

A PSICOLOGIA POSITIVA COMO UMA NOVA ABORDAGEM ÀS POTENCIALIDADES E VIRTUDES HUMANAS

Nos meses de outubro à dezembro de 2019, participei de uma importante formação em que recebi a Certificação Internacional em Psicologia Positiva pela European Positive Psychology Academy. Por ter uma consolidada base científica, comprovando os inúmeros benefícios à vida das pessoas, iniciamos algumas práticas que adaptei para nossas crianças, que descreverei mais detalhadamente a seguir. Em janeiro deste ano, apresentei a proposta e capacitei nossa equipe de colaboradoras, ampliando ainda mais as possibilidades de desenvolvermos as potencialidades das crianças.

Chegou a hora de você saber como estamos explorando esse assunto na escola!

Antes, uma breve apresentação:

1. O que é e como surgiu a Psicologia Positiva?

É descrita como o enfoque científico e aplicado da descoberta das qualidades das pessoas e da promoção do seu funcionamento positivo. Pretende ser uma disciplina científica, rigorosa e baseada na evidência, identificando intervenções que promovam o bem-estar e a qualidade de vida. (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006; Seligman, 2002; Csikszentmihalyi & Seligman, 2000; Park et al., 2005; Campos e Cunha, Pina e Cunha & Rego, 2007).

A referência mais comum ao surgimento da Psicologia Positiva toma habitualmente como marco os finais dos anos noventa em que Seligman, fazendo uso do seu cargo como presidente da American Psychological Association, estimulou o 3º movimento da Psicologia Positiva focando as forças humanas e a construção de uma vida melhor, reforçando a necessidade da ciência psicológica “olhar o outro lado” da experiência humana, não apenas o negativo e patológico (Seligman, 2002; Csikszentmihalyi & Seligman, 2000), o que levou a outros investigadores da área, se debruçassem sobre “o que faz a vida valer a pena ser vivida”.

A Psicologia Positiva é uma nova abordagem da psicologia que pretende revolucionar o modo como se vê o ser humano, já que o seu foco não é perceber o que está errado na pessoa, mas sim extrair o que a pessoa tem de melhor, aumentando o nível de bem-estar pessoal e com a vida em geral.

2. Quais as vantagens de ensinar sobre felicidade às nossas crianças?

- Antídoto para depressão;
- Veículo para aumentar a satisfação com a vida;
- Suporte para um melhor aprendizado e aumento do pensamento criativo;
- Descoberta de pontos fortes e talentos;
- Desenvolvimento de valores e atitudes – auto responsabilidade;
- Responsabilidade social.



3. O que pretendemos alcançar?

- Contribuir com o desenvolvimento do bem-estar pessoal, aumentando o nível de satisfação com a vida, envolvendo profissionais, famílias e crianças no contexto da educação infantil.
- Inserir no currículo da escola atividades potencializadoras ao desenvolvimento das virtudes, relações de apoio e sentido de vida.
- Oportunizar experiências que contribuam para elevar as emoções positivas e reduzir as emoções negativas.
- Incentivar o desenvolvimento e prática da gratidão, tanto no ambiente escolar como familiar.
- Desenvolver valores e atitudes, conduzindo as crianças a terem auto responsabilidade e responsabilidade social.
- Praticar a autoaceitação e fortalecer a autoestima.

4. Como praticaremos a Psicologia Positiva na Mundo Ciranda?

Por meio de jogos, histórias, músicas, brincadeiras, conversas informais e oficinas práticas, as crianças e adultos serão estimulados e desafiados a vivenciar experiências como:

Mindfulness – A meditação traz benefícios comprovados para o corpo e a mente, não somente para os adultos. Entre os diferentes tipos, o *mindfulness*, também conhecido como atenção plena, se volta para o controle de emoções e reações, além de pensar em uma experiência presente. A atenção plena ajuda crianças e adultos a exercitarem a empatia, a calma e o controle das emoções. Além disso, favorece o autoconhecimento e desenvolvimento emocional em vários aspectos.

