

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”*

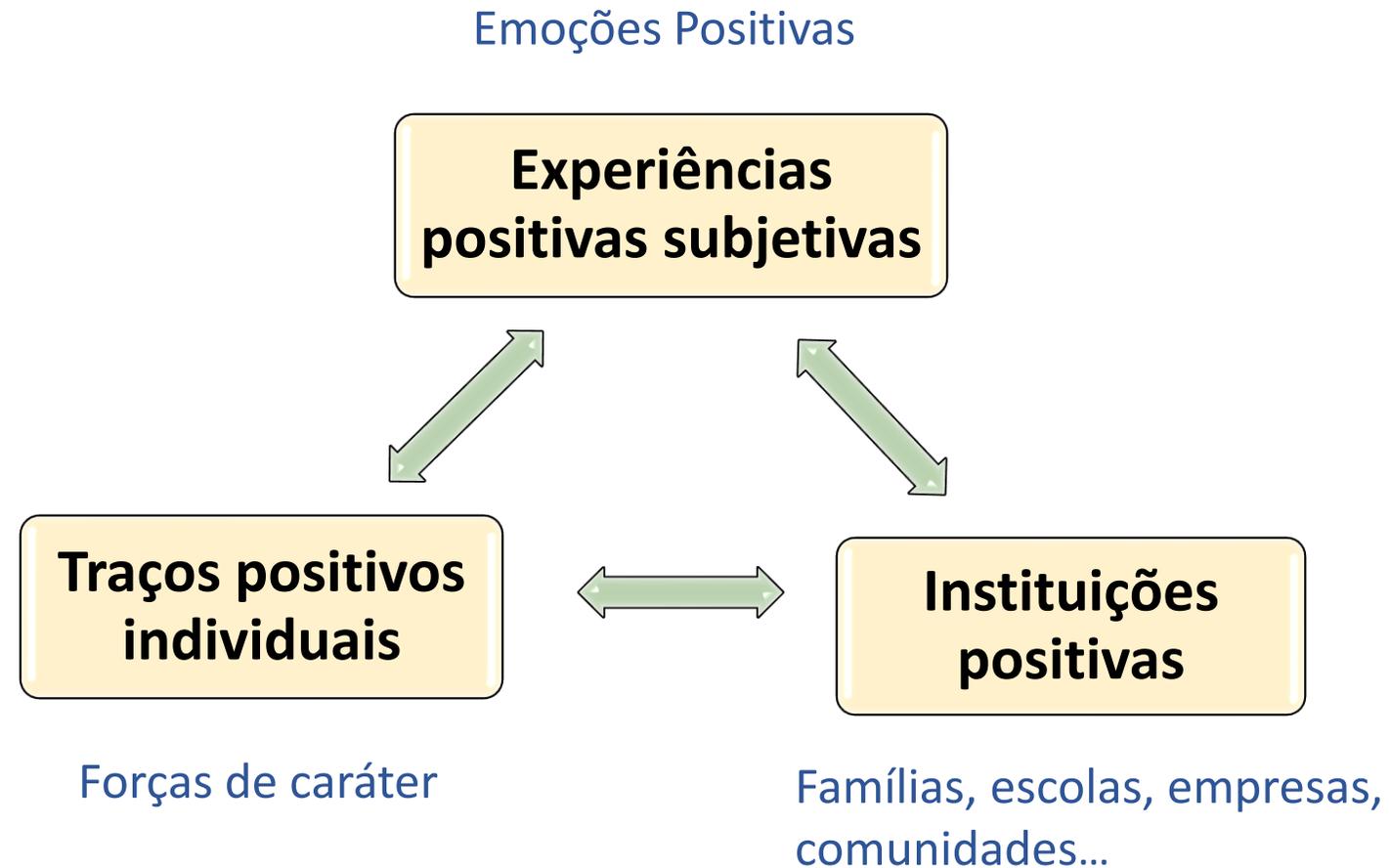
Seligman e Csikszentmihalyi, 2000

*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