

O cata-vento como coadjuvante na prática de meditação com crianças pré-escolares

The weathervane as a co-adjutor in the practice of meditation with kindergarten children

Carla Fernanda Piccinin

carlapiccinin@alunos.utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Thaiane Paloma de Almeida

thaiane.paloma@hotmail.com
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Adriana Maria Wan Stadnik

adri.stadnik@gmail.com
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

RESUMO

Na fase pré-escolar o processo de ensino e aprendizagem deve ser complementado com outros aspectos para acrescentar a formação do indivíduo como um todo. A meditação, quando incorporada à rotina das crianças, pode se tornar um desses complementos. Para introduzir de maneira natural a meditação na infância é necessário começar com brincadeiras que acabem levando à meditação. Desta forma percebeu-se que o cata-vento seria um grande aliado para ensinar a meditação para crianças de forma alegre, divertida e agradável. Participaram do projeto 30 crianças, com idade entre quatro e cinco anos, matriculadas na pré-escola de um CEI (Centro de Educação Infantil), em Curitiba-PR. O projeto foi aplicado, em forma de aulas lúdicas de relaxamento, entre os meses de setembro de 2017 e agosto de 2018, com frequência de duas vezes por semana e duração de 30 minutos cada sessão. Por meio da técnica com o cata-vento, percebeu-se que as crianças aprimoraram suas capacidades respiratórias, o que conseqüentemente ocasionou uma harmonia em seus ritmos cardíacos. O projeto foi muito bem recebido tanto pela direção como pelas professoras e crianças, o que é muito positivo para todos os envolvidos. As crianças fizeram a transição notável de um comportamento mais impulsivo e autocentrado para um comportamento mais responsável e socialmente integrado.

PALAVRAS-CHAVE: Cata-vento. Criança. Meditação.

ABSTRACT

In the pre-school phase the process of teaching and learning must be complemented with other aspects to complement the training of the individual as a whole. When one enters the routine of the children, it becomes one of these complements. To respond naturally to childhood, it is necessary to begin with the games that end up leading to meditation. In this way he noted that catharsis was a great ally for teaching children in a joyful, fun and enjoyable way. Thirty children, aged between four and five years, enrolled in the preschool of a CEI (Center for Early Childhood Education), in Curitiba / PR, participated in the project. The project was applied in the form of playful relaxation classes between September 2017 and August 2018, often twice a week and lasting 30 minutes each session. Through the technique with the weathervane, it was noticed that the children improved their respiratory capacities, which consequently caused a harmony in their heart rhythms. The project was very well received by both the management and the teachers and children, which is very positive for all involved. Children have made the remarkable transition from more impulsive and self-centered behavior to more responsible and socially integrated behavior.

KEYWORDS: Wind vane; Child; Meditation.

Recebido: 29 ago. 2018.

Aprovado: 21 set. 2018.

Direito autorial:

Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



INTRODUÇÃO

Na fase pré-escolar o processo de ensino e aprendizagem deve ser complementado com outros aspectos para acrescentar à formação do indivíduo como um todo. Como as crianças são expostas a vários estímulos – aulas extracurriculares, tecnologias, eletrônicos – acabam precocemente com estresse, ansiedade e tensões. A meditação, quando incorporada à rotina das crianças, se torna um desses complementos e podem auxiliar as crianças, pois como tem benefícios práticos na vida cotidiana, alivia o estresse mental e emocional, promovendo transformações internas e melhorando o relacionamento entre as pessoas. Segundo Guerreiro (2014, p.9, apud FERREIRA, 2016, p.1) “a meditação oferece às crianças inúmeros benefícios, não só a nível de saúde como também, a nível comportamental, emocional e social.

Um dos pilares da meditação é a respiração, que é a contração e expansão rítmica, envolvendo diversos sistemas e músculos, controlada inconscientemente pelo centro respiratório localizado na base do cérebro, permitindo um fluxo contínuo de ar para dentro e fora dos pulmões. O controle da respiração faz com que se mantenha uma oxigenação satisfatória de todo corpo, também dando suporte para a concentração, equilíbrio mental e exercício da atenção integral no momento presente. Segundo JERATH et al. (2006) citado por (CRUZ et al., 2016, p.2) a respiração lenta promove um estado de relaxamento do corpo, assim como estados psicológicos e emocionais positivos, sendo considerada um método eficaz para a redução do estresse e para a promoção da saúde física e mental.

Além do aprendizado do controle da respiração, para introduzir de maneira natural a meditação na infância, é necessário começar com brincadeiras que acabem levando à meditação. Estudos comprovam que as brincadeiras e os jogos infantis têm função muito além da mera diversão, pois também auxiliam na aprendizagem de habilidades diversas (SCHENKEL et al., 2013). Para uma criança o ato de brincar é tão normal, que ao fazer uma atividade de forma lúdica, acaba estimulando seu desenvolvimento psicológico e motor. Desta forma percebeu-se que o cata-vento, por ser um brinquedo simples de sopro, mas que leva a uma técnica de respiração profunda e lenta, seria um grande aliado para ensinar a meditação para crianças de forma alegre, divertida e agradável, posto que alia duas coisas importantes no aprendizado da meditação nesta fase: a respiração e a ludicidade.

MÉTODOS

Para dar início ao projeto de extensão, foi feita uma reunião com a direção do Centro de Educação Infantil Menino Jesus de Nazaré, onde foi discutido o que seria feito, os dias que seriam realizados o projeto e o tempo de cada sessão. Nesta reunião foi concordado que as aulas seriam feitas duas vezes por semana, em sessões de 30 minutos.

Como apoio ao projeto, foi utilizado o material criado pela ONG MSF, a fim de preparar o grupo de crianças para as aulas lúdicas de relaxamento que viriam na sequência. A ONG MSF criou um personagem infantil chamado Manolindo (Figura 1), esse personagem dispõe de um livro infantil “O mundo de Manolindo” (Figura 2), foi por meio deste livro que as crianças envolvidas no projeto iniciaram sua participação no programa de meditação. Esse material fica na biblioteca da

instituição (CEI), junto com um clipe musical e um vídeo, assim, esse material fica à disposição do CEI para ser apresentado quando a direção ou professoras julgarem necessário.

Figura 1- Personagem Manolindo



Manolindo

Fonte: STADNIK (2017).

Figura 2- Livro infantil “O mundo de Manolindo”



Fonte: Autoria própria (2018).

Também, nas práticas, foi utilizado o aplicativo móvel para smartphones chamado “5 Minutos, Eu Medito”. Esse aplicativo foi criado pela ONG MSF, com o objetivo de “difundir a prática da meditação, de forma que ela chegue mais facilmente a uma nova geração de pessoas.” (EU MEDITO, 2018), conforme a Figura 3. Na hora da meditação, o aplicativo auxiliava, pois a música que ele tocava acalmava as crianças e notava-se que elas ficavam mais tranquilas, o que facilitava o processo de relaxamento e concentração para chegar ao estado de meditação.

Figura 3- Aplicativo em um celular



Fonte: ONG Mãos Sem Fronteiras (2018).

O cata-vento (Figura 4) foi utilizado como uma técnica lúdica, a fim de aperfeiçoar a expiração das crianças antes, durante e após a meditação. Também foi levado em conta ao utilizá-lo, o fato de ser um brinquedo simples e de fácil acesso.

Figura 4- Cata-vento



Fonte: Autoria própria (2018).

Como forma de incentivo, ao final de cada sessão, as crianças ganhavam adesivos com a frase “5 Minutos, Eu Medito”, fator que as estimulava a meditar em casa e até mesmo ensinar esse hábito a seus familiares. O modelo do adesivo entregue a elas está na Figura 5.

Figura 5 – Adesivos



Fonte: Autoria própria (2018).

O projeto foi realizado entre os meses de setembro de 2017 e agosto de 2018, acompanhando o calendário escolar, no CEI Menino Jesus de Nazaré em Curitiba - Paraná, com a participação de 30 crianças, com idade entre quatro e cinco anos. Todo plano de aula foi feito antecipadamente a partir de uma planilha de Excel, podendo sofrer alterações caso necessário.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nos primeiros meses do projeto, percebeu-se que apesar das crianças não terem nenhum tipo de contato com a meditação anteriormente, se habituaram de forma satisfatória a essa atividade. Rocha (2014, p.10) diz que “o hábito diário da meditação, na escola, apresentará benefícios tanto na parte cognitiva quanto motora das crianças”, assim, podemos dizer que as crianças integram a sua vivência e os vários saberes de forma expressiva através da meditação.

