



GRATIDÃO COMO PEDAGOGIA: UMA ESTRATÉGIA QUE SE INICIA EM ATITUDE ÍNTIMA E TRILHA SEU PERCURSO PLENO QUANDO EXPRESSO EM AÇÃO.

Karine Claudino da Hora Melo¹

Sérgio Paulino Abranches²

RESUMO

O artigo aborda a complexa temática da gratidão, explorando sua etimologia e conceitos subjacentes, especialmente no contexto educacional. A palavra "gratidão" é analisada em sua origem latina e hebraica, destacando sua associação com a bondade, generosidade e reconhecimento de presentes recebidos. A autora Kerry Howells é apresentada como precursora da ideia de gratidão na educação, destacando sua abordagem de gratidão não apenas como emoção, mas como uma pedagogia ativa. A gratidão é discutida como uma prática que vai além de meros sentimentos ou pensamentos, envolvendo ação consciente e expressão ativa. Essa prática é vista como uma ponte relacional que promove climas calorosos e empáticos em sala de aula, essenciais para a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos. A reciprocidade é enfatizada como um aspecto fundamental da gratidão, conectando os indivíduos em uma rede de relações positivas. A autora destaca os desafios na implementação da gratidão na educação, incluindo pressões administrativas, concepções errôneas sobre a gratidão e a falta de reciprocidade. No entanto, são apresentadas práticas específicas para cultivar a gratidão na sala de aula, como expressar gratidão aos alunos, aos pais, aos colegas e ao ambiente. Além disso, o artigo discute a gratidão como uma prática moral, distinta do pensamento positivo e do otimismo superficial. A gratidão é vista como uma atitude que promove relacionamentos saudáveis e desenvolve um senso de interconexão e interdependência entre os membros da comunidade educacional. Em suma, o artigo destaca a importância da gratidão como uma pedagogia transformadora, capaz de promover uma aprendizagem humanizada e cultivar um ambiente escolar acolhedor e positivo. A prática da gratidão é apresentada como um caminho para o desenvolvimento pessoal e a construção de relacionamentos significativos, tanto na sala de aula quanto na vida cotidiana.

QUE GRATIDÃO É ESSA DE QUE ESTAMOS FALANDO?

Iniciaremos abordando esta temática pela etimologia da palavra “gratidão” que, a depender da origem, modifica seus significados. A palavra “gratidão” é oriunda do termo

¹ Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Matemática e Tecnológica, da Universidade Federal de Pernambuco. karine.hora@ufpe.br

² Doutor em Educação, Universidade de São Paulo. Professor titular, Universidade Federal de Pernambuco. sergio.abranches@ufpe.br



latino *gratus*, que significa estar agradecido ou ser grato. Também deriva de *gratia*, que significa graça. Em hebraico, é derivada de *todah*, que significa ação de graças, ou seja, é o ato ou a ação de ser grato, de demonstrar gratidão. É também utilizada para expressar atitude de reverência ou reconhecimento, mas pode ser traduzida como algo dado, como oferta de gratidão ou sacrifício de ação de graças. Emmons (2004, p. 4) sinaliza que todos os derivados da palavra de raiz latina “têm a ver com bondade, generosidade, presentes, a beleza de dar e receber”.

O que chama a atenção, consoante a abordagem da temática, é a expressão em hebraico “*Todah Rabah*”, que significa “muito obrigado”, mas não no sentido da palavra “obrigado”, como em português, que deriva de “obrigação”. O termo é resposta a um agradecimento profundo que, uma vez espontaneamente “grato”, se expressa, propaga-se para além de si o bem que se recebeu, a ponto de ser multiplicado, ensinado, levado a diante.

Essa expressão se coaduna com o sentido da gratidão na educação sob a perspectiva de Howells (2007, p. 12), que diz:

A gratidão é a prática ativa e consciente de agradecer. Isto encontra sua verdadeira expressão na maneira como cada um vive sua vida diária e não como um pensamento ou uma emoção. É uma atitude interior que é melhor entendida como o oposto de ressentimento ou reclamação. A gratidão geralmente é expressa em relação a alguém ou algo.

