



EMPATIA E SIMPATIA

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

- ✓ Os alunos aprenderão o significado de empatia e como exercitar o comportamento empático.
- ✓ Os alunos aprenderão a diferença entre empatia e simpatia.

MATERIAL

- ✓ 3 músicas, com estilos musicais e ritmos diferentes
- ✓ 4 cadeiras
- ✓ crie um conjunto de cartões escritos com várias combinações de situações que fazem parte da vida de seus alunos. Em cada cartão escreva uma situação, quem é o personagem e o sentimento desse personagem lidando com a situação.
- ✓ crie um conjunto de cartões, metade com a palavra SIMPATIA e metade com a palavra EMPATIA escrita neles.

EXERCÍCIO

PARTE I

Jogo do Espelho

1. Inicie o exercício com o clássico Jogo do Espelho: os estudantes se juntam em pares e ficam em pé, de frente um para o outro, a cerca de dois metros de distância do parceiro. Determine o líder em cada par.
2. Os líderes iniciam o exercício com um movimento que seus

parceiros devem copiar, como um espelho. Eles não podem se mover ao redor da sala, podem apenas mover seus corpos em pé no mesmo lugar. Desafie-os a fazer movimentos lentos e fluidos e a manter o contato visual o tempo todo. Esta é uma atividade que precisa acontecer em total silêncio.

3. Após um curto período de tempo, mude o líder. Depois que ambos os estudantes tiverem sido líderes no exercício, introduza uma música. Peça aos líderes para se moverem com a música, expressando seus sentimentos por meio apenas de seus rostos, mãos e braços. Agora, o parceiro tenta refletir não apenas o movimento das mãos e braços do parceiro líder, mas também os sentimentos.

4. Depois de um tempo mude a música e o líder.

5. Em seguida, com a terceira música, peça aos parceiros para continuarem o exercício sem um líder atribuído. A liderança dos movimentos deve ser espontânea e a mudança de liderança entre eles deve acontecer de uma forma muito orgânica. Desafie-os a se concentrar totalmente em seu parceiro. Avise-os que, por vezes, eles não saberão quem é o líder. Lembre-os de incluir sentimentos com a música.

PARTE II

Jogo do Carro

1. Arrume quatro cadeiras como um carro, dois na frente e dois atrás. Escolha um motorista, um passageiro para se sentar ao lado do motorista, e dois caronas que estarão na rua.

2. Um dos caronas deve ter uma história e uma emoção em mente. O outro carona ficará calado durante todo o exercício, só utilizando expressões faciais para acompanhar a cena.

3. A improvisação começa com o motorista "parando" o carro para pegar os dois caronas, que sentam nos dois bancos de trás do carro. O carona imediatamente inicia uma conversa sobre qualquer coisa, não importa o que, mas mostrando um forte sentimento na voz e nas ações, quase ao ponto do exagero.

A conversa não tem que ser sobre o sentimento ou nada relacionado. Por exemplo, o carona pode estar agindo e falando muito nervosamente, mas a conversa pode ser sobre um jogo de futebol recente, uma receita de bolo, ou absolutamente qualquer coisa. O importante é que a emoção esteja clara e bem definida.

4. Os dois estudantes no banco da frente imediatamente devem assumir a emoção do caroneiro e participar da conversa exibindo os mesmos senti-

mentos em suas vozes e movimentos.

5. Quando os quatro alunos estiverem conectados na improvisação durante alguns segundos, o motorista encosta e sai do carro. Aí acontecem as seguintes substituições:

- O passageiro se move para o banco do motorista,
- o carona que falou passa a ser o passageiro,
- o carona que estava mudo passa a ser o carona que vai liderar uma emoção,
- e o motorista passa a ser o carona mudo.

Ou seja, toda a cena começa novamente com uma nova história e um novo sentimento. Em toda cena o motorista, o passageiro e o carona mudo incorporam os sentimentos que percebem na voz e movimentos do carona falante.

PARTE III

SIMPATIA OU EMPATIA?

1. Leia para os alunos os cartões EMPATIA e SIMPATIA. Promova um breve debate sobre a diferença entre simpatia e empatia.

2. Divida os alunos em duplas e entregue um cartão de situação a um parceiro e um cartão de simpatia ou empatia ao outro parceiro. Eles não devem compartilhar a informação.

3. Cada dupla vai improvisar a cena na frente da classe. O parceiro com o cartão de situação começa a cena, mostrando claramente seu sentimento. O parceiro com o cartão de simpatia ou empatia deve "entrar" na história de seu

parceiro, demonstrando empatia ou simpatia, conforme esteja determinado no seu cartão.

4. Depois de alguns minutos de improvisação, pergunte aos alunos para identificarem o sentimento do personagem que interpreta a situação e, em seguida, identificar se o parceiro estava demonstrando empatia ou simpatia.

5. Certifique-se de incentivar detalhes sobre as duas respostas. Como sabemos o que eles estavam sentindo? Que provas do sentimento nós vimos? Como é que a simpatia é diferente da empatia, etc...

PONTOS PARA DEBATE:

1. Peça aos alunos para descrever um momento em que poder ser útil usar a simpatia e um momento em que pode ser útil usar a empatia. Compartilhe essas idéias com a classe e discuta quaisquer equívocos ou divergências.

2. Peça aos alunos para descreverem algo que eles fazem na vida real que demonstre empatia, como por exemplo, "Eu sempre choro em casamentos ..."

EMPATIA

Empatia significa a **capacidade psicológica** para sentir o que sente uma outra pessoa, caso você estivesse na mesma situação vivenciada por ela. Consiste em **tentar compreender sentimentos e emoções do outro**, procurando experimentar de forma objetiva e racional o que o outro indivíduo sente.

SIMPATIA

Simpatia é **um sentimento de afinidade que atrai e identifica as pessoas**, é uma tendência instintiva que leva o indivíduo a estabelecer uma harmonia com o outro, permitindo a criação de laços de amizade.

Simpatizar pode ser uma relação de atração ou inclinação que algo ou mesmo uma ideia exerce sobre alguém, ou seja, **o ato de gostar de alguma coisa que despertou seu interesse**.

Ter simpatia é ser amistoso, ser agradável, ser educado, é demonstrar gentileza e amabilidade para com o outro.