

FAZ BEM CUIDAR DA GENTE



Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola.**

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Pensando em você, nas suas emoções, preparamos uma série de vídeos e textos que podem ser levados para a sala de aula. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site (www.fiquebem.org.br).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique bem!

Autores: Juliana Gioia Negrão, Elisa H. Kozasa, Flávia Pereira Lima, Joycelaine Oliveira e Eduardo Pacífico

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzido, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Esse conteúdo é gratuito, sendo proibido a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail fiquebem@gaiamais.org

1. Para começar a nossa conversa...

Já pensou sobre a diferença entre **autoestima** e **autocompaixão** e como esses conceitos afetam a nossa vida?

A **autoestima** tem a ver com o conceito de valor próprio. Essa avaliação é feita por nós mesmos, podendo ser positiva ou negativa. Nessa análise levamos em consideração também as avaliações que os outros fazem de nós. Por exemplo, quando alguém nos considera ótimos, isso pode influenciar em nossa autoestima; ou mesmo quando alguém nos acha ruins em alguma tarefa, isso pode influenciar na avaliação de nossa autoestima.



A baixa autoestima pode ser um problema que leve à falta de motivação ou, em casos extremos, até a depressão. Autoestima mais alta também pode ser um problema ao desencadear arrogância, por exemplo. Normalmente esse conceito envolve nos comparar com o outro, definindo o quanto nos destacamos ou somos especiais. Vivemos em uma cultura que estimula a competição e perceber-se como mediano e não acima da média pode resultar em comportamentos de sobreposição ao outro a fim de nos sentirmos melhor.

Já a **autocompaixão** é uma maneira alternativa de conceituar a si mesmo e não envolve avaliações de autoestima e tampouco a comparação com o outro. Ela é definida em termos de três componentes principais: **autobondade**, **senso de humanidade comum** e **atenção plena**.

A autobondade envolve tratar-se com bondade, gentileza, cuidado, compreender a si mesmo em situação difíceis, apresentando um desejo de aliviar seu próprio sofrimento ao invés de se julgar severamente.

O senso de humanidade significa ver suas experiências como parte da experiência de ser um ser humano, perceber que a vida não é perfeita; é não isolar-se.

A atenção plena diz respeito a evitar extremos de reprimir ou fugir das situações carregando consigo sentimentos dolorosos. Nos permitir perceber e olhar para os nossos sentimentos dolorosos.

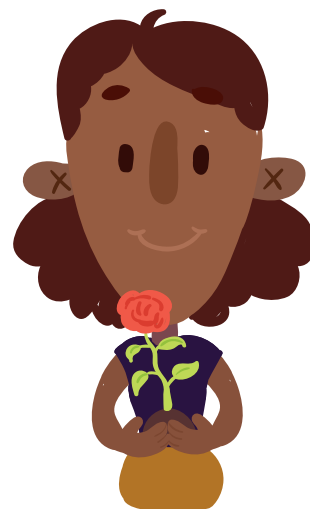


As pessoas valorizam ser gentis com os outros, porém, quando diz respeito a si próprias e seus erros e limitações, tendem a ser severas, sentindo culpa e vergonha. Você já fez estes julgamentos em relação a você? E quando errou como você lidou com isso?

A **autocompaixão** envolve ser gentil consigo mesmo ao considerar as próprias fraquezas, lembrar que ser humano significa ser imperfeito e aprender com os próprios erros. Também envolve adotar uma abordagem consciente dos pensamentos e emoções. Sendo assim, a **autocompaixão** tende a fazer a pessoa aceitar limitações e imperfeições, criando formas generosas e compassivas de lidar com as mesmas, gerando maior satisfação consigo mesmo.

Será que somos um bom amigo para nós mesmos? Ou quando nos deparamos com uma situação de crise tendemos a nos julgar?

Maiores níveis de autocompaixão estão associados a maior satisfação com a vida, inteligência emocional, conexão social, menos autocrítica, depressão, ansiedade, ruminação e supressão de pensamentos de perfeccionismo.



Por meio da **autocompaixão** nos tornamos aliados internos ao invés de inimigos internos.

2. Como fazer?

Pegue uma folha e responda

Pense em momentos em que um grande amigo se sente muito mal consigo mesmo. Como você reagiria ao seu amigo nessa situação? Escreva o que faria, o que diria a ele.



Agora pense em momentos em que você se sente mal consigo mesmo. Como você normalmente responde a si nessas situações? Escreva o que você faria, qual a escolha de palavras que usaria.



Você notou alguma diferença? Se sim, pergunte a si mesmo o que leva você a tratar a si e aos outros de maneira tão diferente?



Por que não tentar se tratar como um bom amigo e ver o que acontece?

3. Com meus alunos

Educação Infantil



Nas turmas da educação infantil é muito comum conversas sobre cuidado e respeito com os colegas. Essas conversas podem ser ampliadas sobre os cuidados que a criança pode ter consigo mesma, além dos aspectos de higiene, como por exemplo, lavar as mãos. Já é possível discutir sobre a importância de sermos amigos da gente, nos tratamos com gentileza, ter bons pensamentos sobre nós mesmos.

Proponha uma atividade de autocarinho: peça que cada uma feche os olhos e passe as mãos na face com cuidado, sentindo as diferentes partes do rosto. Depois converse sobre o que sentiram e reforce como é importante cuidarmos de nós mesmos.

