

O PROJETO FELICIDADE

BASEADO EM UMA HISTÓRIA
REAL

POR OLIVIA WOOD
TRADUZIDO POR CONSTANCA TRONI
ILUSTRADO POR AMIT MOHANTA



*Esta história é dedicada a Milena Cayres.
Vamos continuar seu trabalho.*

O Projeto Felicidade é inspirado na história real de uma jovem da Índia que sonha com um mundo em que o bem-estar e a saúde mental sejam prioridade em todas as escolas, para educadores, educadoras e jovens.

Este livro infantil ilustrado é o resultado de uma colaboração entre a Ashoka e a Worldreader. O objetivo é inspirar crianças em todos os lugares a se tornarem Agentes de Transformação, e encorajar os adultos a apoiá-las nesta jornada.

Apoorvi e a sua irmã mais velha, Riya, sempre gostaram das mesmas brincadeiras.

Elas corriam atrás uma da outra no jardim, brincavam de esconde-esconde e, quando ficaram um pouco mais velhas, dividiam os mesmos livros e as mesmas roupas.

— A minha irmã é a minha melhor amiga —, Apoorvi pensava, sentada ao lado dela durante o jantar.



Mas um dia Riya mudou. Ela não queria mais brincar, conversar e rir. Estava sempre olhando para o chão e passava muito tempo sozinha em seu quarto.

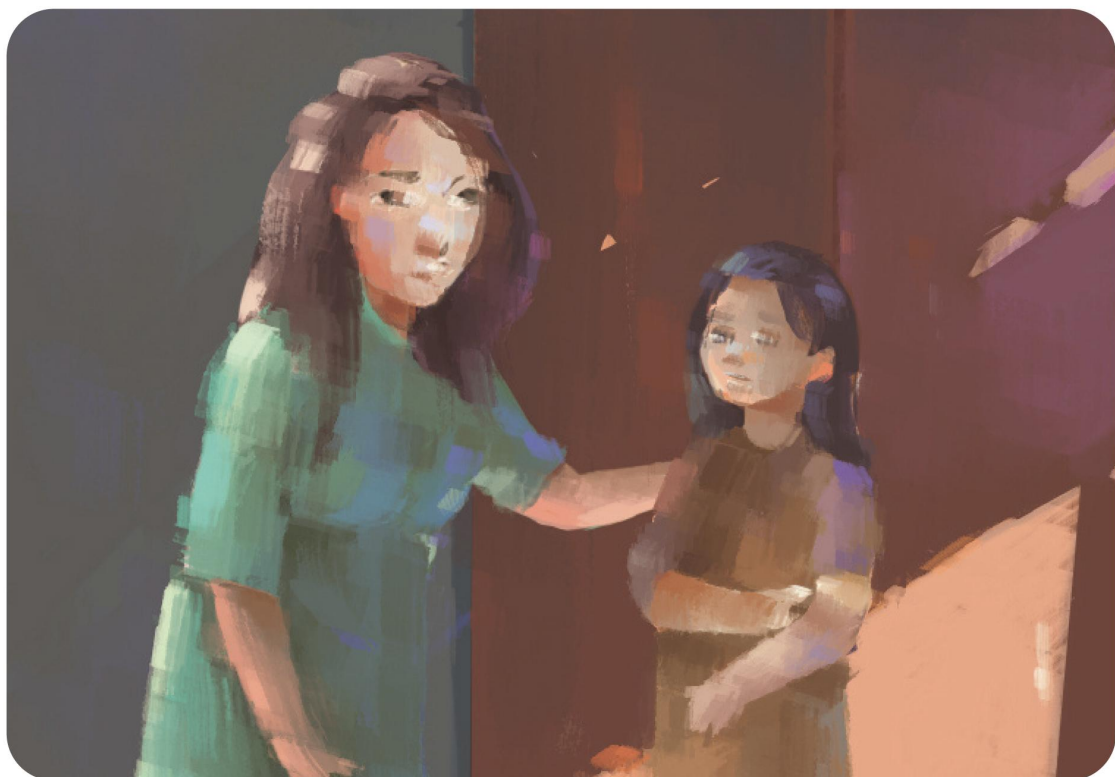


— O que está acontecendo com Riya? —, Apoorvi perguntou à mãe.

A mãe de Apoorvi parecia triste e deu um grande abraço em Apoorvi.

— Riya tem depressão. A depressão é uma doença que nos faz sentir muita tristeza e cansaço. Pode fazer você se sentir solitária, mesmo estando rodeada por família e amigos.

— Mas o que podemos fazer para ajudá-la?—, perguntou Apoorvi. Ela estava pronta para fazer o que fosse preciso.



Naquela noite, durante o jantar, o pai de Apoorvi pediu a Riya que lhes contasse como se sentia. Todos a ouviram e tentaram animá-la.