Nessa concepção, a gratidão é capaz de provocar mudanças internas e criar pontes com o outro. Essas pontes funcionam como extensões de si mesmo, e se conectam com o próximo, inicialmente pela emoção. Por esse viés, a gratidão alcança o seu percurso pleno quando expressa por ações, amplificando o que há de bom em nossas vidas.

Sendo uma força imperativa que nos motiva a retribuir, a gratidão é uma emoção pró-social (WATKINS E MCCURRACH, 2016). Para o sociólogo Simmel (1950), ela é o elemento de coesão mais importante para a sociedade, a memória moral da humanidade que leva à reciprocidade, é a ponte que conecta um ser humano ao outro.

Assim, mesmo que a gratidão tenha sido definida de várias maneiras na literatura, Visser (2009) aponta que em algumas culturas não há palavra para cunhar essa “emoção”; nelas, os costumes são baseados em laços mais fortes com noções de reciprocidade.



Nesse contexto de múltiplas definições e percepções sobre gratidão é que podemos identificá-la, na educação, como a ponte relacional que possibilita climas calorosos, confiáveis e empáticos em sala de aula. Segundo Hattie (2012), tais climas são essenciais para que os alunos se sintam confiantes de que podem cometer erros e aprender com eles. Essa ponte relacional citada viabiliza, segundo Emmons e Mishra (2011, p. 253), “a capacidade de receber e ser grato no desejo de retribuir o bem”, ou seja, a gratidão nos energiza, nos motiva a querer retribuir o presente por meio de nossas ações e, assim, temos o fenômeno da ação-gratidão (Bartlett e DeSteno, 2006; Tsang, 2006).

Nesse sentido, Wilson e Foster (2018, p. 1) defendem que a gratidão se torna poderosa na educação quando a aprendizagem é reconhecida como um presente *a priori*, isto é, como atitude básica ou fundamental de um estudante. O estudo de Wilson (2016) mostrou que os estudantes universitários que praticaram a gratidão em relação à aprendizagem experimentaram um aumento no foco e na resiliência ao aprender. Sendo assim, a gratidão de que estamos falando, no contexto educacional, coaduna com as pesquisas de Howells (2012, 2013, 2014a, 2014b) e de Howells e Cumming (2012) quanto às afirmações de que a gratidão pela ação aumenta a facilidade de comunicação na escola; promove relações positivas aluno-professor; aprofunda as relações de líderes escolares para além da pessoa a quem estão expressando gratidão diretamente, e gera gratidão nos professores pelo papel que os funcionários não docentes desempenham na escola.

GRATIDÃO COMO PEDAGOGIA

A gratidão como pedagogia foi consolidada em 2012 por sua precursora Kerry Howells, por meio da publicação do livro “Gratidão na educação: uma visão radical” (tradução nossa), cujos estudos foram fundamentados em uma pergunta e inquietação: por que seus alunos não estavam acordados em sala de aula?

Logo, por meio de observação e mudanças de atitudes, percebeu que era a cultura de ressentimento e reclamação que os impedia de fazer conexões, de estarem acordados em sala de aula. Assim, começou a utilizar a gratidão em contexto educacional, não como já direcionavam as pesquisas, como emoção, chamada de “emoção positiva”, “emoção pró-social” ou “emoção moral” (MCCULLOUGH; KIRKPATRICK; EMMONS; TSANG, 2001), mas sim como uma gratidão que é mais do que uma emoção ou pensamento, que ela define



como: “Gratidão, quando considerada como pedagogia e não como uma emoção, é uma abordagem para aprendizagem e ensino que envolve ativamente o reconhecimento do que temos ou recebemos e a ação consciente de querer retribuir de alguma forma”. Para ela, a emoção é o ponto de partida que tem sua concretude plena ao ser expressa em ação (Howells (2021, p. 25, tradução nossa) e as características de profunda gratidão acontecem quando esta passa do estágio de apreciação (emoção) para o de ação, e aí, então:

- a) Constrói e mantém relacionamentos;
- b) Começa com uma sensação de deleite, apreciação, admiração ou surpresa;
- c) Aprofunda-se quando expressa por meio da ação;
- d) Precisa ser posta em prática e não apenas pensada ou sentida;
- e) Gera mais gratidão;
- f) Fica mais profunda com o tempo;
- g) Cultiva um senso de interconexão e interdependência;
- h) Envolve uma dinâmica de dar e receber;
- i) Não espera nada em troca ou qualquer mudança no outro;
- j) Amplia nossa consciência do bem nos outros;
- k) Ajuda-nos a ver onde temos ressentimento;
- l) Influencia a nós e ao mundo de maneiras que talvez nunca percebamos

A autora ainda argumenta que,

embora um sentimento de apreciação seja geralmente o ponto de partida para a gratidão, todo o seu potencial e, de fato, significado, é realizado apenas quando a gratidão é expressa em uma ação de dar de volta, embora isso não precise necessariamente ser de uma natureza recíproca (HOWELLS, 2014a, p. 61).

Vale salientar que ambas as estratégias, em sala de aula, apresentam benefícios, porém com focos diferentes. A gratidão como pedagogia é uma prática que se difere de uma pura metodologia/estratégia, pois requer do indivíduo que a inicie em si mesmo (em atitude íntima), em uma introspecção, em um estado de busca e reflexão, para só então estender ao outro a ação (a prática). Nisso se conceitua o estado de preparação, ação/reflexão e prática.

O “estado de preparação” é uma prática da gratidão, no qual tanto professores quanto alunos se posicionam em preparação do “ser” para uma melhor entrega em sala de aula, pois

exige que preparemos nosso ser antes de embarcarmos em qualquer coisa que precisamos fazer. Isso significa que refletimos sobre a atitude mais íntima que



estamos trazendo para o dia que vem, para o encontro que estamos prestes a iniciar, para a tarefa que estamos prestes a realizar, e escolhemos abordá-la com gratidão. (HOWELLS, 2016, p. 1, tradução nossa).

A prática de preparação pede aos alunos que identifiquem se mantêm uma atitude de gratidão ou de ressentimento e, em seguida, os incentiva a escolher conscientemente uma perspectiva grata (WILSON; HARRIS, 2015, p. 3, tradução nossa), sendo este um momento íntimo de reflexão para uma ação intencional.

Essa abordagem indica uma reflexão antes da ação, de modo que professores e alunos reflitam sobre pelo que são gratos e assumam o controle de suas próprias atitudes em sala de aula. É fundamental reservar um minuto no início da aula ou no dia anterior para estar cientes de suas atitudes e escolherem conscientemente um espírito de gratidão. Após a atitude íntima de reflexão, o próximo passo é expressá-la em ações.

Outra característica da gratidão como pedagogia são as três dimensões descritas – doador, receptor e presente – cujo entendimento

é distinto de elogios ou reconhecimento positivo que muitas vezes pode ser um processo unidiretivo, em que estamos elogiando, por exemplo, mas não necessariamente fora do que recebemos de outro. Praticar conscientemente a gratidão na educação nos ajuda a despertar essa dinâmica na educação. O educador pode despertar mais plenamente o que recebe de seus alunos e da instituição onde trabalha, por exemplo, em vez de ser orientado apenas para o que eles dão – o que muitas vezes pode ser uma fonte de burnout e ressentimento. O aluno pode orientar-se não só para o que recebe de sua educação, mas o que pode dar. Tanto o educador quanto o aluno podem mudar de um paradigma de intercâmbio para um paradigma de doação no qual a própria educação pode ser considerada um privilégio, em vez de uma mercadoria que somos empregados para transmitir ou consumir (HOWELLS, 2019, p. 1, tradução nossa).

