

UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DA REGIÃO DE CHAPECÓ – UNOCHAPECÓ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DOCÊNCIA NO ENSINO SUPERIOR

ROSA CRISTINA BOLZANI

**BRINCAR A PAZ: UM CAMINHO PARA DESENVOLVER HABILIDADES
SOCIOEMOCIONAIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL MUNICIPAL DE CHAPECÓ.**

ROSA CRISTINA BOLZANI

BRINCAR A PAZ: UM CAMINHO PARA DESENVOLVER HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL MUNICIPAL DE CHAPECÓ.

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Formação Didático-Pedagógica para o Magistério Superior da Universidade Comunitária da Região de Chapecó – UNOCHAPECÓ, como requisito parcial para aprovação na Disciplina de Metodologia da Pesquisa.

Professor: Sady Mazzioni, Me
Orientadora: Prof^ª Dra. Neide Cardoso de Moura

Chapecó – SC, 2015

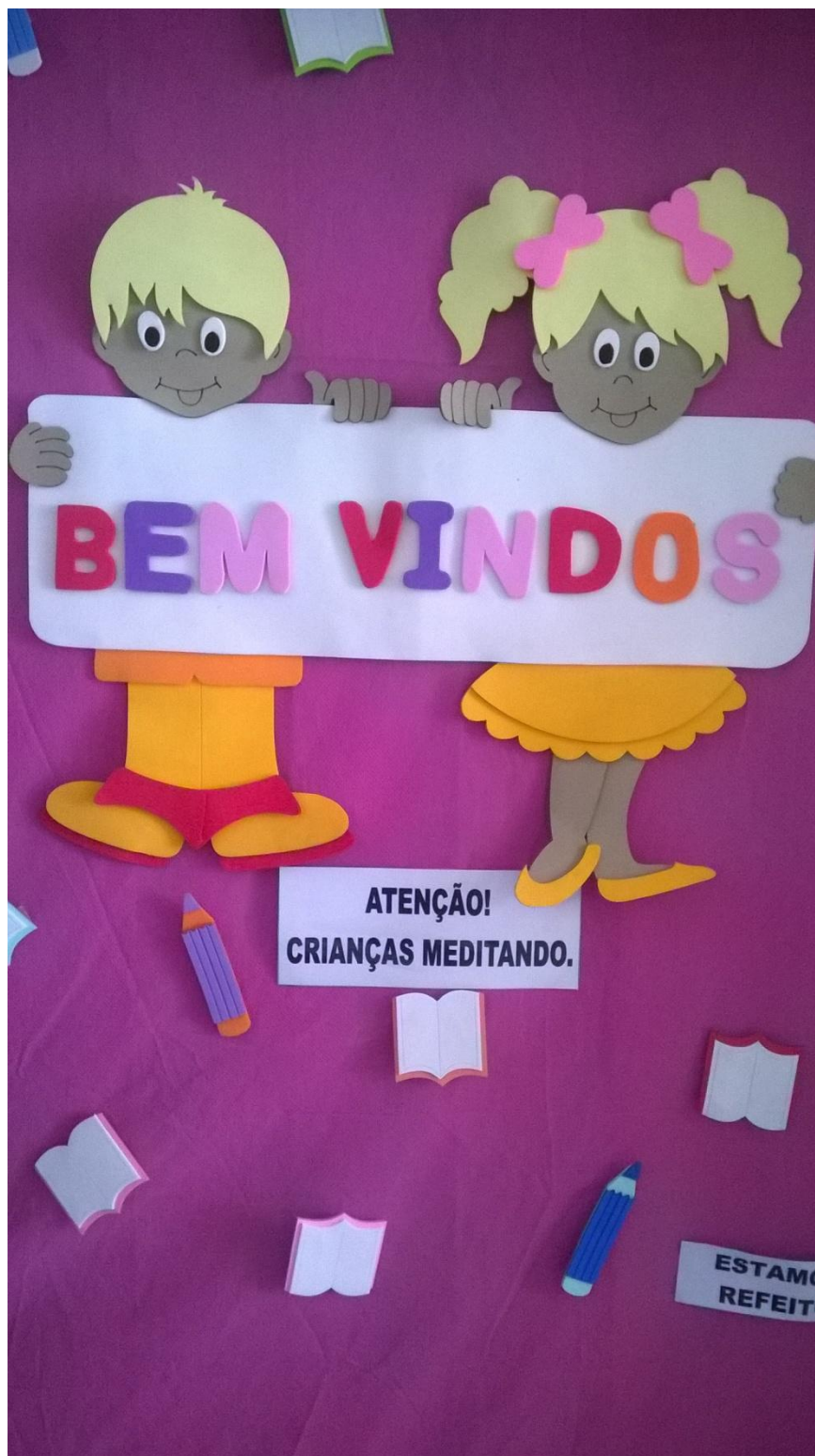


Foto da porta de uma sala de aula da pré-escola do CEIM Pequeno Príncipe. A professora sinalizava com uma plaquinha na hora da prática do projeto Brincar a Paz para que outras pessoas evitassem de entrar naquele período



Foto do centro da roda durante as práticas de centramento com os professores, no CEIM do Comércio

DEDICATÓRIA

*Ao meu amado Mestre Espiritual Srii Srii Anandamurt - P. R. Sarkar,
