

Oficina de Empatia

DURAÇÃO	60 minutos
OBJETIVOS	compreender a falácia de julgar os outros pela aparência; ser capaz de se pôr no lugar do outro
VALORES	não-julgamento; solidariedade
COMPETÊNCIAS	relacionamento interpessoal; empatia; pensamento crítico; resolução de problemas
MATERIAIS	quadro e marcador; envelopes com os diferentes perfis; sinais “Concordo” e “Discordo”; projetor; imagem adaptada de um icebergue

PLANO DA ATIVIDADE

Introdução

Explicar que, como vivemos em sociedade é importante sabermos relacionar-nos uns com os outros.

Atividade principal: perfis

Entregar os envelopes a 3 dos participantes e pedir-lhes para não os abrir. Dividir o quadro em 3 colunas. Pedir ao/à participante com o envelope número 1 que leia em voz alta o texto na frente do seu envelope. Instigar o grupo a comentar o perfil da pessoa descrito, com perguntas como:

- O que pensam desta pessoa?
- Gostariam de ser ele/ela?

- Gostariam de ser seus/suas amigos/as?

Colocar no topo da primeira coluna o nome da pessoa descrita no primeiro envelope e registrar por baixo todos os comentários do/as participantes, sem julgar. Quando os comentários terminarem, proceder à leitura e comentário dos 2º e 3º perfis, seguindo o mesmo processo.

No final, pedir ao/à primeiro/a participante para ler o papel contido no interior do seu envelope, que revela o contexto familiar daquela criança/jovem, seguido da leitura do interior dos segundo e terceiro envelopes. Após os 3 contextos serem lidos, deixar o/as participantes comentarem.

Reflexão de grupo

1. Incitar com questões como:
 - Pensam que estas crianças/jovens têm uma vida fácil?
 - Ainda gostavam de ser como ele/as?
 - Agora que conhecem um pouco das suas vidas, tratariam-no/as de forma diferente?
2. Aprofundar o debate, pedindo aos participantes para refletir no seu dia a dia e em que colegas julgam com mais intensidade. **Não precisam de partilhar.** Pedir que pensem como poderiam tratar esse/a colega melhor, contribuindo para que ele/a se sinta melhor neste espaço (escola) em que todos passam tanto tempo da sua vida.
3. Colocar a situação em perspetiva mundial: se temos dificuldade em não julgar o/a outro/a, em nos pormos no seu lugar, em sermos mais compreensivos e solidários, quão difícil será a aceitação, compreensão e solidariedade entre diferentes povos, com religiões, políticas, histórias e culturas diferentes? Como podemos agir para nos entendermos melhor uns com os outros?
4. Projetar a **imagem do adaptada de um icebergue**: aquilo que de nós é visível às outras pessoas (a nossa aparência, os nossos comportamentos, opiniões, atitudes, etc.) corresponde apenas à ponta do icebergue, aquilo que está acima da linha da água. O enorme parte submersa, ou seja, aquilo que não é visível aos outros, é o que origina a forma como nos apresentamos ao mundo; como nos comportamos.

Dinâmica de encerramento: "Concordo/Discordo"

Definir dois lugares opostos na sala: o lado "Concordo" e o lado "Discordo". Explicar aos participantes que terão de se deslocar para os respetivos lados da sala caso se identifiquem ou não com cada frase que será lida em voz alta. O objetivo é conhecer melhor o/as colegas, de forma a criar laços e gerar empatia. Sugestão de frases:

- "Gosto de massa"
- "Tenho um animal de estimação"

- “Sou filho/a único/a”
- “Às vezes tenho medo”
- “Gosto de fazer algumas coisas sozinho/a”
- “Já sofri bullying”
- “Pratico desporto fora da escola”
- “Às vezes sinto-me sozinho/a”
- “Gosto de andar na escola”
- “Gosto de apanhar chuva”

Imprimir

Envelopes dos perfis; adaptar a imagem de um Icebergue da internet (acima da linha de água escrever: aparência, postura, comportamentos, opiniões, hábitos; abaixo da linha de água escrever: contexto familiar, traumas, memórias, autoestima, crenças, angústia).

Envelope 1

Frente:

O Diogo anda sempre com roupas e sapatilhas novas, de marca, muito fixes e tem um iPhone. É um bom aluno e é sempre o primeiro a ser escolhido quando se fazem equipas de futebol. Tem várias meninas que querem namorar com ele.

Interior:

Os pais do Diogo são médicos, trabalham muitas horas extra por dia e muitas vezes não podem jantar com ele. Ao fim de semana, muitas vezes trabalham ao computador ou a falar ao telemóvel e não podem passar tempo com ele, pelo que ele passa muito no telemóvel e no tablet.

Envelope 2

Frente:

A Mariana anda frequentemente com as unhas e o cabelo sujo, não cheira muito bem, as roupas são fora de moda, pequenas para o tamanho dela e às vezes estão pouco limpas. Nos intervalos, ela anda quase sempre sozinha ou está junto de alguma professora, ou funcionária. É chata e, quando algum colega lhe dá atenção, falando ou brincando com ela, depois ela anda sempre atrás dele/a. Parece levar tudo muito a sério e amua facilmente.

Interior:

A Mariana vive só com o pai e a avó, e são pobres. Os pais da Mariana separaram-se quando ela era mais nova e muito raramente vê a mãe, que não atende nem devolve as chamadas da Mariana. O pai da Mariana trabalha muito porque é difícil pagar as contas sozinho, anda sempre cansado e tem pouca paciência. A avó é reformada e um bocadinho dura com a Mariana, quer na maneira de falar, quer na pouca atenção que lhe dá.

Envelope 3

Frente:

O Santos é o mal-comportado da turma. É repetente e não faz o que os professores mandam, não para quieto e mete-se com os colegas. Nos intervalos fala muito alto e, às vezes, desiste dos jogos a meio, sem ninguém perceber bem porquê.

Interior:

O Santos vive com os pais e o irmão mais velho. O pai dele é alcoólico, fala alto e é um pouco bruto. Em casa, ninguém lhe pergunta se tem trabalhos de casa e se precisa de ajuda. Depois do jantar, ele vai para o quarto com o telemóvel da mãe e adormece muito tarde, quando lhe apetece.



Financiado pela
União Europeia