Exemplos de práticas que estamos propondo aos pequenos:

- Respiração feliz: utilizamos para ensinar a criança a sincronizar os movimentos da respiração com a máxima atenção – “cheira o perfume da flor e solta o cheiro dela”.
- Posição de super-herói: Os super-heróis fazem parte do universo da maioria das crianças. Assim, o interesse que mostram por pessoas com superpoderes pode ser usado na prática de *mindfulness*. A posição de herói inclui estar em pé, firme, com confiança e de olhos fechados. Então, o pequeno deve ouvir as instruções sobre a respiração, bem como os sons que os rodeiam, sem fazer barulho. É uma forma de estimular a paciência, o autocontrole e a percepção do que está ao redor.
- Posição de índio: a criança senta com as pernas cruzadas, fecha os olhos e segue as instruções do adulto sobre a respiração. Estimula a concentração e também a paciência, o autocontrole e a percepção do que está ao redor.
- Respiração da abelha : utilizamos quando os pequenos estão muito agitados. A criança coloca as mãos nas orelhas para encerrar o barulho externo. Depois, inspira profundamente, sem deixar de prestar atenção ao movimento. Então, precisa expirar de forma lenta, pronunciando o som da letra “m”. A ideia é criar um zumbido, que lembra o som de uma abelha.



Mesa da paz – é uma técnica Montessori para ajudar as crianças a resolverem conflitos, antes que as emoções saiam do controle, através da experiência de perdão, compaixão, empatia e prática da comunicação não violenta.

As crianças ficam com raiva, frustradas e irritadas. É normal. Elas ainda são pequenas e as áreas do cérebro responsáveis pela regulação emocional não estão suficientemente desenvolvidas. Também é comum que elas lutem com seus irmãos e surjam os mais variáveis conflitos. Em todas essas situações, a “mesa da paz” é um recurso perfeito para ensiná-las a resolver conflitos, externos ou internos, de maneira assertiva.

É uma pequena mesa com cadeiras para cada uma das crianças. Sobre ela você deve colocar alguns elementos, cada um com uma função diferente:

- Ampulheta de pelo menos um minuto de duração, para que as crianças relaxem enquanto observam os grãos de areia caírem. Além disso, eles vão usá-lo como um indicador para dar a volta da palavra para o outro.
- Um objeto de paz, como um coração de borracha ou plástico, uma pequena planta ou um brinquedo que remeta a ideia de paz.
- Um sino, que as crianças vão soar quando resolverem o conflito.
- Outra alternativa interessante é o pau de chuva, um longo tubo cheio de sementes que imita o som da água caindo e que também tem uma função relaxante, pois exige movimentos lentos e deliberados.

Em primeiro lugar, é importante que a criança não se sinta forçada a sentar-se à Mesa da Paz porque a perceberá como uma punição e, em vez de relaxar, provavelmente acabará mais zangada e frustrada. Você pode dizer: “Esta é a Mesa da Paz, você pode usá-la quando se sentir triste, oprimido ou irritado. Você vem até a mesa, senta e observa os grãos de areia caírem. Quando alguém está sentado à mesa, eles não devem ser perturbados” .

No caso de desentendimentos entre irmãos, a ideia é que as crianças se sentem à mesa e expressem como se sentem, respeitando as conversas. Você pode usar a ampulheta para marcar o tempo de fala. Quando o tempo acabar, você deve entregá-lo à outra criança. O mais importante é que as crianças expressem positivamente suas emoções, expliquem porque se sentem assim e, acima de tudo, como gostariam de resolver o problema. Eles também podem comentar sobre as possíveis soluções e como elas se sentiriam colocando-as em prática. Se forem pequenas, um adulto terá que agir como mediador.

Gratidão – Não há dúvida de que ensinar a gratidão às crianças é um presente que podemos dar a elas, mas é também um presente para as pessoas ao seu redor. A seguir, apresento algumas estratégias que temos usado para ensinar as crianças a serem gratas:

- Dar o exemplo - Os pais e outros adultos de referência são o primeiro modelo de comportamento das crianças. Se as crianças virem seus pais se comportando de maneira generosa, aproveitando e valorizando as coisas boas que ocorrem, mesmo que sejam muito pequenas, elas vão querer seguir o exemplo dado por seus pais. Se, pelo contrário, as crianças veem seus pais e outros adultos brigando constantemente por tudo comportando-se



de maneira grosseira e arisca, nunca estando satisfeitos com nada, será muito difícil que entendam o que significa ser grato.

