



barreira ou trampolim: um papo sobre o poder do pensamento

*Nossos pensamentos têm grande influência sobre a forma
que agimos, precisamos aprender a fazer o melhor deles*

OTIMISMO E MENTALIDADE DE CRESCIMENTO



EDUCAÇÃO

barreira ou trampolim: um papo sobre o poder do pensamento

otimismo e mentalidade de crescimento

Nossos pensamentos têm grande influência sobre a forma que agimos, precisamos aprender a fazer o melhor deles

“Mantenha seus pensamentos positivos, porque seus pensamentos tornam-se suas palavras. Mantenha suas palavras positivas, porque suas palavras tornam-se suas atitudes. Mantenha suas atitudes positivas, porque suas atitudes tornam-se seus hábitos. Mantenha seus hábitos positivos, porque seus hábitos tornam-se seus valores. Mantenha seus valores positivos, porque seus valores...

Tornam-se seu destino.”

Mahatma Gandhi

| | |
|--|---|
| O poder do pensamento | 3 |
| Mentalidade de Crescimento | 4 |
| Como desenvolver o otimismo e a mentalidade de crescimento nos alunos? | 4 |
| Por que o método VOA está de olho nisso? | 5 |
| Para finalizar... | 5 |

Hoje a nossa conversa é sobre mais um tema das **Perguntas do Zeca**, nosso assistente virtual. Ele interage com os professores para incentivar e facilitar a coleta de informações socioemocionais dos alunos, e o foco desta semana é **Otimismo e Mentalidade de Crescimento**.

O poder do pensamento

Como disse Gandhi sabiamente, os pensamentos têm um poder muito grande. A maneira que pensamos moldam nossas palavras, atitudes, hábitos e, em última instância, nosso destino. A felicidade é algo muito amplo e subjetivo. Para uns significa fama, para outros dinheiro. Pode ser reconhecimento social, relações significativas, uma família bem grande, um título de doutorado ou uma medalha de ouro olímpica. Qualquer que seja sua percepção de sucesso e felicidade, fica a pergunta do que leva a alguns conseguirem atingir essa tal felicidade e outros não.

Sem dúvida, a forma de pensar de cada um será decisiva. Existem pensamentos que são paralisantes que reforçam no sujeito a crença de que não são capazes de perseguir seus sonhos. Da mesma forma, existem pensamentos de otimismo que levam o sujeito a acreditar que vale a pena investir no seu sonho e fazer o seu melhor sempre. Mas será que é possível desenvolver nas crianças a habilidade de nutrir bons pensamentos que os dê força para enfrentar eventuais falhas, dificuldades e fracassos e ainda assim se manterem otimistas com relação aos seus sonhos, sem perder o senso de realidade?

Conversamos com a psicóloga **Thamara Tabera** sobre esse assunto:

“Os seres humanos estão o tempo todo pensando, e a forma como pensamos influencia diretamente em como nos sentimos e agimos. Passamos por situações difíceis por toda a nossa vida, o tempo todo precisamos buscar nosso repertório de estratégias para lidar com os desafios e desconfortos, mas para que consigamos passar por todos os desafios precisamos entender que os problemas existem sim, mas não há nenhum problema que seja sem solução e precisamos encontrar a maneira adequada de lidar com eles.

Se diante de uma situação, a partir das minhas crenças, eu interpreto através dos meus pensamentos automáticos e concluo que não há solução para o meu problema, terei sentimentos de tristeza ou raiva que podem acarretar em uma resposta comportamental de evitar esse problema; fingir que ele não existe. Quando faço isso, não estou lidando com a questão, o que gera novas cognições, que serão disfuncionais, tornando esse ciclo ininterrupto e cada vez mais desesperançoso, aumentando o meu problema e o tornando em um monstro maior ainda.

Encarar as dificuldades de uma forma otimista é justamente compreender a realidade, identificar o problemas mas ter a consciência que tanto as dificuldades ou os problemas fazem parte da vida e iremos encontrar uma estratégia para lidar com esses desafios. Vale ressaltar que para um funcionamento saudável é necessário que o otimismo seja realista, e não algo idealizado ou inalcançável.”