— Vamos te amar e te ajudar, aconteça o que acontecer—, disse ele.



Depois desse dia, Apoorvi perguntava a todo momento para a irmã como ela estava se sentindo. Quando Riya estava triste, ela tentava tornar o seu dia melhor.

Ela trazia guloseimas ou a levava para dar um passeio debaixo do sol. Às vezes, isso ajudava Riya. Mas nem sempre.



Riya começou a ter encontros com uma orientadora escolar, a senhora Anika. O trabalho da senhora Anika é ajudar estudantes que estão passando por momentos difíceis, escutando e dando apoio.



Um dia, as irmãs estavam dividindo um lanche, e Riya agradeceu a Apoorvi por toda sua ajuda.

— Sem conversar com você, teria me sentido muito pior. Muitas crianças não têm ninguém com quem falar, e muitas escolas não têm orientadores. Tenho muita sorte em ter vocês.



Nessa noite, Apoorvi deitou em sua cama, mas não conseguiu dormir.

Apoorvi se sentia feliz por poder ajudar a irmã. Mas e todas as outras crianças que não tinham famílias ou orientadores que as apoiassem nas suas escolas?



No dia seguinte, Apoorvi visitou a senhora Anika na escola.

— Quero fazer algo para conscientizar estudantes de outras escolas sobre a depressão. Quero ajudar crianças como Riya, minha irmã.

— Vai ser difícil—, disse a senhora Anika. — As pessoas na Índia têm medo de falar sobre saúde mental, e muitas não acreditam que seja um problema importante.

Apoorvi estava determinada a tentar fazer alguma coisa para ajudar, mesmo que fosse muito difícil.



Apoorvi e a senhora Anika pensaram juntas em soluções. Como elas poderiam mostrar à escola e ao governo que saúde mental era uma questão importante?

— Podemos fazer uma enquete! —, disse Apoorvi, entusiasmada. — Podemos perguntar aos alunos e alunas como estão se sentindo".



1. Como você se sente hoje?
2. Tem dormido bem?
3. Tem dificuldade em prestar atenção nas aulas?
4. Tem se sentido muito angustiado/a?

Apoorvi e a senhora Anika visitaram uma escola próxima. Elas distribuíram a enquete para centenas de estudantes. Professores ficaram surpresos com as respostas que receberam.

Muitos estudantes se sentiam tristes, ansiosos ou solitários. Muita gente precisavam de ajuda.

— Temos que apoiar nossos alunos e alunas—, disse um professor. — Doenças mentais podem afetar qualquer pessoa.



O grupo de professores concordou em começar a dar aulas extras, depois do horário escolar, ensinando estudantes e suas famílias sobre saúde mental e doenças como depressão e ansiedade.

Após uma destas aulas, um aluno chamado Ishaan se apresentou a Apoorvi.

— Eu acho o que você está fazendo tão importante —, disse ele. — Tenho visto uma mudança na forma como os meus professores e professoras apoiam estudantes. Como outras pessoas da minha escola podem se envolver neste projeto?

