



Sê Positivo A2

**Sou capaz de ter uma atitude positiva
em relação a mim próprio e ao mundo que me rodeia**
Cultura de Empreendedorismo



Ser otimista

Estar consciente das nossas próprias capacidades torna-nos mais seguros e fortalece a interação com os outros. Através de diferentes jogos, atividades e projetos – do “Alfabeto das Qualidades” à “Discoteca do Einstein” – os alunos aprendem a utilizar os seus pontos fortes de forma criativa e com efeito duradouro.





















Sê Positivo A2

Ficha Técnica

FONTES	<p>Questionário do Instituto VIA (Values in Action) da Universidade da Pensilvânia www.authentic happiness.org</p> <p>Índice das 24 forças de caráter, Martin Seligman e Christopher Peterson, 2004</p>
AUTORES E EDITORES	Ingrid Teufel (autora), Johannes Lindner (editor), Eva Jambor (editora)
DESIGN GRÁFICO	Valentin Mayerhofer (esquema de página), Peter Stromberger (ícones)
VERSÃO PORTUGUESA tradução, adaptação e edição	Direção-Geral da Educação, Ministério da Educação PEEP – Policy Experimentation & Evaluation Platform
TERMOS DE USO	<p>Todos os materiais foram desenvolvidos como parte integrante do Projeto <i>Youthstart - Entrepreneurial Challenges</i>, estando sujeitos a uma licença <i>Creative Commons</i>.</p> <p>Estes materiais destinam-se a professores, alunos e outros agentes educativos das instituições de ensino do ensino básico e secundário, podendo ser partilhados, editados e usados em qualquer formato ou meio, sob a condição de atribuição correta de crédito e sem fins comerciais [creative commons license for non-commercial use (CC-BY-NY)]. Para mais informação sobre esta licença, consultar: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/</p> <p>Caso tenha interesse em trabalhar em rede com os parceiros nacionais, saber mais sobre o programa de aprendizagem ou proceder à sua implementação, por favor, contacte: cidadania@dge.mec.pt</p>
MATERIAIS	<p>Deste desafio, Sê Positivo A2, fazem parte integrante os seguintes materiais didático-pedagógicos: Guia do Professor, Caderno do Aluno.</p> <p>Material adicional: Vídeo de apresentação da família do Desafio Sê Positivo</p>

Programa Youth Start Entrepreneurial Challenges

baseado no Modelo Tripartido de Educação para o Empreendedorismo

Educação para o Empreendedorismo						Cultura de Empreendedorismo						Educação para a Cidadania Empreendedora	
	Desafio Ideia		Desafio Herói		Desafio Empatia		Desafio Conta uma História*		Desafio Ajuda o Outro *		Desafio A Minha Comunidade		
	Desafio Pessoal		Desafio Ponto de Venda		Desafio Perspetiva		Desafio O Valor do Lixo		Desafio Porta Aberta		Desafio Voluntariado*		
	Desafio Mercado Real		Desafio Começa o teu Projeto		Desafio Extremo*		Desafio Sê Positivo		Desafio Especialista*		Desafio Debate		

O Modelo Tripartido é um sistema de ensino holístico, que compreende três dimensões:

A “**Educação para o Empreendedorismo**” engloba competências nucleares para o pensamento e a ação empreendedores, nomeadamente, a capacidade de desenvolver e implementar ideias.

A “**Cultura de Empreendedorismo**” promove o desenvolvimento de competências pessoais em contexto social, traduzindo uma cultura de abertura de espírito, de empatia, de trabalho em equipa, de criatividade, de consciencialização e assunção de riscos.

A “**Educação para a Cidadania Empreendedora**” visa o desenvolvimento das competências sociais e a capacitação dos alunos enquanto cidadãos, ajudando-os, através do pensamento democrático e da autorreflexão, a expressarem as suas opiniões e a serem responsáveis por si mesmos, pelos outros e pelo ambiente.

Cada desafio pertence a uma das **18 famílias de desafios** distribuídas pelas três dimensões do Modelo Tripartido. Cada família de desafios pode abranger os seguintes níveis: A1 – 1.º Ciclo do Ensino Básico; A2 – 2.º Ciclo do Ensino Básico; B1 e B2 – Ensino Secundário. No entanto, os desafios poderão ser implementados noutros níveis de escolaridade, por opção pedagógica, atendendo à flexibilidade curricular e às competências a desenvolver.

Todos os materiais estão disponíveis em <http://www.youthstart.eu/>. Os Desafios sinalizados com (*) não estão disponíveis em língua portuguesa.



Desafio Sê Positivo A2

Índice

Introdução	5
Guia do Professor	7
Caderno do Aluno	31



Desafio Sê Positivo A2

Introdução

O projeto *Youth Start – Entrepreneurial Challenges* foi um projeto-piloto europeu cofinanciado pelo programa Erasmus+, inserido na Ação chave 3: Experimentação de políticas europeias em matéria de Educação, Formação e Juventude, com início em 2015 e fim em 2018.

Integrou parcerias estratégicas, através da colaboração entre os Ministérios da Educação de Portugal, Áustria, Luxemburgo e Eslovénia, com vista a proporcionar aos alunos experiências empreendedoras práticas, reais e em contexto escolar, através da implementação de um programa de aprendizagem inovador.

Pretendeu-se aumentar a motivação dos alunos para aprenderem e melhorarem os seus resultados escolares, envolvendo-se nas atividades da escola, comprometendo-se em projetos e outras iniciativas, reforçando o sentido de pertença à comunidade educativa. Desejou-se igualmente, ajudar os alunos no seu desenvolvimento pessoal, interpessoal e social, através de competências empreendedoras, entre outras, a proatividade, reflexão crítica e construtiva e assunção de riscos, que reforçassem o exercício de uma cidadania ativa, participada e responsável.

O programa, alicerçado no Modelo Tripartido de Educação para o Empreendedorismo anteriormente apresentado, está desenhado para ser flexível na sua aplicação, com uma versão intensiva e outra extensiva. Permite-se, assim, que seja possível aos professores das diferentes disciplinas, mobilizando encarregados de educação e envolvendo entidades da comunidade consideradas pertinentes, implementarem os desafios com os alunos em todos os níveis de ensino da escolaridade obrigatória.

A metodologia de aprendizagem baseada em desafios, preconizada pelo programa de aprendizagem, promove competências nas áreas do desenvolvimento cognitivo e pessoal, assim como na da literacia financeira e dos contextos éticos e sociais.

Os desafios, numa perspetiva holística e na sua totalidade, abrangem uma ampla gama de temas, atividades e situações experienciais de educação para o empreendedorismo com o objetivo partilhado de incentivar os alunos a estarem abertos a novas ideias e a implementarem as mesmas de forma criativa e com relevância.

O programa de aprendizagem *Youth Start – Entrepreneurial Challenges*, e os desafios em que se baseia, encontram-se em convergência com o «Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória» (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, do Secretário de Estado da Educação).

Entre os seus princípios, este Perfil identifica a adaptabilidade e ousadia, entendendo como tal que educar para o século XXI exige a perceção de que é fundamental conseguir adaptar-se a novos



contextos e novas estruturas, mobilizando as competências, mas também estando preparado para atualizar conhecimento e desempenhar novas funções.

Reconhecem-se, igualmente, as áreas de competências centrais aí enumeradas: linguagens e textos, informação e comunicação, raciocínio e resolução de problemas, pensamento crítico e pensamento criativo, relacionamento interpessoal, desenvolvimento pessoal e autonomia, bem-estar, saúde e ambiente, sensibilidade estética e artística, saber científico, técnico e tecnológico, consciência e domínio do corpo.