. (...)”*

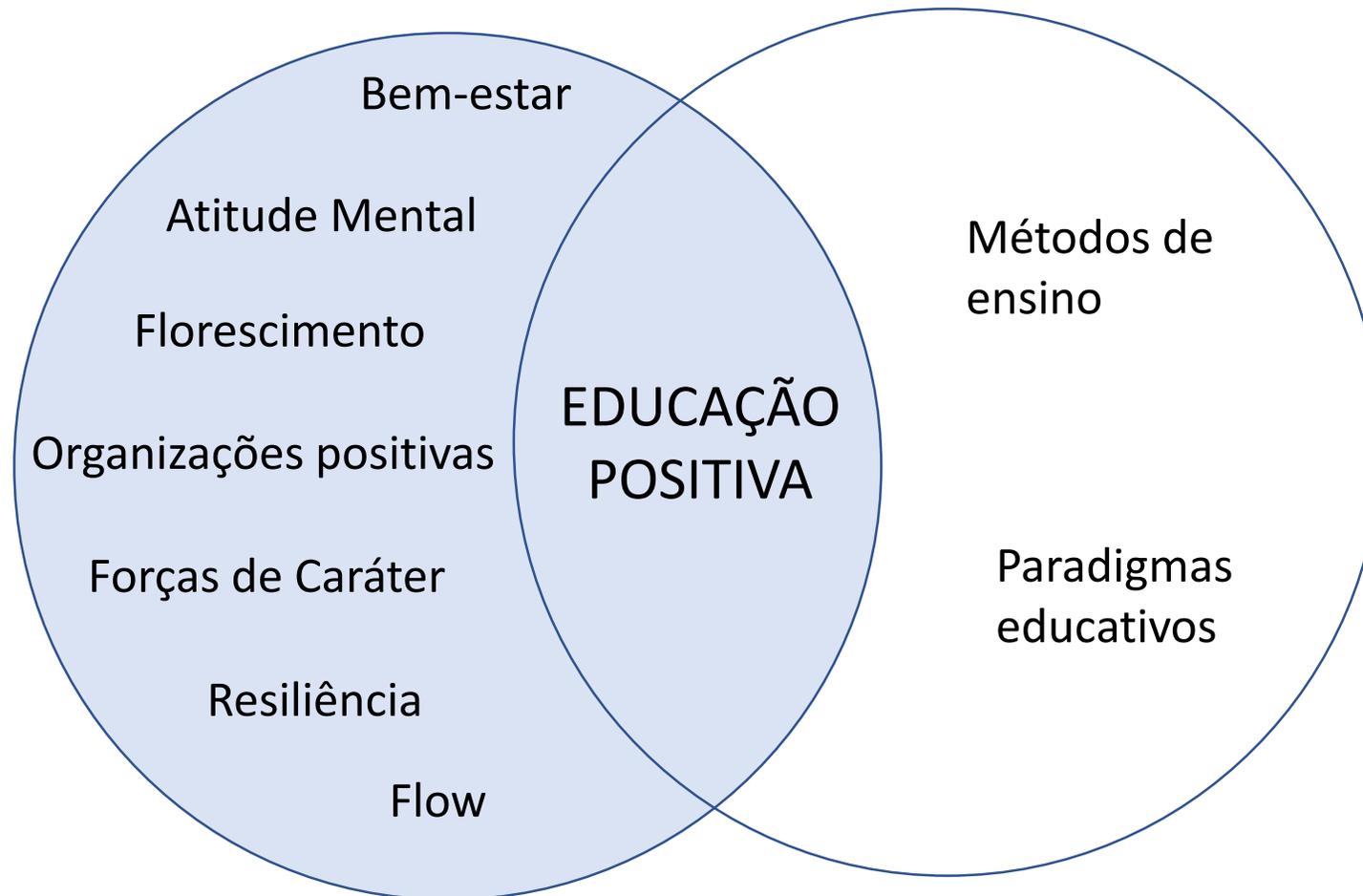
Peterson, 2006

# 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*).

---