É nesse binômio de reconhecimento e doação que a educação é apresentada como um presente, além de ter como fundamentos seis pilares sobre os quais repousa a gratidão, que segundo Howells (2017, p. 1), são:

- **Relacionamento:** ser capaz de passar do senso de gratidão como uma emoção para a gratidão como uma ação ou gratidão profunda. Requer um compromisso de dar prioridade aos relacionamentos em nossas vidas;
- **Sinceridade:** o desafio comum é expressar gratidão de maneiras autênticas para nós e significativas para a outra pessoa. Do contrário, nossa gratidão corre o risco de ser transacional, em que queremos algo em troca ou estamos servindo a nós mesmos.



Também pode ser simbólica ou ritualística, com pouco significado real por trás dela. A sinceridade vem da ausência de fingimento, engano ou hipocrisia;

- **Empatia:** mesmo que tenhamos encontrado o lugar autêntico no qual expressamos sinceramente nossa gratidão, precisamos ser capazes de nos colocar no lugar da pessoa a quem desejamos expressar que somos gratos e compreender todas as nuances culturais e sociais da gratidão em seu contexto;
- **Autoestima:** nunca devemos esquecer a gratidão a nós mesmos. A autoestima, ou o que também podemos chamar de amor-próprio, ajuda-nos a estabelecer uma posição mais clara sobre como desejamos ser tratados pelos outros. Também nos ajuda a expressar gratidão pelos pontos positivos que ainda podemos ver naqueles que sentimos que nos prejudicaram;
- **Integridade:** um significado comum atribuído à integridade é 'totalidade', ou seja, ser honesto e verdadeiro com quem somos. Isso implica a escolha de sermos gratos e de assumir a responsabilidade por nosso estado de ser, no sentido de que não o estamos tornando dependente de outrem. É possível que haja um forte componente reflexivo na integridade. Perguntas como: “Fizemos o que nos comprometemos a fazer em nossas expressões de gratidão?” e “Poderíamos ter melhorado?” são vitais se quisermos ver nosso caráter como um trabalho em andamento e afastar quaisquer tendências perfeccionistas que possam nos fazer sentir que falhamos se não expressamos gratidão da maneira que esperávamos;
- **Humildade:** sem esse pilar, a gratidão profunda seria impossível. Reconhecer que recebemos de outra pessoa e, portanto, devemos encontrar uma maneira significativa de retribuir – o verdadeiro significado da gratidão – exige que primeiro estejamos abertos para receber e reconhecer que temos uma dívida para com tantos. Quando somos injustiçados, é preciso uma grande dose de humildade para manter o relacionamento com eles por meio da gratidão.

Importa salientar que, embora esta pedagogia tenha ganhado maior amplitude com a publicação do documento *Innovating Pedagogic* (2021), que aponta diversos benefícios como engajamento e bem-estar, vários são os desafios na sua prática apresentados por Howells (2012):



- **Sistêmico:** quando os praticantes possuem pressões e prioridades sobre tarefas administrativas, baseadas em processos, nas quais devem se concentrar, e dedicam muito pouco tempo para seu próprio desenvolvimento profissional e em inovação no ensino;
- **Conceitual:** quando os profissionais veem a gratidão como uma prática que depende de seu estado ou humor. É importante (mas difícil) pensar sobre gratidão mesmo que as coisas não saiam como planejadas por alguma adversidade. Isso não deve distorcer a situação, mas deve construir resiliência;
- **Reciprocidade:** refere-se à falta de motivação de um professor para aplicar gratidão quando alunos ou colegas não são capazes de oferecê-la de volta. Praticar a gratidão deve significar que não há expectativa de obter qualquer coisa em troca, embora isso possa ser difícil para alcançar ou manter.

No cenário apresentado com as principais características da gratidão como pedagogia, adaptamos abaixo (Quadro 1) uma consolidação das principais percepções sobre a temática com base em Howells.