Por meio das rodas de conversa, realizadas antes e após a prática de meditação, as crianças tiveram a oportunidade de expor seus pensamentos e suas emoções, assim aprenderam a se colocar respeitosamente umas para as outras, e a compartilhar, colaborar, se revezar e a inibir comportamentos agressivos e intrusivos, esperando seu momento de falar e sendo escutadas por todos os presentes. Segundo (DERRYBERRY; ROTHBART, 1997; MURRAY; KOCHANASKA, 2002) citado por (CRUZ et al., 2016, p.5) “crianças que demonstram maiores competências sociais e emocionais são mais propensas a ter resultados positivos de desenvolvimento, incluindo maiores escores de quociente de inteligência, autovalorização positiva e melhor saúde mental.”

Ao longo dos meses, através da técnica com o cata-vento, percebeu-se que as crianças aprimoraram suas capacidades respiratórias, o que conseqüentemente ocasionou uma harmonia em seus ritmos cardíacos, já que a frequência respiratória muitas vezes é sincronizada com o ritmo cardíaco. Essa harmonia faz com que importantes resultados sejam notados para a educação, como benefícios nas funções cognitivas tão requeridas no ambiente acadêmico, como a atenção, a memória, o raciocínio e o desempenho em tarefas (McCRATY et al., 2009 apud CRUZ et al. 2016, p.10).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão meditando na infância, desde sua criação, tem o objetivo de disseminar o exercício de meditação, podemos concluir que neste período ele atingiu seu objetivo, pois o projeto foi muito bem recebido tanto pela direção como pelas professoras e crianças, o que é muito positivo para todos os envolvidos. As crianças fizeram a transição notável de um comportamento mais impulsivo e autocentrado para um comportamento mais responsável e socialmente integrado.

Espera-se que esses ensinamentos possam tornar-se um instrumento de apoio para o dia-a-dia das crianças, tanto em sala de aula, quanto fora dela, pois a prática da meditação promove uma resposta de relaxamento da mente e do corpo, o que é um benefício de grande valia para a sociedade na qual vivemos.

REFERÊNCIAS

5' MINUTOS - EU MEDITO. Disponível em: <<http://www.eumedito.org/>>. Acesso em: 20 ago. 2018.

APLICATIVO PARA DOWNLOAD 5' MINUTOS - EU MEDITO. Disponível em: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.polvo.cincominutos&hl=pt_BR>. Acesso em: 20 ago. 2018.

CRUZ, Marina Zuanazzi; PEREIRA JR, Alfredo. A Respiração como Ferramenta para a Autorregulação Psicofisiológica em Crianças: uma introdução à prática da meditação. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Alfredo_Pereira_Junior/publication/326148974_A_Respiracao_como_Ferramenta_para_a_Autorregulacao_Psicofisiologica_em_Crianças_uma_introducao_a_pratica_da_meditacao/links/5b3b5a614585150d23f24d83/A-Respiracao-como-Ferramenta-para-a-Autorregulacao-Psicofisiologica-em-Crianças-uma-introducao-a-pratica-da-meditacao>. Acesso em: 20 ago. 2018.

DE CASTRO SCHENKEL, Isabel et al. Brinquedo terapêutico como coadjuvante ao tratamento fisioterapêutico de crianças com afecções respiratórias. Revista Psicologia-Teoria e Prática, v. 15, n. 1, p. 130-144, 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872013000100011>. Acesso: 16 ago. 2018.

FERREIRA, Rita Caeiro. A meditação como forma de promover as relações de amizade entre as crianças. 2016. Tese de Doutorado. Disponível em: <<https://sapiencia.ualg.pt/handle/10400.1/8666>>. Acesso em: 16 ago. 2018.

ONG MÃOS SEM FRONTEIRAS. Disponível em: <<http://www.msfbrazil.org.br/>>. Acesso em: 20 ago. 2018.

ROCHA, Mariana Duarte. Meditando e brincando: práticas de meditação na educação infantil. 2014. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/117538/000956724.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 16 ago. 2018.

AGRADECIMENTOS

Este projeto de extensão não se tornaria realidade sem a colaboração e parceria do Programa Institucional de Extensão Bolsas da UTFPR, que auxiliou financeiramente. Agradecemos também a todos do CEI Menino Jesus de Nazaré, e expressamos profunda gratidão a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este projeto se tornasse possível.