

# DINÂMICA DA ESCUTA EMPÁTICA

Por Comissão de Relacionamentos Saudáveis - FISESP

Este exercício é muito importante uma vez que meninas e meninos têm dificuldade de falar sobre si e sobre questões que estão passando. Muitas vezes também conversamos com eles e elas pensando já no que vamos responder e trazer uma solução. Propomos essa dinâmica pensando na escuta como exercício da empatia, para entender o que se passa com a outra pessoa, o sofrimento causado e não culpabilizá-las pelo que estiverem passando.

## COMO FAZER?

Separe os(as) chanichim (ot) em duplas, de preferência que se conheçam pouco. Peça para que um membro da dupla conte, em 5 minutos, quem ele(a) é, esse é o “falante”. Vale contar sua história de vida, seus hobbies, desabafos pessoais e o que mais vier na mente. O desafio é: o falante não pode parar de falar até o tempo terminar. E o “ouvinte” não pode fazer nenhum comentário ou gestos, somente escutar. Quando o tempo terminar, ouvinte e falante trocam de posição. Ao final, reúna os(as) chanichim(ot) para um momento de reflexão e algumas perguntas podem nortear o início da conversa: O que vocês acharam mais desafiador, falar ou ouvir? Quem pode compartilhar como se sentiu? Vocês sabem como esse exercício se chama? A ideia é que o grupo converse sobre o significado da empatia e sobre o que significa escutar o outro com empatia, livre de julgamentos e preconceitos. O desafio do(a) madrich(a) é conectar o exercício com o tema de relacionamentos saudáveis. Para isso, algumas perguntas podem ser feitas: Qual a relação da empatia com situações difíceis que passamos? As pessoas têm empatia quando você relata algum problema? Você costuma responder com soluções prontas ou tenta se colocar no lugar da pessoa? O que sente quando te respondem sem parecer nem pensar no que você falou? Como a pessoa pode se sentir confortável ao ser escutada por alguém? Aproveite esse espaço para conhecer melhor o grupo e deixá-los confortáveis para colocarem seus pensamentos livremente. Esse é um ótimo momento para o(a) educador(a) relembrar o grupo sobre a importância da empatia dentro do grupo.

Dica: trabalhar com o vídeo da Brené Brown sobre empatia pode ajudar a deixar o tema mais claro para os(as) chanichim(ot).

<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>