Quadro 1 – Consolidação da Gratidão como Pedagogia

Gratidão como pedagogia				
Etapas	Dimensões	Estágios	Pilares	Desafios
Estado de preparação	Receptor	Apreciação	Relacionamentos	Sistêmico
Reflexão/ação	Doador	Profunda gratidão	Sinceridade	Conceitual
Prática	Presente	Ação	Empatia	Reciprocidade
			Autoestima	
			Integridade	
			Humildade	

Fonte: Adaptado de Howells



O Quadro 1 visa apresentar a gratidão como pedagogia com os seus conceitos principais de um movimento que se inicia no interior do indivíduo, em uma introspecção, em um estado de busca e reflexão para se estender ao outro, muitas vezes, em meio às adversidades, em uma dinâmica transformadora, sendo possível plantar e semear uma sala de aula humanizada, possibilitando novos olhares e novas percepções de mudança, acolhimento e afeto permeando a gratidão na caminhada.

GRATIDÃO COMO PRÁTICA

Gratidão como prática é a consolidação da gratidão como pedagogia. O conceito de prática nos “lembra que precisamos estar envolvidos de forma consciente e intencional em um ato que repetimos até que o tenhamos dominado, em vez de deixá-lo ao acaso ou praticá-lo apenas quando sentimos vontade” (HOWELLS, 2013, p.1). Isso pode ser corroborado no dia a dia dos “professores que modelam e criam oportunidades para a gratidão como atitude e ação, para ajudar os alunos a se tornarem pensadores agradecidos, sentimentais e fazedores” (WILSON; FOSTER, 2018, p. 5, tradução nossa).

Precisamos discutir essas práticas não apenas como mais uma, seguindo a ideia de um professor de didática que apresenta propostas inovadoras no papel, em slides, mas que não consegue aplicá-las na prática, tornando-as sem efeito ou com pouco alcance. Howells (2012, p. 9) aponta que, quando aplicadas de maneira inadequada, essas práticas podem ser incluídas na "agenda da felicidade" (que atualmente é o seu lugar), perdendo assim seu propósito e potencial educacionais.

Para melhor compreensão de práticas de gratidão que podem ser exploradas em sala de aula, Howells (2012, pg. 52) publicou algumas sugestões:

- a) Expresse gratidão a determinados alunos, por pequenas coisas, sem desejar nada em troca;
- b) Envie bilhetes de agradecimento aos pais e encontre maneiras de lhes agradecer pela oportunidade de ensinar seus filhos;
- c) Reconheça o trabalho nos bastidores da equipe administrativa e não docente da escola e faça gestos espontâneos de agradecimento quando as coisas estão indo bem, não apenas quando precisar de sua ajuda;
- d) Esforce-se para encontrar os pais no portão, todas as manhãs, para agradecer-lhes;



- e) Ensine com senso de gratidão pela oportunidade de estar na escola;
- f) Agradeça ao diretor e aos líderes da escola com frequência;
- g) Procure o que há de bom nos outros e diga-lhes o que você vê;
- h) Dê prioridade aos relacionamentos em vez de tarefas;
- i) Reconheça publicamente a ajuda e a inspiração que você recebeu dos colegas;
- j) Trate materiais como água, papel, livros, computadores e comida como preciosidades;
- k) Coma os alimentos mais devagar, com maior consciência e apreciação do lugar de onde eles vêm;
- l) Faça saudações calorosas e positivas;
- m) Diga regularmente aos alunos pelo que você é grato a eles;
- n) Expresse gratidão ao próprio corpo e aos sentidos, tratando-os com cuidado e mantendo a saúde;
- o) No final de cada dia, escreva cinco coisas pelas quais você é grato e uma maneira de expressar isso no dia seguinte.

Considerando-se todas as sugestões, é importante, entretanto, frisar a relevância e a intenção proposital de determinada prática, pois

podemos saudar nossos alunos como parte de nosso ritual diário, mas isso não seria uma prática de gratidão. Isso só aconteceria se o fizéssemos com a intenção proposital de expressar nossa gratidão a eles por terem vindo à escola e pela capacidade de ensiná-los. (HOWELLS, 2012, p. 54).

Howells (2012) também apresenta 9 maneiras criativas para inspirar práticas de gratidão que podem ser realizadas em comunidade de prática:

1. **Começar com nossa própria prática de gratidão.** Precisamos ser a mudança que queremos ver em nossa comunidade. Se nos encontrarmos em um contexto no qual parece não haver gratidão, o mais importante e, de fato, poderoso para começar é com nossa própria prática de gratidão;
2. **Praticar gratidão não intrusiva.** É necessário respeitar o tempo de cada um de forma não intrusiva, não intimidante e natural de se envolver na prática da gratidão. É importante darmos às nossas comunidades sem esperar nada em troca.
3. **Celebrar a educação como um presente.** Como podemos tornar isso mais visual na escola e nas comunidades onde trabalhamos?



4. **Lembrar que comunidade anda de mãos dadas com boa comunicação.** Ser real na comunicação uns com os outros é importante para aprofundar a sinceridade de nossa prática. Isso envolve respeito, autenticidade, escuta profunda e atenta;
5. **Celebrar (diferentemente de tolerar) a diferença.** A gratidão por aqueles que são diferentes de nós e que nos ensinam tanto por causa dessas diferenças pode ser um alicerce maravilhoso para uma comunidade sustentável. Isso requer diálogos que, por sua vez, requerem humildade para acolher novas perspectivas;
6. **Praticar gratidão ao meio ambiente.** Frequentemente pensamos em gratidão como algo que expressamos a outra pessoa, mas nosso ambiente também precisa urgentemente de nossa gratidão. Tanta beleza ao nosso redor convida à gratidão abundante. Precisamos responder com maneiras tangíveis de expressar nossa gratidão, preservando a natureza e cuidando dos bens materiais preciosamente;
7. **Alcançar nosso senso de comunidade.** Não precisamos nos sentir sozinhos defendendo a gratidão como uma forma de ser;
8. **Ir para o real, não o ideal.** Dessa forma, não ficamos sobrecarregados com expectativas em relação a nós mesmos e aos outros. Isso inclui ser real em nossa prática de gratidão e não nos julgarmos se nos esquecermos de praticar ou acharmos difícil fazê-lo. Isso permite que os outros sintam que suas próprias tentativas de praticar a gratidão são mais realizáveis;
9. **Ter uma visão de como pode ser uma comunidade de gratidão.** Podemos trabalhar nesse sentido passo a passo, não permitindo que a ocupação e o cinismo nos desviem de nosso objetivo. Isso geralmente exige grande vigilância e comprometimento.

Observa-se nas práticas apresentadas acima, que estas não requerem uma estrutura, aporte físico e estrutural, mas, sobretudo, disposição intencional e propositalmente direcionadas. Outro ponto é que não se faz necessária a aplicação de várias práticas ao mesmo tempo, basta apenas pegar uma ou duas e aplicá-las consistentemente. O impacto sobre a prática de gratidão não se refere apenas à prática em si, mas a toda construção e intenção que estão por trás dela, que é a atitude interior.

Considerações finais



Pesquisas apontam que praticar a gratidão aumenta a concentração, a resiliência, melhora a saúde mental e o bem-estar em sala de aula. Entretanto, alguns perigos apontados por Howells (2012) ao aplicar a gratidão em sala de aula precisam ser observados:

1. Não é por não estar grato, que não se pode aplicar a gratidão;
2. Embora pareça ser paradoxal, estar em um estado de gratidão não significa necessariamente que nos sentiremos positivos ou teremos pensamentos positivos;
3. A gratidão não envolve necessariamente felicidade ou gratificação instantânea, pois os sentimentos despertados podem ser os de precisar retribuir de alguma forma e podem estar associados a emoções que não são tão positivas.

Praticar a gratidão na educação é uma postura moral, que não deve ser confundida com pensamento positivo. Embora a gratidão possa ter muitos resultados positivos, ela difere da positividade e do otimismo, não sendo intuito colocar verniz sobre situações negativas. Não é sobre uma educação terapêutica (ECCLESTONE & HAYES, 2009) e nem sobre “*coaching* das emoções”.

A gratidão vai além da prazerosa sensação de que alguém recebeu algum benefício e, portanto, age de acordo com a “força imperativa” cujo “sentido de obrigação só pode ser resolvido por meio de um ato de gratidão” (KOMTER, 2004, p. 201). Segundo Howells (2012), a gratidão não é algo que precisamos sentir o tempo todo, nem uma coisa (objetivando); não se configura em um projeto com início, meio e fim; nem de resultados rápidos, de solução rápida, nem pode ser um estado interno do indivíduo completo, que vive e respira em relação ao outro.

Ainda para Howells (2020),

Precisamos estar vivendo a gratidão e, portanto, não apenas nos sentindo gratos como um meio de nos fazer sentir melhores ou mais felizes. Isso significa que a gratidão seria nossa maneira de ser ao interagirmos com os outros. Em muitas de nossas interações, estaríamos nos concentrando na melhor forma de expressar gratidão para com os outros.

A essência da gratidão, para Steindl-Rast (2004), “é mais do que um sentimento, uma virtude ou uma experiência. A gratidão surge como uma atitude que podemos escolher livremente a fim de criar uma vida melhor para nós e para os outros”. Assim, como destacam Hopkins, Beresford e West (1998), os professores precisam trabalhar no desenvolvimento de relacionamentos saudáveis com seus alunos, ao invés de assumir que isso vem naturalmente,



pois, como afirma Zajonc (2006, p. 2) “as relações humanas não acontecem automaticamente; cada um de nós deve cultivá-las intencionalmente”.

Em suma, o entendimento da gratidão como pedagogia é muito valioso e importante não apenas para a docência, que visa uma aprendizagem humanizada, mas sobretudo para a vida, pois o seu ensino e prática deverão ser capazes de possibilitar a transformação interior, em prol de um ser humano cada vez melhor, não apenas para si, mas também para o coletivo.

Essa perspectiva demonstra a importância relacional, tendo o autoconhecimento como partida de um caminho de autorreflexão para uma prática intencional, que consiste em empatia, gentileza, cuidado, estender das mãos e, sobretudo, gratidão.

REFERÊNCIAS

BARTLETT, M. Y.; DESTENO, D. (2006). **Gratitude and prosocial behavior: helping when it costs you.** Psychological Science, v. 17, p. 319-325.

educational_Leadership_6 Acessado em: 25 fev 2022.

ECCLESTONE, K., & HAYES, D. (2009). **The Dangerous Rise of Therapeutic Education.** New York: Routledge.

EMMONS, RA, & MISHRA, A. (2011). Por que a gratidão aumenta o bem-estar: o que sabemos, o que precisamos saber. Em KM Sheldon, TB Kashdan e MF Steger (Eds.), **Desenhando psicologia positiva: fazendo um balanço e avançando** (pp. 248–262). Imprensa da Universidade de Oxford. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016>

EMMONS, Robert A. (2004), 'The Psychology of Gratitude: An Introduction', in Robert A. Emmons, and Michael E. McCullough (eds), **The Psychology of Gratitude**, Series in Affective Science (New York, 2004; online edn, Oxford Academic, 22 Mar. 2012), <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001>, accessed 30, 2023.

HATTIE, J. (2012). **Visible learning for teachers: Maximising impact on learning.** London: Routledge.

HOPKINS, D., BERESFORD, J. & WEST, M. (1998) **Criando as condições para sala de aula e desenvolvimento do professor, professores e ensino**, 4:1, 115-141, DOI: [10.1080/1354060980040108](https://doi.org/10.1080/1354060980040108)

HOWELLS, K. (2012). **Gratitude in education: A radical view.** Rotterdam: Sense Publishers. 2012. doi:10.1007/978-94-6091-814-8



HOWELLS, K. (2013). Enhancing teacher relationships and effectiveness through the practice of gratitude. **Teachers matter**, vol. 23 PP. 58-59.

HOWELLS, K. (2013a). Enhancing teacher relationships and effectiveness through the practice of gratitude. **Teachers matter**, vol. 23 PP. 58-59.