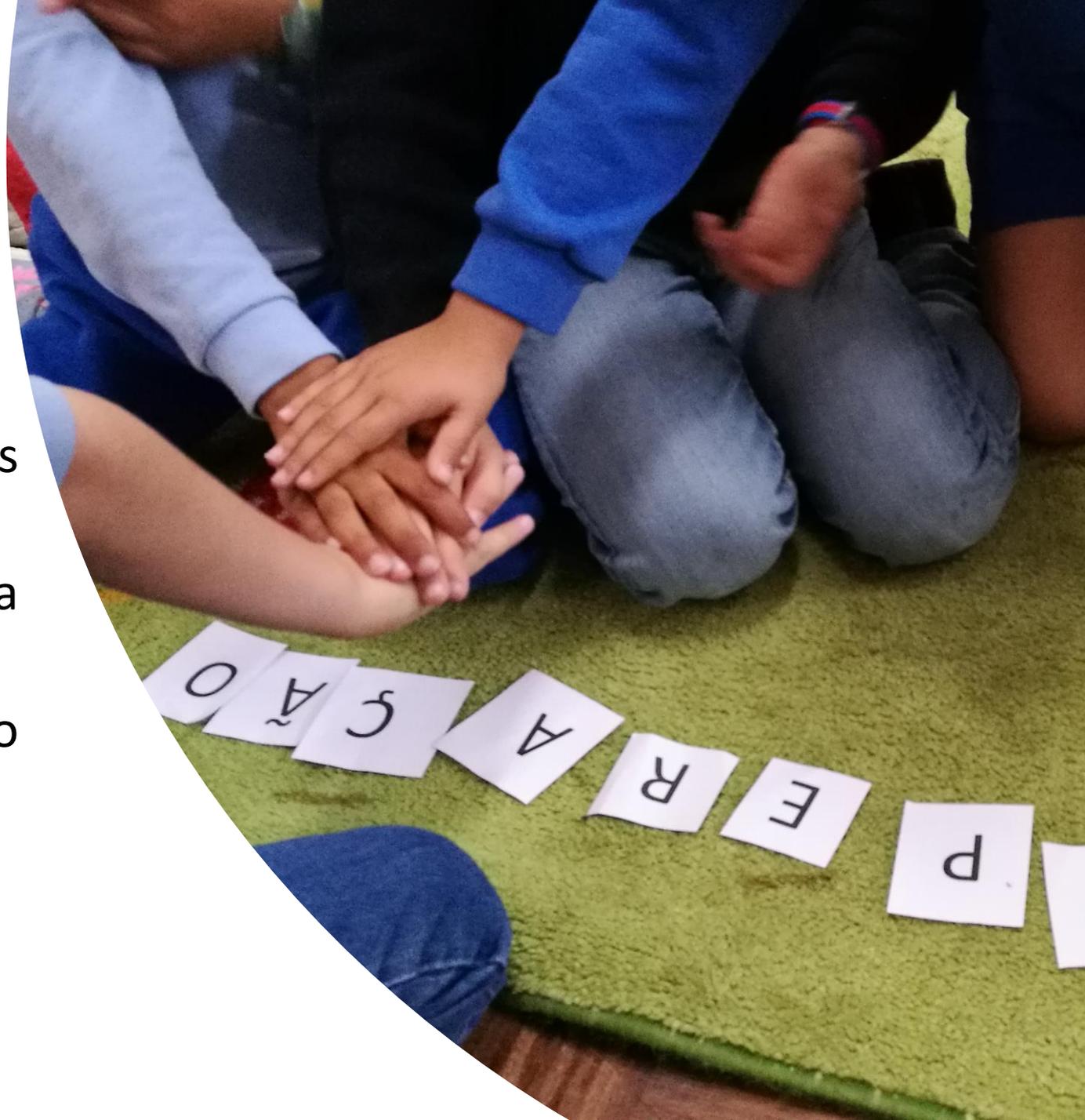
Virtudes e Forças de Caráter

(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](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!**

