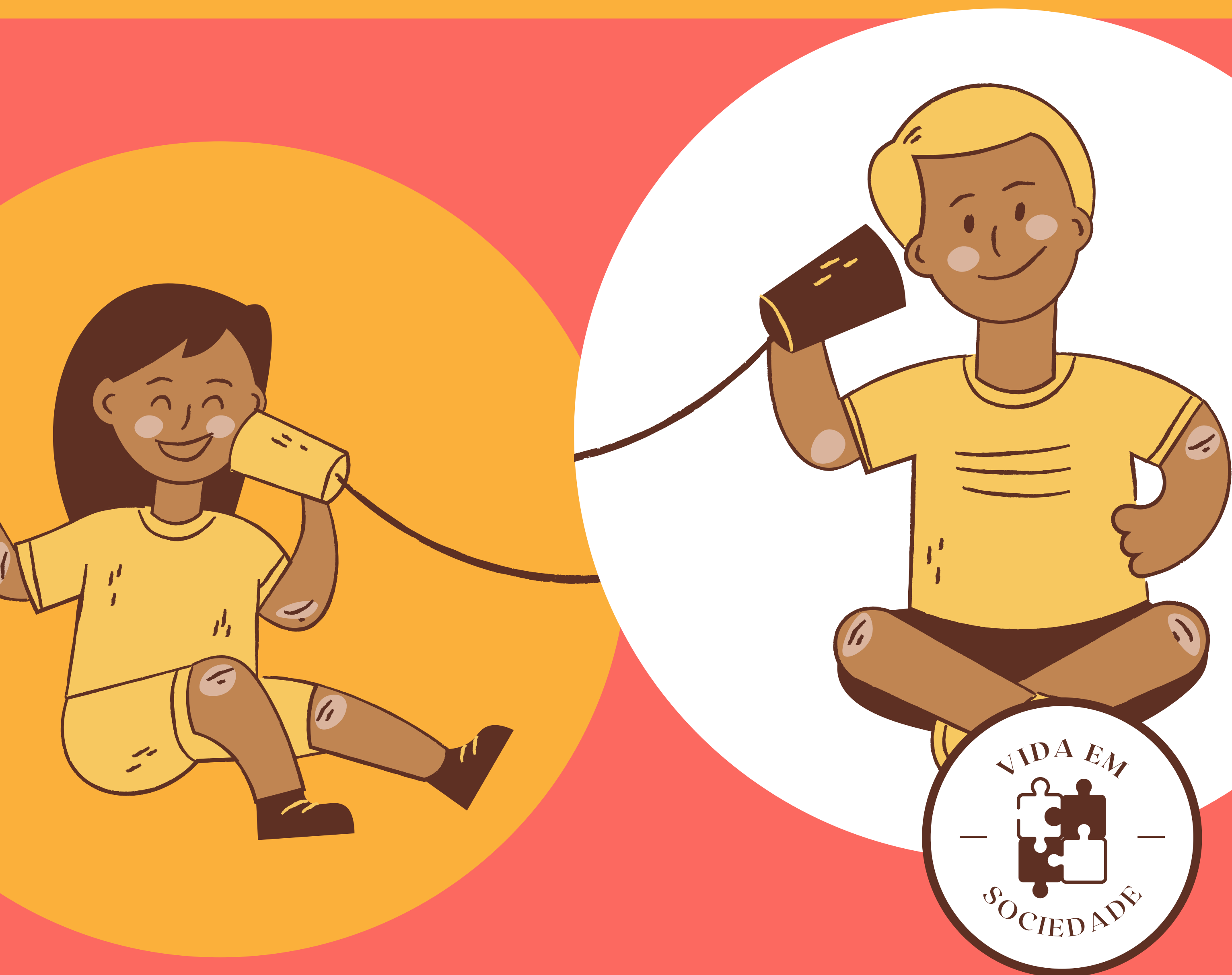


Conhecendo a EMPATIA

Leonardo Rodrigues Sampaio
Tamires de Lima Sousa Santos
Michelle França Dourado Neto Pires
Cleonice Pereira dos Santos Camino
Lilian Kelly de Sousa Galvão
Viviane Alves dos Santos Bezerra





