

GRATIDÃO

Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola**. Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. 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: 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...

Você já agradeceu por algo hoje?

Vamos fazer um exercício: pense em três coisas que aconteceram na sua vida ontem pelas quais você sente gratidão.

Um tempinho para pensar...



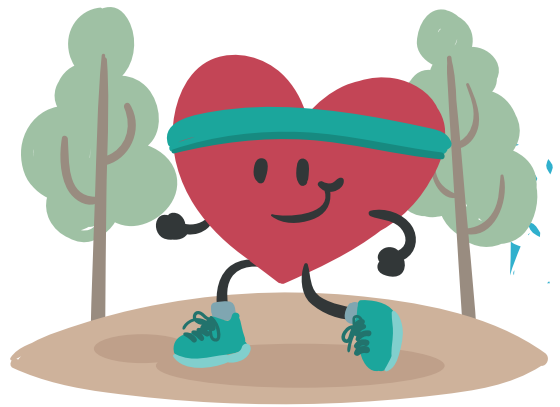
Foi fácil? Veio alguma lembrança, alguma sensação no corpo?

Agradecer é algo tão simples e corriqueiro, muitas vezes até automático, que nem paramos para pensar. Mas a gratidão é um tema de pesquisa de cientistas em todo mundo, que querem entender melhor o que essa emoção faz com as pessoas.

Antes de tudo, é importante definirmos o que é GRATIDÃO. Gratidão é uma emoção associada a apreciação das boas ações que recebemos de outras pessoas. Gratidão também é perceber e apreciar o que há de bom na vida. Ela é, por sua vez, diferente de *otimismo* que está mais orientado para boas expectativas de resultados no futuro, enquanto a *esperança* é conseguir imaginar os caminhos pelos quais os resultados positivos podem ser alcançados. Gratidão também é diferente de sentir-se em dívida com a pessoa, com absoluta necessidade de retribuir o favor.



A ótima notícia é que podemos treinar a gratidão. É isso mesmo! Com técnicas simples podemos exercitar a gratidão e sentir os benefícios. A Ciência já descobriu que ao exercitarmos a gratidão reprogramamos a nossa forma de perceber o mundo e passamos a identificar melhor como somos cercados por eventos bons e pessoas especiais. Ao nos lembrarmos das coisas que somos gratos, revivemos a experiência e o sentimento agradável que ela trouxe.



Pesquisas científicas já demonstraram que o treino da gratidão aumenta o bem-estar das pessoas, melhorando a saúde psicológica e física. Pessoas mais gratas têm menor risco de depressão, de ansiedade, de dependência de nicotina e drogas. Também apresentam maior satisfação com a vida, diminuem o estresse, melhoram a qualidade do sono, fortalecem o sistema imunológico e diminuem a pressão arterial. Além disso, aumentam a empatia e melhoram as relações sociais. Pessoas mais gratas se sentem menos solitárias e compartilham mais eventos com amigos e familiares.



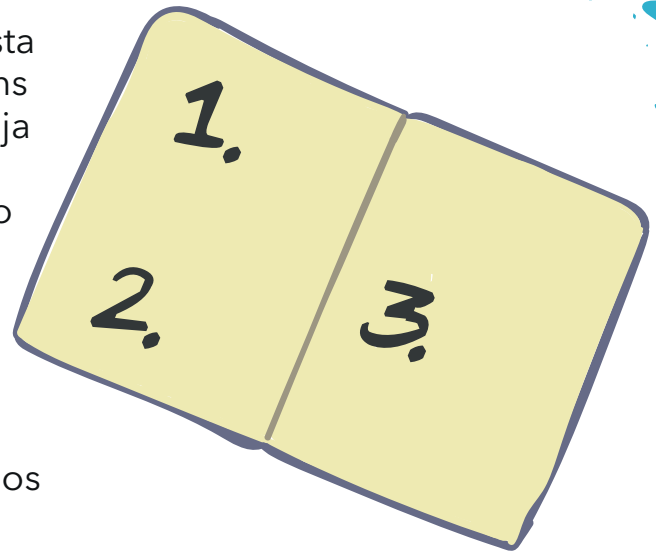
São muitos os benefícios da gratidão. Com o tempo de treinamento passamos a identificar aquilo que nos traz mais felicidade e podemos, planejadamente, repetir essas ações.

2. Como fazer

Diário da Gratidão

Este é um exercício simples e poderoso. Diariamente, preferencialmente antes de dormir, escreva em um caderninho três coisas pelas quais você tem gratidão. Basta isso! É importante especificar bem os itens e tentar diversificá-los. É essencial que seja uma atividade diária, que entre na sua rotina. Uma dica é deixar o caderninho ao lado da cama e sempre visível para não esquecer.