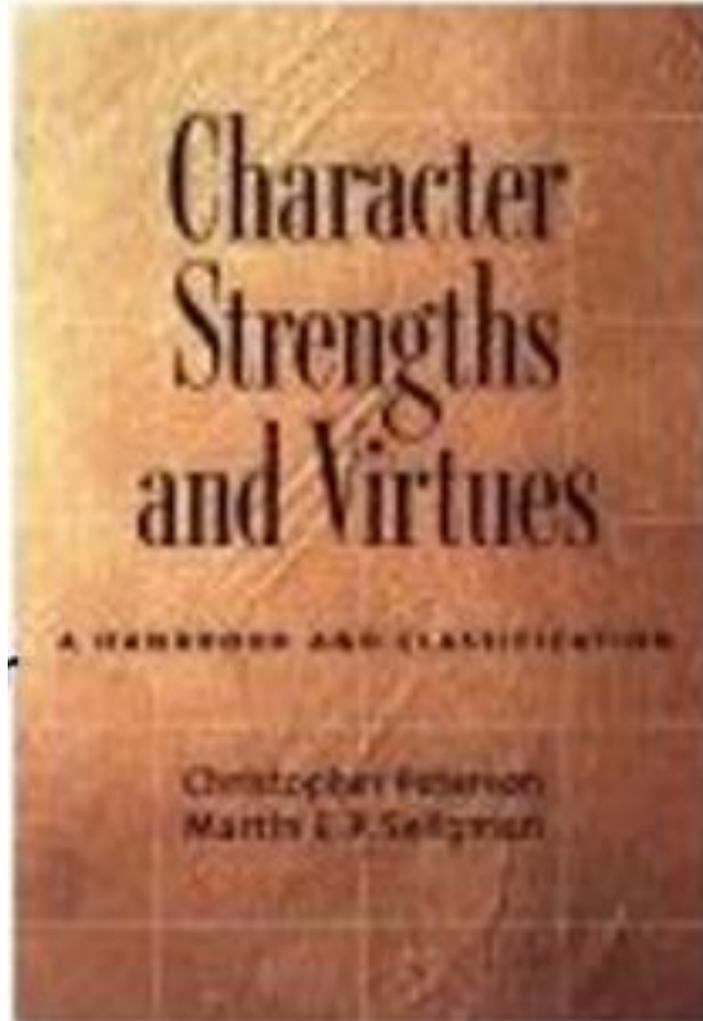
Kern e Kaufman, IPEN Report



# 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

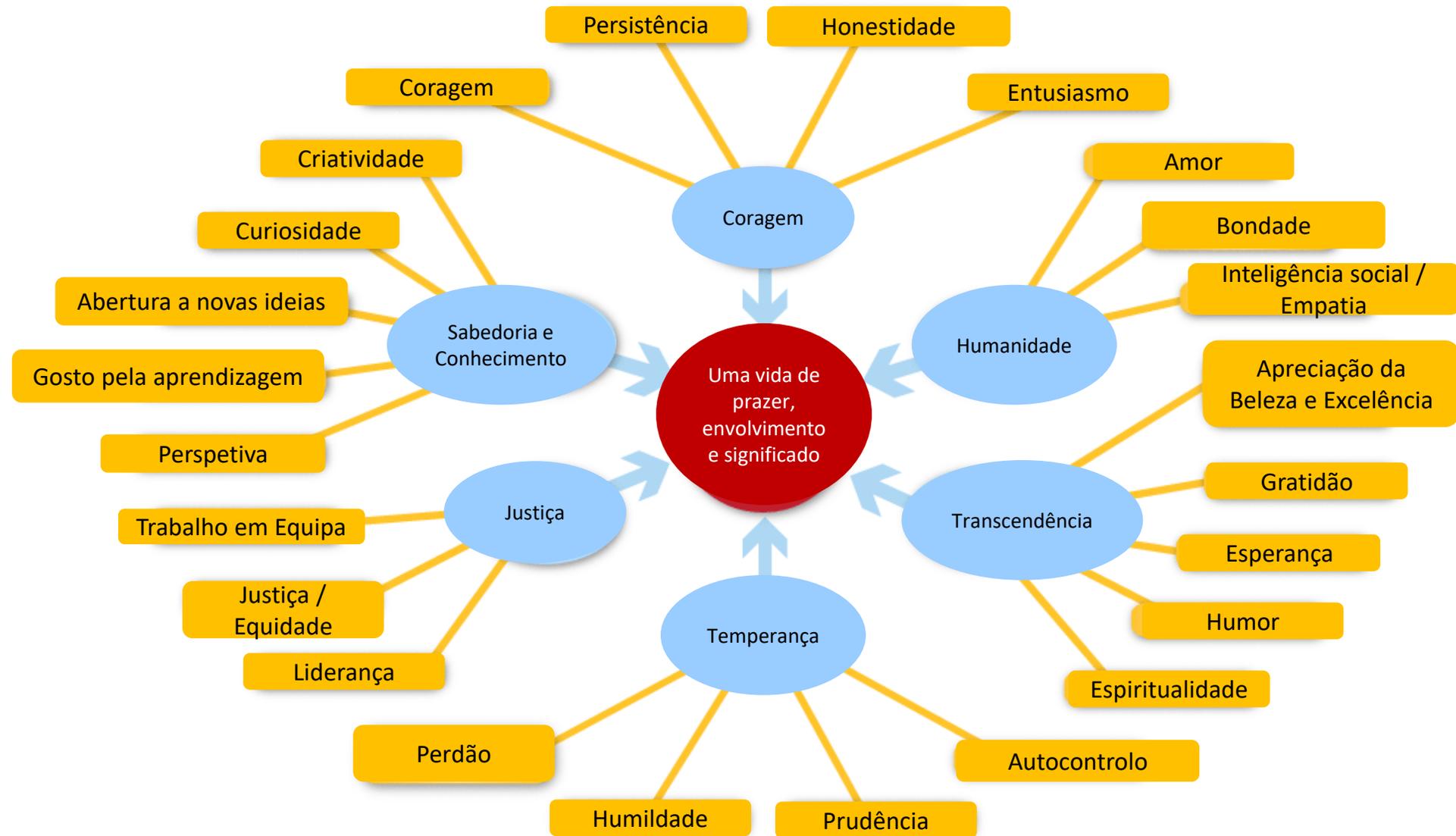


## 24 forças de caráter

- 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 Equipa



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

Autocontrolo

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 🙏

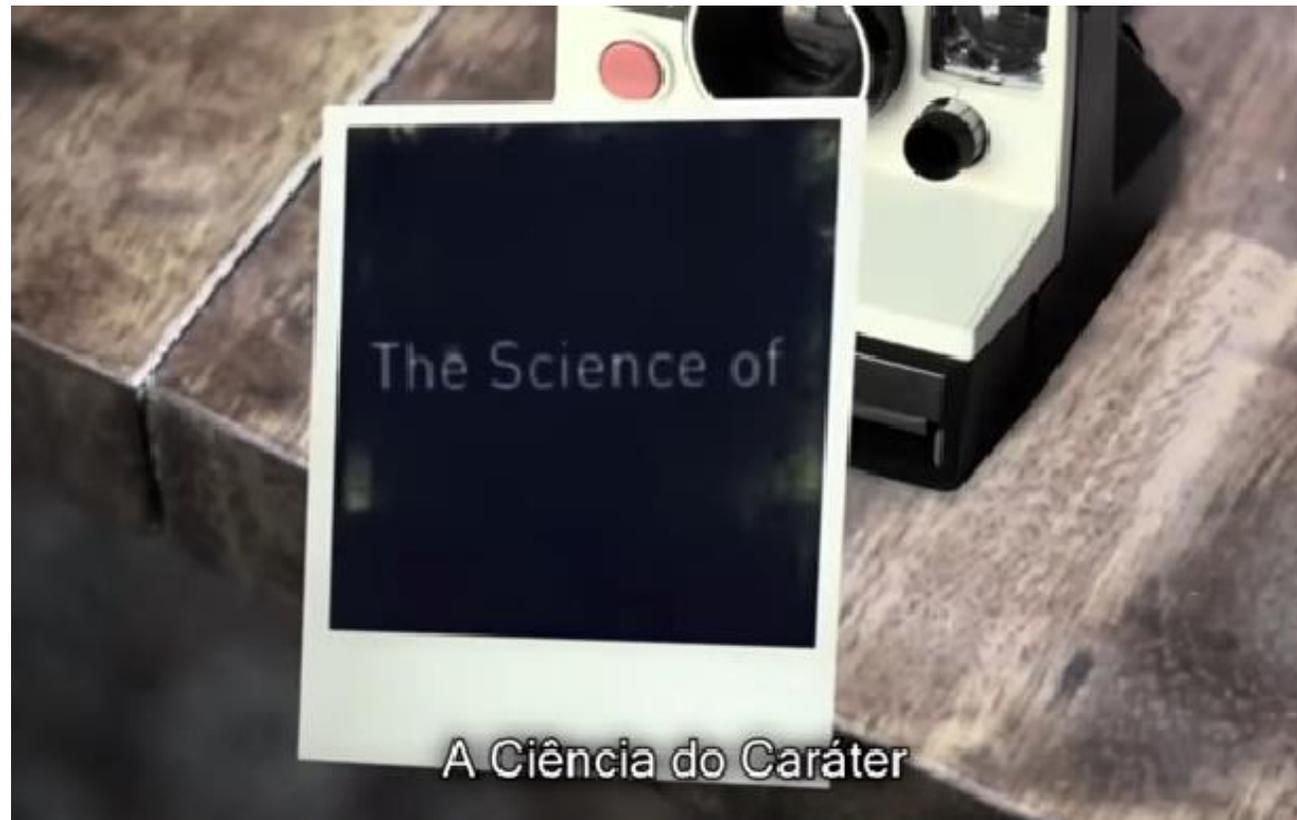
# Forças de assinatura

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

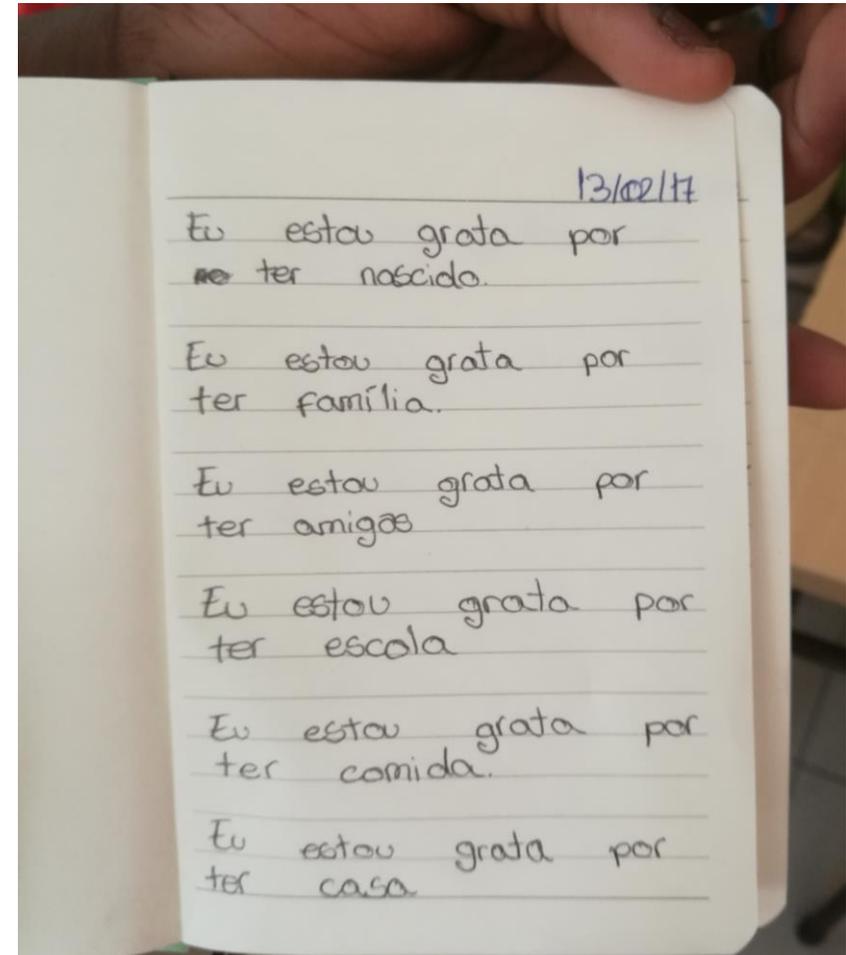
# As forças nas crianças

- 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 nossa experiência com 1º ciclo