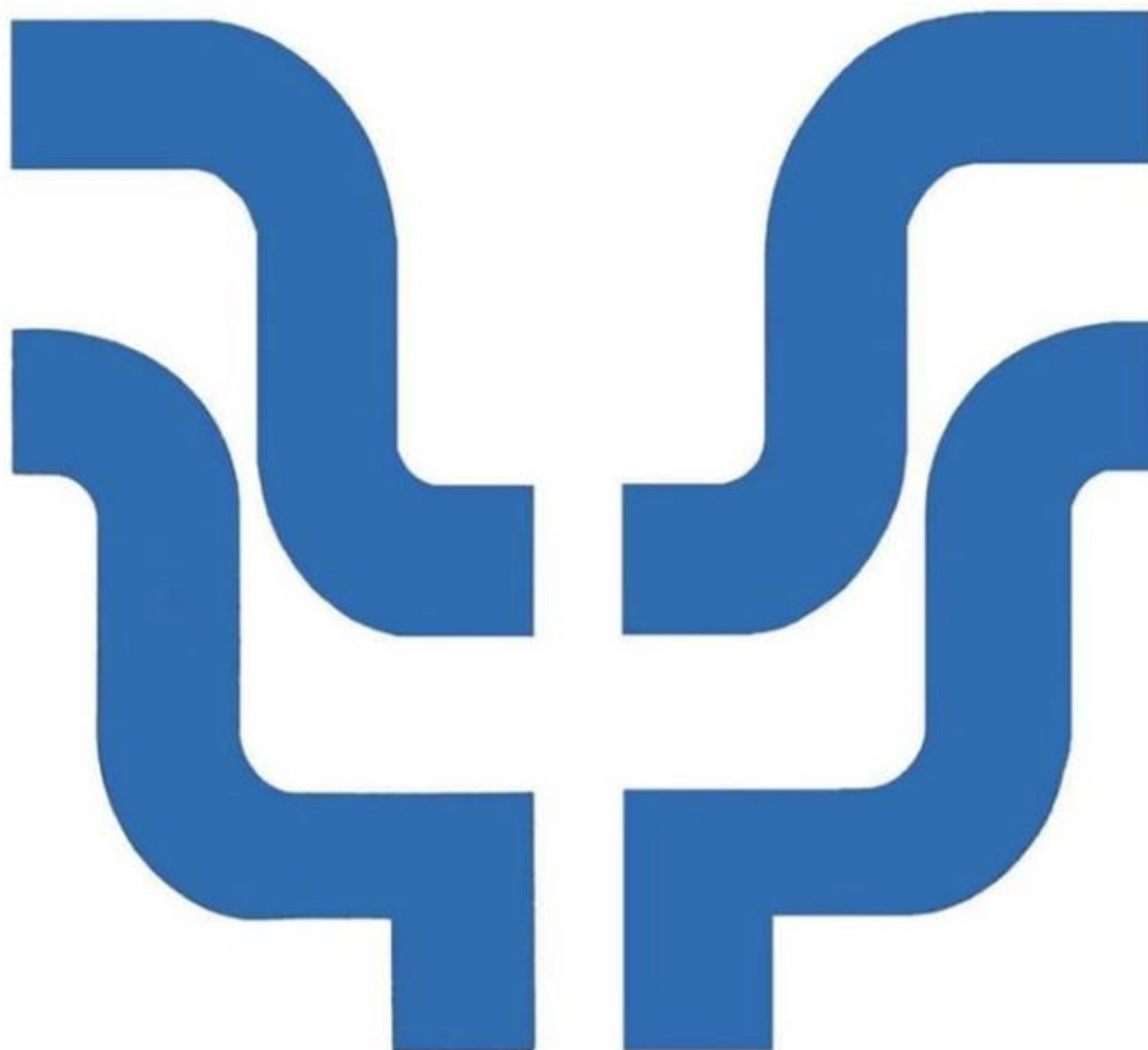
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

REITOR

Vaham Agopyan

VICE-REITOR Antonio

Carlos Hernandez



INSTITUTO DE PSICOLOGIA

DIRETORA

Ana Maria Loffredo

VICE-DIRETOR

Gustavo Martineli Massola

IPUSP

2021

Conselho Editorial

Maria Thereza Costa Coelho de Souza

(IPUSP) Raul Aragão Martins (UNESP)

Savio Silveira de Queiroz (UFES)

Viviane Potenza Guimarães Pinheiro Fonseca (FEUSP)

Catlogação na publicação

Serviço de Biblioteca e Documentação

Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo

Conhecendo a empatia / Leonardo Rodrigues Sampaio... [et al.]. -- São Paulo : Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2021.

26 p. : il. (Vida em sociedade: promovendo o desenvolvimento social, moral e afetivo de crianças e adolescentes)

ISBN: 978-65-87596-14-3

1. Empatia. 2. Infância. 3. Brincadeiras. I. Sampaio, L. R. II. Santos, T. L. S. III. Neto Pires, M. F. D. IV. Camino, C. P. S. V. Galvão, L. K. S. VI. Bezzerra, V. A. S. VII. Título.

Ficha elaborada por: Cristiane de Almeida Camara - CRB 5384/08



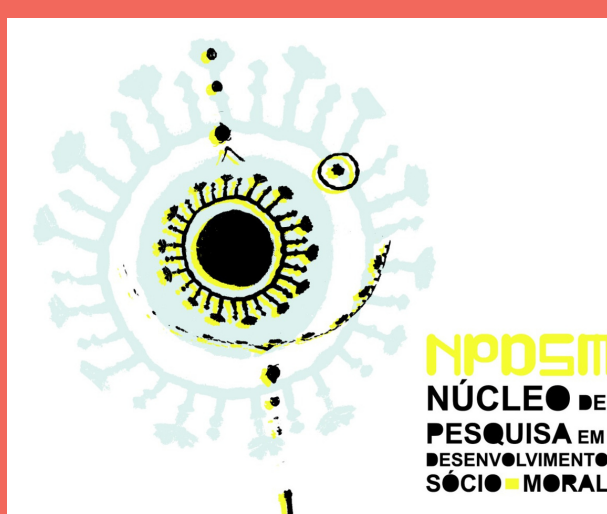
Esta obra é de acesso aberto. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e a autoria e respeitando a Licença Creative Commons indicada.