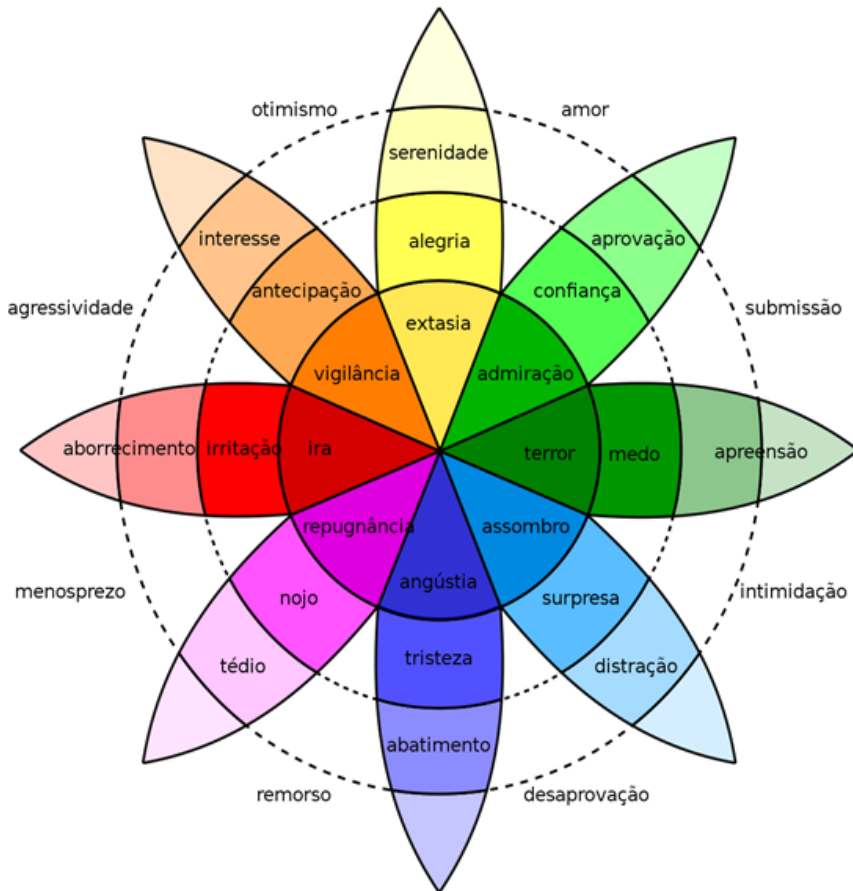


Logo, mais estudantes quiseram ajudar. Em conjunto com sua equipe de voluntariado, Apoorvi levou a enquete e as aulas sobre saúde mental para mais sete escolas. No total, ela ajudou mais de 3.000 estudantes!



— Mas ainda há muito a fazer —, Apoorvi pensou. — Quando eu crescer, quero ser orientadora. Assim, posso continuar a ajudar e fazer a diferença.

Roda das Emoções



A maior parte de nós tem uma linguagem limitada ou um vocabulário insuficiente para descrever os próprios sentimentos. Expandir nosso vocabulário de sentimentos é poderoso e um instrumento que promove o aumento da nossa inteligência emocional. Para cada atividade, reveja a roda das emoções para refletir mais de perto sobre elas.

O Projeto Felicidade

Atividades



Atividade #1: Encontro Matinal

Faixa Etária: 3-12

Habilidades: Empatia, Trabalho em Equipe

Materiais: Nenhum

Por quê? Ao reforçar a ideia de que jovens fazem parte de uma comunidade em que todos e todas podem se apoiar, é possível desenvolver maturidade e estímulo para que as crianças possam agir com empatia. Essas comunidades podem ser formadas na escola, em casa, numa biblioteca pública, numa equipe esportiva, e em muitos outros locais e ocasiões.

Como? Cumprimentem-se | Reunam-se em um círculo. Peça para todo mundo se cumprimentar pelo nome. Em grupo, note quem está presente e quem está ausente; se está chovendo ou não; quem está sorrindo e quem está com dificuldade para sorrir.

Convide todos a contarem o que estão pensando.

Passo 2: Promova o compartilhamento |

Compartilhem algumas notícias que sejam de interesse do grupo e peça que as pessoas respondam ao que foi compartilhado de forma positiva.

Passo 3: Torne a experiência única | Em grupo, criem um hábito diário que seja único para vocês. Pratiquem essa ação todos os dias quando o grupo estiver reunido.

Por exemplo:

- Criem um aperto de mão secreto.
- Façam uma pergunta pessoal todos os dias. Por exemplo: "Qual é o seu feriado favorito?" ou "Se você pudesse ser um animal, qual seria?"
- Faça um elogio à pessoa que está ao seu lado.
- Compartilhe com o grupo a sua palavra do dia. Por exemplo: "calma", "bondade" ou "riso".

Repitam essa atividade sempre que o grupo se reunir, seja todos os fins de semana de manhã com sua família, todas as segundas-feiras com sua turma ou todas as noites com seu time de futebol.

Atividade #2: Diário de Emoções

Faixa Etária: 3-15

Habilidades: Autoestima e Autoconhecimento

Materiais: Diário, material para escrever (canetas, papel)

Por quê? As emoções fazem parte da experiência humana. Não devemos nos definir com base na forma como nos sentimos. É normal ficarmos tristes, zangados (as) ou frustrados (as). É por isso que escrever os nossos sentimentos pode ajudar a identificar os estímulos específicos e as reações que fazem com que a gente sinta determinadas emoções. Isso que pode nos ajudar a ter mais autoconhecimento.

Como? Passo 1: Introduza o exercício | Leia a lista de frases abaixo. Escolha uma para começar e escreva ou desenhe uma resposta.

Repita esse exercício todos os dias, até que você tenha respondido todas as frases iniciais.

- Eu me sinto poderoso(a) quando...
- Quando me sinto sozinho(a), eu...
- Em cinco palavras, eu poderia me descrever como...
- Quando vejo que uma pessoa está magoada ou triste, eu...
- O que me faz feliz é...

Passo 2: Escreva | Responda o exercício em mais ou menos 15 minutos. Note o que vem à sua mente neste processo.

Passo 3: Reflita | Converse com um(a) amigo(a) ou familiar sobre a experiência. Como você se sente agora? No que você está pensando?