- Enfatizar a importância de agradecer - Na missão de ensinar a gratidão às crianças, queremos destacar uma ideia: agradecer não deve ser só algo mecânico que as crianças devem aprender a dizer quando recebem algo. Ainda que a princípio “obrigado” seja só uma palavra para os pequenos, eles devem aprender pouco a pouco o seu significado verdadeiro. O costume de dizer obrigado pode criar, aos poucos, a consciência e o entendimento do porquê de se sentir agradecido.

- Agradecer às crianças quando fizerem algo bom - Quando as crianças fizerem algo bom, temos que agradecer. Mostrar a elas a gratidão que estamos tentando ensinar. Afinal, é isso que esperamos que eles mostrem às outras pessoas na mesma situação: agradecimento. É parte do exemplo que temos que nos esforçar para ser. Desse modo, as crianças descobrirão que são importantes e que há coisas simples que agradam aos outros e que fazem as pessoas felizes.

- Falar sobre as coisas boas pelas quais se está grato - É bom pedir à criança que expresse o porquê de estar se sentindo agradecida, sem reprovar ou negar o valor de nada. Desse modo, é possível conhecer melhor a criança para descobrir, assim, o seu jeito de ser e onde você deve reforçá-lo para que consolide a sua gratidão. Os adultos também devem explicar para as crianças as coisas pelas quais são gratos. Isso pode ampliar a visão de mundo da criança, e também gerar diálogos que vão ajudar a valorizar as coisas boas que acontecem na vida.

- Reconhecer os presentes simples da vida – apreciar e agradecer o que recebemos gratuitamente a todo instante, como o vento que refresca o nosso corpo, o sorriso que uma pessoa deu e nos alegrou, um abraço de um amigo que aliviou uma emoção negativa, entre tantos acontecimentos que vivenciamos em um dia e que, muitas vezes, passam despercebidos por nós, sem darmos o real valor.

Sabemos que ensinar a gratidão às crianças tem muitas vantagens. O problema é que ela nem sempre surge de maneira natural.

Os aspectos negativos em nossas vidas, como as decepções, os ressentimentos e os medos, muitas vezes ocupam nossa atenção e não nos deixam ver os aspectos positivos. Dessa forma, acabamos criando um traço de personalidade que envolve a não aceitação da gratidão.

Robert Emmons, um especialista acadêmico em gratidão, argumenta, no entanto, que desenvolver intencionalmente uma perspectiva mais agradecida nos ajuda a melhorar nosso nível de felicidade.

No processo de ensinar as crianças a serem gratas, aprenderemos a reparar no fato de que muitas coisas boas são presentes que tivemos a sorte de receber. Ao fazer do agradecimento um hábito, poderemos mudar o tom emocional das nossas vidas e criar mais espaço para a alegria e a conexão com as outras pessoas.



Que tal passarem a praticar a gratidão diariamente na sua casa? Fazemos assim com nossas crianças ao iniciarmos todas as nossas tardes de aprendizados! Inauguramos, recentemente, o Mural da Gratidão. Está lindo! Fique à vontade para deixar registrado lá, quantas vezes quiser, seus agradecimentos ao universo!

Savoring = saboreando, no sentido de apreciação – As experiências de *savoring* consistem no conjunto de sensações, percepções, pensamentos, comportamentos e emoções que uma pessoa experiencia quando atenta e aprecia um estímulo, resultado ou experiência positiva, juntamente com as características ambientais e as situações envolventes.

Experimente apreciar o mar com sua criança, ouça o barulho das ondas, sinta o cheiro da água, prove o gosto que tem, aprecia sua cor, sinta a temperatura da água. Apenas sinta com sua criança... Essa experiência incrível você poderá vivenciar, como fazemos aqui na escola com os pequenos, experimentando elementos da natureza, revendo fotos antigas, provando alimentos saborosos e tudo mais que aumente ou prolongue suas emoções positivas.

