

Um presente
diferente:
desenvolvendo

Gratidão

Carmem Beatriz Neufeld
Nazaré de Oliveira Almeida
Aline Henriques Reis

 **SINOPSYS**
editora

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2018

Um presente diferente: desenvolvendo gratidão

Carmem Beatriz Neufeld, Nazaré de Oliveira Almeida, Aline Henriques Reis

Ilustrações/edição: Mauro César Freitas (Mauzi Estudio)

Assistente editorial: Jade Arbo

Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

N482p Neufeld, Carmem Beatriz

Um presente diferente: desenvolvendo gratidão
/ Carmem Beatriz Neufeld, Nazaré de Oliveira Almeida
e Aline Henriques Reis; ilustrações Mauro Freitas. – Novo
Hamburgo : Sinopsys, 2018.

32p. ; 23x16

ISBN 978-85-9501-075-8

1. Psicologia – Literatura infantil. I. Almeida, Nazaré de
Oliveira. II. Reis, Aline Henriques. III. Freitas, Mauro. IV. Título.

CDU 159.922:82-93

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Todos os direitos reservados à Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066.3690

e-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br

Um presente diferente:
desenvolvendo

Gratidão

Carmem Beatriz Neufeld
Nazaré de Oliveira Almeida
Aline Henriques Reis

Ilustrações: Mauro Freitas



2018



APRESENTAÇÃO

Gratidão pode ser definida como uma disposição ou tendência em sentir-se feliz/emocionado, reconhecer e responder a ações de bondade de outras pessoas, ou seja, apresentar emoções positivas, agradáveis a partir da identificação de que algo bom aconteceu. Envolve a percepção de que outra pessoa realmente se importa e se esforça em direção ao problema ou à satisfação de outrem. É composta por aspectos emocionais, isto é, amabilidade, alegria, apreço; cognitivos, ou seja, avaliação positiva em relação a um comportamento do benfeitor; e comportamentais, por exemplo, agradecer ao que foi recebido. Algumas expressões que revelam gratidão em crianças envolvem: "dizer obrigado"; "dar presentes ou cartões ao benfeitor em agradecimento"; "abraçar"; "sorrir", "apresentar uma expressão verbal que revele alegria/satisfação", ou "pensar em outra pessoa ao fazer uma ação" (Chagas, 2017).

A gratidão tem sido associada ao bem-estar e à felicidade. Pode-se dizer que ela é uma habilidade, na medida em que se aproxima mais de uma atitude do que propriamente de um sentimento.

Atualmente estuda-se a gratidão provocando efeitos importantes no cérebro, os quais alcançam tanto a química do corpo (nossos hormônios) quanto a anatomia (mudanças celulares).

O desenvolvimento da gratidão desde a infância pode ser muito útil para a educação e desenvolvimento da criança. Isso principalmente porque em decorrência da gratidão alcança-se o bem-estar e o sentimento de felicidade.

Esperamos que este livro auxilie pais, professores e terapeutas a proporcionarem um ambiente apropriado para a criança desenvolver a habilidade da gratidão.



a b
 $1+1$



Alice e Sofia são grandes amigas. Elas se conhecem desde quando Alice se mudou para a mesma cidade de Sofia. Hoje elas estão com nove anos e estudam na mesma sala de aula no período da manhã.

Elas também se visitam todos os finais de semana e brincam de várias coisas juntas: de boneca, de mulher maravilha, de pintar e colorir e também contam segredos que só elas sabem.

Um dia chegou uma menina nova na sala e Alice logo foi falar com ela. Marina tinha vindo de outra cidade. Alice que já tinha passado pela mesma situação, logo pensou em como poderia deixá-la mais feliz. Então, sentou-se ao seu lado na sala, apresentou todos os colegas e ajudou-a com as tarefas do dia.



Você já recebeu ajuda quando estava se sentindo triste ou sozinho ou que precisava de auxílio? O que a pessoa fez? Como você se sentiu? Como a pessoa parecia se sentir ao ter lhe ajudado?

Sofia sentiu-se deixada de lado, ficou com muita raiva e teve pensamentos muito ruins. Mas Alice a chamou para brincarem juntas com Marina, dizendo que entendia como deveria ser difícil para ela se adaptar a uma nova cidade, pois ela mesma precisou de



ajuda quando veio morar nesta cidade, e foi quando elas se conheceram. Sofia concordou que deveria ser difícil mesmo, e inclusive decidiu convidar Marina para seu aniversário, que seria no próximo domingo.

Você já sentiu muita raiva de alguém que você gosta muito? O que essa pessoa fez? Como você reagiu? Como ficaram as coisas depois? Você perdoou ou esqueceu depois? Escreva como isso aconteceu, agradecendo pelas emoções desagradáveis passarem e as coisas mudarem dentro da gente.