fonte de toda a inspiração, e a todas as crianças do mundo,
incluindo àquela que habita no interior de cada um de nós...*



Foto de um trabalho realizado por professora e crianças da pré-escola do CEIM Brincar e Crescer.

GRATIDÃO

*À minha querida orientadora Neide Cardoso de Moura
por sua contribuição, atenção amorosa e parceria de trabalho e ideais.*

*À Monja Yogi Didi Ananda Sushila, pela formação nas práticas do
Círculo de Amor e Yoga para Crianças*

*Ao professor Diego Arenaza por suas preciosas orientações sobre Yoga na Educação
e constante motivação para que eu concluísse este projeto.*

*À querida amiga, na época coordenadora do setor de Educação Infantil na Secretaria Municipal de
Educação, Neura Andrades, pela confiança, por ter acreditado neste trabalho
e ter apoiado nossas ideias inovadoras.*

*Às Coordenadoras Pedagógicas e professores que participaram desta pesquisa,
por sua disponibilidade, entrega e cooperação.*

Às queridas crianças que se entregaram com alegria às práticas do Projeto Brincar a Paz

À minha querida família, pelo apoio, amor e aprendizados.

Ao meu queridão, Fernando, pela parceria e cuidado amoroso.

À Consciência Suprema, o Sagrado, fonte de toda a fé e criatividade...

