



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Irmã Veroni Medeiros – A importância da empatia na infância

O que é empatia? É a capacidade de colocar-se no lugar do outro, de ouvir e sentir as pessoas que estão à nossa volta. Não é sentir pelo outro, mas sentir com o outro. A criança começa a demonstrar empatia por volta dos cinco a seis meses. Nessa idade, os bebês já são capazes de observar atitudes e expressões faciais de alegria, tristeza, raiva, surpresa e sentem o carinho do aconchego familiar. A empatia pode trazer muitos benefícios às crianças. Elas ficam mais calmas, são mais colaborativas e afetuosas; são fisicamente mais relaxadas e têm níveis mais baixos do hormônio do estresse, portanto, são mais saudáveis, afetivas, aprendem e se desenvolvem com mais liberdade, são criativas, escutam com maior atenção e soltam a imaginação. A família pode ajudar muito a desenvolver a empatia nas crianças desde cedo. Saiba mais sobre o assunto na entrevista da Assessora Técnica do Desenvolvimento Infantil da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, Ir. Veroni Medeiros.



Entrevistado: Irmã Veroni Medeiros
Assessora Técnica do Desenvolvimento Infantil da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

ENTREVISTA :

Hoje se fala muito em empatia. O que é empatia para a senhora?

A empatia é a capacidade de colocar-se no lugar do outro, de ouvir e sentir as pessoas que estão à nossa volta. É a capacidade de relacionar-se e compreender as emoções e o conhecimento da outra pessoa. É a capacidade de sentir o mundo do outro sem julgá-lo. A pessoa que tem empatia sabe dar atenção a outra pessoa, sabe conversar com calma, ter paciência, alegria e, juntos, encontrar uma solução para as coisas do dia a dia. Por isso, se as pessoas trabalharem mais a empatia, o mundo vai ficar mais bonito e muito melhor.

Quando a criança começa a demonstrar empatia?

A criança começa a demonstrar empatia por volta dos cinco a seis meses. Nessa idade, os bebês já são capazes de observar atitudes e expressões faciais de alegria, de tristeza, de raiva, de surpresa e sentem o carinho de um abraço.

Em geral, no primeiro ano de vida os bebês já são capazes de experimentar o mesmo sentimento manifestado por outra pessoa e, um pouco mais tarde, eles começam a entender o abraço carinhoso, o olhar afetivo, a alegria do colo. Já sabem se a mãe falou brava ou alegre. Reconhecem a expressão facial de sua mãe, e já reagem de forma diferenciada. Eles já sabem identificar o “não”, para o que não pode fazer, e o “sim”, para o que lhes é permitido.

Qual é a influência do ambiente para o desenvolvimento da empatia?

O ambiente familiar é muito importante no desenvolvimento da empatia. Um ambiente alegre, de respeito, de diálogo e harmonia favorece para que a criança possa aprender e se desenvolver utilizando todo o seu potencial e suas habilidades.

Se a criança vive num ambiente de brigas, de discussão e agressão, ela aprende atitudes agressivas, ela pode se isolar, chorar, morder e até bater nos irmãos. A infância é o período de formação do ser humano, por isso deve ser vivida em um ambiente saudável emocionalmente para um bom desenvolvimento.

Quais são os benefícios da empatia para a criança?

A empatia apresenta muitos benefícios às crianças. Elas ficam mais calmas, menos agitadas; são mais colaborativas e afetuosas; são fisicamente mais relaxadas e têm níveis mais baixos do hormônio do estresse. Portanto, são mais saudáveis.

As crianças são mais populares, têm menos problemas de comportamento e de socialização, sabem criar relações com os outros e sabem manter essas relações no bem-estar, no divertimento, no brincar. Ainda, apresentam boa aprendizagem, aumentam o rendimento escolar; são mais conscientes, alegres, comunicativas e se conhecem melhor.

Como a família pode ajudar no desenvolvimento da empatia na infância?

