



O poder da empatia

Considerada, atualmente, como uma das habilidades fundamentais para a convivência social, a empatia é a capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa, entender seus pensamentos, suas emoções e seus sentimentos. É a disponibilidade para ouvir o outro, procurando perceber o que o levou a agir de determinada maneira, sem fazer julgamentos precipitados. Sabendo ouvir e sendo compreensivo é possível tratar os outros da maneira como esperamos ser tratados, sem impor a nossa perspectiva.

Ressaltamos a importância de saber ouvir o outro: uma das principais dificuldades em se praticar a empatia é a capacidade de ouvirmos efetivamente o que o outro tem a dizer. Vamos pensar em nossa rotina: como estão nossas conversas cotidianas? Como estão os momentos com nossa família?

Normalmente, as pessoas não escutam umas às outras durante conversas cotidianas. Para ouvir, você precisa parar o que está fazendo, inclusive suas reflexões internas sobre os pensamentos do outro, liberando completamente sua mente e focando toda a atenção no que ele diz. Ouvir o outro é uma forma de comprometimento e demonstrar isso através da linguagem corporal pode fazer com que a pessoa sinta mais confiança.

E é na convivência social, na interação com os outros, que podemos aprender e exercitar a empatia, praticando ações de gentileza, solidariedade, generosidade... “Como você se sentiria se fosse com você?” é um começo, mas o exercício da empatia nos faz pensar em como o outro está se sentindo, então a pergunta norteadora é “como o outro se sente?”. Esta questão é essencial para orientar as crianças, portanto, nossos filhos e nossas filhas para praticar a empatia.

É através da empatia que podemos exercer atitudes de solidariedade, cooperação, compreensão e diálogo, enfim, de colaborar com todos, sem criar rótulos, respeitando as particularidades e prevenindo atitudes de preconceito e *bullying*.

Então, como podemos ajudar as crianças a desenvolver empatia?

1. Comece praticando uma escuta ativa do que seu(sua) filho(a) está falando, ajude-o(a) a nomear seus sentimentos e pensamentos;
2. Acolha o que seu(sua) filho(a) está sentindo, mostre que o(a) compreende;
3. Quando seu(sua) filho(a), por exemplo, machucar alguém com palavras ou atitudes, questione: “Como você se sentiria se fosse com você?”. Depois pergunte: “Como você acha que a pessoa se sentiu?”;
4. Seja exemplo. Mostre a seu(sua) filho(a) o valor de praticar atitudes gentis, como dizer “por favor” e “obrigado(a)”; de solidariedade, como realizar doações; e de respeito, acolhendo e convivendo com as diferenças;
5. Incentive seu(sua) filho(a) a praticar esportes coletivos, a conhecer e participar de brincadeiras diferentes, nas quais ele(a) possa assumir papéis que o(a) levem a pensar sobre o outro, sobre respeito e sobre convivência;
6. Valorize atitudes de tolerância e respeito.

Indicação de leitura para os pais



- Livro: *A linguagem da empatia*
Autora: Dina Azrak
Editora: Summus

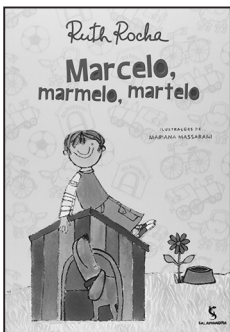
A autora mostra de que forma se pode utilizar a linguagem da empatia no cotidiano – usar uma linguagem específica para falar com seu(sua) filho(a), exprimir seus sentimentos de forma respeitosa, entender o que seu(sua) filho(a) está sentindo, criar alternativas à crítica, incentivar a autonomia nas crianças, evitar os rótulos e agir calmamente quando nada mais parece funcionar.

Para ler com as crianças



- Livro: *Sensibilidade*
Coleção: *O que cabe no meu mundo*
Autora: Janayna Alves Brejo
Editora: Bom Bom Books

A coleção *O que cabe no meu mundo* tem como objetivo ajudar educadores e pais a trabalharem valores e virtudes, partindo de situações que ocorrem na vida da criança.



- Livro: *Marcelo, marmelo, martelo*
Autora: Ruth Rocha
Editora: Salamandra

Os personagens dos três contos deste livro são crianças que vivem no espaço urbano. Elas resolvem seus impasses com muita esperteza e vivacidade: Marcelo cria palavras novas; Teresinha e Gabriela acabam se identificando, apesar das diferenças; e Caloca compreende a importância da amizade.



- Livro: *Fazendo amigos*
Coleção: *Caráter e cidadania*
Autora: Ved Prakash
Editora: Sedic

Este livro apresenta duas histórias que ajudam as crianças a entender que elas podem fazer amigos brincando com as outras crianças.

Serviço de Orientação Psicopedagógica – SOP