RESUMO

Esta monografia resulta de uma Pesquisa Participativa que teve como objetivo investigar os problemas de comportamento infantil encontrados pelos professores de pré-escola das Instituições Municipais de Ensino do município de Chapecó, visando estratégias para qualificar a prática pedagógica dos Educadores Infantis na área socioemocional. Os sistemas de Educação Neohumanista, proposto por P.R. Sarkar e Yoga na Educação, proposto pelo RYE - Movimento de Pesquisa em Yoga na Educação fundamentaram teoricamente a trajetória e a prática da pesquisa, a qual foi desenvolvida com um grupo de Coordenadoras Pedagógicas que atuam em Instituições Educativas que contemplam a pré-escola. Como estratégia para a coleta de dados e desenvolvimento do trabalho proposto foram realizadas 05 oficinas/encontros durante os meses de abril a novembro de 2014 nas quais desenvolvemos a teoria e a prática referente ao assunto. A partir de atividades teórico-metodológicas, exercícios de Yoga, Meditação e vivências na Roda fornecemos conceitos, elementos e exercícios objetivando a qualificação da prática pedagógica das docentes na área socioemocional. Este conjunto de práticas compôs o Projeto Institucional Brincar a PAZ, o qual a partir da capacitação das coordenadoras pedagógicas, foi repassado para os professores aplicarem juntos às crianças da pré-escola de suas respectivas instituições. Para tanto, foi desenvolvido um material pedagógico composto por apostila, CD e DVD, com a finalidade de facilitar a aplicação das práticas em sala de aula. Ao longo da formação das coordenadoras foi realizada a pesquisa que avaliou a aplicabilidade e os resultados do projeto. A análise dos dados foi realizada seguindo os passos da Análise Temática, proposta por Minayo, e iluminada pelos estudos que fundamentaram a pesquisa, sobretudo pela teoria da Inteligência Emocional, de Daniel Goleman e a teoria da Biologia do Amor, de Humberto Maturana. Para a análise das questões apresentadas foram definidas três categorias: 1) O olhar das coordenadoras sobre as dificuldades dos professores em lidar com o mau comportamento das crianças da pré-escola; 2) Resultados encontrados a partir do desenvolvimento do Projeto Brincar a Paz nas instituições educativas. 3) Verificação sobre a importância da atitude do professor no processo da mudança de comportamento da criança. Após a transcrição dos dados coletados e a análise feita a partir dos estudos realizados, os resultados apontaram para a necessidade de rever a prática pedagógica na educação infantil incorporando o desenvolvimento das habilidades socioemocionais na educação infantil, ressaltando sua importância para a formação humana das crianças. Reitera-se também a necessidade de promover as habilidades socioemocionais, não só entre as crianças, mas também entre os educadores, como forma de fortalecer sua saúde e harmonia psíquica para que possam lidar melhor com os diferentes desafios presentes na Educação. Para isto, exige-se um maior esforço das instituições acadêmicas e dos órgãos governamentais em proporcionar aos gestores e educadores infantis conhecimento científico e metodologias, assim como políticas públicas que promovam formação continuada na área do desenvolvimento das habilidades socioemocionais.

Palavras-chave: Educação Infantil, Yoga na Educação, Habilidades Socioemocionais, Comportamento Infantil.

ABSTRACT

This Monograph results from a Participatory Research that aimed to investigate the problems of child behavior found by preschool teachers of Municipal Institutions Chapecó municipality of education, strategies aiming to qualify the pedagogical practice of Early Childhood Educators in social-emotional area. The Neohumanista education systems proposed by P.R. Sarkar and Yoga in Education, proposed by RYE Institute theoretically justified the history and practice of research, which was developed with a group of coordinators Pedagogical working in educational institutions that include preschool. As a strategy for data collection and development of the proposed work were held 05 workshops / meetings during the months from April to November 2014 in which developed the theory and practice related to the subject. From theoretical and methodological activities, Yoga exercises, meditation and experience in circle provide concepts, elements and exercises aimed at qualification of pedagogical practices of teachers in social-emotional area. This set of practices composed the Institutional Projeto Brincar a Paz, which from the training of pedagogical coordinators, was passed on to teachers apply together children from preschool of their respective institutions. To that end, it developed an educational material composed of booklet, CD and DVD, in order to facilitate the implementation of practices in the classroom. Throughout the training of coordinators was held a survey to evaluate the applicability and the project results. Data analysis was carried out following the steps of the thematic analysis proposed by Minayo, and illuminated by the studies which supported the research, particularly the theory of Emotional Intelligence, by Daniel Goleman and the theory of Love Biology, Humberto Maturana. For the analysis of the questions were defined three categories: 1) The look of the coordinators about the difficulties of teachers in dealing with the bad behavior of children of pre-school; 2) Results found from the development of the Projeto Brincar a Paz in educational institutions. 3) Verification of the importance of the teacher's attitude in the child's behavior change process. After the transcription of data collected and the analysis made from the studies, the results pointed to the need to review the pedagogical practice in early childhood education incorporating the development of socio-emotional skills in early childhood education, emphasizing its importance for human development of children. It also reiterates the need to promote the socio-emotional skills, not only among children but also among educators as a way to strengthen your health and mental harmony so that they can better cope with the different challenges present in Education. For this, it requires a greater effort of academic institutions and government agencies in providing children managers and educators scientific knowledge and methodologies, as well as public policies that promote continued training in the development of socio-emotional skills.

