



# nova escola

Mini e-book

## COMO ENSINAR OTIMISMO NA SALA DE AULA

É possível ensinar crianças e adolescentes a serem otimistas. E, de quebra, prevenir o surgimento de depressão na adolescência e na vida adulta

# Como ensinar otimismo na sala de aula

É possível ensinar crianças e adolescentes a serem otimistas. E, de quebra, prevenir o surgimento de depressão na adolescência e na vida adulta

**S**im, é possível ensinar crianças e adolescentes a serem mais otimistas. Não, não estamos falando de usar frases motivacionais à exaustão. Ensinar otimismo às crianças significa incentivar a curiosidade em compreender a si mesmo e ao mundo. Crianças e jovens com padrão de Pensamento Otimista tendem a apresentar melhor saúde física, melhor humor e até mesmo desempenho escolar superior.

O psicólogo americano Martin Seligman fez uso de metodologias cientificamente validadas em Neurociência, Educação e Psicologia para compreender o que aumenta o bem-estar e impacta a saúde emocional.

Para ajudar a identificar o padrão de pensamento mais recorrente, Seligman propõe o olhar atento a três dimensões:

- 1** Quando algo ruim acontece, a tendência é pensar que aquilo é temporário ou permanente?

2 O problema é descrito como específico ou generalizado?

3 Os acontecimentos ruins são vistos como controláveis ou incontroláveis?

Veja a seguir:

## PESSIMISTA X OTIMISTA

Entenda como a pessoa com pensamento pessimista e otimista analisa majoritariamente as situações:

| PENSAMENTO PESSIMISTA                                    | PENSAMENTO OTIMISTA                                |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Permanente: Tal coisa será para sempre                   | Temporário: Isso vai passar                        |
| Difuso: Tal coisa vai estragar tudo                      | Localizado: Circunscrito a uma situação específica |
| Personalizado: É tudo culpa minha                        | Impessoal: Não é (inteiramente) minha culpa        |
| Incontrolável: Não há nada que eu possa fazer a respeito | Controlável: Há algo que eu possa fazer a respeito |

O professor pode ensinar as crianças a desafiar os próprios pensamentos e a desenvolverem outros estilos explicativos para que o pessimismo não se torne um padrão enraizado em suas personalidades. Segue abaixo algumas dicas para tornar isso possível:

- Identifique e estimule os pontos fortes da personalidade de cada criança;

- Amplie o repertório de alfabetização emocional das crianças, enfatizando seus sentimentos e não somente suas ações concretas;
- Ensine que os sentimentos também são temporários e que podemos ter ações para alterar aquilo que sentimos;
- Fique atento ao uso frequente de palavras como “sempre” ou “nunca”, tanto na fala da criança como quando um adulto for conversar com ela ou dar uma bronca. Procure ser específico e não generalizar o comportamento inadequado;
- Quando for chamar a atenção de um aluno, utilize o estilo do Pensamento Otimista;
- As crianças também desenvolvem os seus padrões de pensamento com base nos adultos que convivem na família e na escola. Portanto, reflita sobre a linguagem que você usa mais frequentemente, e em como descreve os acontecimentos difíceis.

# nova escola

Reportagem

ANA CAROLINA C D'AGOSTINI

Edição

SORAIA YOSHIDA

Fotos ou Ilustrações

MARIANA PERIN