Você pode fazer o exercício mentalmente, mas fazer o diário da gratidão de forma escrita é mais efetivo. Estudos indicam que com duas semanas os praticantes notam melhora na qualidade do sono. Com três semanas sentem aumento no grau de satisfação e bem estar.



Visita da Gratidão

Visitar quem a gente gosta já é bom demais! Se for uma visita da gratidão, será melhor ainda. Este exercício envolve a escrita e leitura de uma carta. Escolha uma pessoa e escreva uma carta para ela, lembrando os bons momentos que vivenciaram, expressando toda a sua sincera gratidão por tê-la em sua vida. Depois, faça uma visita e surpreenda a pessoa com a leitura da carta. Será um momento de emoção e fortalecimento de laços. Neste momento de pandemia você pode enviar uma mensagem, um email da gratidão e a visita fica para o futuro, ou ler a sua carta durante uma chamada de vídeo. Temos certeza que a emoção também será forte!



Contemplação da Gratidão

Para essa prática, nossa sugestão é que você se sente confortavelmente, com a coluna ereta. Se quiser, pode cruzar as pernas ou manter os pés firmes no chão. Se quiser, pode fechar os olhos para se lembrar das pessoas pelas quais temos gratidão após ler cada frase.

Sentado de forma confortável, coloque os ombros para trás, abrindo o peito.

Comece a inspirar devagar, e soltar o ar depois completamente.

Inspira devagar, depois solte completamente.

Mais uma vez: inspira no seu ritmo e solta.

Podemos sentir gratidão pelo ar que respiramos e por essa sensação confortável que temos quando podemos relaxar.

Vamos relaxar um pouco nossa face, nosso rosto, começando pela testa, depois o músculo ao redor dos olhos. Relaxe seu olhar.

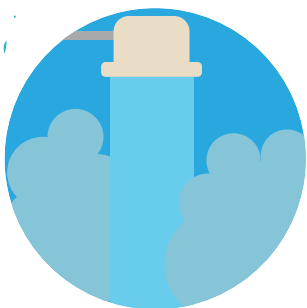
Vamos relaxando a mandíbula, os lábios.

Podemos mais uma vez inspirar e soltar o ar.

Mais uma vez encher o peito de ar e soltar o ar.



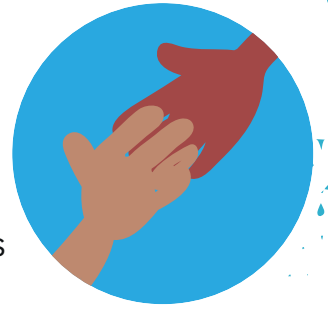
Podemos desenvolver gratidão por coisas simples como essa: simplesmente poder respirar e soltar o ar e relaxar. Ficamos bem.



Vamos nos lembrar de algo bom que fizemos para nós mesmos. Pode ter sido tomar um bom banho (quente e com o devido tempo para relaxar). Pode ter sido um bom jantar ou almoço que preparamos. Vamos percebendo que nós podemos ter gratidão por nós mesmos cuidarmos do nosso bem estar.



Vamos nos lembrando de algo importante que alguém fez por nós em nossas vidas. Pode ter sido um pai ou uma mãe que cuidaram de nós quando pequenos. Ou um amigo que fez uma ajuda inesperada em algum momento. Escolha uma dessas pessoas a qual você tem gratidão e se lembre em detalhes do que aconteceu. Os detalhes do ato de bondade para você. E busque perceber como você se sente quando recebeu o ato: a alegria, a felicidade, o conforto no seu coração.



Vamos nos lembrando também de alguma coisa que recebemos e no primeiro momento não parecia bom. Podemos até ter ficado chateados. Mas com o tempo fomos percebendo o quão importante foi aquela ação, como uma sugestão de um pai ou uma mãe e depois percebemos o quanto foi bom o aprendizado.



Lembre-se agora de um momento que você esteve na natureza, numa praia ou no campo. Os raios de sol ou as ondas do mar. Sinta gratidão pelos momentos que você passou nesse ambiente.

Se você perceber, podemos ser gratos por várias coisas que acontecem no nosso dia e nem percebemos.

Vamos despertar o nosso olhar para a gratidão? Você vai perceber como a qualidade da sua vida e os momentos do seu dia podem melhorar muito com esse olhar grato.

