



Data:

Tema: Empatia

Conceitos trabalhados: compreensão; tolerância; empatia; autoexpressão.

Objetivos: perceber que cada pessoa tem um modo de expressar seus sentimentos e devemos ter compreensão e tolerância do mesmo modo que queremos para nós.

Material utilizado: sacola para sorteio, papel e lápis coloridos.

Atividade (s) proposta (s): Dinâmica de integração “Sentimento desenhado”

Em uma sacola deve haver papéis com a palavra amor. Mas será dito aos participantes que são vários sentimentos diferentes nos papéis, que eles irão sortear e deverão retratar em desenho esse sentimento.

Eles não devem ver os desenhos uns dos outros, nem contar os sentimentos que sortearam.

Observe se não estão contando um ao outro o sentimento sorteado e se possível não deixar que vejam antes o desenho porque é comum isso ocorrer e acaba com o “segredo” da atividade.

Dê meia hora para desenharem e ao final proponha a eles que mostrem o desenho e tentem adivinhar os sentimentos retratados uns pelos outros. Como acharão que são vários sentimentos sem estarem repetidos, tentarão interpretar como sendo outros que não o seu. Não diga a eles qual sentimento foi desenhado, mesmo que acertem de alguém, até que todos os desenhos sejam expostos, e sugira assim: “Já que vocês não acertaram vamos dar uma ajuda. Peguem os papéis do saquinho e leiam pra ver se conseguem encaixar nos desenhos.” Então eles perceberam a “pegadinha”.

Ao final faça-os refletir como cada pessoa tem um modo de se expressar e como cada pessoa interpreta como quer.

Dica: O sentimento amor, geralmente escolhido para ser O sentimento, acaba tendo uma representação quase sempre de um coração, o que facilita que notem a semelhança. Melhor pôr outro sentimento (Ex: ternura, respeito, saudade, carinho...).



Mediação:

- 1) O que é empatia?
- 2) Para que serve?
- 3) Empatia é útil?
- 4) Entender o outro e como ele tem seu jeito próprio de expressar é ser empático?
- 5) Devemos entender o próximo? É bom para os relacionamentos?
- 6) Como você se sentiu expressando esse sentimento?
- 7) Por que você se expressou assim?
- 8) Vocês desconfiaram ser o mesmo sentimento?
- 9) Como foi interpretar o sentimento do outro? Foi fácil ou difícil?
- 10) Como foi saber que tudo era o mesmo sentimento?
- 11) Cada um tem um modo de agir, pensar, se expressar, reagir. Como devemos lidar com isso?
- 12) Como podemos respeitar o modo como o outro reage a algo ou lida?
- 13) Para que haja comunicação entre duas pessoas, precisa que haja tolerância, compreensão e sobretudo empatia. Devemos nos colocar no lugar do outro e ver que não existe só a nossa verdade; a interpretação de um acontecimento ou dos sentimentos e a reação a isso varia de pessoa pra pessoa, por isso devemos desenvolver o hábito de tentar olhar pelos olhos dos outros assim como gostamos que olhem para as nossas necessidades.

Duração: 1h.