Keywords: Childhood Education, Yoga in Education, Socio-Emotional Skills, Childish Behavior.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
CAPÍTULO 1	13
2 EDUCAÇÃO NEO-HUMANISTA E MOVIMENTO RYE: YOGA NA EDUCAÇÃO.....	13
2.1 A Educação Neo-humanista (ENH) Proposta por P.R Sarkar.....	13
2.2 Yoga na Educação - Movimento RYE- Recherche sur Le Yoga dans l'Education (Pesquisa de Yoga na Educação) Proposta Por Micheline Flak	16
2.3 Contextualização Sócio-Histórica e Aplicabilidade do Projeto Brincar a Paz:.....	19
2.4 Maturana e Goleman e o Desenvolvimento Socioemocional.....	22
2.5 Daniel Goleman e a Importância da Educação Emocional:.....	23
2.6 Humberto Maturana e a Teoria da Biologia do Amor	28
CAPITULO 2	31
3 METODOLOGIA.....	31
3.1. Delimitação da Pesquisa	31
3.2. Caracterização da Pesquisa	32
3.3 População e Amostra	33
3.4 Técnicas de Coleta de Dados.....	34
3.5 Análise dos Dados e Interpretação dos Resultados da Pesquisa	44
3.6 Limitações do Estudo	45
CAPITULO 3	45
4 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS	45
5 ALGUMAS CONSIDERAÇÕES.....	58
REFERÊNCIAS.....	60
ANEXOS	63
Projeto Institucional Brincar a PAZ.....	65
Apostila Projeto Brincar a PAZ.....	68

1 INTRODUÇÃO

*" A Educação se divide em duas partes:
Educação das habilidades e Educação da sensibilidade.
Sem a educação da sensibilidade, todas as habilidades são tolas e sem sentido.
Os saberes – que os professores ensinam – nos dão meios para viver.
Os sabores – que os educadores despertam – nos dão razões para viver."
Rubem Alves*

A modernidade desencadeou hábitos que afastaram o ser humano de si mesmo e do contato com suas necessidades emocionais de modo dificultar seu processo de individuação, bem como sua inter-relação com o outro, criando problemas de convívio social. As novas gerações geralmente são hábeis no território do mundo virtual, com sua infinidade de informações e entretenimento, porém apresentam cada vez mais deficiências em lidar com suas emoções e relacionamentos. Além disso, estamos diante de novas configurações familiares em um momento histórico e social cujos desafios muitas vezes dificultam o clima de interação e união entre os seus membros.

Essa realidade desafiadora hoje permeia as salas de aula de nossas escolas, onde freqüentemente encontramos professores desanimados e desencantados de sua profissão, muitas vezes sentindo-se impotentes diante do quadro apresentado.

O Plano Nacional de Educação (2014) considera como dever da educação básica o educar aliado à dimensão do cuidar, reconhecendo a importância do desenvolvimento humano junto ao conhecimento intelectual e cultural, sendo uma de suas diretrizes a promoção humanística, científica cultural e tecnológica do país, e para isto, precisamos contar com educadores empenhados na busca da evolução pessoal e social no processo de construção do ser humano integral.

Neste sentido, é fundamental que a educação infantil se ocupe de uma pedagogia na qual sejam desenvolvidas habilidades socioemocionais, introduzindo valores e práticas que possam fomentar o autoconhecimento, a empatia, a participação comunitária e um sentido saudável de pertencimento à espécie humana. Sendo o Centro de Educação Infantil o primeiro espaço de desenvolvimento sócio-educativo, ele também pode introduzir a criança desde a mais tenra idade na prática da sensibilidade, dos direitos humanos e da cidadania, valores indispensáveis para que se tornem indivíduos participativos na sociedade.

Levando em conta os desafios da contemporaneidade no âmbito do ensino público em sua realidade de atendimento em diversas realidades sociais, encontramos muitas dificuldades

pelas quais os educadores passam em sua prática pedagógica no dia-a-dia. No universo da educação infantil, diversas problemáticas são enfrentadas por eles no contexto de suas relações com a comunidade escolar. A falta de conhecimento dos pais em relação à verdadeira função dos Centros de Educação Infantil a qual é educativa e não assistencialista é um dos primeiros obstáculos que encontramos por distanciarem estes atores da sua responsabilidade junto às práticas pedagógicas desenvolvidas pelos educadores. Além desta, outras questões importantes precisam ser trabalhadas, como as violências e o abuso infantil, dentro e fora da escola, fatores que interferem no processo da aprendizagem e no desenvolvimento da criança desde nos primeiros anos de vida.