Agradecimento:
A Coleção "Vida em sociedade:
promovendo o desenvolvimento
social, moral e afetivo de
crianças e adolescentes" é um
projeto financiado pela
Fundação de Amparo à Pesquisa
do Estado de São Paulo (Projeto
Regular 2017/06334-9). Nossos
sinceros agradecimentos à
FAPESP.

Realização:



UNIFAE  LEI Nº 140/65





Caro leitor,

É com muito prazer que apresentamos a Coleção “Vida em sociedade: promovendo o desenvolvimento social, moral e afetivo de crianças e adolescentes”, que tem como objetivo ajudar pais, mães, tutores, professores, educadores e profissionais dispostos a conhecerem mais sobre as dimensões do desenvolvimento socioafetivo durante a infância e adolescência. Os conteúdos que serão apresentados ao longo desta Coleção contribuem para que os adultos atuem de forma a favorecer o desenvolvimento de competências e habilidades essenciais para que crianças e adolescentes aprendam a se relacionar com as outras pessoas, com base na justiça e reciprocidade.

Cada cartilha da coleção trata de um tema específico, que é abordado de forma conceitual e prática, a partir de conhecimentos produzidos no campo de estudos da Psicologia do Desenvolvimento Moral, que fundamenta a construção dos princípios da autonomia moral e do respeito aos Direitos Humanos. Esses temas são abordados a partir de situações concretas, o que favorece a compreensão dos conceitos principais e a sua aplicação em momentos de interação comuns no cotidiano de crianças e adolescentes.

Esperamos que este material possa ser usado por pais, professores e quaisquer pessoas que desejem saber mais sobre como auxiliar crianças, adolescentes e as pessoas em geral, a se preocuparem mais uns com os outros, com a sociedade, com o meio ambiente e com os Direitos Humanos e não Humanos. Desta forma, desejamos que as ações aqui propostas colaborem efetivamente com a formação de pessoas engajadas em relações de reciprocidade e justiça.

Boa leitura!

Conhecendo a EMPATIA

Autores:

Leonardo Rodrigues Sampaio
Tamires de Lima Sousa Santos
Michelle França Dourado Neto Pires
Cleonice Pereira dos Santos Camino
Lilian Kelly de Sousa Galvão
Viviane Alves dos Santos Bezerra

Diagramação e design gráfico:

Beatriz de Oliveira
Beatriz Vitória da Silva



O que é a empatia?

A Empatia acontece quando observamos ou imaginamos o que outras pessoas estão sentindo e isso faz com que tenhamos sentimentos parecidos com os dessas pessoas.

A empatia nos possibilita:

Compartilhar os sentimentos das pessoas a nossa volta e iniciar ações que busquem o bem-estar da pessoa pela qual estou sentindo empatia.

Identificar e compreender o que as pessoas estão pensando ou sentindo.

Exemplos:

Eu olho para Maria e percebo que ela parece estar triste. Penso, então, sobre o que ela pode estar passando e começo a me sentir também um pouco triste.

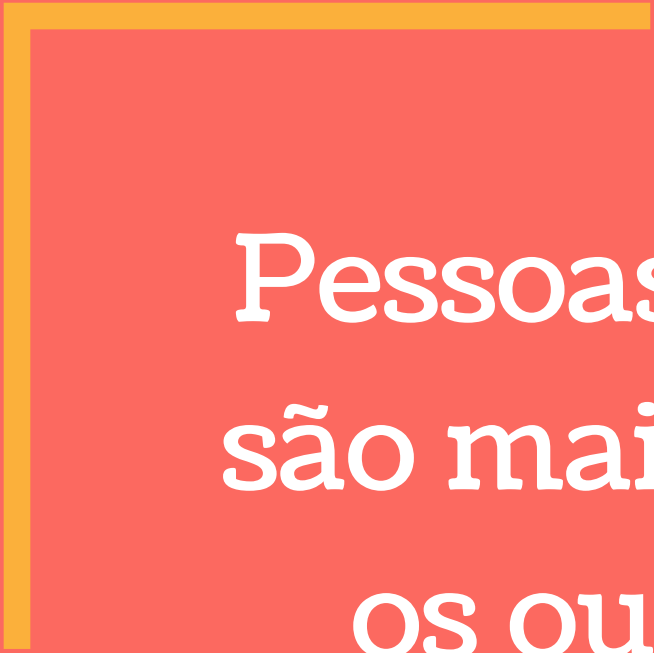
João está assistindo TV e vê uma notícia sobre a vida de pessoas em situação de rua. Logo, se sente um pouco triste e pergunta à sua mãe se eles podem fazer alguma coisa para ajudar os moradores de rua de sua cidade.