A família pode ajudar em todas as relações de convivência. O convívio social é muito importante para que a criança entenda que o mundo não gira em torno dela. Além disso, o convívio permite que ela se comunique e aprenda a lidar com situações adversas e estressantes. Assim, ela vai construindo a sua autonomia.

Como os pais podem orientar a criança a se colocar no lugar de outra criança que muitas vezes sofre?

O primeiro passo é o exemplo. As crianças absorvem tudo e imitam os pais, tanto as coisas positivas, quanto as negativas. Portanto, se os pais desejam que seu filho tenha empatia pelos outros, é preciso que o pai e a mãe também tenham essa atitude.

Como o brincar contribui para o desenvolvimento, tanto dos neurônios quanto nas relações de empatia e nas relações sociais?

As brincadeiras trazem muitos benefícios, como o uso da linguagem, a capacidade de empatia e a noção de que seu ponto de vista não é o único no mundo. É preciso saber escutar e conversar com a outra pessoa. Cada uma tem um jeito próprio de ser. E isso, as crianças aprendem brincando.

Como os pais devem lidar com crianças centradas em si mesmas, estressadas, sem paciência e que não querem se relacionar com outras crianças?

Uma forma simples é distrair a criança com algo que ela goste de fazer. Uma brincadeira, um jogo, uma história divertida da família, tudo isso contribui muito para a criança.

Na sua opinião, como “os dez mandamentos para a paz na família”, da Pastoral da Criança, auxiliam no desenvolvimento da empatia na criança?

Quando a família procura viver os 10 Mandamentos para a paz na família está desenvolvendo, na sua casa, um clima de empatia. Cada mandamento tem um conteúdo forte e importante para ensinar as crianças e a própria família.

Como a Pastoral da Criança incentiva a empatia na infância?

A Pastoral da Criança incentiva uma convivência harmoniosa, solidária, de respeito e atenção de uns para com os outros. Incentivamos a empatia sempre que animamos as crianças e cuidamos para que todas elas tenham vida em abundância.

(MENSAGEM)

Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Como fazer para praticar a empatia?

Todos nós já vimos um bebê começar a chorar, porque ouviu um outro bebê chorar. Quantas vezes nos emocionamos assistindo um filme. Quem nunca ouviu a frase “Não faça aos outros o que você não gostaria que fizessem com você”. Isso é empatia. É se colocar no lugar do outro. É escutar o outro, escutar a criança. Se colocar ao nível da criança para conversar com ela, para ouvir o que ela tem a dizer. Mas não só escutar de forma passiva, mas ativa, responsável e inteligente. Mas cuidado, pois devemos ser empáticos não é só com o sofrimento, mas também com a alegria. “Eu não tenho inveja porque você é feliz, mas ao contrário, eu também fico feliz com o teu sucesso.” Elogiar, valorizar e não criticar, isso é empatia. A falta de empatia separa, julga, afasta, exclui, discrimina. A empatia é uma experiência preciosíssima, porque constrói relações felizes entre as pessoas. A Pastoral da Criança procura, através dos trabalhos dos líderes, escutar e acolher as famílias com empatia, solidariedade e ações concretas.

TESTEMUNHO:

Padre ngelo Vicentini, Assessor da Pastoral da Criança da Diocese de Catanduva, Estado de São Paulo.

Como educar as crianças nos valores fundamentais na vida?

Hoje, as famílias são muito questionadas e as crianças, às vezes, perdem os seus referenciais, porque a família não está unida. Está desunida. Uma criança para encontrar um ambiente feliz e saudável precisa ter o testemunho dos pais, o amor sendo a base da criança, da família. Tudo isso é importante para que tenhamos futuras gerações saudáveis, filhos comprometidos com uma sociedade mais

justa, mais humana e os pais sendo verdadeiros testemunhos na vida dessas crianças.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1507 - 10/08/2020 - A importância da empatia na infância