Com base em minha experiência educacional atuando profissionalmente há sete anos junto à Secretaria de Educação, enquanto articuladora da Educação para a Cultura da Paz, constato que as maiores dificuldades enfrentada pela gestão educativa do município são os problemas ligados ao comportamento das crianças, as quais muitas vezes chegam à escola agitadas, estressadas e dispersas, dificultando a prática pedagógica e o desenvolvimento da aprendizagem. Diante destes desafios percebe-se a sensação de dificuldade e às vezes de impotência da equipe escolar em lidar com estas questões.

As perguntas norteadoras deste estudo foram: Como os centros de educação infantil enfrentam as questões de comportamento das crianças em seu cotidiano? Como poderíamos contribuir para auxiliar os professores a resolver o problema da falta de concentração e mau comportamento entre as crianças da pré-escola? Será que o desenvolvimento pessoal do educador assim como sua conduta são fatores importantes para a melhoria do comportamento das crianças?

Neste sentido, o presente trabalho pretendeu investigar como as crianças da pré-escola estão se comportando no dia-a-dia em sala de aula e como os educadores estão vivenciando estas questões. Almejou-se também oferecer subsídios pedagógicos específicos para estes profissionais de educação infantil, com o intuito de melhorar as habilidades socioemocionais das crianças, em busca de facilitar o desenvolvimento posterior dos conteúdos que compõe o currículo básico da Educação Infantil.

Através de uma pesquisa participativa buscou-se então em primeiro momento identificar mais claramente quais são as maiores dificuldades encontradas por estes Educadores na área comportamental, para depois poder oferecer, através do Projeto Brincar a Paz, com suas práticas do Círculo de Amor, Yoga e Meditação para as Crianças, possibilidades de encaminhamentos em direção à sensibilização e harmonização das crianças visando sua concentração cognitiva e a boa convivência entre o grupo.

Para trabalhar as habilidades socioemocionais com os professores, oferecemos um sistema de práticas já conhecidas por grande parte de educadores da rede municipal, através do Projeto Cuidar do Educador, em atividade na rede desde 2008. Trata-se dos Exercícios de Biopsicologia, compostos de práticas de respiração consciente, alongamento e rotação, automassagem e meditação que tem como propósito a harmonização física e psíquica.

Neste sentido, pretendeu-se trazer conceitos, exercícios e vivências de sensibilização a fim de contribuir para que tanto os educadores quanto as crianças fossem estimulados a direcionar suas ações à prática da cultura da paz consigo mesmo, ampliando o autoconhecimento e a inteligência emocional. Além disso, almejou-se fomentar o desenvolvimento das relações pessoais, da empatia e do cuidado com o outro, da importância do afeto em direção à paz social. Tratou-se de buscar meios para tornar estes atores da comunidade escolar mais conscientes sobre a importância do seu desenvolvimento socioemocional em direção a melhoria do bem estar em sala de aula.

O presente trabalho demonstra sua relevância ao considerarmos que a Educação exerce uma função essencial no desenvolvimento das pessoas e das sociedades, assumindo uma importância fundamental na constituição de uma nação forte, ética e sustentável. O direcionamento dado às Políticas Educacionais de um país, estado ou município pode facilitar os processos de desenvolvimento das comunidades, oferecendo aos cidadãos ferramentas importantes para a construção de habilidades e potencialidades necessárias na consolidação de sua autonomia e ao mesmo tempo fomentar uma vida comunitária harmoniosa e cooperativa.

Neste sentido, segundo Delors (1996, p. 11), a educação “surge como um trunfo indispensável à humanidade na construção dos ideais da paz, da liberdade e da justiça social”. A comissão responsável pela criação deste documento que traz sugestões importantes para a educação do futuro faz questão de afirmar que o papel essencial da educação é o desenvolvimento contínuo das pessoas e das sociedades e que esta possa ser “uma via que conduza a um desenvolvimento humano mais harmonioso, mais autêntico, de modo a fazer recuar a pobreza, a exclusão social, as incompreensões, as opressões, as guerras”.