Educação Fundamental Anos Iniciais:



Com as crianças dessa fase é possível introduzir o conceito de autoempatia e seus componentes. Crie uma oportunidade para elas refletirem sobre como tratam a si mesmas: são bondosas e gentis ou se julgam muito? Quando enfrentam um desafio ou erram, o que passa na cabeça delas? Se o grupo não se sentir confortável em compartilhar, cada um pode escrever as experiências de forma anônima.

A professora também pode criar situações para que a turma explique como trataria a um colega e depois questionar como cada criança trataria a si mesma. Será que há diferença nas formas de tratamento? Um exemplo: Joaquim estava tão nervoso na apresentação de teatro na escola que esqueceu a fala. Ele ficou muito envergonhado com o acontecido. Você também fez parte da peça. Como você reagiria com o Joaquim? E se fosse você quem tivesse esquecido a fala? O que você pensaria? Como você reagiria?

Proponha a atividade do autoabraço. Parece simples, mas é muito interessante observar como o corpo reage quando você abraça a si mesmo. É possível, por exemplo, perceber o calor da pele, a força do abraço. Peça que os alunos fechem os olhos e imaginem que estão abraçando uma pessoa muito querida. Depois peça que se observem: como se sentem depois deste autoabraço gostoso?

Ensino Fundamental Anos Finais:



O exercício aqui proposto foi criado pela psicóloga Kristin Neff para ajudar a desenvolver a autocompaixão.

Peça para os alunos pensarem em imperfeições e defeitos que os façam se sentirem inadequados. Peça para que sintam as emoções como elas são - nem mais nem menos - e escrevam sobre elas.

Depois, peça que escrevam uma carta para si mesmo como se tivesse sido feita por um amigo imaginário. Esse "amigo" vai ver os pontos fortes e fracos e reconhecer os limites da natureza humana. Ele é gentil com você e te perdoa. Em sua sabedoria, ele entende sua história de vida e o que te levou a ser como é neste momento. Depois de escrever a carta, guarde por um tempo e sempre releia.

Ensino Médio



Proponha uma discussão sobre o conceito de autoestima. Pode ser interessante procurar a definição no dicionário e refletirem conjuntamente. Algumas perguntas provocadoras podem ser: Por que é bom ter elevada autoestima? Quais os problemas de ter elevada autoestima? E quais os problemas de ter baixa autoestima?

Mostre que a autoestima está relacionada com comparações. Essas comparações são quase sempre feitas de maneira equivocada (temos uma visão distorcida sobre nós e mais ainda sobre o outro e suas dificuldades). Se for conveniente, proponha uma discussão sobre como a sociedade tem se estruturado baseada na competição e nas comparações.

Em seguida, pergunte se os alunos conhecem o termo "autocompaixão". Explique que a autocompaixão tem os benefícios da elevada autoestima, sem ter os aspectos negativos. Passe pelos três componentes: autobondade, senso de humanidade comum e atenção plena.

Para autobondade, uma possível atividade é exemplificar uma situação desagradável para um grande amigo, como não ter conseguido uma bolsa de estudos. Peça para os alunos escreverem o que diriam para esse amigo. Em seguida, peça para os alunos escreverem o que eles pensariam sobre si mesmos se a situação fosse com eles. Depois comparem as respostas e reflitam sobre como podemos ser mais gentis.

Para senso de humanidade podemos fazer pesquisas sobre a vida de personalidades famosas e entender como eles passam por muitas dificuldades comuns, como nós. Exemplos interessantes podem ser famosos que passaram por depressões e superaram, como Selton Melo e Adele.

Para atenção plena recomendamos as atividades descritas no PDF Tempo de Pausa (<https://fiquebem.online/pdf2>).

4. Para saber mais



Livros

Neff, K. **Autocompaixão: pare de se torturar e deixe a insegurança para trás.** Teresópolis, RJ: Lucida Letra, 2017.

Lama, Ekman. **Consciência emocional: vencendo os obstáculos em busca do equilíbrio emocional e da compaixão.** Uma conversa entre Dalai Lama e Paul Ekman. São Paulo: Prumo, 2008.

Neff, K. **Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo.** Porto Alegre: Artmed, 2019.

Pesquisa científica citada: Germer, Christopher K., and Kristin D. Neff. **"Self-compassion in clinical practice."** Journal of clinical psychology 69.8 (2013): 856-867.

Site

Treinar a autocompaixão ajuda a tratar doenças como depressão

<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2015/09/15/treinar-a-autocompaixao-ajuda-em-doencas-e-pode-te-levar-a-uma-vida-melhor.htm>



Vídeos

Os três componentes da autocompaixão

<https://www.youtube.com/watch?v=OnL3xpe36r0&list=PL9ZjnUDv2TUgdOqj1kA2bkiPwaPAMiLKQ&index=4>

Superando as objeções a autocompaixão

<https://www.youtube.com/watch?v=X1avsS9rCkl>

TED Talks de Kristin Neff: O Espaço entre Autoestima e Autocompaixão

<https://www.youtube.com/watch?v=lvzZBUSplr4&feature=youtu.be>

Este é um conteúdo original do projeto **Fique Bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola** disponível gratuitamente no site www.fiquebem.org.br

fiquebem

Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Realização:

Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:

