



GRATIDÃO NAS RELAÇÕES SOCIAIS NO PÚBLICO INFANTO JUVENIL: PRODUTO EDUCATIVO

Daniela França Ribeiro

danielafranca015@gmail.com

Camila De Souza Leite

camilacrvg19@gmail.com

Stefany Cruz da Silva

eustefanycruz@gmail.com

Laiza Cacia de Jesus Silva

laianjos17@gmail.com

Raquel Cristina Silva de Jesus

quelra2791@gmail.com

Adriene Portela Prado Corrêa

adriene.correa@adventista.edu.br

Clacir Virmes Jr.

clacir.junior@adventista.edu.br

Anselmo Cordeiro de Souza

anselmo.souza@adventista.edu.br



Tema: GRATIDÃO NAS RELAÇÕES SOCIAIS NO PÚBLICO INFANTO JUVENIL

Problema: Como é desenvolvida a gratidão nas relações sociais no público infante juvenil?

Objetivo: Desenvolver a gratidão por meio dos processos das relações sociais no público infante juvenil.

Componentes: Camila Leite; Daniela França; Laiza Cácia e Stefany Cruz.

REFERENCIAL TEÓRICO

CIENTÍFICO

Gratidão, termo latim gratia. No dicionário, significa sentimento de graça experimentado por uma pessoa em relação a alguém que lhe concedeu algum favor, um auxílio ou benefício qualquer. Entrar no hábito de expressar gratidão pode não apenas nos fazer sentir melhor como também reprograma nosso cérebro com efeitos duradouros e provoca mudanças em nosso corpo.

Estudos comprovam que fazer uma lista todos os dias antes de dormir explica que pode te fazer mais feliz diminui a pressão sanguínea e melhora seu sono. Quando reconhecemos acontecimentos, gestos, palavras ou pequenos detalhes do cotidiano como "dignos de nota" e agradecimento, nosso cérebro reage, aumentando o nível de dopamina, neurotransmissor responsável, dentre outras funções pela sensação de bem-estar humor e prazer. Por consequência, quanto maior a liberação de dopamina, mais satisfeito e felizes sentimos. Pesquisadora da universidade da Califórnia em seu livro "A ciência do bom viver" indica que pessoas que demonstram gratidão com regularidade são mais felizes, prestativas e empáticas. Além disso, elas têm menos probabilidade de ficarem deprimidas. Sendo assim a gratidão tem o poder de cura para a tristeza, renova a mente fazendo esquecer dos problemas. Pesquisas foram feitas demonstram que quando crianças aprendem a serem gratos desde a infância se tornam adultos com bons relacionamentos, boa convivência, habilidades emocionais em saber lhe dar com suas próprias emoções e aprender reconhecer um sentimento de satisfação.



A autora Robert .A Emmons e Charles .M Shelton, lembram que a gratidão é colocada por várias religiões como algo positivo ,mas esse sentimento vai além do espiritual ,já que ele é essencial para a saúde emocional. Portanto o treino da gratidão ajuda a reduzir as três grandes dores pós-moderna: a depressão, a solidão e o sentimento de vazio.

Existe dois tipos de gratidão a de causa e a de efeito. A gratidão como efeito é quando ganhamos um presente e por isso somos gratos, já a gratidão como causa é o inverso como por exemplo” eu sou grato por isso sou feliz “. Ser grato apesar das circunstâncias. compreendendo que para ser feliz é necessário ser grato. A gratidão tem o poder de transformar justiça em aprendizado, uma queda em um recomeço e olhar vida como um presente fazendo a diferença na vida das pessoas.

“Viver num estado de gratidão é estar em harmonia com o que somos, saber agradecer é uma arte que mesmo achando o que não sabemos podemos ir desenvolvendo, o apreciar dos pequenos momentos de alegrias e agradecer por tudo o que vivemos o que temos, faz nos sentir felizes. Ser grato é uma capacidade que uma vez adquirida transforma o nosso olhar sobre o mundo , sobre a vida ,sobre as pessoas e sobre cada acontecimento . A capacidade de manter o olhar voltado para o lado bom das coisas e sentirmos gratos por termos, isso vai nos levar lentamente a uma mudança. As sensações que a gratidão nos dá, permitem- nos desenvolver um antídoto natural contra o pessimismo, a tristeza, o rancor, a magoa ,a raiva e a revolta

Em um estudo sobre o desenvolvimento da gratidão na infância mostram que crianças são capazes tanto de expressar gratidão quanto de compreender esse sentimento. Baumgarten – Tramer (1938) encontrou quanto de expressar gratidão entre crianças e jovens suíços 0de 7 a 15 anos . No que diz respeito à compressão do sentimento de gratidão pelas crianças ainda não existe consenso entre alguns pesquisadores. Alguns autores acreditam que essa compreensão não ocorreria antes dos 7 anos de idade (Por exemplo , Harris et al . (1987). Outros, porém, sugeriram que desde os 4 anos as crianças têm alguma ideia sobre gratidão (Russell e Paris ,1994)

Nesse sentido a gratidão a gratidão é um sentimento que vai além dos benefícios ela têm um poder de amenizar as dores psíquicas e ver a vida de forma leve. O



objetivo desse projeto de pesquisa é demonstrar o desenvolvimento de crianças e adolescentes que começam a serem gratos desde a fase da infância .