Assim, a Educação Infantil tem uma importância fundamental na formação individual, social e política do ser humano, pois é na infância que as crianças iniciam seu desenvolvimento psicológico e emocional, aspectos que definem as bases da formação do caráter e de valores essenciais à prática da convivência consigo mesmo e com o outro.

Desta forma, o papel dos profissionais na busca da qualificação destes saberes é essencial. Porém, na prática, tem sido um desafio para os educadores lidar com todas estas questões, muitas vezes por não terem o conhecimento adequado para resolver a complexidade

que esta demanda exige.

A LDB - Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional traz um direcionamento claro em relação à importância de uma educação integral e de qualidade, deixando evidente a necessidade da educação para a convivência, liberdade, solidariedade e cidadania, aspectos ligados às habilidades sócio-emocionais:

TÍTULO I Da Educação

Art. 1º. A educação abrange os processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais.

TÍTULO II Dos Princípios e Fins da Educação Nacional

Art. 2º. A educação, dever da família e do Estado, inspirada nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade humana, tem por finalidade o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho (BRASIL, 1996.).

Vendo a importância da Educação Infantil, a LDB, no artigo 29, igualmente menciona a educação em creches e pré-escolas como complemento à ação da família e da comunidade. No entanto, a realidade na prática de muitas das famílias brasileiras vem demonstrando uma impossibilidade na realização deste intento, restando ao Estado desenvolver ações que deem resposta a estes vazios presentes no universo de grande parte das crianças brasileiras.

Diante dos desafios trazidos pela contemporaneidade dá-se a importância deste projeto de intervenção na esfera da Educação Infantil, período este no qual se podem direcionar de maneira mais efetiva valores, ideias, atitudes e comportamentos positivos e construtivos, fomentando a formação de uma nova cultura mais sustentável e harmoniosa.

A proposta de um trabalho como este é permeada por uma diversidade de fatores que envolvem a gestão educativa. Muitos são os entraves e desafios que interferem no processo de criação, execução e efetivação de um trabalho como este na comunidade escolar, pois se trata de estabelecer uma nova cultura e de propor novos paradigmas. Ainda assim, precisamos buscar o enfrentamento destas questões encontrando maneiras de minimizar os problemas de comportamento na infância, evitando que agravem gerando mais violência e falta de limites na adolescência. Armani (2004, p. 18), afirma que “um projeto é uma das soluções técnicas mais difundidas para que as pessoas e as organizações possam contribuir com o enfrentamento de problemas sociais de uma forma organizada, ágil e prática”.

Esta pesquisa revela sua importância na medida em que estabelece o compromisso

com a promoção da sustentabilidade socioemocional no meio infantil buscando contribuir para a formação humana dos educadores e das crianças em direção à construção de uma nova cultura de paz e solidariedade.

O desenvolvimento do trabalho ocorreu em diversas etapas, sendo o ponto de partida o pré-projeto onde foi levantado o problema de pesquisa, as questões e os objetivos do trabalho. A partir disso, foi realizada a revisão bibliográfica a busca teórica dos autores que trazem contribuições referentes ao tema.

Em seguida realizamos uma reunião junto à coordenação do setor de Educação Infantil, para planejarmos o trabalho que seria realizado no formato de um projeto piloto de intervenção em somente algumas turmas de pré-escola em um CEIM de Chapecó.

Ao apresentar o pré-projeto de pesquisa à coordenadora do setor, ela ficou motivada diante da proposta devido às necessidades apresentadas na pré-escola e sugeriu que aplicássemos a pesquisa a partir de um projeto mais amplo a ser desenvolvido em todos os CEIMs e EBMs que contam com pré-escolas.