Por outro lado, em consonância com a «Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania» (2017), os normativos legais do currículo consagram que o empreendedorismo (nas suas vertentes económica e social) tenha aplicação opcional em qualquer ano de escolaridade.

A diversidade de metodologias e de práticas pedagógicas na escola deve concorrer para que os alunos possam participar em experiências empreendedoras práticas, reais e de vivência da cidadania, em todos os níveis de ensino.

O projeto *Youth Start – Entrepreneurial Challenge* através, nomeadamente, do programa de aprendizagem, metodologias e materiais didático-pedagógicos implementados e testados, concorre fortemente para a facilitação e incremento das ideias consagradas nos vários documentos enquadradores de política educativa do Governo Português.



Desafio Sê Positivo A2

**Sou capaz de ter uma atitude positiva
em relação a mim próprio e ao mundo que me rodeia**
Cultura de Empreendedorismo



Ser otimista

Estar consciente das nossas próprias capacidades torna-nos mais seguros e fortalece a interação com os outros. Através de diferentes jogos, atividades e projetos – do “Alfabeto das Qualidades” à “Discoteca do Einstein” – os alunos aprendem a utilizar os seus pontos fortes de forma criativa e com efeito duradouro.

Guia do Professor

O Guia do Professor contém uma descrição detalhada das atividades do desafio para facilitar a sua aplicação na sala de aula.

Os materiais do professor devem ser utilizados em conjunto com os materiais do aluno (fichas de trabalho).

O símbolo ➡ indica as atividades opcionais do desafio. Todos os materiais estão disponíveis em <http://www.youthstart.eu/>



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



PEEP
POLICY EXPERIMENTATION
& EVALUATION PLATFORM



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



Planificação da unidade

Tema	Ser otimista
Nível	A2
Família de Desafios	<p>Desafio Sê Positivo: Reconhecer e utilizar as nossas forças de caráter!</p> <p>Todas as pessoas têm capacidades e talentos únicos. Para descobrirmos os nossos, temos de nos focar mais nos nossos pontos fortes do que nos nossos pontos fracos. Os alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico aprendem a fazê-lo, participando em exercícios, jogos e projetos especiais (Ex.: “Caça ao Tesouro: Encontra as tuas forças de caráter!”). No 2º Ciclo do Ensino Básico, os alunos focam a sua atenção naquilo em que são melhores. Quando estamos conscientes das nossas forças de caráter, somos capazes de fazer uso delas para tomar decisões conscientes. Os alunos do Ensino Secundário constroem um portefólio de forças de caráter, registando e documentando tudo aquilo que são capazes de fazer, tomando consciência dos seus pontos fortes e dando-os a conhecer às outras pessoas.</p>
Duração	<p>2–3 aulas</p> <p>Materiais opcionais ➔</p> <p>O número de aulas depende dos materiais opcionais que utilizar.</p> <p>A atividade <i>Caça ao Tesouro: Encontra as tuas forças de caráter!</i> pode ser realizada durante um período mais alargado.</p>
Ideia subjacente ao desafio	<p>Este desafio centra-se na tomada de consciência dos pontos fortes de cada um e nas formas mais adequadas para otimizar esses talentos, bem como na resolução criativa de problemas e numa atitude saudável de otimismo. Diferentes jogos, fichas de trabalho, listas alfabéticas e exercícios de reflexão vão ajudar os alunos a aprender mais sobre estas questões.</p> <p>O desafio baseia-se nas descobertas científicas da Psicologia Positiva (Martin Seligman, Barbara Fredrikson, ...) e da neurociência. Ver ficha informativa para informações adicionais.</p>
Competências de empreendedorismo de acordo com o Quadro de Referência¹	<p>Consigo:</p> <p>ter uma atitude positiva em relação a mim próprio e ao mundo que me rodeia;</p> <p>decidir como me vejo e como vejo o mundo que me rodeia;</p> <p>identificar as áreas em que sou bom;</p> <p>desenvolver ideias criativas;</p> <p>ser empático com os outros;</p> <p>trabalhar com os outros;</p> <p>pensar no que vou fazer no futuro.</p>

¹ Lindner, J. (2014): Reference framework for entrepreneurship competences, Version 15. EESI Austrian Federal Ministry of Education/IFTE (eds.):



Competências comunicativas e linguísticas	Consigo: descrever o que consigo fazer bem; descrever o que os outros conseguem fazer bem; motivar os outros; dar <i>feedback</i> positivo.
Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória: áreas de competências	Linguagens e Textos Informação e Comunicação Relacionamento Interpessoal Desenvolvimento Pessoal e Autonomia Bem-Estar, Saúde e Ambiente
Vocabulário	confiança, otimismo, positivo, negativo, pontos fortes, sustentabilidade, feedback
Avaliação	As fichas de trabalho dos alunos constituem ferramentas de avaliação para avaliar os seus processos de aprendizagem de forma consciente. As atividades deste desafio ajudam os alunos a refletirem e a tornarem-se mais conscientes deles próprios e das suas necessidades. Os alunos documentam o seu processo de aprendizagem nas fichas de trabalho (portefólio).
Conhecimentos prévios	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos sabem o que são pontos fortes. • Os alunos refletiram sobre os seus pontos fortes. • Cada aluno recebeu um <i>feedback</i> positivo dos seus talentos/pontos fortes. • A maioria dos alunos deu <i>feedback</i> positivo aos outros.
Materiais necessários	Materiais <ul style="list-style-type: none"> • Cópia do Caderno do Aluno • Fotocópias das fichas <i>Quais são os teus pontos fortes?</i> e <i>Os meus pontos fortes e eu</i> • Lista alfabética <i>As minhas qualidades positivas</i> • Ficha <i>Resolução de problemas de uma forma criativa / técnica dos 6 chapéus</i> • Fotocópia a cores do jogo do dado <i>Pensar a cores</i>, corte-a ou coloque-a em bolsas perfuradas transparentes.

**Materiais opcionais**

Selecione as fichas que melhor se adequam à sua turma.

- Ficha *Os pontos fortes dos vencedores*
- Ficha *Triângulo das decisões*
- Ficha *Alfabeto dos antónimos*
- Exercício de ilustração *O meu futuro eu*
- Testes de Optimismo (1 a 4)
- Ficha *Como melhorar o meu humor*
- Ficha *Fórmulas mágicas para uma vida feliz e preenchida*
- Jogo *Oráculo dos dados*
- Jogo *A discoteca do Einstein* (objetivo: exercício físico e repetição do conteúdo)
- Jogo *Os cantos da felicidade* (uma forma rápida de fazer um inquérito. Os alunos pode discutir a sua experiência nos diferentes cantos da sala de aula.)
- Imprimir o jogo *Quem disse que para aprender é necessário estar sentado?* e afixe-o na sala de aula ou no corredor para que os alunos possam fazer exercício físico durante os intervalos.
- Fotocopie a cores os jogos selecionados, corte-os e plastifique-os ou coloque-os em bolsas protetoras transparentes.
 - *Discoteca de Einstein*
 - *Passos para o sucesso*
 - “*Quem disse que para aprender é necessário estar sentado/a?*”
 - A “*Caça ao Tesouro: Encontra as tuas forças de carácter!*”
sugere atividades para projetos que se focam nos talentos individuais. (ver em www.youthstart.eu para instruções detalhadas). Retirar esta parte

Preparação

Selecione as hiperligações, materiais e listas de verificação relevantes para a sua turma e fotocopie-as. Prepare tudo o que é necessário para os jogos que selecionou.