Marcos ouve a história de alguém que foi aprovado em um concurso público depois de ter passado fome e enfrentado muitas dificuldades. Mesmo sem conhecer aquela pessoa, Marcos também fica feliz e orgulhoso com essa história de superação.

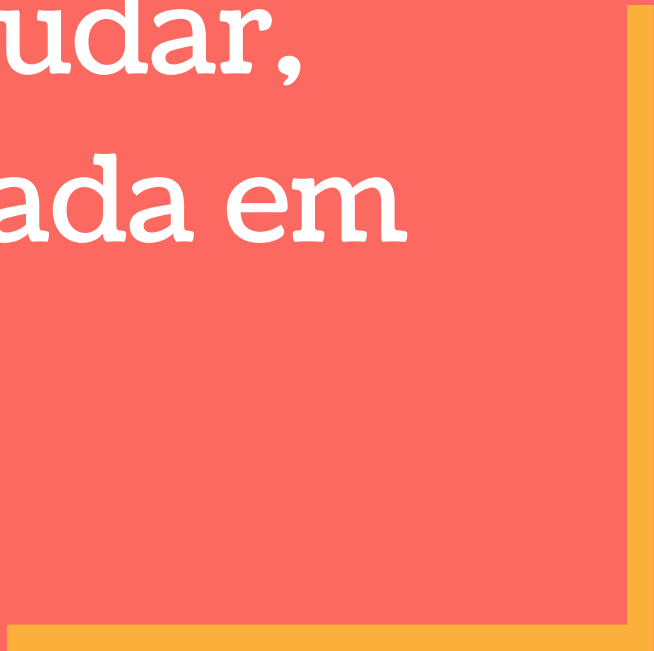
A importância da empatia



A empatia contribui para o estabelecimento de vínculos, estimulando que as crianças aprendam a se colocar no lugar de outras pessoas, tornando-as mais sensíveis em suas relações com o que acontece com as pessoas à sua volta.



Pessoas com mais empatia geralmente são mais generosas, se preocupam com os outros e gostam mais de ajudar, mesmo quando não recebem nada em troca.



Estudos mostram que a empatia pode ajudar a diminuir o bullying e a agressividade entre crianças e adolescentes.



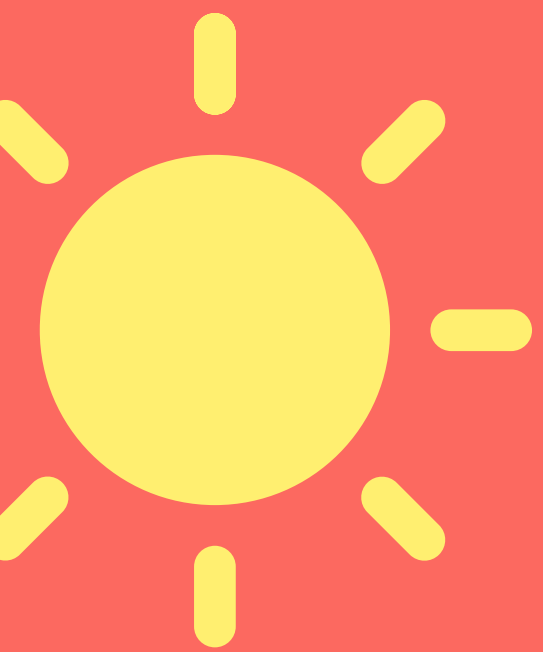
Pessoas que sentem mais empatia geralmente gostam de ouvir os outros, são mais amáveis, atenciosas e compreensivas, além de socialmente habilidosas.



Por outro lado, pessoas menos empáticas geralmente demonstram menor preocupação com o bem-estar dos outros e com as normas sociais. Isso aumenta a chance de que no futuro se envolvam em comportamentos agressivos e apresentem problemas de conduta.



Como a empatia se transforma ao longo da infância?



Desde o nascimento, os bebês choram quando ouvem o choro de outros bebês e ainda no primeiro semestre de vida demonstram sinais de preocupação, prestando atenção às emoções de outras pessoas.

À medida que a criança se desenvolve, ela aprende a responder de forma mais apropriada ao que os outros estão sentindo. Ou seja, demonstra uma motivação elevada para cooperar, ajudar e consolar alguém que parece estar em situação de necessidade, risco, injustiça ou desvantagem. Isso significa que desde muito cedo as crianças já são capazes de agir motivadas por diferentes tipos de sentimentos empáticos.

Apesar disso, as experiências sociais são fundamentais para que a criança desenvolva sentimentos empáticos cada vez mais complexos, e passe a usá-los para regular suas relações com outras pessoas. Por isso é muito importante que pais e professores contribuam para o desenvolvimento da empatia nas crianças desde muito cedo.