A partir desta proposta, foi criado institucionalmente o Projeto Brincar a Paz, (em anexo) tendo como objetivo promover práticas de concentração e harmonização entre as crianças da pré-escola. A ideia inicial foi promover sete encontros de formação com as coordenadoras pedagógicas das instituições que contemplam a pré-escola a fim de capacitá-las para tornarem-se multiplicadoras do projeto junto às professoras e crianças.

A pesquisa foi participativa e realizada através de uma proposta de intervenção com crianças e professoras de Educação Infantil, por meio da prática de brincadeiras de roda (Circulo de Amor), exercícios de Yoga e meditação para crianças, visando qualificar o desenvolvimento das práticas pedagógicas.

O trabalho iniciou com a formação continuada das coordenadoras pedagógicas das instituições, as quais foram capacitadas para desenvolver as práticas do Projeto Brincar a Paz juntamente com as professoras e crianças da pré-escola. Ao longo da formação das coordenadoras foi realizada a pesquisa, e em paralelo a aplicação das práticas propostas, desenvolvemos a avaliação do projeto.

A formação continuada foi elaborada a partir de conteúdos teórico metodológicos que servissem de suporte ao trabalho que deveria ser multiplicado nas instituições de ensino. Para isto, organizamos um material pedagógico que consta em anexo neste trabalho. O mesmo foi desenvolvido tendo como base fundamentos filosóficos e científicos pautados em pesquisas e estudos de cientistas e educadores tais como: a Educação Neo Humanista de P. R. Sarkar, O Movimento RYE de Yoga na Educação, de Micheline Flak e referencial teórico da Dra Susan

Andrews bem como do Psicólogo Daniel Goleman, o Biólogo Humberto Maturana, dentre outros.

Durante os encontros de formação com as Coordenadoras Pedagógicas, procuramos utilizar o tempo com muita prática e a teoria necessária apenas para embasar os exercícios que seriam utilizados com os educadores e com as crianças: Práticas de Biopsicologia, Brincadeiras de Roda, Yoga e Meditação para crianças. Utilizamos também materiais didáticos elaborados para o desenvolvimento do trabalho proposto: Cartas da Cidadania ativa, Cartas dos Anjos da Paz, centro da roda e bastão da fala.

No decorrer do desenvolvimento do trabalho acompanhamos as atividades do projeto in loco por meio de visitas às instituições de acordo com o cronograma organizado para analisar a aplicação da prática em sala de aula, juntamente com a coordenação pedagógica e os professores de pré-escola. A culminância do projeto se deu no último encontro de formação por meio de avaliação e debate entre as coordenadoras pedagógicas participantes do encontro.

Para tanto, este trabalho está estruturado em três capítulos, sendo que no primeiro desenvolvemos a fundamentação teórica na qual estão inseridos alguns dos princípios fundamentais que norteiam a Educação Neohumanista e o o Método Yoga na Educação do Movimento RYE, sistemas que ofereceram as práticas que utilizamos no processo de sensibilização das crianças e educadores. Neste capítulo também apresentamos as teorias e conceitos que fundamentaram as análises e escolhas metodológicas. No segundo capítulo, apresentamos o percurso metodológico que foi desenvolvido nesta pesquisa a fim de atingir os objetivos propostos, e no terceiro e último capítulo, descrevemos e analisamos os resultados da investigação.

CAPÍTULO 1

2 EDUCAÇÃO NEO-HUMANISTA E MOVIMENTO RYE: YOGA NA EDUCAÇÃO

2.1 A Educação Neo-humanista (ENH) Proposta por P.R Sarkar

"São 'educados' aqueles que aprenderam muito, lembraram muito, e fizeram uso do seu conhecimento na vida prática. Às suas virtudes eu chamarei educação." P. R. Sarkar

