

# Uma tigela de compaixão

Esta lição enfoca o cuidado por meio do ato de compaixão. Os alunos serão apresentados a uma série de cenários difíceis e surpreendentes e, em seguida, falarão sobre o que podem fazer nessa situação.

**Cuidador Sub-Conceitos)**

Ccompaixão, bondade

**Horário da Aula**

45 minutos

**Materiais requeridos**

- ☐ Cartas de Cenário (veja abaixo)
- ☐ Tigela ou caixa

**Mapa de Padrões**

Esta lição está alinhada com as Competências CASEL, os Padrões Nacionais de Educação em Saúde e os Padrões Comuns do Estado. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.



**DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA RECOMENDADO  
PARA O APRENDIZADO SOCIAL E EMOCIONAL.**  
Consulte a última página para obter detalhes.

**Objetivo da lição**

Os alunos irão:

- Mostre compaixão ao pensar em soluções para cenários difíceis.
- Explique a compaixão por meio de palavras.

**Conexão com o professor/autocuidado**

O ato de compaixão pelos outros muitas vezes parece fácil para nós, adultos, quando assistimos a um documentário comovente ou a um noticiário. No entanto, a luta para mostrar compaixão dentro de nossa própria comunidade às vezes é um pouco mais difícil. Ficamos imunes ao sem-teto com a placa ou à mãe solteira lutando com os pacotes. Esta semana, dê uma olhada concentrada em sua comunidade, sua escola e até mesmo em sua sala de aula. Quem pode estar precisando que você pode ter esquecido no passado? Discar sua compaixão para o seu entorno imediato pode realmente aumentar a conectividade com seus alunos, seus colegas e sua comunidade como um todo. Quando estamos conectados, estamos presentes, então olhe ao redor. Quem caiu nas rachaduras? Como sua compaixão pode ajudá-lo a permanecer conectado com sua escola?

**Dicas para diversos alunos**

- Coloque os alunos em diversos grupos de 3-4 para equilibrar as partes faladas.
- Use os cartões de cenário no final desta lição para ajudar na compreensão.
- Adicione um cartão de cenário difícil "Crie o seu próprio" para alunos avançados para estender a lição.

**Compartilhar**

5-7 minutos

Faça com que os alunos se reúnam na hora do círculo/área de reunião da comunidade.

- Peça aos alunos que compartilhem com seus vizinhos algo pelo qual são gratos hoje.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Se desejar, anote os agradecimentos nos elos da semana passada para adicioná-los à corrente mais tarde.




## Inspirar

### O que é Compaixão?

10-15 minutos

Explique que Compaixão é o sentimento que você sente quando quer ajudar alguém que precisa. Essa pessoa pode ser um amigo, seu professor, seus pais, um irmão ou talvez até alguém que você nunca conheceu! Quando uma pessoa está triste, com dor ou precisa de ajuda, naturalmente sentimos compaixão por ela. Nossos corações nos dizem para ajudar. Às vezes nem paramos para pensar em dar essa ajuda porque o sentimento de compaixão é muito forte. Nosso desejo de ser gentil e atencioso é avassalador e simplesmente entramos em ação! Quando você sentiu compaixão por sua família ou amigos? Como você foi capaz de mostrar bondade e carinho?

Explique que a compaixão pode ser sentida por pessoas que nunca vimos ou conhecemos. Forneça exemplos simples de cenários que podem levar naturalmente a um sentimento de compaixão. Alguns exemplos podem incluir uma criança doente, um acidente de carro ou um animal de estimação morto.

- Peça outros exemplos: Você já viu um filme que o fez sentir compaixão por um dos personagens?
- Leia *The Lady in the Box* de Ann McGovern ou assista a este vídeo para uma leitura em voz alta  [The Lady In the Box](#)
- Após a leitura em voz alta, faça as seguintes perguntas:

1. *Você já viu alguém dormindo na rua ou no parque?*
2. *Como você se sente quando vê alguém necessitado?*
3. *Como você ajudaria a "Lady in the Box"?*

Nota: Este pode ser um tópico delicado. Esteja preparado para algumas perguntas que os alunos possam ter sobre por que as pessoas são sem-teto, por que algumas têm mais do que outras, etc.



## Empoderamento

20 minutos

Divida os alunos em equipes de 3 a 5, dependendo do tamanho da turma. Usando uma tigela ou caixa, coloque todos os cartões de cenário dentro da tigela (certifique-se de dobrá-los para que ninguém possa vê-los de fora).

Convide dois grupos de cada vez. Peça a um grupo que selecione um cartão de cenário. Leia o título do cenário e descreva a ação da carta. Dê a ambas as equipes tempo para discutir o cenário como uma equipe. Eles devem responder à pergunta: "O que eu faria se isso acontecesse comigo?" Após dois minutos, peça a ambas as equipes que expliquem suas respostas. Exemplo: Esqueci meu almoço em casa.

Equipe 1:

Diríamos à professora e talvez ela pudesse nos ajudar a conseguir outro almoço.

Equipe 2:

Pedimos ao nosso melhor amigo um pouco do almoço, porque eles sempre têm mais.

Depois que ambas as equipes fornecerem uma resposta, faça as seguintes perguntas:

- Como você se sentiria se isso acontecesse com você?
- Como você poderia mostrar compaixão se visse isso acontecer com alguém de nossa classe?

Repita esta atividade até que todos os grupos tenham tido pelo menos duas chances na frente.

Tente 3 equipes ao mesmo tempo para mais de um desafio.



## refletir

5-7 minutos

*A compaixão é uma emoção complexa e pode ser difícil de explicar de forma concreta. O uso de cenários da vida real à medida que surgem, incorporando essa linguagem, permite às crianças uma base a partir da qual construir. Em tempos de conflito, use esse mesmo modelo para ajudar os dois lados do desacordo a entender e mostrar compaixão pelo outro.*



## Ideias de extensão

- Use esta mesma técnica durante os momentos de conflito com os alunos ao longo do ano. Isso muda o foco de “meu ponto de vista está certo” para um de bondade e compaixão pela outra pessoa.
- Usando o cartão de cenário “Crie o seu próprio” abaixo, dê aos alunos a oportunidade de criar os seus próprios e representá-los na área de jogo de faz de conta da sua sala (se aplicável). A prática extra de mostrar compaixão é sempre um bom investimento de tempo!



DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA  
RECOMENDADO PARA  
APRENDIZADO SOCIAL E  
EMOCIONAL.

O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (CASEL) revisa programas SEL baseados em evidências desde 2003. Kindness in the Classroom® atende ao Programa SElect da CASEL e está incluído no Guia CASEL para Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional.

Kindness in the Classroom® atendeu ou superou todos os critérios da CASEL para programação SEL de alta qualidade. Kindness in the Classroom® recebeu a mais alta designação da CASEL para programação SEL de alta qualidade.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Uma criança no parquinho não ter um casaco. Está frio hoje.	Sua mãe está chorando porque um prato acabou de quebrar.
Uma garota acabou de perder o ônibus para a escola.	Um menino tem um pneu furado em sua bicicleta.
Um cachorro latiu alto como uma menina passou pelo quintal de alguém.	Um menino caiu do balanço e esfolou a perna.
Algumas crianças estão jogando bola. Um menino pede para brincar e eles dizem que não.	Uma garota está sentada sozinha nos degraus no recreio.