Promovendo a empatia

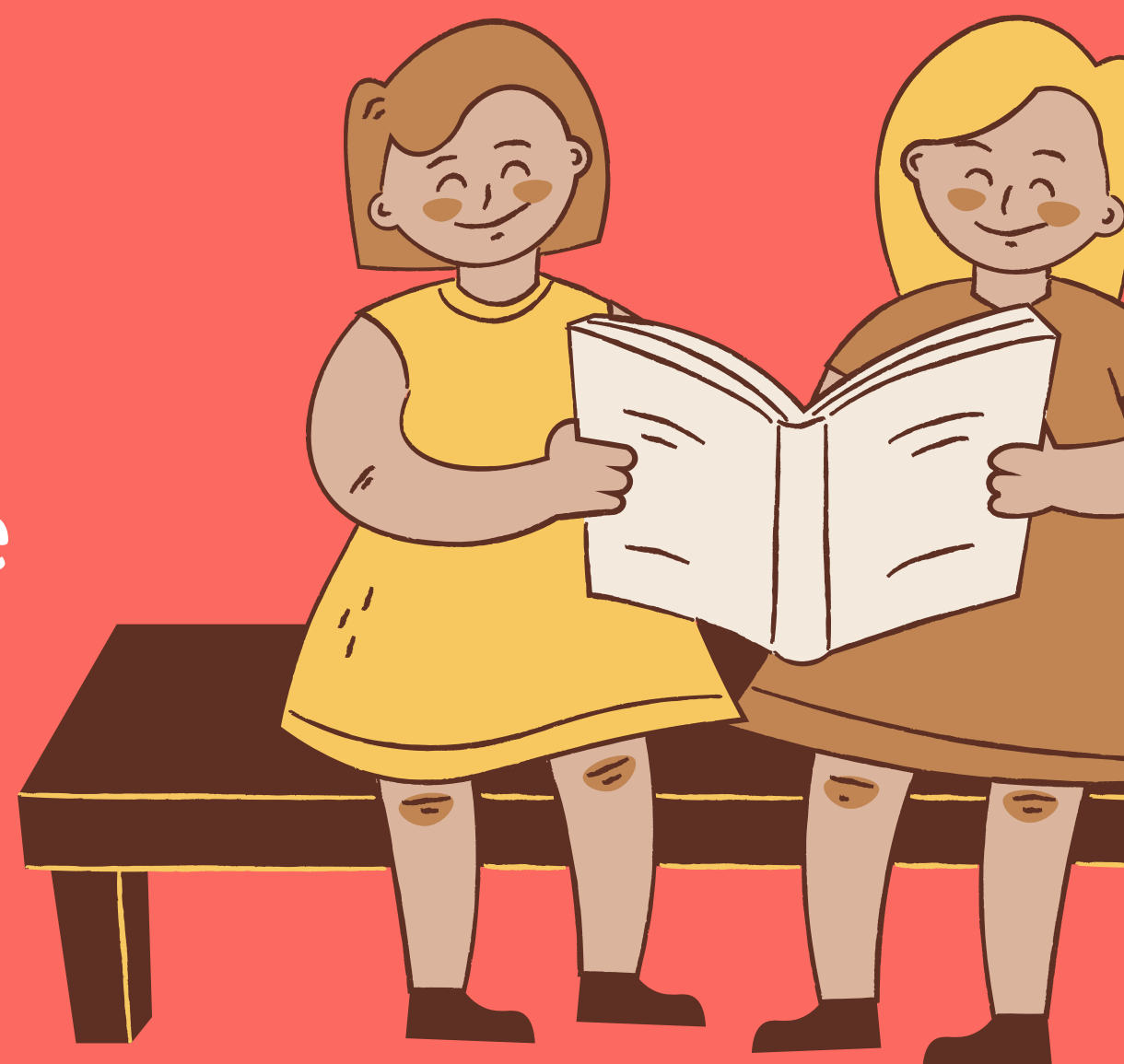
Sempre que possível ajude a criança a pensar sobre como os outros se sentem e sobre as consequências de suas ações na vida de outras pessoas. Por exemplo, se a criança machucar um colega, você pode pedir para que ela reflita sobre como se sente em situações semelhantes, e que pense em coisas que ela poderia fazer para ajudar o colega.

