

1. Cultive a compaixão e aumente os Quocientes de Compaixão dos alunos

Muitos professores nos dizem que querem que seus alunos tenham e mostrem mais empatia. Empatia - a capacidade de entender e se preocupar com os sentimentos dos outros - não apenas cria salas de aula e comunidades mais amigáveis, mas geralmente é a força por trás dos esforços das pessoas para fazer a diferença para os outros. Compaixão é empatia associada ao desejo de aliviar o sofrimento. Se os professores cultivarem a compaixão em seus alunos, a motivação para o trabalho solucionário estará estabelecida.

CULTIVAR A COMPAIXÃO COMEÇA COM MODELAR A COMPAIXÃO.

Quanto mais nós, educadores, demonstramos nossa própria empatia pelos outros - nossos alunos, vizinhos, pessoas cujas vidas impactamos com nossas escolhas diárias e animais - mais aumentaremos o Quociente de Compaixão (QC) de nossos alunos. Se mostrarmos aos nossos alunos que nos importamos, estaremos preparando o terreno para que eles se importem.

Em geral, uma das maneiras mais eficazes de cultivar a compaixão entre seus alunos é compartilhar histórias. As estatísticas nos distanciam do sofrimento; histórias de pessoas e animais despertam a empatia. Ao escolher histórias - sejam relatos antigos ou novos - certifique-se de incluir narrativas de pessoas que trabalharam para acabar com as atrocidades do passado e que estão tendo sucesso hoje. As histórias dos sofredores e dos solucionadores que interromperam o sofrimento são componentes essenciais para alimentar a empatia que serve de base e conduz à ação. (Você pode encontrar muitas histórias de agentes de mudança no livro de Zoe Weil [Most Good, Least Harm](#) e em uma lista de livros recomendados [aqui](#).)

Esteja ciente de que existe uma sombra para nutrir a compaixão. Aprender sobre os graves problemas e terríveis males do mundo pode gerar uma dor emocional e levar ao desespero ou indiferença entre algumas pessoas. Embora seja importante que os professores exponham os alunos a questões que despertarão sua compaixão de maneira adequada à idade, também devemos tomar cuidado para não expor demais e equilibrar o conhecimento que eles adquirem com a ação que garantirá que se sintam esperançosos e com energia. Esteja ciente do estágio de desenvolvimento de seus alunos e avalie suas aulas de acordo.

À medida em que a compaixão dos alunos é despertada, seu trabalho é ajudá-los a considerar seu próprio impacto sobre os outros, refletir sobre seus valores mais profundos, compreender as perspectivas dos outros, evitar a apatia e inspirar-se a aprender mais para que possam agir com mais eficácia como solucionadores.

A empatia é inata, mas também pode ser frágil. Se nossas circunstâncias exigirem a construção de uma estrutura rígida e protetora; se sofremos abusos e bullying; ou se

tivermos sido sobrecarregados por muito sofrimento devido à exposição, à crueldade e à violência, nossa empatia pode ser reduzida. Testemunhar ou ouvir sobre o trauma que outras pessoas sofreram pode desencadear em nós mesmos sentimentos de medo, ansiedade e desamparo. É claro que muitos que não enfrentaram essas circunstâncias carecem de empatia, mas é útil estar ciente das maneiras como a empatia pode ser influenciada pelo que acontece com a gente na vida. Essa consciência ajudará a tornar nosso cultivo da compaixão cuidadoso, matizado e individualizado.

Por exemplo:

1. Um adolescente que intimida os outros pode ser uma criança que já foi intimidada, transformando a mágoa em raiva em vez de compaixão pelos outros. Uma criança que comete dano a outros precisa de tanta atenção e bondade dirigida a ele quanto a criança que é prejudicada. Encontrar rachaduras nas duras cascas destas pessoas, onde possam sentir compaixão pelos outros, pode abrir a porta para que sua energia seja direcionada de forma positiva, e não agressiva. (É verdade que há uma pequena porcentagem de pessoas que são sociopatas e não têm/não podem sentir empatia, mas a maioria das crianças que praticam bullying não são sociopatas.)