3. Com meus alunos

Educação Infantil

O "Livro da Gratidão" de Todd Parr é uma narrativa leve e divertida e ajudará as crianças entender o sentido da palavra gratidão. O autor apresenta, por meio de exemplos simples do cotidiano, que são pequenas e grandes alegrias da vida, coisas pelas quais devemos agradecer: como os nossos pés que nos ajudam a correr e brincar, a nossa sombra que nos faz parecer mais altos, a espuma do banho que nos deixa limpinhos, as nossas orelhas que nos permitem escutar a frase " eu te amo".



Você pode conferir esse livro no canal da contadora de histórias Carol Levy. <https://www.youtube.com/watch?v=yfeljCZYH-k>

Ao ouvir a história com as crianças converse com elas sobre os presentes que recebemos e que podemos oferecer sem precisarmos de dinheiro para comprá-los, como: o colo quentinho da vovó e do vovô; um cafuné e o abraço de um amigo, de uma amiga; a voz da professora que ensina, canta canções, lê e conta histórias; o abraço do papai e da mamãe que me faz sentir protegido quando sinto medo. É importante que as crianças entendam que todos esses presentes são espontâneos e chegam até nós na gratuidade da vida e que devemos agradecer, pois eles deixam o nosso coração quentinho de amor e tornam a nossa vida mais leve, mais colorida e mais bonita.

É possível realizar o exercício da gratidão com as crianças pequenas também. Para inserir na rotina escolar é interessante fazer o diário da gratidão diariamente e, se possível, no mesmo momento, como no início ou fim das aulas. Você pode pedir para que cada criança agradeça alguma coisa. É comum que elas repitam o que o colega falou, e isso não é nenhum problema, mas você pode, ao longo dos dias, estimular que elas abordem outros aspectos de gratidão. Você também é um modelo para as crianças. Por isso, diversifique os seus exemplos de gratidão ao longo da semana. Converse com as famílias, explique essa atividade e seus benefícios.

Você pode também fazer uma cartinha da gratidão. Peça para as crianças pensarem numa pessoa que elas querem agradecer. Explique que pode ser qualquer pessoa que tenha feito uma coisa boa para ela, que a fez se sentir feliz. Proponha que o agradecimento seja em forma de desenho. Se houver crianças que queiram escrever, estimule-as também a registrarem na forma escrita a gratidão do jeitinho que conseguirem.

Educação Fundamental Anos Iniciais :

O diário da gratidão pode começar a fazer parte da rotina escolar. O ideal é que seja feito diariamente e, se possível, no mesmo momento da aula durante a semana. Para as crianças menores dos anos iniciais essa atividade pode ser realizada de forma oral, cada criança apresentando uma pessoa ou situação pela qual é grata. Estimule ao longo do desenvolvimento da prática que elas explorem diferentes aspectos da vida. Você pode fazer isso também por meio do seu diário da gratidão. Por exemplo, podemos ser gratos pelo tempo do padeiro que preparou o pão que comemos no café da manhã, por ter acordado com disposição, pela boca que me permite comunicar, pelo meu cachorro que me faz feliz.



Com as crianças maiores, este diário pode ser feito na forma escrita. Quem sabe, na lista escolar, pedir um caderno para isso? Você pode iniciar solicitando a escrita de um ítem de gratidão e aumentar para dois e até três se considerar adequado.

Não é possível neste tempo de pandemia a leitura presencial da carta de gratidão, ao menos que sejam pessoas que vivam juntas. No entanto, pode-se realizá-la por meio de chamada de vídeo. Para as crianças menores, proponha a escrita do bilhete da gratidão. Peça que elas pensem numa pessoa que queiram agradecer e os motivos do agradecimento. Mesmo sendo um bilhete, é importante que traga algo específico. Por exemplo: a criança pode agradecer à tia porque ela a levou para fazer um piquenique e foi um dia maravilhoso. Não é necessário que seja um acontecimento recente, mas que seja marcante, que tenha gerado momentos felizes. As crianças maiores podem escrever uma carta da gratidão. Aproveite para trabalhar o gênero textual carta, observando que essa forma de comunicação tem uma estrutura própria. Peça que pensem numa pessoa que queiram agradecer, uma pessoa que faz parte da vida delas, que é importante, com a qual teve momentos felizes. Solicite que escrevam uma carta lembrando esses momentos e expressando uma sincera gratidão. Converse com as crianças sobre os sentimentos que tiveram ao escrever a carta. Depois, promova um momento de partilha das experiências da leitura do bilhete ou carta, contando o que sentiram e qual foi a reação da pessoa presenteada com a leitura.