HOWELLS, K. (2014). An exploration of the role of gratitude in enhancing teacher–student relationships. **Teaching and Teacher Education**, v. 42, pp. 58-67, 2014b. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.04.004> (Accessed: 20/02/2021).

HOWELLS, K. (2014a) Exploring cultural diversity through the lens of the practice of gratitude in education. *International Journal of Diversity in Education*

HOWELLS, K. (2014b). An exploration of the role of gratitude in enhancing teacher–student relationships. *Teaching and Teacher Education*, 42, pp. 58–67. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.04.004> (Accessed: 20/02/2021).

Howells, K. (2016). A State of Preparedness: Preparing our being with gratitude. Disponível em: [Um estado de preparação: preparando nosso ser com gratidão - Kerry Howells](#) Acessado em: 25 fev 2022.

HOWELLS, K. (2017). Enhancing relationships through gratitude in the Early Childhood Context. **Reflections**: Gowrie Australia Publication, Issue 5.

HOWELLS, K. (2019). The transformative power of gratitude in education. In Betty

Howells, K. (2020). Why we must master the art of gratitude. **Drucker Forum Special Report**, LID Business Media.

Howells, K. (2021). Desembaraçando você: como posso ser grato quando me sinto tão ressentido? Melbourne: Major Street Publishing.

HOWELLS, K. (2021). [Untangling you: How can I be grateful when I feel so resentful?](#) Melbourne: Major Street Publishing.

HOWELLS, K. M. (2007). Practising gratitude to enhance teaching and learning. **Education Connect**, 1(8), 2-16.

HOWELLS, K., & CUMMING, J. (2012). Exploring the role of gratitude in the professional experience of pre-service teachers. **Teaching Education**, 23(1), 71–88.

KOMTER, A. (2004). Gratitude and gift exchange. In R. Emmons & M. McCullough (Eds.), **The Psychology of Gratitude** (pp. 195–212). Oxford: Oxford University Press.



MCCULLOUGH, M.; KIRKPATRICK, S., EMMONS, R.; TSANG, J. (2001). Is gratitude a moral affect? **Psychological Bulletin** 127, 249-266.

power of education, London: Brill Publishers, pp. 180-196
Shelley, Kitty te Riele, Natalie Brown & Tess Crellin, **Harnessing the transformative**

SIMMEL, G. (1950). **The sociology of George Simmel**. Glencoe, Ill.: The Free Press.

STEINDL-RAST, D. (2004). **Gratitude as thankfulness and gratefulness**. In R. Emmons & M. McCullough

TSANG, J. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138–148. <https://doi.org/10.1080/02699930500172341>

VISSER, M. (2009). **The gift of thanks: The roots and rituals of gratitude**. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

WATKINS, P.; MCCURRACH, D. (2016). **Explorando como a gratidão treina processos cognitivos importantes para o bem-estar**. In: CARR, David (ed.) *Perspectivas sobre a gratidão: uma abordagem interdisciplinar*. Nova York: Routledge. p. 26 - 40

WILSON J. T. (2016) Brightening the Mind: The Impact of Practicing Gratitude on Focus and Resilience in Learning. **Journal of the Scholarship of Teaching and Learning**, v. 16, n. 4, August 2016, pp.1-13. doi: 10.14434/josotl.v16i4.19998

WILSON, J. T., & HARRIS, P. (2015). Ripples of gratitude: The flow-on effect of practicing gratitude in the classroom. *ICCTE Journal*, 10(1).

WILSON, J.; FOSTER, R. (2018). **The power, structure, and practice of gratitude in education: a demonstration of epistemology and empirical research working together**. *International Christian Community of Teacher Educators Journal*, v. 13, n. 1., Article 4. Available at: <https://digitalcommons.georgefox.edu/ictej/vol13/iss1/4>. Acessado em: 1 nov. 2022.

ZAJONC, A. (2006). Amor e Conhecimento: Recuperando o Coração da Aprendizagem Através da Contemplação. **Teachers College Record**, 108 (9), 1742–1759. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9620.2006.00758.x>