PARA AUMENTAR O QC: *Se a criança em questão gosta de animais, considere apresentá-la a oportunidades de ajudar um animal abusado, oferecendo-se como voluntário sob supervisão em um abrigo ou santuário de animais. Frequentemente, as crianças sentem-se seguras com os animais e a vulnerabilidade deles abre seus corações de maneiras que podem se estender aos seus relacionamentos com as pessoas. O próximo passo pode ser o trabalho solucionário com outras crianças para interromper o abuso, construindo relacionamentos saudáveis e colaborativos. O trabalho em equipe pode muito bem se transformar em mais gentileza, compreensão e empatia em geral.*

2. Um ativista estudantil dedicado, apaixonado por questões ambientais, pode ficar surpreso com a notícia a respeito da falta de ação diante das mudanças climáticas, ou por saber de uma campanha fracassada para influenciar a legislação, ou por ouvir falar de como a compaixão está esgotada. Esses alunos podem precisar de renovação por meio de risos, brincadeiras e tempo na natureza. Os jovens mais compassivos e dedicados podem estar em maior risco de esgotamento (Burnout), e é nossa tarefa nutrir seu senso de esperança e eficácia.

PARA AUMENTAR QC: *Considere fornecer a esses alunos livros, artigos e filmes que os lembrem do progresso alcançado. Sugira viagens de campo que encham seus corações de alegria e conexões com ativistas ambientais felizes e esperançosos. Apresente-os às estratégias de autocuidado e autocompaixão. (Veja os recursos sugeridos a seguir e também os que estão na seção Recursos deste guia.)*

- Um jovem pode parecer não se importar com os que vivem na pobreza, afetados pela crise dos opioides ou que enfrentam inundações devido ao aumento das chuvas e tempestades. Eles podem ser muito diretos ao declarar que as pessoas devem assumir a responsabilidade por si mesmas e que não são obrigadas a ajudar outras pessoas que fazem escolhas erradas. Seu cinismo e apatia podem parecer difíceis de mudar.

PARA AUMENTAR O QC: *Considere agradecer ao aluno por sua honestidade e, em seguida, convidá-lo a ouvir outras pessoas que passaram pela pobreza, vício ou um desastre natural - por meio de vídeo, relatos escritos ou visitas pessoais. Ajude os alunos a distinguir entre o sistema e o indivíduo. No caso da pobreza, por exemplo, há uma tendência de querer “culpar os pobres” em vez de consertar os sistemas que perpetuam a pobreza. Essas estratégias podem quebrar barreiras à empatia. Pela nossa experiência, às vezes são as crianças que parecem menos compassivas, ou que melhor representam o advogado do diabo, que se tornam mais tarde as maiores aliadas na mudança.*

RECURSOS QUE O GUIARÃO AO INÍCIO

Use atividades como o [Círculo de Compaixão](#) e a versão do aluno do [Questionário MOGO](#) para ajudar os alunos a refletirem mais profundamente sobre seus valores e aquilo que os preocupa. Usar um jornal para rastrear quaisquer mudanças nos valores e visões ao longo do tempo também será útil. Incentive os alunos a serem criativos com isso - use um jornal digital, um desenho animado, um blog da turma, entrevistas curtas diárias, um mural de grupo, etc.

Este vídeo, "[All That We Share](#)" (Tudo o que Compartilhamos), destaca que temos mais em comum do que podemos pensar.

A [StoryCorps](#) oferece um site cheio de histórias, muitas delas voltadas para os jovens, que os professores podem usar nas salas de aula. Além de compartilhar histórias de indivíduos com crianças, os alunos também podem criar suas próprias entrevistas na StoryCorps, promovendo empatia e conexão.

Dave Meslin fala sobre "[The Antidote to Apathy](#)" (O Antídoto para a Apatia) no TEDx Toronto 2010, (6:59 min) e as barreiras que “nos impedem de participar de nossas comunidades, mesmo quando realmente nos importamos”.

Compartilhe exemplos de [Histórias de Solucionários e Agentes de Mudança](#).

Consulte o quadro do Pinterest com curadoria do IHE em "[Setting Up a Humane Education Classroom](#)" (Estabelecendo uma Educação Escolar Humana) para ideias e recursos para incorporar compaixão (e outras qualidades) em sua sala de aula. (Confira este para educadores de [alunos do Ensino Fundamental](#).)

Consulte o quadro do Pinterest com curadoria do IHE em "[Cultivating Ethical and Humane Values](#)" (Cultivando Valores Éticos e Humanos) para obter recursos e orientação sobre como nutrir valores humanos nos alunos.

Pesquise [o Centro de Recursos](#) e o blog [Humane Connection](#) (Conexão Humana) do IHE (pesquise-os separadamente, pois o mecanismo de pesquisa do IHE não combina seus resultados) para obter recursos e ideias sobre compaixão e empatia.