



Coordenadoria de Clima Escolar

Vamos falar de gentileza?

Certamente, esta é uma palavra que ouvimos pouco, mas as atitudes gentis estão sendo realizadas por muitos no mundo todo. Atitudes gentis como falas, atos, auxílios, escutas e aconchegos têm ficado cada dia mais comuns, principalmente, nestes tempos de pandemia que estamos vivendo. Atitudes gentis, como entregas de cestas básicas, contação de história online, lives gratuitas, atendimentos psicológicos grátis etc., estão sendo realizados por amigos, vizinhos, desconhecidos, famosos ou não, para auxiliar muitas pessoas que estão passando por dificuldades e ou angústias durante este período de quarentena.

Mas, afinal, vale a pena ser gentil? Para a ciência, para manter e garantir a paz, a resposta é sim. Alguns estudos e pesquisas mostram que praticar atos de gentileza todos os dias, ao longo de um tempo, mostra o aumento na felicidade das pessoas que praticam a gentileza. Mas você deve estar pensando, como praticar a gentileza? Não precisa de grandes feitos, dizer bom dia, obrigado; não jogar lixo na rua, não desperdiçar água, saber falar baixo, escutar um amigo, arrumar a própria cama, cuidar das plantas são atitudes gentis que podem transformar o mundo externo e, principalmente, o interno.

Sentir-se útil para alguém e receber elogios pelos atos gentis praticados promovem o aumento da autoestima que é a apreciação que uma pessoa faz de si mesma em relação à sua autoconfiança e seu autorrespeito. Por meio dela, podemos enfrentar desafios e defender nossos interesses. Alguns estudos comprovam que a gentileza e boa vontade estão relacionadas à felicidade. As pessoas que tentam ser mais gentis no seu dia a dia tendem a experimentar mais emoções positivas e se tornarem mais alegres. Segundo muitos professores de biologia, a gentileza está ligada ao gene que libera a dopamina, neurotransmissor que proporciona o bem-estar.

Coordenadoria de Clima Escolar



Todos nós conhecemos pessoas que são gentis por natureza, não é mesmo? Na década de 90, aqui no Brasil, surgiu um homem que, desde os 13 anos, espalhava para todos que gentileza gera gentileza. Chamado de poeta gentileza, ele percorria as ruas das capitais para levar sua palavra de amor, bondade e respeito ao próximo. Tudo se resolve com um bom diálogo. Nós devemos começar a praticar isso dentro de casa, para quando voltarmos às aulas, já estarmos mais preparados para lidar com as adversidades e espalhar gentileza para todos os colegas e professores.

Ser gentil de forma sincera e gratuita modifica você, o mundo e as pessoas ao seu redor. Não podemos, jamais, deixar atos e posturas gentis morrerem ou deixarem de existir, temos que cultivar o hábito de dizer: bom dia, boa tarde, com licença; fazer elogios sinceros, ajudar ao próximo, dar abraços com carinho. Recentemente, você deve ter visto, nos jornais, que uma escola, daqui de Contagem, solicitou aos alunos que escrevessem em carta de agradecimento para os profissionais de saúde que estão trabalhando por nós, nos hospitais e UPAS de nosso município, e que estão todos os dias cuidando dos doentes acometidos pelo COVID-19. Esse é um ato de gentileza, simples e que deixa marcas positivas de amor e de afeto para quem o faz e para quem o recebe.

Então, por mais difícil e complicado que possa ser para nós este momento de isolamento social, afinal, temos que ficar em casa, não há aulas presenciais, não podemos sair com amigos, estamos impedidos de dar e receber aqueles abraços gostosos e não se recomenda sair para visitar a vovó e o vovô, ainda é possível espalhar e cultivar a gentileza, cabe a nós exercitar pequenas práticas, para que isso aconteça. O afastamento é não ter contato físico, mas transmitir afeto, sem o toque, não está proibido e deve ser feito com atitudes simples e que fazem diferença. E você já praticou a gentileza hoje?

Coordenadoria de Clima Escolar

Para ajudá-lo a desenvolver mais suas atitudes gentis, veja os vídeos abaixo que separamos para você.

<https://www.youtube.com/watch?v=A6PWu3EH7Xw>

<https://www.youtube.com/watch?v=mpDHQVhyUrY>

Até a próxima e não se esqueçam: fiquem em casa!!