Educação Fundamental Anos Finais:

Atividades sobre Gratidão podem fortalecer o vínculo entre os alunos. Uma atividade simples de aplicar é o Diário da Gratidão. Esse Diário poderá ser individual ou coletivo. Todos os dias devem ser escritos pelos menos três coisas pelas quais você é grato. Se for individual, você pode dar um tempo para os alunos escreverem e depois alguns alunos podem compartilhar, caso queiram. Se for coletivo, vocês podem ter um Diário para a sala que cada aluno fica responsável por preencher um dia com sua gratidão. Essa atividade pode ser feita presencialmente e também de forma remota, com um Diário sendo preenchido online.

Outra atividade que pode ser realizada é a confecção da carta de Gratidão. Peça para os alunos pensarem em alguém que fez algo por eles ou que viveram juntos momentos agradáveis. Se possível, peça para que seja alguém que eles normalmente não agradecem e que poderá ser surpreendido por receber uma carta deles. Exemplos comuns são profissionais das equipes de alimentação, administrativo, limpeza ou alunos de outros anos.



Você pode aproveitar para trabalhar o gênero textual Carta. Peça para eles serem específicos no que estão agradecendo, e não terem medo de colocarem seus sentimentos na carta. Um detalhe importante é que eles devem ler a carta para a pessoa ou entregá-la. Essa atividade pode ser feita de maneira presencial ou remota. Talvez, dependendo dos alunos, pode ser importante salientar que essa não é uma carta de amor. É uma carta de Gratidão para surpreender alguém. Para que os benefícios da Gratidão se ampliem, essa atividade poderá ser feita bimestralmente.

Ensino Médio



Para iniciar a conversa, você pode questionar os alunos a diferença entre gratidão, otimismo e esperança. No início desse documento temos a explicação de cada um dos temas.

Em seguida, sugerimos você abordar 2 tópicos sobre gratidão:

- 1) Quais os benefícios de ser grato: você pode pedir para os alunos pesquisarem e compartilharem seus achados. No início desse documento apresentamos diversos benefícios com evidências científicas da gratidão, como aumento do bem-estar das pessoas, melhora na saúde psicológica e física, menor risco de depressão, de ansiedade, de dependência de nicotina e drogas, maior satisfação com a vida, diminuição do estresse, melhora na qualidade do sono, fortalecimento do sistema imunológico, diminuição da pressão arterial e melhora nas relações sociais.
- 2) Como nos sentimos quando somos gratos: você pode colocar o áudio de Gratidão ou ler o tópico “Contemplação da gratidão” para seus alunos. Peça para que eles se concentrem durante a prática, ignorando os colegas e aproveitando o tempo apenas para si. Depois, peça para que os alunos comentem sobre como se sentiram durante a prática. Ela pode ser muito poderosa se realizada com intensidade e abertura.

Após introduzido o tema, sugerimos que você proponha que todos façam o Diário da Gratidão (incluindo você, professorx). Explique que os benefícios da gratidão surgem quando a realizamos regularmente. Você pode fazer o Diário da Gratidão na parte final do caderno escolar, em outro cadernos qualquer, em um bloco de notas no celular ou até podem criar um grupo de Whatsapp somente para compartilharem as gratidões. Ressalte que todos os dias devem escrever três coisas pelas quais são gratos. É importante ser específico.

Pode ser interessante mostrar que podemos ser gratos tanto por motivos óbvios (um momento agradável com um colega, um momento de lazer) quanto por motivos menos claros (como por todas as pessoas que trabalharam para que eu tivesse o almoço, incluindo o agricultor, a pessoa do transporte, a pessoa do mercado, etc).

4. Para saber mais

Texto sobre gratidão com Comunicação Não Violenta, sobre fazer a apreciação específica:

<https://www.8coaching.com.br/single-post/2019/01/09/CONEX%C3%83O-POR-MEIO-DA-APRECIA%C3%87%C3%83O>

Texto sobre focar a gratidão em outra pessoa para fortalecer a conexão:

<https://hbrbr.uol.com.br/pare-de-focar-a-gratidao-em-voce-mesmo/>

Notícia sobre mudança no cérebro de quem pratica a gratidão:

<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2016/01/expressar-gratida-o-pode-mudar-seu-cerebro.html>

Texto com uma breve reflexão sobre a gratidão:

<https://exame.abril.com.br/blog/gestao-fora-da-caixa/o-poder-da-gratidao/>

Infográfico com 13 benefícios da gratidão:

<http://canaldafelicidade.com.br/13-beneficios-da-gratidao-comprovados-pela-ciencia/>



Dr. Fabiano Moulin explicando o que acontece em nosso cérebro quando sentimos gratidão:

<https://www.youtube.com/watch?v=kMNxjgGwA44>

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:



Knowledge grows

Realização:

Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:

