

As forças de caráter nas crianças

Educação para o bem-estar e a cidadania





Semear Valores – Educação para o bem-estar e a cidadania

<https://semearvalores.pt/>

Um pouco sobre a História da Psicologia

Antes da 2ª G.M.

Focos:

- Curar a doença mental
- Tornar a vida das pessoas mais gratificante
- Identificar e desenvolver os talentos pessoais

Depois da 2ª G.M.

Ênfase no foco:

- Curar as perturbações decorrentes do conflito, nomeadamente a ansiedade, a depressão e o stress pós-traumático.

Como surge a Psicologia Positiva?

A psicologia não está a produzir suficiente conhecimento sobre o que faz a vida valer a pena”

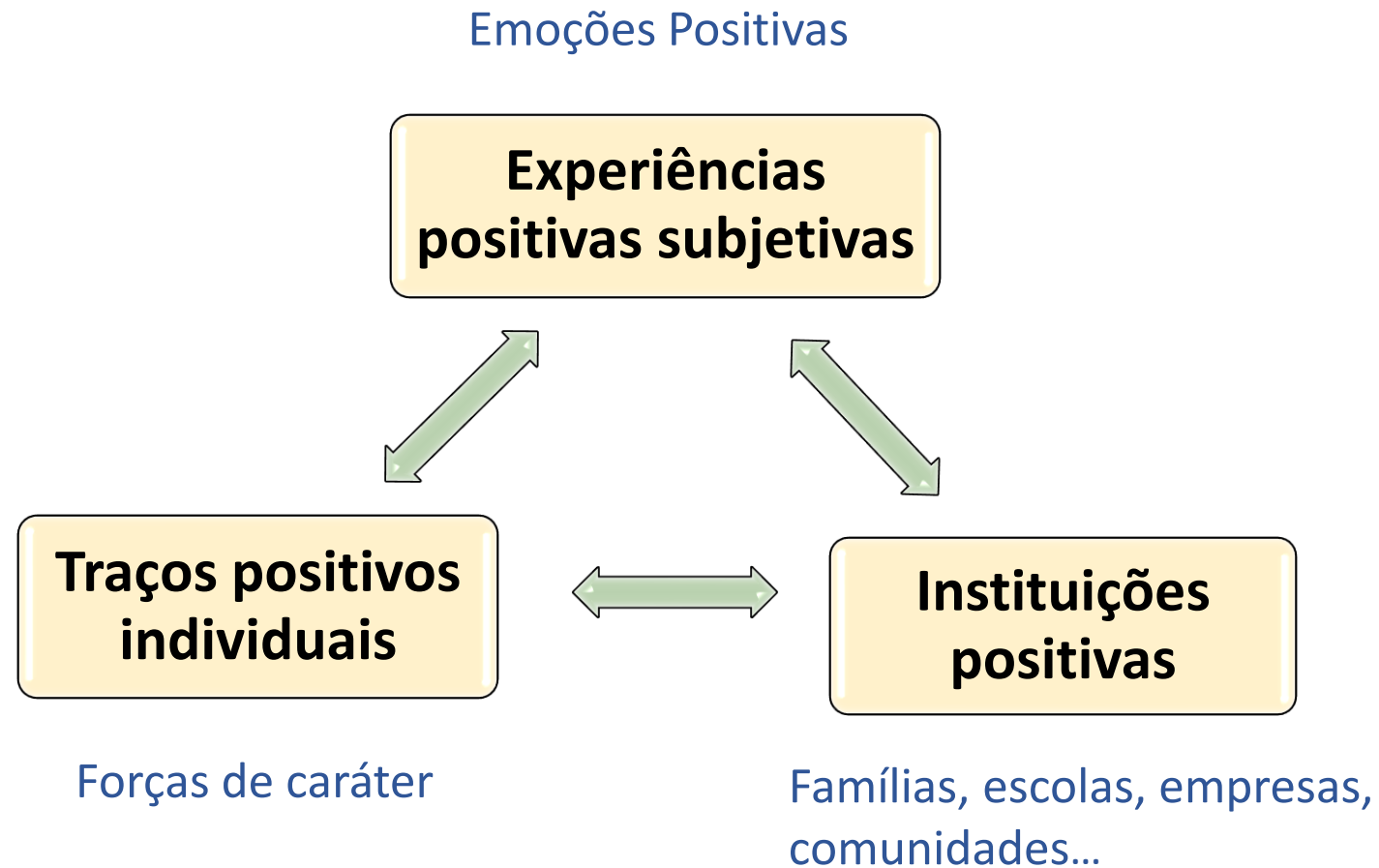
Seligman e Csikszentmihalyi, 2000

Journal of American Psychologist

*“A psicologia positiva é o estudo científico do que corre bem na vida, desde o nascimento até à morte e em todas as paragens pelo meio. (...)
Todas as vidas têm picos e vales e a psicologia positiva não nega os vales. (...)
O que é bom na vida é tão genuíno como aquilo que é mau e, por isso, merece igual atenção dos psicólogos. (...) ”*

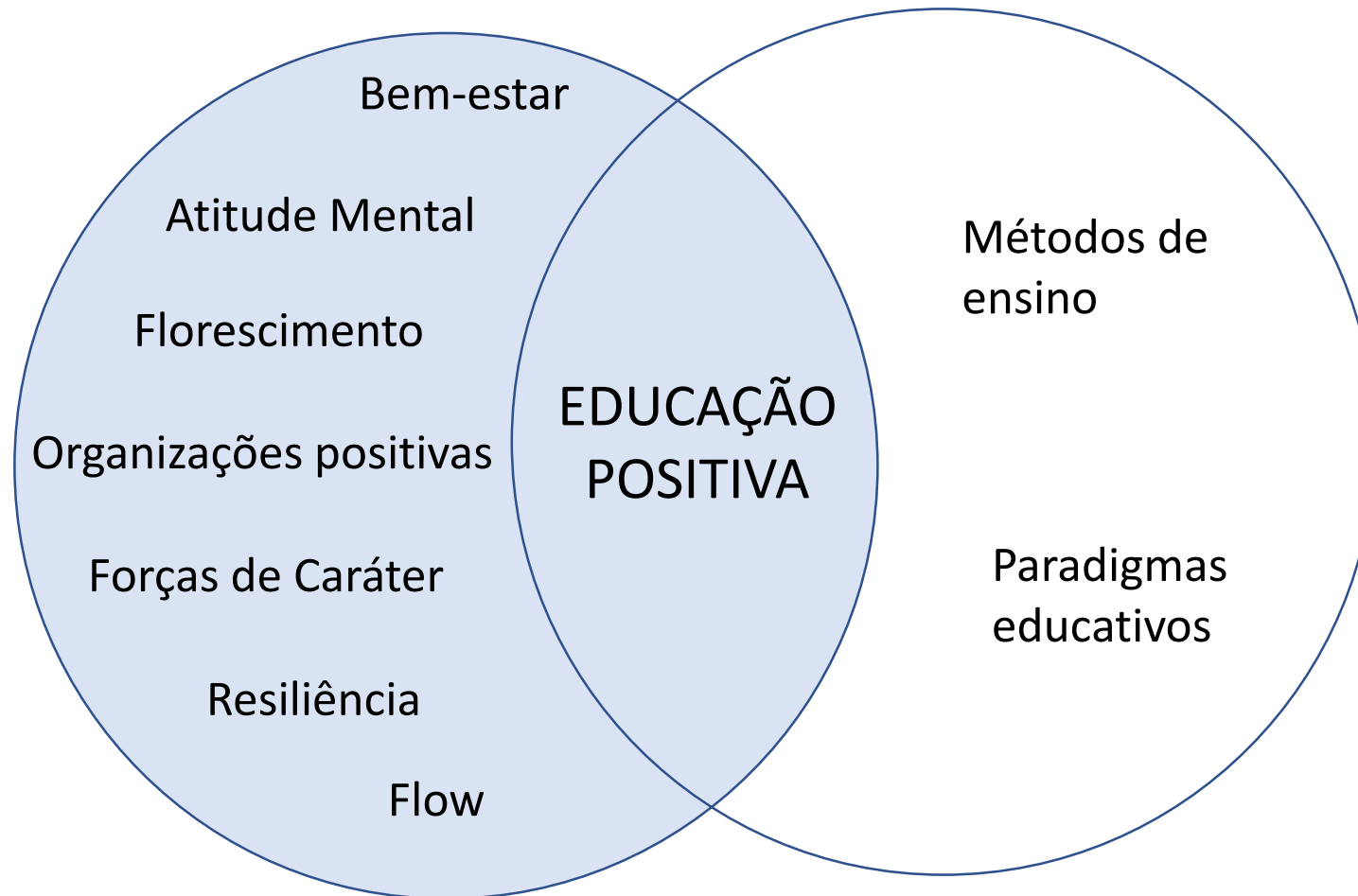
Peterson, 2006

Áreas de estudo da Psicologia Positiva



PSICOLOGIA POSITIVA

EDUCAÇÃO



O que é a Educação Positiva?

Competências académicas tradicionais



Competências de bem-estar:

P.E.R.M.A.

Emoções positivas (*Positive emotions*)

Envolvimento (*Engagement*)

Relações positivas (*Relationships*)

Vida com sentido (*Meaning*)

Realização (*Achievement*).

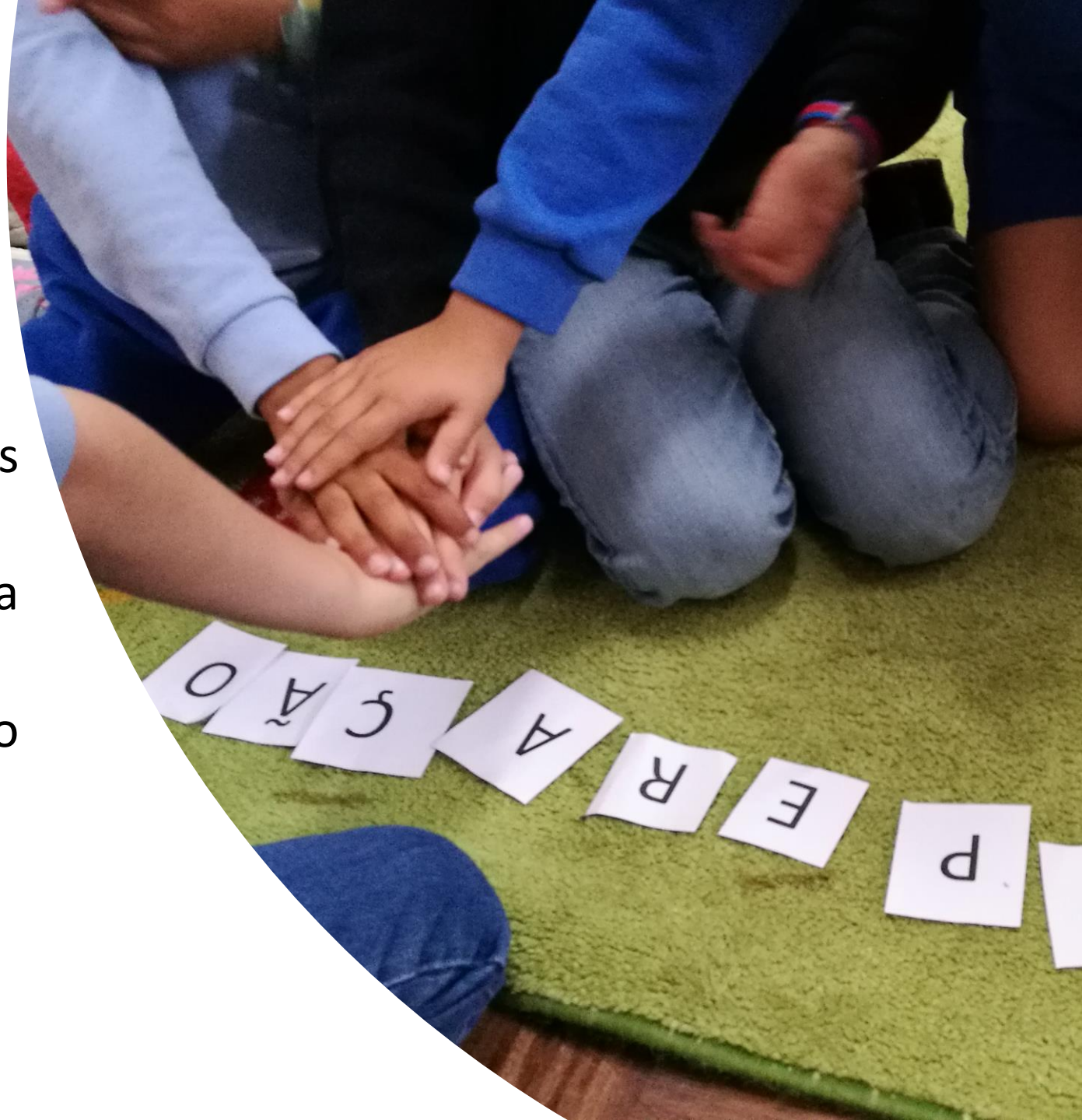
Virtudes e Forças de Caráter

(Seligman et al., 2009)

Bem-estar nas escolas?

- é um antídoto para os estados depressivos;
- é uma forma de aumentar a satisfação com a vida;
- desenvolve o pensamento criativo e melhora a aprendizagem.

Seligman, Ernst, Gillham, Reivich & Linkins (2009)



O que é a Educação Positiva?

Autor filme: IPEN - International Positive Education Network

- “É a educação que permite descobrir as forças de cada indivíduo...”
- “É a interseção da educação tradicional com a construção do bem-estar.”
- “É construir mentalidades, competências, atitudes e hábitos nos jovens, para o futuro.”

https://www.youtube.com/watch?v=6ZeR460A_eM&feature=youtu.be

Educação Positiva

As diferentes definições têm um
objetivo comum:

**DESPERTAR O QUE DE MELHOR EXISTE
EM CADA ALUNO!**

Kern e Kaufman, IPEN Report



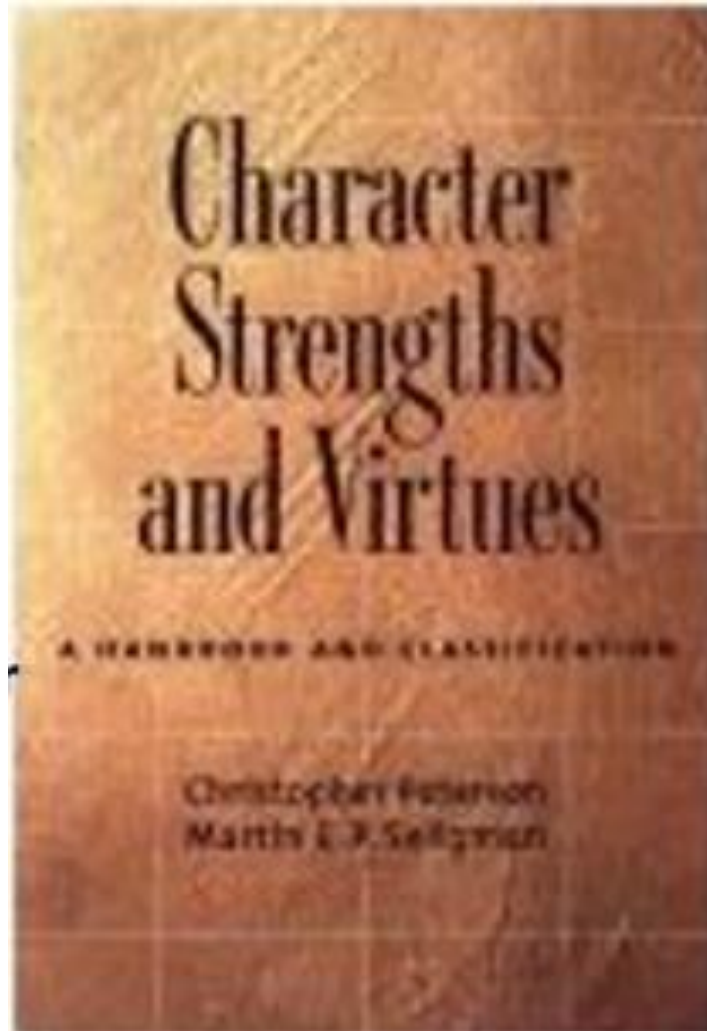
Virtudes e Forças de Caráter



Martin Seligman



Christopher Peterson



O que há de melhor no ser humano?

Como é que construímos uma vida realizada e próspera para nós e para os outros?

*Character Strengths and Virtues:
a Handbook and Classification, 2004*

"True happiness entails identifying one's virtues, cultivating them and living in accordance to them".

Aristoteles

Virtudes

- SABEDORIA
- CORAGEM
- HUMANIDADE
- JUSTIÇA
- TEMPERANÇA
- TRANSCENDÊNCIA

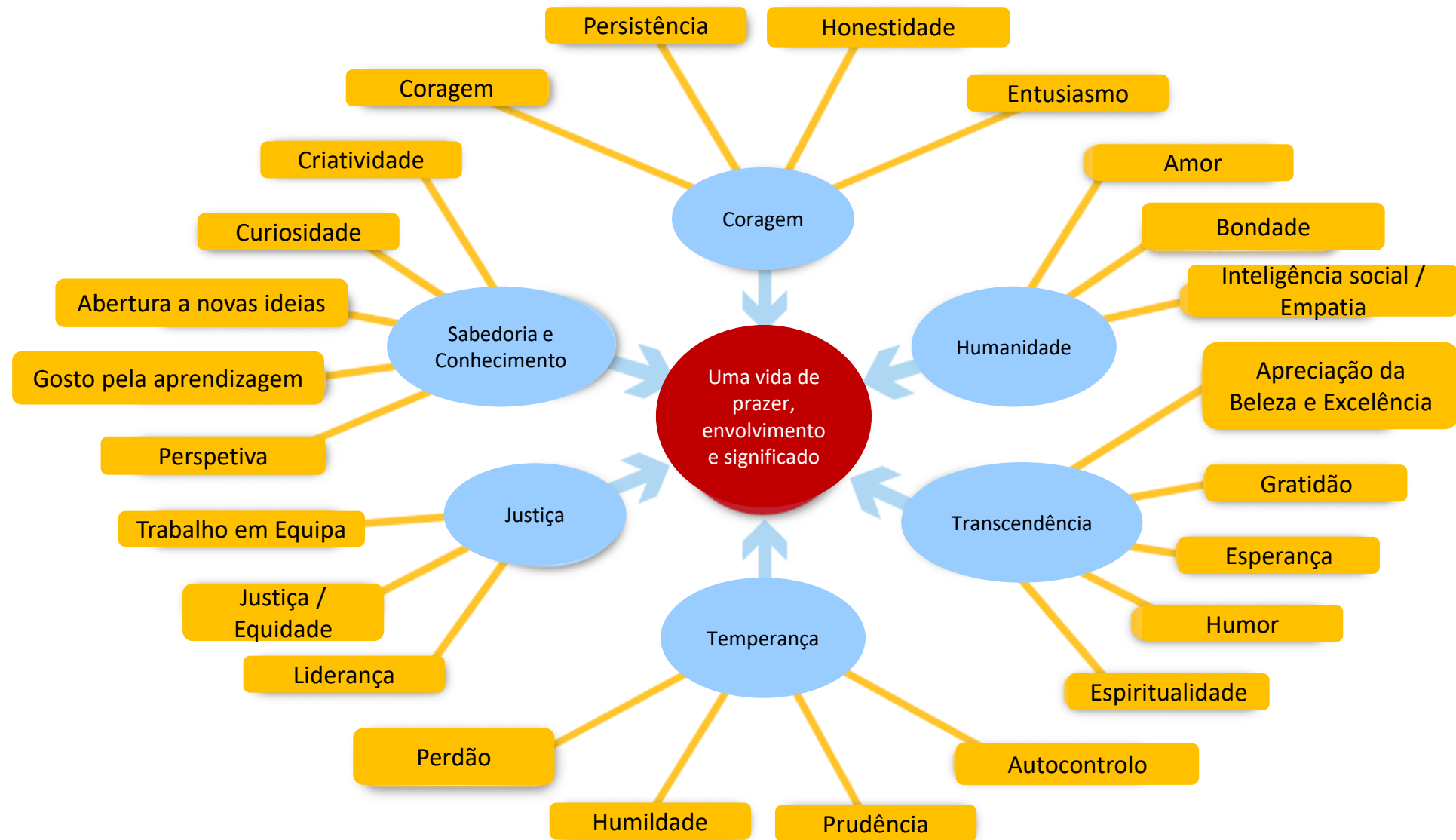


24 forças de caráter

- Linguagem comum que descreve as melhores qualidades humanas;
- Traduzem-se em sentimentos, pensamentos e ações;
- Refletem a nossa identidade pessoal;
- Ajudam-nos a viver uma vida realizada e com sentido;
- Combinam-se de forma diferente em cada um;
- Fazem-nos sentir especialmente bem.

Virtudes e Forças de Caráter

(Peterson and Seligman, 2004)



Sabedoria

caminhos para adquirir e usar o conhecimento

Coragem

caminhos para atingir objetivos, superando obstáculos.

Humanidade

caminhos para valorizar relacionamentos e cuidar dos outros.



Justiça

caminhos para viver de forma saudável
em comunidade.

Liderança

Justiça

Trabalho em Equipe



Gosto de trabalhar
e jogar com os outros. Dou o meu melhor
para o sucesso do grupo.

Temperança

caminhos para nos proteger dos
excessos.

Humildade

Perdão

Autocontrole

Prudência



Gosto de preparar com cuidado
as minhas atividades.
Penso bem antes de fazer as coisas.

Transcendência

caminhos para nos conectar ao
universo e dar sentido à vida.

Esperança

Gratidão

Apreciação da beleza
e da excelência

Espiritualidade

Humor



Gosto de rir e de fazer rir os outros.
Sou bem disposto e procuro formas alegres
de ultrapassar as dificuldades.

Como podemos
identificar as forças de
caráter?

01

Observação

02

Questionário

Observação

1. Construir e usar uma linguagem baseada nas 24 forças.
2. Observar e escutar. Como são as forças em ação? Procurar mudanças na energia.
 - Dicas não-verbais: uma boa postura e contato visual, olhos “iluminados”, mais sorrisos ou maior uso de gestos.
 - Dicas verbais: voz mais assertiva, vocabulário melhorado e clareza na fala.
3. Nomear e explicar os comportamentos que refletem forças de caráter. Exemplo:

“Maria, dizes sempre palavras carinhosas aos teus colegas. Isso faz com que eles se sintam felizes.”



Questionário



- <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>

1: Criatividade 🧠

Pensar em novas formas de fazer as coisas é uma componente importante acerca de quem tu és. Nunca ficas satisfeito(a) por fazer as coisas de forma convencional quando existe uma alternativa melhor.

2: Perdão 🕊️

Perdoas aqueles que te fizeram mal. Dás sempre uma segunda oportunidade às pessoas. O princípio que te guia é a misericórdia e não a vingança.

3: Integridade 🧑

És uma pessoa honesta, não só por falares a verdade, mas por viveres a tua vida de uma forma genuína e autêntica. És uma pessoa com os pés assentes na terra e sem vaidades. És uma pessoa verdadeira.

4: Espiritualidade 🌿

Tens crenças fortes e coerentes acerca do propósito e significado superiores do universo. Sabes qual é o teu lugar num sistema mais alargado. As tuas crenças influenciam as tuas acções e são uma fonte de conforto para ti.

5: Amor 💕

Valorizas relações de proximidade com os outros, especialmente aquelas em que a partilha e o cuidar são recíprocos. As pessoas a quem te sentes mais próximo são aquelas que se sentem mais próximas de ti.

6: Apreciação da beleza e excelência 🙌

Observas e aprecias a beleza, a excelência e/ou a competência em todos os domínios da vida, da natureza à arte, à matemática, à ciência, à experiência do dia-a-dia.

7: Curiosidade 🧐

Tens curiosidade acerca de tudo. Estás sempre a fazer perguntas e consideras todos os assuntos e temas fascinantes. Gostas de explorar e descobrir.

8: Gratidão 🙏

Forças de assinatura

Forças que possuímos, celebramos e exercitamos frequentemente e que se destacam por serem sentidas como uma identidade própria:

- Dão-nos um sentimento de autenticidade (“sou mesmo eu”);
 - Ansiamos por encontrar novas formas de as usar;
- Energizam-nos e alegam-nos quando as pomos em prática;
 - Estão presentes nos nossos melhores projetos pessoais;
 - São inevitáveis e naturais em nós.

A Ciência do Caráter

<https://www.youtube.com/watch?v=3uhfNjahPAc>





As forças de caráter nas crianças e jovens

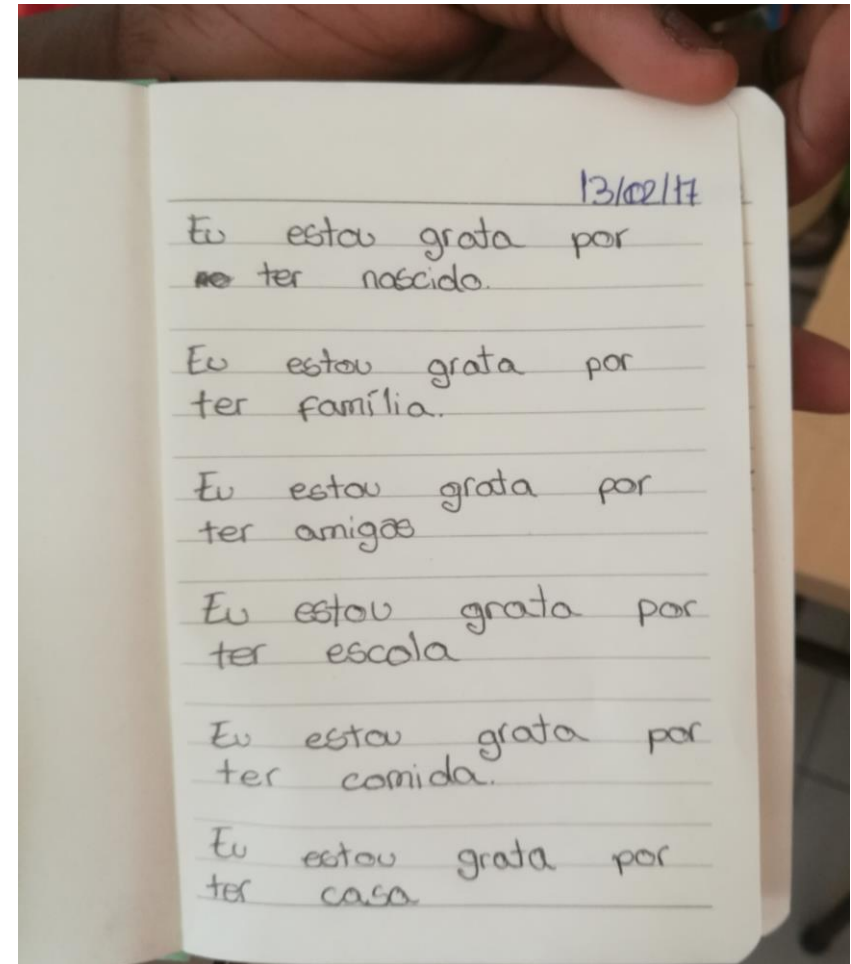
As forças nas crianças

- as forças mais desenvolvidas em crianças entre os 3 e os 9 anos são o **amor, a curiosidade, a bondade, a criatividade e o humor.**
- as forças “do coração”, o **amor, a esperança e a vitalidade**, são as que se associam mais fortemente à felicidade.



As forças nos adolescentes


- questionário VIA a partir dos 10 anos
- a **gratidão**, o **amor** e o **humor** são as forças mais comuns, enquanto que a prudência, o perdão, a espiritualidade e o autocontrole são as menos comuns.



Porquê cultivar as forças desde a infância?

- Experienciamos um viés de negatividade, i.e., uma tendência para nos focarmos no que é negativo e não corre bem.
- Estamos tão habituados a agir de acordo com as nossas forças que nem temos consciência delas.
- Ganhamos uma linguagem comum positiva para reconhecer aspetos nos outros que merecem ser valorizados e que habitualmente passam “ao lado”.
- Identificar, explorar, reconhecer e desenvolver as forças contribui para o nosso bem-estar e florescimento.

Park & Peterson, 2008

A top-down view of a group of children's hands joined in a huddle on a cobblestone surface. Many of the children are wearing pink wristbands with handwritten text and drawings. The scene is brightly lit, suggesting an outdoor setting. A semi-transparent circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing text.

A nossa experiência com 1º ciclo

Foco em 12 forças

Desenhar e expor as forças



Identificar forças próprias

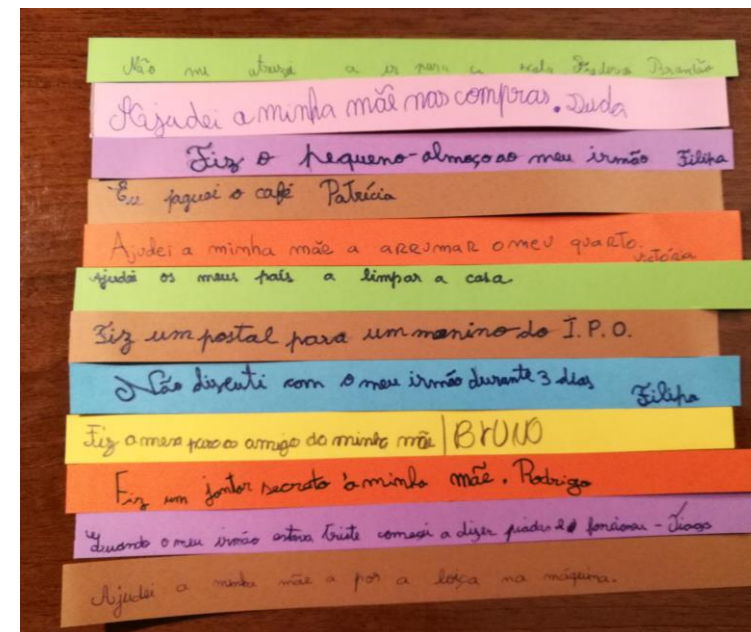


Identificar forças nos outros

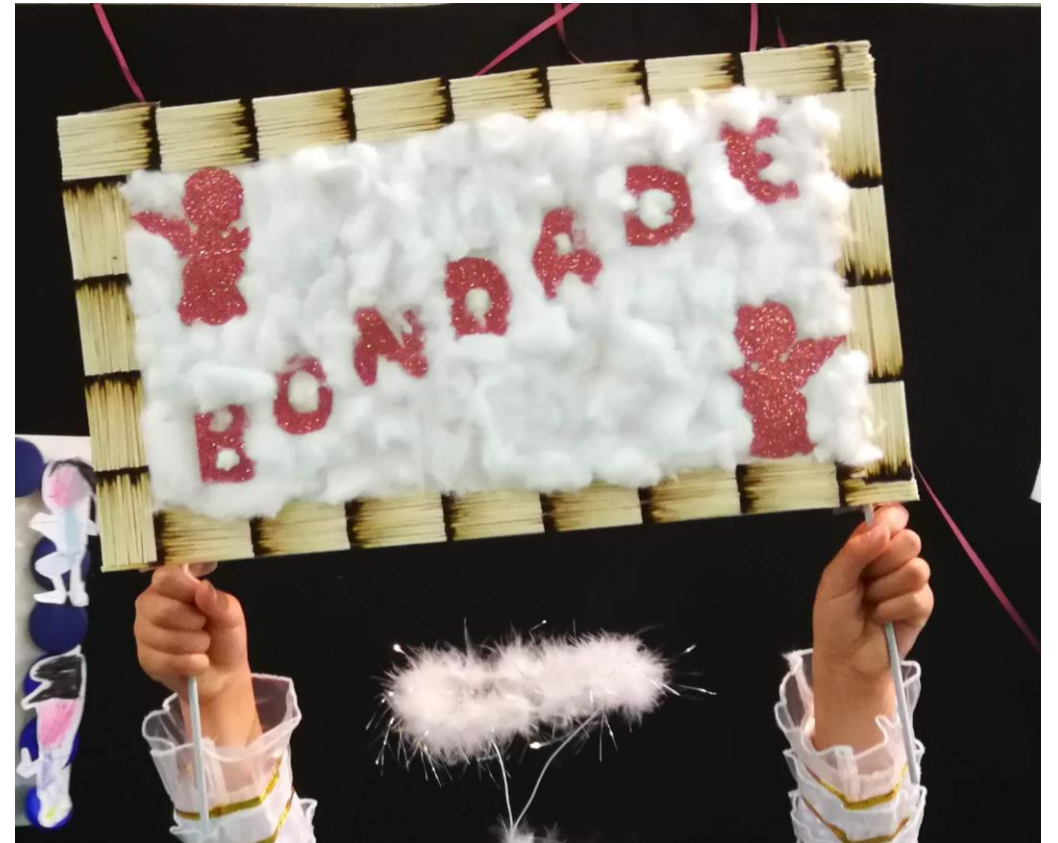




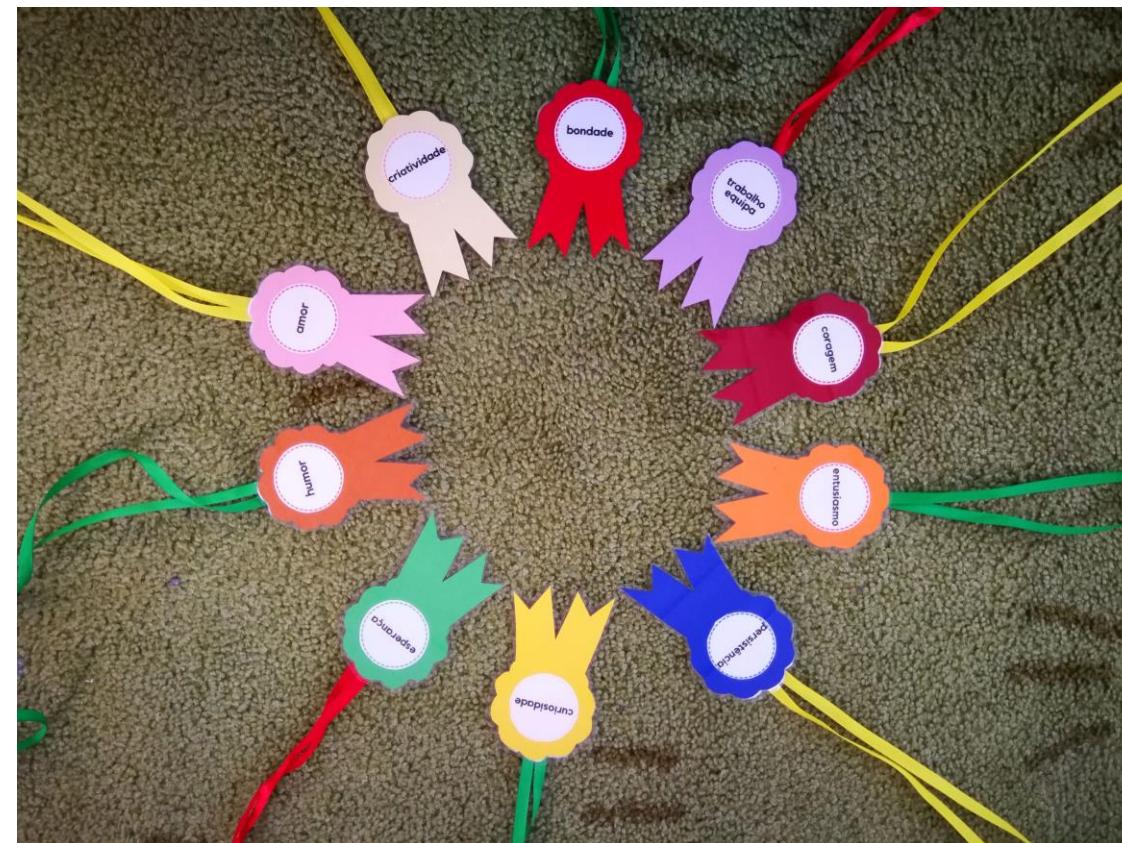
Contar, criar e descobrir forças nas histórias



As forças são como
superpoderes!



Carnaval



Reconhecer forças



“Crescer em força(s)”

Um jogo para semear forças nos mais novos

Razões para conhecer este jogo!

- Estimula as crianças a descobrir e a usar as suas forças na vida diária.
- Incentiva-as a identificar e a apreciar as forças dos outros.
- Proporciona momentos lúdicos e de aprendizagem, em família ou na escola.



DESAFIO

1

Representa a FORÇA por mímica (gestos) ou desenhos.

ATENÇÃO: Não podes falar

DESAFIO

2

Diz o nome de uma pessoa que usa muito esta FORÇA

Por exemplo, uma pessoa da família, amigo ou colega

DESAFIO

3

Diz uma situação em que usaste esta FORÇA

Não digas o nome da FORÇA


DESAFIO

4

Diz o nome de uma personagem de um conto, banda desenhada ou filme que use esta FORÇA

Podes ver a lista de sugestões na carta das instruções

Curiosidade



Adoro explorar e descobrir o que me rodeia.
Gosto de fazer perguntas
e acho o mundo muito interessante.

Amor



Dou e recebo amor.
Sou a pessoa mais importante
na vida de alguém.

Formas de explorar o jogo

Jogar com as cartas-desafio;

Pedir às crianças que identifiquem as suas forças principais e expliquem porquê;

Pedir às crianças que identifiquem forças nos outros (família, colegas...) e expliquem porquê;

Depois de verem um filme, descobrir as forças mais salientes nas personagens.



Como adquirir?

PVP: 19,90 €

Correio registado: 3,35 €

Contactos:

semearvalores@gmail.com

Mafalda: 964355509

Patrícia: 919412919

www.semearvalores.pt



Obrigada!