Sugestão

Pode convidar mais turmas a participar nas atividades, facilitando o trabalho do professor



Atividades passo a passo	<p>Passo 1 Identificar os pontos fortes e refletir sobre eles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuta os pontos fortes e os pontos fracos com os alunos • Distribua as fichas de trabalho relacionadas com os pontos fortes e peça aos alunos para as preencher. • Se possível, discutam os resultados. Se não houver tempo suficiente para a discussão, dê feedback por escrito. <p>Passo 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribua a ficha <i>Resolver problemas de forma criativa</i> - técnica dos seis chapéus do pensamento. • Informe os alunos se pretende que realizem a tarefa como trabalho de casa ou que leiam e reflitam sobre as situações apresentadas. A tarefa deve ser realizada individualmente (exercício de leitura). • Deve ainda informá-los quando pretende discutir os resultados da reflexão na aula. • Distribua o jogo do dado <i>Pensar a cores</i> aos alunos que terminem antecipadamente a tarefa anterior e explique as regras. Podem, mais tarde, explicar este jogo aos colegas. <p>Passo 3 Trabalho de aprofundamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selecione os materiais adicionais que melhor se adequam à sua turma. • Discuta os materiais e realize os exercícios.
Sequência no Programa de Aprendizagem	<p>Este desafio vem na sequência do <i>Desafio Sê Positivo A1</i>. Recomenda-se que os alunos realizem o <i>Desafio Empatia</i>, o <i>Desafio Herói</i>, o <i>Desafio Perspetiva</i></p>
Ligações úteis (acesso em 25/07/2018)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Projeto Youth Start – Entrepreneurial Challenges http://www.youthstartproject.eu/ ▪ Programa de Aprendizagem Youth Start – Entrepreneurial Challenges http://www.youthstart.eu/ ▪ Caça ao tesouro Documento em Português. Adaptado de “Strengths Treasure Hunt” http://www.jedeskind.org/node/83/



Ficha P1

Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva não deve ser confundida com o chamado “pensamento positivo”. Embora uma atitude positiva seja muito importante e muito salutar, seria irrealista assumir que o pensamento positivo por si só seria suficiente para tornar alguém feliz, bem-sucedido ou saudável. Tanto os princípios teóricos como as aplicações práticas da Psicologia Positiva se afastam destas estratégias pouco eficazes.

A Psicologia Positiva compreende teorias e projetos de investigação centrados sobre os aspetos que dão valor à vida. O pressuposto fundamental da Psicologia Positiva é que as pessoas querem viver vidas preenchidas, dotadas de significado, e que, por isso, estão dispostas a cultivar as suas potencialidades em prol não só do seu desenvolvimento pessoal, mas também pelo desenvolvimento geral da sociedade.

Entre os investigadores mais conceituados desta área, destacam-se o Professor Martin Seligman, que cunhou o termo Psicologia Positiva e desenvolveu os conceitos de “desamparo aprendido” e “otimismo aprendido”, e o Professor Christopher Peterson, que criou o conceito de “fluxo”.

O principal objetivo da Psicologia Positiva, segundo Seligman, é promover uma mudança de paradigma na Psicologia, desviando o foco dos aspetos mais negativos para os aspetos mais positivos da vida.

Para Seligman, no último século, a Psicologia lidou, quase exclusivamente, com transtornos mentais. Embora tenham sido feitos grandes progressos durante este período, a Psicologia focou-se pouco nos estados emocionais que fazem com que a vida valha a pena. É aqui que entra a Psicologia Positiva, cujo foco recai sobre a felicidade e o bem-estar.

Em vez de tentar corrigir as fragilidades do ser humano, este ramo da Psicologia pretende reforçar as suas potencialidades. Ao focarmos a nossa atenção naquilo que temos de mais valioso, somos capazes de dar mais significado à vida.

A visão da Psicologia Positiva para o futuro da humanidade assenta num fundamento científico fácil de compreender e muito apelativo. A Psicologia Positiva estuda os comportamentos que conduzem a uma vida saudável, a uma personalidade positiva e ao bom funcionamento das comunidades.

Desenvolvido por Martin Seligman e Christopher Peterson, o índice das 24 forças de carácter é um importante instrumento utilizado nesta área desde 2004. As forças encontram-se agrupadas em seis virtudes universais, que permitem aos indivíduos e às comunidades viver vidas mais felizes e bem-sucedidas.

Para chegarem a esta classificação, os autores olharam para várias culturas e apoiaram-se em diversas fontes nos domínios da Filosofia, da Religião e da Psicologia, tendo selecionado forças de carácter e virtudes vistas como positivas e desejáveis em vários pontos do mundo. A sabedoria e o conhecimento, a coragem, o amor e a humanidade, a justiça, a temperança e a transcendência foram, assim, consideradas virtudes universais. Os autores desenvolveram ainda um conjunto de métodos científicos que permitem a qualquer pessoa analisar as suas próprias forças de carácter e virtudes.

Um destes métodos é um questionário com 198 perguntas, especialmente dirigido a jovens, criado pelo Instituto VIA (*Values in Action*) da Universidade da Pensilvânia. A versão integral do questionário está disponível na página do Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia (www.authentichappiness.org), que tem cerca de 2 milhões de utilizadores registados. Pode ser respondido em cerca de 55 minutos. Depois de concluírem o questionário, os respondentes recebem uma listagem precisa das suas forças de carácter. Foi incluída, no presente guia, uma versão resumida do questionário.



Descobertas da Psicologia Positiva ²

1. Os problemas psicológicos estão a tornar-se cada vez mais comuns entre os jovens.

A apatia e a falta de motivação são problemas comuns entre os jovens. Os alunos têm, muitas vezes, dificuldades em encontrar estratégias para lidar com estes problemas. Isto pode desencadear consequências graves, tais como a recusa em aprender e realizar atividades, a crescente propensão para a violência, o consumo de drogas, o abandono escolar, etc. No contexto atual, os professores enfrentam cada vez mais desafios. Além de ajudarem os alunos a adquirir conhecimentos, também os ajudam, nomeadamente a partir dos seus próprios exemplos, a desenvolver as competências de que necessitam para construírem um bom futuro.

A falta de competências, bem como a falta de estratégias de adaptação à mudança, afeta, inevitavelmente, o futuro de qualquer pessoa. Aqueles que não aprendem a gerir as suas próprias energias e a fazer uso das suas fontes de motivação tornam-se mais suscetíveis ao stress, à apatia e à depressão.

A diminuição das competências sociais dos jovens tem sido apontada com frequência. Esta diminuição deve-se, em parte, à sua incapacidade de compreender e explorar os seus sentimentos e as suas emoções. Neste contexto, a criatividade e a capacidade de resolver problemas de forma autónoma podem desempenhar um papel importante. No entanto, a número de atividades criativas promovidas nas escolas é ainda bastante reduzido.

No final da década de 1990, Martin E. P. Seligman, à época presidente da Associação Americana de Psicologia, apelou aos seus colegas para não se focarem exclusivamente nas emoções negativas, como a angústia, a ansiedade ou a raiva, e para dedicarem o mesmo tempo e a mesma atenção às potencialidades dos sentimentos positivos. Seligman introduziu a “Psicologia Positiva”, que estuda as características e as condições das emoções positivas e, ao mesmo tempo, investiga de que forma se pode aumentar o nível de felicidade de cada pessoa.

2. Mais vale prevenir do que remediar

Este provérbio aplica-se a muitos transtornos mentais. Vários estudos têm demonstrado que ter uma atitude otimista perante a vida é uma das melhores formas de nos protegermos do impacto das crises e das tragédias pessoais.

3. A nossa psique e o nosso sistema imunitário estão estreitamente ligados

As pessoas otimistas são fisicamente mais resilientes, recuperam mais depressa e vivem até mais tarde. Faz, portanto, todo o sentido que os sistemas de saúde modernos invistam no bem-estar psicológico das populações.