Mentalidade de Crescimento

Há mais de 30 anos a pesquisadora Carol Dweck decidiu investigar as atitudes dos alunos sobre seus fracassos. Foi observado que diante de falhas, alguns conseguiam se recuperar, enquanto outros ficavam devastados ao menor fracasso. Depois de estudar o comportamento de milhares de crianças, Dra. Dweck definiu os conceitos de mentalidade fixa (“fixed mindset”) e mentalidade de crescimento (“growth mindset”) para descrever a crença subjacente dos alunos sobre inteligência e aprendizado. Aqueles que apresentaram mentalidade de crescimento, mostraram que acreditam que podem aprender e que seu esforço faz deles mais fortes. Como consequência, se esforçam mais e conseguem resultados melhores. Por sua vez, os alunos que apresentaram uma mentalidade fixa, mostraram que duvidam da sua capacidade de aprendizado. Por entenderem que não adianta se esforçar, se dedicam menos às suas atividades e com isso acabam obtendo resultados inferiores.

Como desenvolver o otimismo e a mentalidade de crescimento nos alunos?

Em primeiro lugar, é muito importante destacar que o otimismo não pode ser confundido com falta de senso de realidade que pode levar a atitudes irresponsáveis. O pensamento que queremos desenvolver nas crianças é que trabalhando e se esforçando, elas podem sempre crescer, aprender e melhorar. A falta de senso de realidade pode levar as pessoas a terem um comportamento passivo por não entenderem as dificuldades e desafios que precisam enfrentar. Dessa forma, o sujeito não faz o que é preciso fazer para realizar suas tarefas.

Para reforçarmos o pensamento otimista é importante demonstrarmos reconhecimento pelos nossos alunos. Mas é preciso ter muito cuidado na hora de elogiar. Por incrível que pareça a forma de elogiar pode fazer toda diferença. É isso que o experimento da Dra Dweck mostra para a gente que quando elogiamos qualidades como, por exemplo, “parabéns, você é muito inteligente”, isso facilita o pensamento fixo. O sujeito acha que conseguiu o resultado porque ele é inteligente. No entanto, quando as pessoas acreditam que seu sucesso ou fracasso são consequência de uma habilidade inata – inteligente ou burro – elas entendem que não há nada a se fazer. Exatamente esse tipo de crença que leva à mentalidade fixa. Teve fracasso porque é burro ou teve sucesso porque é inteligente.

Por sua vez, quando focamos no esforço e no trabalho, aí sim estaremos colaborando para desenvolver um pensamento de crescimento, de confiança e otimismo nos alunos. Se ele associa o sucesso ao seu nível de esforço, o aluno vai ter incentivo para querer continuamente estudar mais e se esforçar mais para ter os resultados desejados, pois seu sucesso não depende de uma habilidade inata que adquiriu quando nasceu, mas sim das horas de trabalho. Esse tipo de mentalidade fará toda diferença na hora que tiver que encarar um fracasso que é inevitável. Aqueles alunos com mentalidade fixa questionará suas habilidades. Começará a pensar que na verdade é burro ou desajeitado. Já o aluno que conseguiu desenvolver uma mentalidade de crescimento vai pensar em estratégias para melhorar seu resultado da próxima vez, estudando e aprendendo mais sobre os assuntos que demonstrou dificuldade.

Por que o método VOA está de olho nisso?

Acreditar que toda e qualquer dificuldade pode vir a ser superada e que sempre é possível buscar estratégias para reverter uma situação adversa é uma forma de desenvolver uma **Mentalidade de Crescimento** que ajudará na resolução de problemas, tomada de decisão e também na construção de relacionamentos interpessoais saudáveis e duradouros, pois a relação com o outro trará desafios permanentes e o **Otimismo** de que sempre será possível encontrar um caminho do meio será decisivo para o sucesso dessas relações.

Na hora de avaliar seus alunos, repare se eles são:

- **Realistas:** conseguem manter uma atitude positiva mesmo diante de adversidades, sem perder o senso de realidade
- **Otimistas:** se destacam como modelo de otimismo por demonstrarem uma confiança de que sempre é possível se superar e reverter as condições do meio a seu favor através de seu trabalho e esforço.
- **Pessimistas:** parecem duvidar sempre da possibilidade de reverter situações adversas e se superarem

Para finalizar...

Além de estar extremamente conectado à uma autoestima elevada, à resiliência e ao bem-estar emocional, o otimismo e a mentalidade de crescimento também facilita no aprimoramento continuado pessoal e acadêmico. Sendo o otimismo um grande fator de proteção já que mostra que o problema é temporário e que há saída. É também por isso que, em termos de emoção, ele é a esperança. As crenças limitantes fazem parte de nossa vida e estão presentes em

diversos momentos onde temos que encarar desafios distintos. É necessário aprender a identificá-las para, então, combatê-las e galgar um novo cenário possível

A cada aspecto diferente que conversamos aqui nas **Perguntas do Zeca** entendemos mais ainda sobre a importância do desenvolvimento global das crianças e de uma educação que foque amplamente nas habilidades socioemocionais. Vamos aprender sobre isso juntos?