

Miriam Rodrigues

Como nasce a esperança!

Aprendendo sobre o otimismo



© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2016
Como nasce a esperança? Aprendendo sobre otimismo
Miriam Rodrigues

Ilustrações/editoração: Mauro César Freitas (Mauzi Estudio)
Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

R696c Rodrigues, Miriam
Como nasce a esperança: aprendendo sobre o otimismo.
/ Miriam Rodrigues. – Novo Hamburgo : Sinopsys, 2016.
32p. ; 23x16 cm.

ISBN 978-85-64468-91-7

1. Psicologia positiva - Literatura infantil. I. Título.

CDU 159.922:82-93

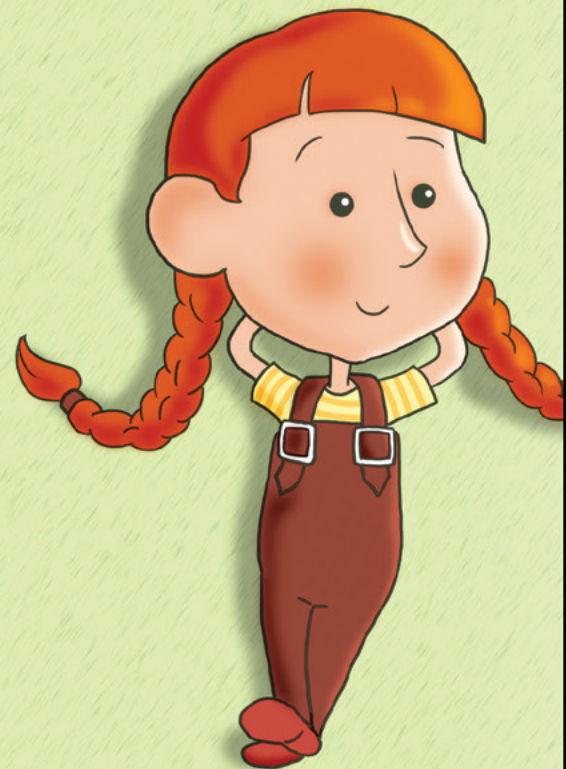
Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Todos os direitos reservados à Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066.3690

e-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br



Como nasce a esperança!

Aprendendo sobre o otimismo

Miriam Rodrigues

Ilustrações: Mauro Freitas



2016




Dedicatória

À minha mãe, que tem na alma o otimismo enraizado.

Agradecimentos

À minha família, pelo apoio de sempre e por me auxiliar a vivenciar o cultivo da esperança em todos os setores de nossas vidas.

E à equipe Sinopsys, Ricardo Gusmão, Mônica Ballejo Canto e Mauro César Freitas, pela parceria neste projeto tão importante para mim, que procuro promover a psicologia positiva aplicada à infância em nosso país.



Apresentação



Os estilos explicativos são temas abordados pela psicologia positiva que destacam o cultivo da felicidade, entre outros aspectos, a uma postura otimista diante da vida. O grande ponto divulgado por Martin Seligman¹, em sua teoria, é que essa postura otimista pode ser aprendida, por meio da correção dos estilos explicativos, que são nossas autodeclarações quando algo dá certo ou errado. O estilo explicativo pessimista sobre o infortúnio envolve: permanência, abrangência e personalização, ou seja, quando o indivíduo passa por alguma adversidade, o que ele diz a si mesmo, as suas explicações por este evento ter ocorrido têm grande importância e interfere diretamente em seu processo de bem-estar. Por exemplo: é permanente porque a pessoa acredita que o infortúnio irá durar para sempre, é abrangente porque acredita que afeta todos os setores de sua vida e é personalizado porque ele acredita ser o único responsável por aquela situação. Essas rumações de estilos explicativos alimentam a depressão e a desesperança. Diante de uma adversidade da vida, acreditar que as causas dos maus eventos são permanentes fortalece o pessimismo. Ao contrário, pensar que as causas dos maus eventos são temporárias é a base da esperança e do otimismo, que constrói o bem-estar.

¹ Seligman, M.E.P. (2005). *Apredna a ser otimista*. 2. ed. Rio de Janeiro, Nova Era.

Atividade inicial

O que você sabe sobre esperança? Desenhe, escreva, pinte ou faça uma colagem que represente tudo aquilo que você já sabe sobre o tema.

Nina era uma criança muito esperta e alegre.



Porém, quando alguma coisa não saía do jeito que ela queria, ficava mal e desanimada. Desistia de tudo. Não queria nem tentar fazer o que era certo para corrigir o que tinha acontecido.



Por exemplo, se alguma vez tirava nota baixa, ela já desistia de estudar e não queria mais ir à escola. Se algum amiguinho não quisesse brincar com ela, logo ela ficava triste e nem queria mais sair de casa. E assim era com todas as situações.