Virtudes – Segundo o estudioso, Josep Maria Puig, professor de Teoria da Educação e coordenador do Grupo de Pesquisas em Educação Moral da Universidade de Barcelona, as virtudes humanas são “o conjunto de disposições admiráveis que delineiam o melhor do caráter de um sujeito”. Elas não são inatas e, portanto, para serem construídas como traços de caráter, precisam ser praticadas com regularidade. Uma vez adquiridas, o próprio exercício de mantê-las presente, fará com que tenham estabilidade e durabilidade.

São elas:

SABEDORIA E CONHECIMENTO – forças cognitivas – aquisição e o uso do conhecimento. Criatividade, curiosidade, critério, amor pelo aprendizado e perspectiva.

CORAGEM – forças emocionais – exercitar da vontade para alcançar objetivos em face de adversidade, tanto interna quanto externa. Bravura, perseverança, honestidade e vitalidade.

HUMANIDADE – forças interpessoais que envolvem o cuidar e o estabelecer amizades com outros. Amor, generosidade e inteligência social.

JUSTIÇA – forças cívicas que sustentam a vida saudável em comunidade. Trabalho em equipe, justiça/equidade e liderança.

TEMPERANÇA – forças que protegem contra os excessos. Perdão, humildade, prudência e autocontrole.

TRANSCENDÊNCIA – forças que traçam conexões com o universo como um todo e conferem significado. Apreciação da beleza e excelência, gratidão, esperança, humor e espiritualidade/religiosidade.

A prática do reconhecimento das virtudes no ambiente escolar se dá a todo o tempo quando incentivamos o autoconhecimento e a valorização das características dos amigos. Exemplos:

- Promovemos às segundas-feiras, o DIA DO ABRAÇO, e as famílias podem participar, caso sintam vontade.



- Reservamos um CANTINHO DE DESCANSO para que nossas colaboradoras relaxem após o almoço, assim como as crianças têm seus espaços reservados para tal.
- Promovemos MOMENTOS DE ORAÇÕES com as crianças antes do almoço e do jantar.
- Incentivamos o RECONHECIMENTO (ELOGIOS ESPECÍFICOS) E ENCORAJAMENTO entre as colaboradoras e crianças.
- Instituímos PRÁTICAS DE BEM-ESTAR diariamente com as crianças e colaboradoras.

A Psicologia Positiva trata de um dos conceitos mais buscados pelos seres humanos: a felicidade. Como conseguir uma vida mais leve e plena? O que é viver bem? Onde está a felicidade? De acordo com essa ciência, a felicidade é um estado emocional. Portanto, ela só depende de você e do modo como você enxerga a vida. A psicologia positiva mostra que todos podem ser felizes. Através de atitudes simples, como fomentar os bons pensamentos, desenvolver a gratidão, a autoaceitação e não desistir dos próprios sonhos.

Se você ficou interessado em saber mais sobre a psicologia positiva, existem diversos livros que trazem conhecimentos enriquecedores. Para te ajudar na seleção, listei 7 livros essenciais para quem quer aprender como aumentar os níveis de felicidade. Confira:

- 1 – A felicidade autêntica – Martin Seligman
- 2 – Florescer – Martin Seligman
- 3 – Flow: a psicologia da felicidade – Mihaly Csikszentmihalyi
- 4 – O jeito Harvard de ser feliz – Shawn Achor
- 5 – Aprenda a ser feliz – Tal Ben Sahar
- 6 – Os mitos da Felicidade – Sonja Lyubomirsky
- 7 – Superar a adversidade: o poder da resiliência – Luis Rojas Marcos

Te convido a potencializar os seus pontos fortes, estabelecer os seus propósitos de vida e atingir os seus objetivos. Esta experiência pode ter um impacto transformador na sua vida, na vida da sua criança e de todos que estiverem próximos à você.

É tempo de florescer!

Claudia Prados

Diretora Pedagógica



**• mundo
Ciranda**
Educação Infantil

Av. Saturnino Rangel Mauro, 492, Jd. da Penha,
Vitória/ES, CEP.: 29060-770 - Tel.: 27 3345-9000

www.mundociranda.com.br