Atividade #3: Mapa de Autoconhecimento

Faixa Etária: 3-12

Habilidades: Inteligência Emocional e Autoconhecimento

Materiais: Papel, material para escrever (canetas, lápis, canetinhas)

Por quê? O autoconhecimento é a compreensão que desenvolvemos sobre nós mesmos(as) - nossas vontades, valores, paixões, pensamentos, comportamentos, sentimentos e reações. O autoconhecimento também se relaciona com a forma que entendemos como outras pessoas nos veem. É algo fundamental para cultivarmos a empatia e sermos capazes de compreender nossas emoções e as de outras pessoas.

Criar um "mapa de autoconhecimento", seja numa sala de aula ou em casa, nos permite nomear o que é mais importante e perceber como queremos nos sentir. Estes mapas nos ajudam a estabelecer limites, estar mais conscientes das nossas próprias ações e refletir sobre como essas nossas atitudes afetam outras pessoas.

Como? Passo 1: Brainstorm de Palavras | Escreva um adjetivo que mostre como você gostaria de se sentir no dia a dia. Por exemplo, liste palavras como "compreendido", "entusiasmado" e "respeitado". Escreva o máximo de adjetivos que conseguir.

Passo 2: Compartilhe e Decida | Mostre a sua lista de palavras para outras pessoas. Peça para elas sugerirem palavras também e junte tudo numa grande lista. Depois que todo mundo contribuir, ordene a lista, relacionando as palavras umas com as outras.

Quais adjetivos chamam sua atenção? Com quais palavras todo mundo concorda?

Agora, escolha as 5 palavras principais com as quais todo o grupo concorda.

Passo 3: Relacione as emoções a comportamentos |

Debata sobre como cada pessoa pode contribuir para que outra sinta a emoção escolhida. Reflita: “o que posso fazer para ajudar alguém a se sentir assim?”

Por exemplo, se a palavra for “gentil”, pensem na melhor forma de demonstrar gentileza uns com os outros.

Durante uma refeição, sorrir ou perguntar como foi o dia da pessoa são comportamentos que todo mundo consegue perceber.

Passo 4: Construa seu Mapa | Em conjunto, elaborem uma lista de emoções, relacionando-as com os comportamentos que o grupo pretende pôr em prática.

Escreva as 5 principais emoções e a lista de comportamentos correspondentes. Você pode escrever os comportamentos abaixo de cada uma das emoções ou colocar todos os comportamentos juntos.

Use sua criatividade! Faça um mapa original e colorido.

Por exemplo:

Nosso Mapa Familiar

Todos queremos nos sentir seguros, aceitos, amados, valorizados e respeitados.

1. Vamos nos ouvir ativamente.
2. Vamos passar mais tempo juntos.
3. Vamos ter uma atitude positiva.
4. Vamos respeitar o espaço e os pertences de cada um.
5. Vamos trabalhar em equipe para resolver os problemas.
6. Vamos sorrir e nos cumprimentar todas as manhãs.

Pendure o mapa em casa ou na sala de aula. De vez em quando, revise o mapa. Ele sempre pode ser alterado.

Conheça a Verdadeira Apoorvi



Apoorvi é uma Jovem Transformadora da Índia. Durante sua adolescência, ela criou o Projeto Felicidade, com o objetivo de eliminar estigmas em torno da saúde mental e aumentar o acesso ao apoio para essa questão em escolas públicas. Ela e a sua equipe de colegas e apoiadores desenvolveram o Quociente da Felicidade, para avaliar o bem-estar de estudantes e transmitir novas ideias para criar salas de aula mais felizes. Depois de desenvolver competências de mobilização, trabalho em equipe e liderança, Apoorvi deseja seguir uma carreira na área da saúde pública ou psicologia, em que possa colocar em prática suas habilidades transformadoras.

Sobre a Ashoka

A capacidade de se adaptar e promover transformações para o bem comum é essencial para prosperar num mundo de rápidas e constantes mudanças. Por isso, a Ashoka se dedica a consolidar um movimento global em que todas as pessoas se reconheçam como agentes de transformação. No centro deste movimento, está a visão de que é preciso desenvolver em crianças e jovens habilidades de empatia, trabalho em equipe, liderança compartilhada e criatividade, que permitam exercitar seu potencial transformador ao longo da vida.

www.ashoka.org

Sobre a Worldreader

A Worldreader acredita que leitores constroem um mundo melhor. Trabalhamos com parceiros em todo o mundo para apoiar comunidades vulneráveis com soluções de leitura digital que ajudem a melhorar a alfabetização e os resultados de aprendizagem das crianças.

www.worldreader.org

Agradecimentos:

Gostaríamos de agradecer a todas as pessoas que ajudaram na elaboração deste livro. Ele só existe graças ao tempo e o esforço de Agentes de Transformação de todo o mundo.

Às Tradutoras:

- Milena Cayres
- Mariana Nakajuni Mitushima
- Julia Sancho



2021 Ashoka e Worldreader

Esta obra está licenciada sob uma licença Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International

Para mais informações, entre em contato com privacy@ashoka.org ou publishing@worldreader.org.