Foco em 12 forças

# Desenhar e expor as forças





# Identificar forças nos outros

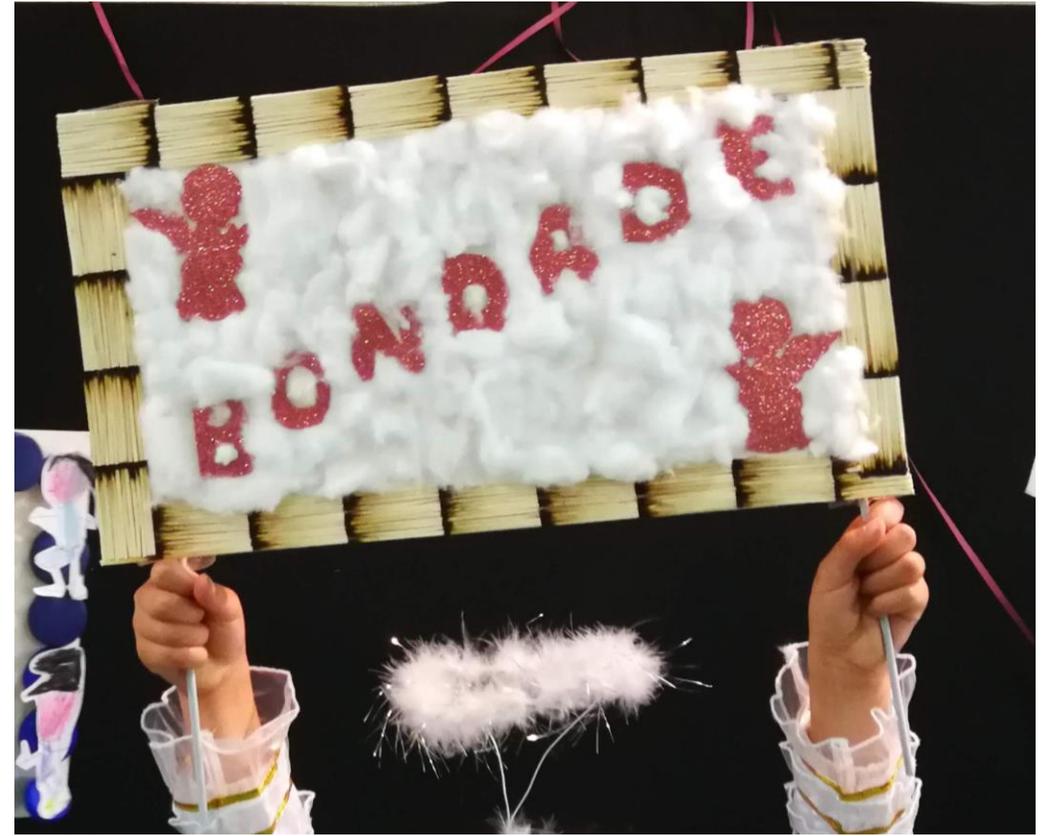
---



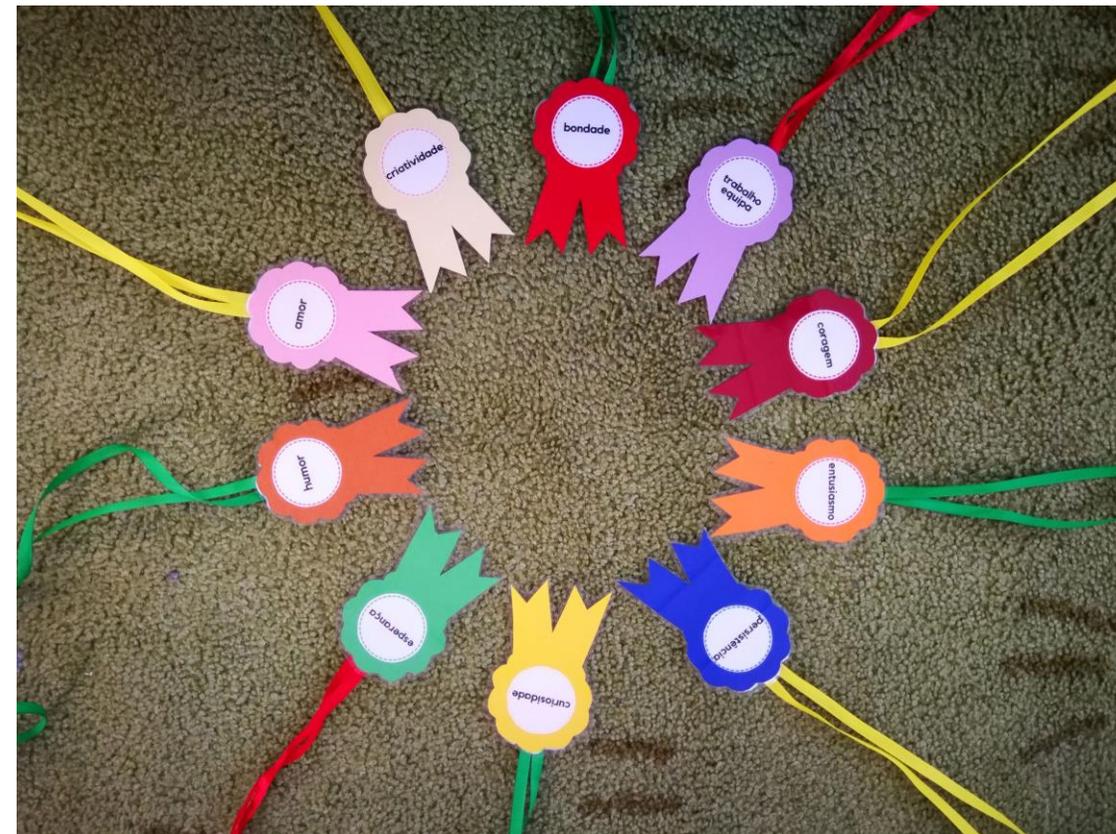


Contar, criar e descobrir forças nas histórias





# 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.

Entusi

Honest

Coragem

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

Trabalha

Gr  
Sou b

Est  
as n  
Mesmo

pel  
que

Desc  
nã  
Sou

Trat  
Gosto

patia

redito qu

e j

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](mailto:semearvalores@gmail.com)

Mafalda: 964355509

Patrícia: 919412919

[www.semearvalores.pt](http://www.semearvalores.pt)



Obrigada!