Fale sobre como nossas ações podem influenciar os sentimentos e pensamentos dos outros. Exemplo:



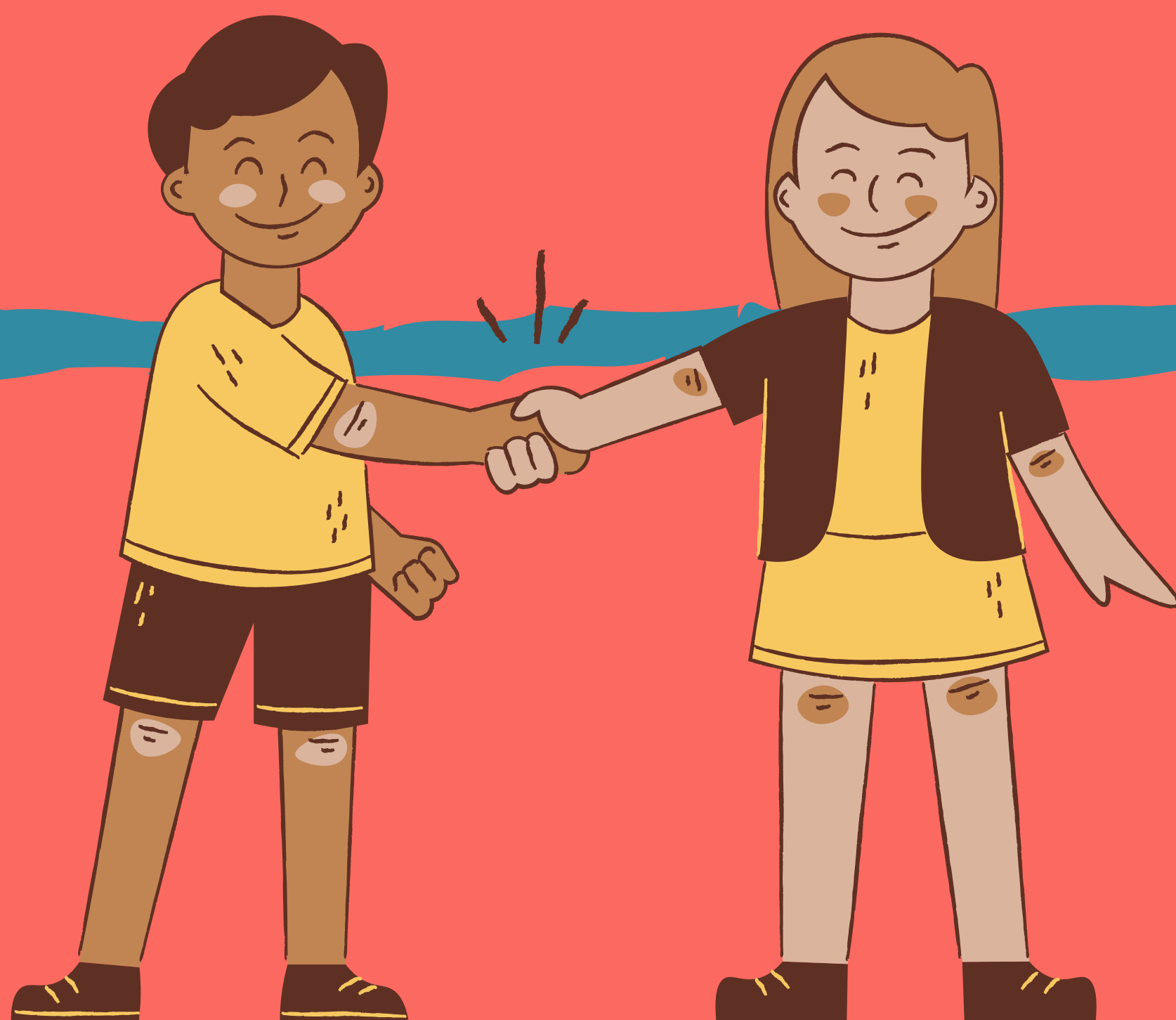
Quando você xinga o seu amigo, ele pode se sentir muito triste, mesmo que para você seja divertido e pareça apenas uma brincadeira”.

Quando alguém compartilha algo com a criança (brinquedos, livros, comida, etc.), você pode perguntar como ela se sentiu e falar sobre a importância de fazer o mesmo em situações futuras, para que as outras pessoas também se sintam bem.



Fale sobre como as pessoas podem gostar de coisas diferentes, ter suas próprias preferências, e, às vezes, reagir de uma forma inesperada.

“Olha que legal! Seu amigo gosta de amarelinha. Já você gosta de brincar de esconde-esconde. Você quer experimentar a brincadeira dele? Depois, você também pode explicar para o seu amigo do que você gosta de brincar”.



Seja assertivo quando a criança fizer algo errado, mas não esqueça de reforçar suas ações positivas. Exemplo: em uma situação na qual a criança ajudou o irmão, mas no fim da brincadeira foi agressiva, você pode elogiar o comportamento de ajuda, e depois explicar que a agressividade pode afastar as pessoas de perto de nós.

Crie oportunidades para que a criança interaja com pessoas de diferentes idades, gênero e etnias. Explique que podemos aprender muito a partir da diversidade quando conseguimos respeitá-la.

Exemplo: “Você viu como a sua amiga gosta de colocar a presilha de unicórnio no cabelo? Eu sei que você não gosta de usar o cabelo dessa maneira, mas olha como ela está feliz vindo para a escola assim”.