4. Ser feliz não é o mesmo que divertir-se

Os momentos de grande entusiasmo não são a chave para a realização pessoal. Muitos investigadores desta área associam a felicidade a virtudes aparentemente fora de moda, tais como a coragem, a consciência plena, a ajuda ao próximo e a justiça. E, de facto, aqueles que vivem de acordo com estes

² Cf.: https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology / https://pt.wikipedia.org/wiki/Psicologia_positiva



princípios estão no melhor caminho para alcançarem a felicidade e viverem vidas realizadas, o que, logicamente, constitui um pré-requisito para qualquer sociedade pacífica.

Estudos científicos feitos por várias universidades têm demonstrado que a capacidade de viver uma vida feliz e realizada é um fator crucial para a saúde mental, o sucesso profissional e as relações funcionais. Ao desenvolvermos o nosso interesse pelo tema da felicidade e adquirirmos conhecimentos e competências nesta área podemos alcançar progressos significativos para o nosso desenvolvimento pessoal.

Está cientificamente provado que a felicidade tem efeitos positivos na satisfação, saúde e eficiência das pessoas. Ou, como afirma Sonja Lyubomirsky, professora da Universidade da Califórnia: “As pessoas não são felizes porque são bem-sucedidas; são bem-sucedidas porque são felizes.”

Os estudos científicos demonstram os efeitos positivos da felicidade:

- **As pessoas felizes trabalham melhor com os outros (*Universidade do Illinois*)**

As pessoas felizes têm mais alegria no trabalho e são melhores e mais rápidas a estabelecer relações com os outros, o que fomenta ambientes de trabalho mais tranquilos e cooperantes.

- **As pessoas felizes são mais criativas (*Harvard Business School*)**

Num mundo cada vez mais complexo, e numa sociedade de conhecimento dinâmica, as competências como a criatividade, a capacidade de resolver problemas e o pensamento inovador detêm uma importância crescente para a concretização de objetivos pessoais, económicos e sociais.

Em 2009, Ano Europeu da Criatividade e Inovação, a União Europeia começou a promover uma maior consciencialização destes conceitos e dos seus múltiplos significados junto da população europeia.

Para conseguirem desenvolver e utilizar estas competências, as pessoas têm de ter a disposição certa. Teresa Amabile, cientista na *Harvard Business School*, confirmou, num dos seus estudos, que “quando as pessoas estão bem-dispostas, têm maior tendência para desenvolver ideias criativas, revelam-se mais flexíveis, pensam melhor e mais rapidamente e conseguem estabelecer melhores relações”.

- **As pessoas felizes resolvem os problemas, em vez de se queixarem sobre eles (*Universidade da Califórnia*)**

Quando nos sentimos infelizes com a nossa vida ou o nosso emprego, todas as dificuldades acabam por parecer obstáculos intransponíveis. Torna-se difícil resolver os problemas sem, antes, ponderar arduamente ou nos queixarmos sobre eles. Pelo contrário, quando estamos bem-dispostos e nos deparamos com problemas, somos capazes de os resolver mais facilmente.

As pessoas mais felizes têm mais energia (*Harvard Public School of Health*)

As pessoas felizes são mais ativas e têm mais energia, o que tem efeitos positivos sobre várias áreas das suas vidas.

- **As pessoas felizes são mais otimistas (*Universidade Estadual da Pensilvânia*)**

As pessoas felizes veem a vida de forma mais positiva e otimista. Vários estudos, nomeadamente os que têm sido desenvolvidos por Martin Seligman, demonstram que as pessoas otimistas são mais bem-sucedidas e produtivas. Nas palavras de Henry Ford, “Quer penses que consegues, quer penses que não, estás sempre certo.”



- **As pessoas felizes são mais empenhadas (Instituto Gallup da Alemanha)**

Um baixo nível de motivação acarreta um baixo desempenho. A única forma confiável e sustentável de se manter motivado é gostar daquilo que se faz.

- **As pessoas felizes estão menos vezes doentes (Harvard Public School of Health)**

As pessoas que não se sentem felizes estão mais vulneráveis à doença e sofrem mais frequentemente de stresse e esgotamentos. Um estudo realizado por investigadores da *Harvard Public School of Health* avaliou a influência da tensão emocional sobre a saúde e concluiu que aqueles que não gostavam das suas vidas e dos seus empregos estavam em maior risco.

- **As pessoas felizes aprendem mais depressa (Universidade de Magdeburg)**

Quando nos sentimos felizes, estamos mais abertos a aprender coisas novas e somos capazes de as assimilar mais depressa. Esta é uma competência cada vez mais importante no mundo de hoje, que requiere a aprendizagem ao longo da vida e a capacidade de adaptação à mudança.

- **As pessoas felizes cometem menos erros – e aprendem mais com eles (Universidade de Harvard)**

As pessoas que se sentem felizes não se detêm excessivamente nos pequenos erros que cometem. Recuperam rapidamente, aprendem com os erros e seguem em frente. Têm mais facilidade em admitir que cometeram um erro. Assumem a responsabilidade, pedem desculpa e corrigem os erros. Esta atitude ajuda-os a cometer menos erros e a aprender mais com os erros que cometem.

- **As pessoas felizes tomam decisões melhores (Universidade do Iowa)**

As pessoas infelizes estão constantemente “em crise”. Têm uma perspetiva mais limitada e não conseguem ver as situações no seu todo. O seu “instinto de sobrevivência” toma conta delas e tendem a tomar decisões precipitadas para remediar as situações negativas o mais rapidamente possível. As pessoas felizes, pelo contrário, tomam decisões mais ponderadas, que são melhores a longo prazo, e são capazes de estabelecer prioridades.

Descobertas adicionais da neurociência, apresentadas de forma breve:

- Os sistemas de imagiologia tornaram possível descodificar como é que as emoções ocorrem, como é que funcionam e que efeitos geram.

- Os sentimentos e as emoções têm um papel essencial na aprendizagem, uma vez que acompanham os processos de aprendizagem e são, inconscientemente, armazenadas junto com os conhecimentos adquiridos. Quando a informação é retomada, as “emoções acompanhantes” surgem novamente:

- emoções negativas: sentimos stress e vontade de fugir;
- emoções positivas: gostamos de relembrar a informação associada e, por isso, lembramo-nos melhor do que aprendemos.

- A descoberta e a análise dos neurónios espelho revela que existe uma verdade escondida por detrás de expressões populares como “colher o que se plantou” ou “um riso contagiante”. As ações e as atitudes são mimetizadas internamente por aqueles que as observam, o que permite



desenvolver empatia e compreender como é que os outros se sentem. O fenómeno das “profecias autorrealizáveis” (provocar acontecimentos através dos pensamentos) baseia-se no funcionamento dos neurónios espelho.

- As crianças imitam as pessoas que tomam conta delas (aprendizagem por imitação), mimetizando ações, perspetivas e atitudes.
- As crianças aprendem através da partilha constante, em consonância com o ambiente. Consciente ou inconscientemente, os cuidadores transmitem às crianças o que pensam delas e das suas ações.

As atitudes pessoais, a autoestima e a motivação das crianças desenvolvem-se em ressonância com a autoimagem refletida pelo contexto:

- as crianças que se sentem amadas e queridas desenvolvem e projetam uma autoimagem positiva;
- as crianças que se sentem rejeitadas e humilhadas desenvolvem uma autoimagem negativa.
- As relações felizes (na família, na turma, no trabalho...) são mais importantes para a nossa felicidade subjetiva do que os bens materiais.
- As emoções positivas estimulam a libertação de hormonas associadas à felicidade, o que reforça o sistema imunitário e estimula os movimentos.
- As pessoas que apreciam o seu trabalho e a sua vida experienciam a sensação de fluxo, sentimentos de felicidade e o aumento da criatividade. As emoções positivas são altamente contagiosas e podem gerar mudanças positivas consideráveis nos sistemas sociais.
- As emoções negativas têm o efeito oposto. As hormonas libertadas em situações de stresse fragilizam o nosso sistema imunitário e desmotivam-nos. Podem bloquear-nos e paralisar-nos física e mentalmente, podendo levar à depressão. Infelizmente, as emoções negativas também são altamente contagiosas.

- **O fenómeno da resiliência³**

Algumas crianças crescem nas condições mais adversas (ambiente violento, pobreza, ...), mas, ainda assim, têm um desenvolvimento pessoal positivo. O que é que torna estas crianças mais fortes? O que é que as mantém saudáveis? O que é lhes permite não apenas sobreviver mas sair mais fortes destas condições difíceis? A investigação sobre a resiliência demonstra que uma atitude otimista, que não se foca nos défices e nas fragilidades das crianças, mas, sim, no desenvolvimento das suas competências pessoais, é extremamente importante. Ao transmitirmos perspetivas positivas às crianças (neurónios espelhos) e fomentarmos a sua autoconfiança, estamos a capacitá-las e a mostrar-lhes aquilo de que necessitam para terem uma vida bem-sucedida. As capacidades de pensar positivo, de rir, de ter esperança, de dar um significado à vida, de ser ativo, de pedir ajuda, de expressar gratidão e de estabelecer relações positivas são a base para um desenvolvimento positivo, mesmo nas condições mais adversas.

³ A resiliência é a capacidade de recuperar de crises e tragédias pessoais. Para mais informações, consulte o artigo: “A construção do conceito de resiliência em psicologia, discutindo as origens.”, em <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v21n49/14.pdf>



Jogo do dado

Pensar a cores

1. Selecciona um tópico! (dinheiro, anéis, morangos, telemóveis, sacos de plástico, camiões, ...)
2. Inicia o jogo lançando o dado e avança.
3. A face do dado que te calhar, indica-te a que pergunta debes responder.

Se encontrares uma solução que seja aprovada por todos, podes avançar cinco casas.

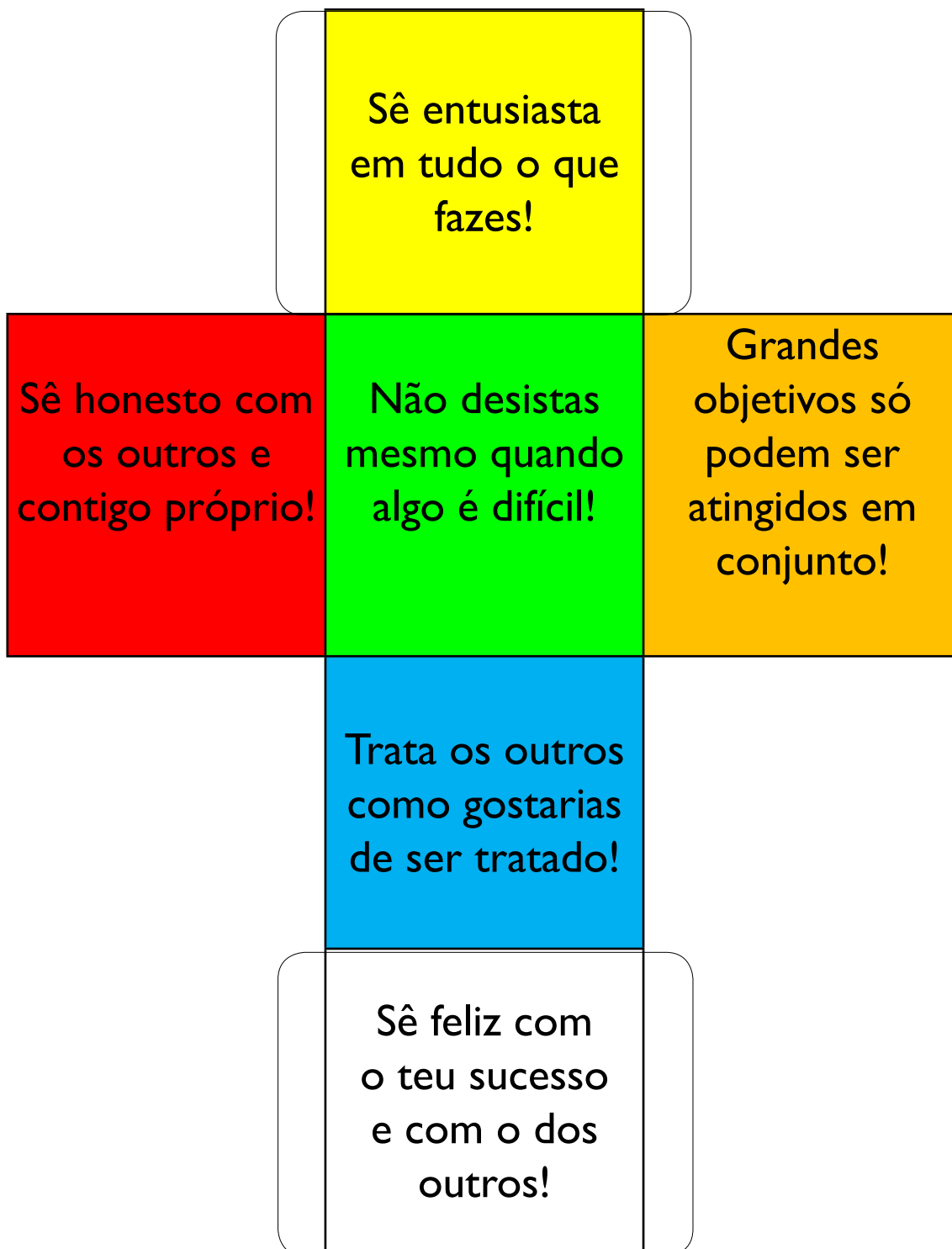
	O que é negativo?
	O que pode ser feito?
	O que gosto ou não gosto acerca do tópico?
	O que é que o tópico tem de bom para todos?
	O que é que eu sei de certeza?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100



O oráculo dos dados

1. Recorta o modelo e utiliza-o para fazer um dado.
2. Lança o dado e lê o texto da face superior. Pensa no que leste e segue o conselho! Também podes lançar o dado em grupo e discutir as frases em conjunto.





Discoteca do Einstein

Jogo para os especialistas da felicidade

De que necessitas:

- ✓ música
- ✓ cartões para os especialistas da felicidade

Imagina que estás numa discoteca. Logo que a música termine, pára de dançar e vai falar com a pessoa que se encontra mais próxima de ti. Partilha a informação do teu cartão e ouve com atenção o que ela tem a dizer sobre isso.

Quando a música recomeçar, troca os cartões e dança até a música terminar novamente. Continua a jogar até que o professor dê o jogo por terminado.

<p>VIVE AQUI E AGORA!</p> <p>Não desperdices demasiado tempo a pensar no que aconteceu ou no que poderá acontecer.</p> <p>Olha à tua volta e pensa naquilo que é bom para ti AGORA.</p>	<p>ASSUME AS TUAS RESPONSABILIDADES!</p> <p>Quanto menos dependeres dos outros, mais facilmente saberás o que é melhor para ti.</p>
<p>SEGUE O TEU CORAÇÃO!</p> <p>Em tudo o que fazes, pergunta-te se queres realmente estar a fazer isso.</p> <p>Às vezes, fazemos coisas estúpidas sem pensar, só porque os outros também as fazem.</p>	<p>APRENDE A GOSTAR DE TI!</p> <p>Pensa nas razões pelas quais tens orgulho de ti próprio.</p>
<p>SÊ CONSCIENTE DOSTEUS DESEJOS!</p> <p>Sempre que quiseses alguma coisa, pergunta-te se realmente precisas disso.</p> <p>Por vezes, queremos coisas só para parecer bem aos outros.</p>	<p>OBSERVA A NATUREZA!</p> <p>Passa tempo ao ar livre e observa as mudanças das estações.</p>



<p>SÊ HONESTO CONTIGO E COM OS OUTROS!</p> <p>Aprende a dar a tua opinião sem magoar os outros.</p>	<p>FOCA-TE E ESTÁ CONSCIENTE DE TUDO O QUE FAZES!</p> <p>Toma consciência da tua respiração.</p> <p>Observa com atenção tudo o que se encontra à tua volta.</p>
<p>ENCONTRA O TEU EQUILÍBRIO!</p> <p>Pensa sobre o que te faz sentir grato.</p> <p>A inveja, a ganância, a desilusão não te faz feliz.</p>	<p>ALIMENTA-TE DE FORMA SAUDÁVEL!</p> <p>Certifica-te de que comes alimentos saudáveis.</p> <p>Saboreia cada dentada.</p>
<p>CERTIFICA-TE DE QUE DORMES O TEMPO NECESSÁRIO!</p> <p>O teu corpo e o teu cérebro recuperam enquanto estás a dormir.</p>	<p>PRATICA EXERCÍCIO FÍSICO!</p> <p>O exercício físico pode ajudar-te a aprender, a lembrar-te das coisas e mantém-te em forma!</p> <p>Fazer exercício físico faz as pessoas felizes.</p>
<p>OUBE E TOCA MÚSICA!</p> <p>Tudo se torna mais fácil com música.</p> <p>Ouvir música, cantar e dançar (sozinho ou com os outros) faz as pessoas felizes.</p>	<p>SÊ ALEGRE E RI MUITO!</p> <p>Se estás de bom humor, és feliz e fazes os outros felizes.</p> <p>Rir mantém-te em boa forma e faz-te feliz!</p>
<p>SÊ SENSATO!</p> <p>Antes de fazeres alguma coisa, pára e pensa:</p> <p>“E se TODOS fizessem isto?”</p>	<p>BEBE, EM MÉDIA, DOIS LITROS DE ÁGUA POR DIA!</p> <p>É muito importante para a tua saúde e para a tua capacidade de concentração que bebas água suficiente.</p>
<p>SÊ CRIATIVO!</p> <p>Sê criativo quando tiveres de resolver problemas e atividades artísticas: música, desenho, teatro, dança e exercício físico.</p>	<p>SORRI PARA OS OUTROS!</p> <p>Sorrir para os outros fará com que gostem de ti e que sorriam para ti também.</p>



+ Cantos da felicidade

Como funciona:

Fonte: G. Gugel, 1997, p.46

- Todos os alunos estão no centro da sala de aula
- O professor faz uma pergunta e dá quatro respostas possíveis
- Cada aluno escolhe uma resposta para si próprio
- A cada resposta é atribuída um canto da sala de aula (azul, amarelo, verde, vermelho)
- Os alunos dirigem-se ao canto da sala de aula correspondente à resposta que escolheram
- Os alunos que não se decidiram na resposta, permanecem no mesmo sítio
- Nos cantos, discutem as suas decisões e as suas experiências relevantes

Exemplos	Canto 1 – vermelho	Canto 2 - verde	Canto 3 – amarelo	Canto 4 – azul
O que te motivava para te esforçares?	ter um bom desempenho	fazer uma mudança	fazer o bem	diversão



O que é mais importante para ti?	boas relações	satisfação	ser o responsável	riqueza/ estabilidade financeira
O que é mais significativo para ti?	construir relações	fazer uma mudança	desempenho dos alunos	trabalhar bem/ ser bem-sucedido
Qual é a tua atividade favorita?	ler	relaxar	fazer desporto	atividades criativas
Como preferes passar o teu tempo livre?	sozinho	com amigos	com a família	com animais



Qual é o teu lugar favorito?	perto do mar	a floresta	a cidade	o jardim
------------------------------	--------------	------------	----------	----------



fazer uma mudança	diversão
ter um bom desempenho	fazer o bem
<input type="radio"/> que te motiva para te esforçares?	<input type="radio"/> que te motiva para te esforçares?



<p>boas relações</p>	<p>satisfação</p>
<p>desempenho dos alunos</p>	<p>trabalhar bem/ser bem-sucedido</p>
<p>○ que é mais importante para ti?</p>	<p>○ que é mais importante para ti?</p>



<p><input type="radio"/> que é mais significativo para ti?</p>	<p>construir relações</p>	<p>fazer uma mudança</p>
<p><input type="radio"/> que é mais significativo para ti?</p>	<p>ser o responsável</p>	<p>riqueza/ estabilidade financeira</p>



<p>Qual é a tua atividade favorita?</p>	<p>fazer desporto</p>
<p>ler</p>	<p>atividades criativas</p>
<p>Qual é a tua atividade favorita?</p>	<p>relaxar</p>



Como prefêres passar o teu tempo livre?	sozinho	Como prefêres passar o teu tempo livre?	com a família
com amigos	com animais		



<p>a floresta</p>	<p>o jardim</p>
<p>perto do mar</p>	<p>a cidade</p>

o teu lugar?

o teu lugar?

o teu lugar?

o teu lugar?

o teu lugar?

o teu lugar?



a Quem disse que aprender significa estar sentado?

	Coluna 1 (Segunda-feira?)	Coluna 2 (Terça-feira?)	Coluna 3 (Quarta-feira?)	Coluna 4 (Quinta-feira?)
	Salta à corda 10 vezes.	Abana o teu corpo e conta até 10.	Toca no teu joelho esquerdo com o teu cotovelo direito.	Salta 10 vezes.
	Coloca a tua mão esquerda na tua mão direita e aperta.	Faz 5 flexões contra uma parede.	De pé, torce a parte superior do teu corpo para a direita e para a esquerda 10 vezes.	Coloca uma folha de papel em cima da tua cabeça e anda à volta de uma cadeira 3 vezes sem o papel cair a folha de papel.
	Mexe só a parte direita do teu corpo.	De pé, com as pernas abertas, inclina-te e espreita por debaixo delas.	Faz 10 círculos amplos com os teus braços.	Coloca uma esferográfica no chão, vira-te de costas e nesta posição salta sobre ela, 20 vezes.
	Utiliza a tua mão direita para massajar o braço esquerdo.	Toca no teu pé direito com a tua mão direita 3 vezes.	Vira a parte superior do teu corpo 10 vezes e balança os braços.	Rodopia 5 vezes.
	Toca no teu ombro esquerdo com a tua mão direita e o teu ombro direito com a tua mão esquerda.	Marcha sem sair do lugar e eleva os joelhos muito alto 10 vezes.	Coloca a tua mão direita na tua mão esquerda e aperta.	Movimenta só a parte esquerda do teu corpo.
	Corre sem sair do lugar e conta até 20.	Movimenta a parte inferior do teu corpo e mantém a parte superior estável.	Dobra as tuas mãos e coloca-as em cima da tua cabeça. Apoia-te só numa perna. Durante quanto tempo consegues ficar nesta posição?	Faz 10 agachamentos.



Desafio Sê Positivo A2

**Sou capaz de ter uma atitude positiva
em relação a mim próprio e ao mundo que me rodeia**
Cultura de Empreendedorismo



Ser otimista

Estar consciente das nossas próprias capacidades torna-nos mais seguros e fortalece a interação com os outros. Através de diferentes jogos, atividades e projetos – do “Alfabeto das Qualidades” à “Discoteca do Einstein” – os alunos aprendem a utilizar os seus pontos fortes de forma criativa e com efeito duradouro.

Caderno do Aluno

O *Caderno do Aluno* faz parte integrante dos materiais didático-pedagógicos do Desafio Sê Positivo A2.



Índice

- Quais são os teus pontos fortes?
- Os meus pontos fortes e eu
- O alfabeto das qualidades
- Resolver problemas de forma criativa
- *a* Os pontos fortes dos vencedores
- *a* O triângulo das decisões
- *a* O alfabeto dos opostos
- *a* O meu *eu* futuro
- *a* Teste de optimismo 1
- *a* Teste de optimismo 2
- *a* Teste de optimismo 3
- *a* Teste de optimismo 4
- *a* Como melhorar o meu humor
- *a* Fórmulas mágicas para uma vida feliz



Quais são os teus pontos fortes?

Lê a ficha e reflete sobre quais são os teus pontos fortes. Destaca-os com a cor amarela. Se não tens a certeza, em voz baixa, pergunta aos teus colegas a sua opinião.

Se existirem palavras que **não compreendes, procura-as no dicionário ou na internet.**

- **Inteligência**

sabedoria, curiosidade, gosto por aprender, pensamento criativo e pensamento crítico, prudência, ...

- **Coragem**

bravura, perseverança, resistência, diligência, vontade de apoiar os outros ou aquilo em que acreditas, ...

- **Humanidade**

amizade, empatia, inteligência social, lealdade, capacidade de amar, agradabilidade, vontade de perdoar, ...

- **Fé**

... num poder superior, no que é bom, correto, verdadeiro e bonito neste mundo; sensibilidade para aspetos espirituais, gratidão, otimismo, humor, ...

- **Justiça**

capacidade para trabalhar em equipa, equidade, tolerância, capacidade de liderança, competência para agir como exemplo a seguir, ...

- **Humildade**

Modéstia, auto-perceção saudável, autodomínio no que toca a comer, beber, uso de drogas, ...

Regista os teus pontos fortes, começando pelo que consideras o melhor:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Reflexão

Quais são os pontos fortes que te parecem especialmente importantes?

Escreve-os aqui em letras maiúsculas:



Os meus pontos fortes e eu

Todas as pessoas têm qualidades que fazem com que os outros gostem delas e se sintam bem com elas próprias. Graças às nossas qualidades, podemos ter boas relações com os outros.

Quais são os pontos fortes que as outras pessoas gostam em ti?

Conheces-te bem?

Sou bom/boa em:

O que muitas pessoas gostam em mim:



As qualidades que mais gosto nos meus amigos são:

Tarefa

Individualmente ou em pares, faz uma lista alfabética com as tuas qualidades boas, positivas. Não tens de encontrar palavras para todas as letras.

Sugestão: usa um dicionário ou recorre à internet.

Quando terminares a tua lista (não te preocupes com as letras para as quais não encontraste nenhuma palavra), circula a amarelo as qualidades das quais te orgulhas. Circula a verde as qualidades que ainda queres melhorar.

Reflexão

Todas as pessoas têm pontos fortes e coisas em que são boas. Na escola, os pontos fortes que estão relacionados com as disciplinas nucleares são, frequentemente, considerados os mais importantes. Infelizmente, isto significa que muitos outros talentos são considerados menos importantes. Mas os pontos fortes tais como a empatia, a capacidade para trabalhar em equipas, boas maneiras, a amizade, criatividade, perseverança, etc., são, também muito importantes para uma vida bem sucedida, boa e feliz!



O alfabeto das qualidades

- Não tens de encontrar palavras para todas as letras.
- Sugestão: usa um dicionário!

	As minhas qualidades positivas
A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	



L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
XY	
Z	



Resolver problemas de forma criativa

Tens um problema em que continuas a pensar, mas não o consegues resolver? A **Técnica dos seis chapéus** pode ajudar-te! Nesta técnica, colocas chapéus de cores diferentes.

(Em vez de chapéus, podes, também, utilizar colares de corda, com contas ou missangas, em cada um, caixas feitas por ti ou pedaços de folhas de papel nas seis cores – vê abaixo.)

Cada **cor** simboliza uma **forma de pensar** específica. Esta técnica pode ajudar-te a analisar problemas ou desafios de diferentes pontos de vista e chegar a soluções eficazes.

Pensar a cores

Branco: factos

Amarelo: O que é bom/positivo para todos (objetivamente)?

Preto: O que é mau/negativo (objetivamente)?

Vermelho: O que é que eu penso (subjetivamente)?

Verde: O que pode advir daí/o que pode ser feito com isso?

Azul: inicia o processo de pensamento novamente.

Na turma, experimenta o princípio do “pensamento das 6 cores” e discute o tema **TRABALHO DE CASA**”!

-
- branco = factos:

-
- amarelo = aspetos positivos:

-
- preto = aspetos negativos:

-
- vermelho = a tua opinião:

-
- verde = o que pode ser feito com isso?
-



- Azul = se não descobriste uma solução, pensa novamente no problema!

Em que tópicos gostarias de pensar a seguir? Escreve-os aqui:

Atividades

- Escreve os princípios de *Pensar a cores* (ver ficha de trabalho) numa folha de papel A4 de forma a chamar a atenção das pessoas e informá-las sobre o pensamento das 6 cores. Utiliza as cores correspondentes e desenhos para tornar o teu cartaz informativo, decorativo e fácil de perceber!
- Em grupos, joguem o jogo de dados. *Pensar a cores*!

Reflexão

A capacidade para encontrar soluções criativas e não desistir dos problemas pode ser aprendido e exercitado. As técnicas de pensamento podem ser muitos úteis neste contexto.

Podes encontrar técnicas adicionais, instruções e descrições na internet se pesquisares “técnicas de pensamento criativas” e “Edward de Bono”.



a Os pontos fortes dos vencedores

Uma resolução inteligente

Vou trabalhar nos meus pontos fortes e praticar...

- ... **serenidade**: para aceitar as coisas que não posso mudar,
- ... **coragem**: para mudar as coisas que posso mudar e
- ... **sabedoria**: para reconhecer a diferença.

Em grupos, reflete sobre o que estas palavras significam para ti!

Quais são as coisas desagradáveis que deverias aceitar porque não as podes mudar?

Que coisas desagradáveis podes mudar sozinho?

Que coisas desagradáveis podes mudar se trabalhares em conjunto com os outros?

Se sabes quando deves ficar calmo e quando deves ser corajoso, tornar-te-ás, certamente, um vencedor!



Atividade

Copia a resolução e cria um cartaz bonito e colorido!

Coloca o cartaz num local onde o possas ver frequentemente para te relembrares de te manter **calmo** em situações desagradáveis – ou para, **corajosamente**, mudar algo!

Na realidade, muitos adultos deveriam, também, seguir este conselho!

Reflexão

Com muita frequência, ficamos aborrecidos com coisas que não podemos mudar. Em muitas situações, fazemo-lo porque as pessoas à nossa volta também se queixam ou reclamam ou estão aborrecidas e zangadas. No entanto, tal comportamento só nos prejudica e não modifica a situação!

Aprender a aceitar as situações que não podemos mudar, torna-nos mais fortes. Contudo, é igualmente importante estar consciente das situações em devemos ter coragem para provocar a mudança – em vez de nos queixarmos e de culpar os outros pelo nosso sofrimento.



a O triângulo das decisões

Se estás descontente com uma situação, tens de decidir o que queres fazer. Tens três opções:

- Podes decidir que gostas.
- Podes alterar.
- Podes abandonar.

Este é o Triângulo das decisões:

“Gosto” ou “Altero” ou “Abandono”

○ que gostas na tua vida?

○ que podes alterar ou melhorar na tua vida?

○ que podes abandonar

Atividade

Escreve um alfabeto de opostos!

Funciona da seguinte forma:

Numa lista alfabética, escreve coisas que são desagradáveis ou negativas para ti. (Não tens de encontrar palavras para todas as letras!)

Depois de terminares, transforma esta lista negativa numa lista positiva.

Isto é muito simples! Risca as coisas negativas e substitui-as pelos seus opostos, isto é, por coisas que gostas e que são positivas para ti. Estas palavras não têm de iniciar pela mesma letra das palavras negativas.

Reflexão

Um homem sábio disse, “Decidir ser feliz é meio caminho para ser feliz.”

Por vezes, só necessitas de ter vontade de ver o lado positivo de uma determinada situação de modo a sentires-te melhor. Se isto não resultar, deves tentar mudar a situação. Se isto também não resultar, deves aprender a abandonar o que não podes mudar.



a O alfabeto dos opostos

	Não gosto disto!	→ Mas gosto do oposto!
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		



M		
N		
O		
P		
Q		
R		
S		
T		
U		
V		
W		
XY		
Z		



a O meu *Eu* futuro

Desenha o teu auto-retrato onde mostres como gostarias de ser no futuro.

Ao lado do teu desenho escreve as qualidades e os pontos fortes que te tornaram uma pessoa que os outros admiram!



a Teste de otimismo 1

Os cientistas provaram que os otimistas têm vidas mais felizes e mais saudáveis do que os pessimistas. A tua mente, corpo e alma funcionam em conjunto e é por isso que os teus pensamentos e sentimentos influenciam também, a tua saúde e carisma.

Lembra-te:

Os pensamentos e sentimentos positivos podem ter efeitos positivos em ti e nos outros. Pensamentos e sentimentos negativos podem ter efeitos negativos!

Os otimistas têm vidas mais felizes!	😊	😐	😞
Quando me levanto, tenho força de vontade para enfrentar o dia.			
Sinto-me bem comigo próprio.			
Interesso-me por aquilo que acontece à minha volta.			
Sou curioso e gosto de aprender coisa novas todos os dias.			
Mantenho-me calmo até em situações de tensão.			
A minha boa disposição contagia os outros.			
Se algo corre mal, aceito e aprendo com isso de forma a fazer melhor no futuro.			
Confio nos outros para fazer bem e respeito-os por isso.			
Consigo empatizar com os outros e não considero uma ofensa pessoal se alguém está de mau-humor.			

É verdade?	Sim	Não
Aprender é mais fácil quando estou bem-disposto.		
Aprender é mais fácil quando estou mal-disposto.		
Sinto-me melhor quando estou bem-disposto.		
Sinto-me melhor quando estou mal-disposto.		
Pensamento positivo e bem-estar reforçam o meu sistema imunitário contra doenças.		
Pensamento positivo e bem-estar enfraquecem o meu sistema imunitário contra doenças.		

Atividade

O que te faz sentir bem?

Preenche a lista alfabética com coisas que são boas para ti e te fazem feliz.



a Teste de otimismo 2

As minhas relações pessoais	😊	😐	☹️
Tenho um bom relacionamento com a minha família.			
Tenho um bom relacionamento com os meus colegas.			
Consigo ser empático com os outros.			
Acredito que os outros são honestos e justos comigo.			
Acredito que os outros são desonestos e injustos comigo.			
Tenho um bom relacionamento com os outros.			
Não tenho um bom relacionamento com os outros.			
As pessoas são simpáticas quando falam comigo.			
As pessoas não são simpáticas quando falam comigo.			

Atividade

Com quem é que te sentes à vontade?

Por que é que te sentes bem quando estás com essas pessoas?

Quais são as qualidades dessas pessoas que são importantes para ti?

Reflexão

Os otimistas têm boas relações com os outros. Porquê?

Têm bons relacionamentos com os outros, porque estão bem consigo próprios. Mesmo que, por vezes, se sintam desiludidos, mantêm uma atitude positiva. É por esta razão que eles se relacionam com os outros de forma amigável. As pessoas gostam da sua atitude e do seu convívio.



a Teste de otimismo 3

Gostas de mudança?	😊	😐	😞
Gosto de mudança.			
As alterações no meu horário não me incomodam.			
Gosto de aprender coisas novas.			
Gosto de ler coisas novas.			
Adapto-me facilmente a novas situações.			
Gosto de desafios.			
Estou sempre à procura de novos desafios.			
Sinto-me confiante para enfrentar situações desafiantes.			

Atividade

○ que é que gostarias de manter na tua vida?

○ que gostarias de alterar na tua vida?

Quais são os teus desejos para o futuro?

Reflexão

Os otimistas gerem facilmente a mudança. São auto-confiantes e não têm medo da mudança. Na verdade, veem-na como um desafio e uma oportunidade para melhorar.



a Teste de otimismo 4

Na tua opinião, qual é a diferença entre um percalço e um fracasso?

Discute o significado das palavras.

Os fracassos podem acontecer a qualquer pessoa!	😊	😐	😞
Lembro-me das vezes em que falhei.			
Lembro-me de todos os percalços que me aconteceram.			
Os fracassos desencorajam-me.			
Os fracassos motivam-me para fazer melhor.			
Os percalços desencorajam-me.			
Os percalços motivam-me para fazer melhor.			

Atividade

Quais os percalços de que te lembras?

Como é que reagiste?

Quais os fracassos de que te lembras?

Como é que reagiste?

Reflexão

- Os otimistas aprendem com os percalços e os fracassos.
- Não se deixam desencorajar.
- Usam os fracassos e os percalços para aprenderem como fazer melhor na próxima vez.

É por isso que não têm receio de contrariedades e de desafios!



a Como melhorar o meu humor

Nuns dias estás de bom humor, noutros estás de mau humor. Isto é normal.

Pensa em coisas que podes fazer para estar de bom humor: ouvir música, falar com um amigo, saltar, dançar, pensar em algo engraçado, ...

O que te faz ficar bem-humorado?

-
-
-
-
-
-

Se o teu amigo está a ter um dia mau, o que podes fazer para que se sinta melhor?

-
-
-
-

Atividades

1. Na turma, reúne ideias relativamente ao que podes fazer para melhorar o teu humor. Ficarás surpreendido com a quantidade de boas ideias que surgem!
2. Constrói um “Alfabeto sente-te bem”! (Utiliza uma cópia de uma lista alfabética vazia)



a Fórmulas mágicas para uma vida feliz!

Lê as fórmulas mágicas e discute o seu significado.

- Cada manhã decido que esse será um bom dia.
- Estou atento, consciente e totalmente presente em tudo o que faço. Ponho tudo aquilo que sou no que faço.
- Tento estar quase sempre de bom humor e tento fazer com que os outros se sintam bem.
- Sorrio e gosto de rir – até de mim próprio!
- Reparo quando alguém precisa da minha ajuda e ofereço o meu apoio e compreensão.

Responde às seguintes perguntas, com honestidade:

1. Que regras é que ainda não cumpres com a frequência desejada? Assinala-as com ➦ e tenta melhorá-las!
2. Que regras é que cumpres quase sempre? Assinala-as com um 😊!

Atividade

Copia as fórmulas mágicas, recorta as frases e colo-as em papel colorido (papel de embrulho, ...). Decora-o com desenhos ou imagens relacionadas com o tema.

Agora, tens um cartaz que podes utilizar para apresentar à tua família com as tuas frases mágicas para uma vida feliz!

