



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:

○ 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!