Seja um modelo empático e envolva as crianças em comportamentos altruístas tais como: ajudar os outros em trabalhos voluntários, visitar orfanatos ou casas de repouso para idosos, respeitar o meio ambiente, etc.





Evite a “Angústia Empática”

Ao perceber o sofrimento de uma pessoa, você pode sentir uma forte tristeza e sensação de angústia, o que pode dificultar que você a ajude. Essa sensação chama-se angústia empática. Quando isso acontecer, procure alguém com quem possa compartilhar os seus sentimentos e lembre-se de que nem sempre é possível ajudar o outro, porque existem algumas situações que não conseguimos mudar. Ao aprender sobre isso, aproveite e ensine à criança sobre a angústia empática, pois é importante que ela compreenda melhor seus próprios sentimentos desde cedo.



Brincadeiras que estimulam a empatia

Jogo da Expressão Facial

indicado para todas as idades



O Jogo da Expressão contribui para que as crianças aprendam e interpretem corretamente as emoções e sentimentos de outras pessoas. Para jogar, construa cartões com expressões faciais de diferentes emoções (alegria, tristeza, nojo, raiva, medo, etc.). Em seguida, peça que a criança pegue secretamente um cartão e expresse facialmente o que viu no papel. Este jogo pode ser feito em duplas ou em grupo. Ganha quem conseguir acertar mais expressões faciais. Para deixar o jogo ainda mais divertido, você pode colocar a música “Cara de quê?” antes de iniciar a brincadeira ou ao final. Essa música pode ser ouvida através deste link :

<https://www.youtube.com/watch?v=-4vhdshUAjU>.

Teatro

indicado para todas as idades

Num grupo pequeno, construa duplas e, junto com as crianças, escolham situações do dia a dia que possam ser dramatizadas. Um exemplo, seria a situação de um menino que ganha um brinquedo, mas não quer compartilhá-lo com o seu coleguinha. Para que as duas crianças da dupla tomem a perspectiva de ambos os personagens, elas deverão vivenciar em cada cena quem recebeu o presente e quem não ganhou nada. Durante a encenação, você pode perguntar o que as crianças sentiram quando estavam representando os diferentes papéis.



Faz-de-conta e contação de histórias

indicado para todas as idades

Brincar de casinha, com bonecas ou bonecos, assim como a leitura de livros e a contação livre de histórias contribui para que a criança desenvolva a empatia. Nesses contextos, dê preferência a histórias nas quais os sentimentos e pensamentos dos personagens possam ser usados como material para reflexão e tomada de perspectiva.

“Você viu como o Gepeto ficou triste quando descobriu que o Pinóquio estava mentindo? O que será que Pinóquio poderia fazer para deixar o Gepeto feliz novamente?”

Quando estiver contando histórias evite enfatizar apenas mudanças ou coisas extraordinárias que acontecem no ambiente (ex: explosões, transformações, feitiços, etc.) e tente explorar com a criança os sentimentos e pensamentos dos personagens.



Jogos com cartas

indicado para crianças a partir de 7 anos



Exemplo: Jogo UNO

O UNO é um jogo de baralho no qual ganha quem ficar primeiro sem nenhuma carta nas mãos. Este jogo possui diversas regras e possibilita que os jogadores cooperem ou não com os seus parceiros, além de auxiliar no reconhecimento do que os outros pensam ou sentem, em comandos como o “Troca de mãos”, no qual uma pessoa pode optar por trocar de cartas ou não com algum colega. Para estimular a empatia durante uma rodada de UNO você pode perguntar às crianças o seguinte:

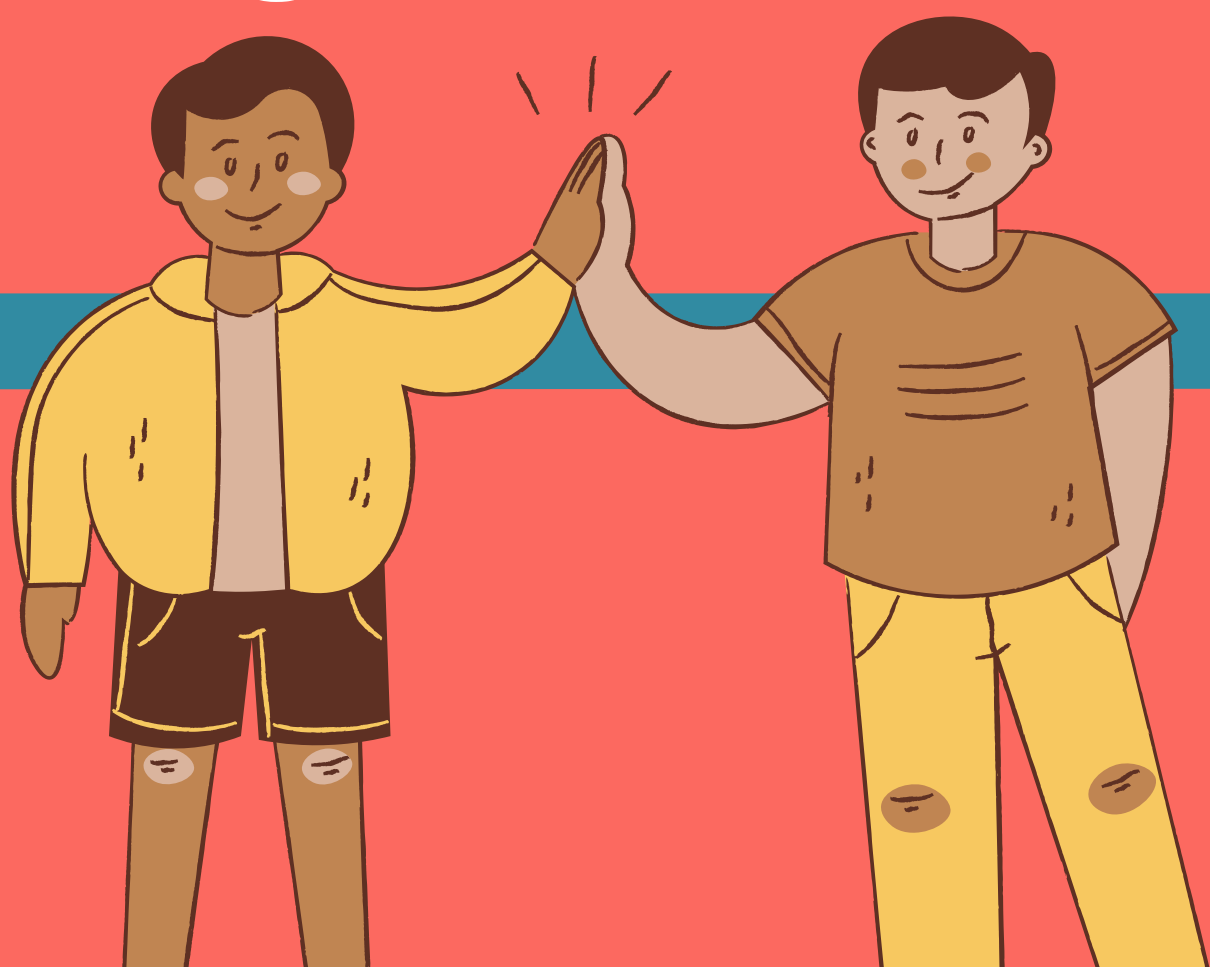
“Como você se sente quando troca de cartas com um colega que tem menos cartas do que você? E quando ele tem mais cartas?”

“Como você se sente quando vê um colega tendo que trocar de cartas quando ele já estava quase ganhando o jogo?”

Você e a empatia

Ao longo desta cartilha você aprendeu que:

- ✓ Os cuidadores possuem um papel ativo para tornar as crianças mais empáticas.
- ✓ Existem diferentes estratégias para promover a empatia.
- ✓ As crianças devem ser estimuladas a sempre se colocar no lugar dos outros.
- ✓ Os adultos devem servir de modelo de comportamento cooperativo e altruísta para as crianças.
- ✓ As crianças devem ser reforçadas quando agem de forma empática.



Agora que você já sabe o que é empatia e algumas formas de promovê-la, gostaríamos que você pensasse sobre as seguintes perguntas:

Das estratégias explicadas nesta cartilha, qual (is) você acha que poderá praticar em sua casa?

Você já sentiu empatia por alguém? Se sim, o que você fez nessa situação?

Você consegue se lembrar de quando alguém foi empático com você? Se sim, como você se sentiu?

Você acha que vale a pena ensinar crianças e adolescentes a serem mais empáticos?

Se você gostou do conteúdo desta cartilha,
compartilhe esse material com outras pessoas.
Vamos ajudar a promover a empatia em nossas
crianças e adolescentes!



Os organizadores da Coleção "Vida em Sociedade:
promovendo o desenvolvimento social, moral e
afetivo de crianças e adolescentes" são:

Luciana Maria Caetano (IPUSP)

Grupo de Pesquisa em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento
Humano - GPDM

Betânia Alves Veiga Dell`Agli (UNIFAE/IPUSP)

Grupo de Pesquisa em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento
Humano - GPDM

Leonardo Rodrigues Sampaio (UFCG)

Laboratório de Desenvolvimento-Aprendizagem e Processos
Psicossociais - LDAPP

Júlio Rique Neto (UFPB)

Núcleo de Pesquisa em Desenvolvimento Socio-Moral - NPDSM

Cleonice Pereira dos Santos Camino (UFPB)

Núcleo de Pesquisa em Desenvolvimento Socio-Moral - NPDSM



Diagramação e design gráfico:

Beatriz Oliveira (IPUSP)

Graduanda de Psicologia e Membro do GPDM

Beatriz Vitória da Silva (IPUSP)

Graduanda de Psicologia e Membro do GPDM

Realização:

