



EMPATIA

De acordo com o Dicionário Michaelis, os significados para a palavra empatia são:

1 – Habilidade de imaginar-se no lugar de outra pessoa.

2 – Compreensão dos sentimentos, desejos, ideias e ações de outrem.

3 – Qualquer ato de envolvimento emocional em relação a uma pessoa, a um grupo e a uma cultura.

4 – Capacidade de interpretar padrões não verbais de comunicação.

5 – Sentimentos que objetos externos provocam em uma pessoa.

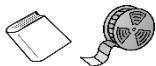
Nesse momento de pandemia, o exercício da empatia é algo muito importante. Cada um está vivendo esse momento de uma forma diferente e é importante que isso seja lembrado e considerado. Quando uma pessoa se imagina no lugar da outra, é importante que essa compreensão seja imaginando-se no lugar dela tanto na situação vivida, quanto na realidade dela.

Considerando isso, é importante o cuidado no momento de comunicar-se. Marshall Rosenberg, psicólogo que escreveu o livro “Comunicação não Violenta” fala que “desenvolver um vocabulário de sentimentos que nos permita nomear de forma clara e específica nossas emoções nos conecta mais facilmente uns com os outros”.

Nesse momento, é importante instigar os estudantes a expressarem seus sentimentos, a conversarem e a colocarem para fora o que está bom e o que está ruim. Tentar promover essa conexão entre casa x escola x pessoas é importante para que a distância física não seja uma barreira tão grande.



- Sugestões de vídeos e livro:



- Eu sou uma orquídea: <https://www.youtube.com/watch?v=lkudC415iRI&t=287s>

- O poder da Empatia: https://www.youtube.com/watch?v=VRXmsVF_QFY

- Livro: Comunicação não Violenta. Marshall Rosenberg

- A importância da empatia: <https://www.youtube.com/watch?v=gQJmngamIfw>