A Educação Neo-humanista (ENH) é um sistema de educação baseado na filosofia do Neo-Humanismo de P. R. Sarkar, cuja finalidade é expandir e elevar a mente humana em direção a uma vida individual e socialmente equilibrada e sustentável. Para Sarkar, educação é o treinamento adequado da existência física e também do mundo psíquico. “Se não houver treinamento na ocasião certa, não haverá nenhuma coordenação, nenhum ajuste entre o ser interno e o ser externo” (SARKAR, 2001, p 105). A abordagem Neo-humanista na educação pretende tornar o homem ciente das suas responsabilidades para consigo mesmo e em relação a todos os seres vivos, inclusive animais e plantas. Esta perspectiva é desenvolvida através de práticas e exercícios específicos tais como exercícios de respiração, o Círculo de Amor¹, Yoga, relaxamento e meditação para crianças, promovendo as potencialidades das crianças e facilitando o processo de libertá-las de tensões, complexos, ansiedades, agressividade e egoísmo, despertando o equilíbrio entre os níveis físico, mental e espiritual. Por meio das práticas da Educação Neo-humanista, as crianças desenvolvem o autoconhecimento além do conhecimento objetivo. Um dos aspectos centrais que sustentam a ENH é a atuação do Educador cuja motivação se volta para desenvolver o conhecimento de forma criativa e consciente de si mesmo e do outro, a partir da prática de uma disciplina pessoal constante que permita sua formação humana continuada. Desta forma, além de manter sua saúde física e psíquica em equilíbrio, ele pode contribuir para o desenvolvimento integral das crianças, nas dimensões física, intelectual, emocional, criativa e ética.

Segundo a Professora Tatjana Popov, Professora Neo-humanista numa escola Neo-humanista da Suíça, torna-se fundamental que o professor desenvolva suas habilidades socioemocionais além da sua capacidade intelectual e cognitiva: “Qualidades como compaixão, o amor genuíno, força de caráter e integridade pessoal devem andar de mãos dadas com o conhecimento, habilidades de comunicação, capacidade de liderança e senso de estética” (POPOV, 2014).

A partir da filosofia Neo-humanista de PR Sarkar as escolas da rede de Escolas Neo-humanistas de Porto Alegre RS – AMURT-Amurtel² se fundamenta em 10 princípios:

1. Despertar a sede pelo conhecimento e o desenvolvimento de toda a personalidade humana. Baseando-se na premissa de que toda criança tem um desejo inato pelo conhecimento e pelo aprendizado, a ENH busca despertar a sede por este conhecimento que existe no interior de cada ser. Acredita na importância de

¹ O Círculo de Amor trata-se de uma série de exercícios, brincadeiras de roda, canções e histórias para desenvolver nas crianças o sentimento de conexão e empatia com o seu meio, especialmente com a sua turma, gerando a sensação de segurança emocional e pertencimento.

² <http://gts.amps.org/portoalegre/escolasnh/principis.htm>

desenvolver todos os níveis da personalidade humana: o físico, o mental e o espiritual, levando em conta a singularidade e especificidades de cada criança e suas necessidades individuais.

2. A educação baseada na ética: Segundo a perspectiva Neo-humanista, a ética deve ser a essência do desenvolvimento moral da criança, sendo que os valores morais se constituem a base de um indivíduo equilibrado e de uma sociedade harmoniosa. O Neo-humanismo abarca 10 conceitos éticos universais baseados no Yoga Sutra, um texto escrito há milhares de anos atrás, pelos sábios Yoguis: Não cometer danos; Veracidade; Não roubar; Amor universal; Vida simples; Limpeza; Coração contente; Solidariedade; Leitura Inspiradora; Meditação e auto-aperfeiçoamento.
3. O despertar da consciência espiritual: Trata-se de ancorar o processo de aprendizagem na visão do Universo com um todo integrado, fomentando um sentimento de conexão consigo mesmo e com os demais, com o objetivo de mudar o enfoque de uma vida materialista e mecanicista para uma abordagem de totalidade e interdependência. Neste sentido, a abordagem espiritualista consiste na capacidade de se perceber como parte de toda a criação, sendo também um cocriador responsável e dinâmico que caminha em direção ao seu autoconhecimento e sua realização pessoal.
4. Enfoque integrador na aprendizagem: A partir de uma visão transdisciplinar, a ENH procura unir as diferentes áreas do conhecimento, aliando teoria e prática a partir de experiências que proporcionem a vivência do mundo que é permeado por uma totalidade dinâmica e inter-relacionada.
5. Cultivo da estética em todas as disciplinas: Segundo a ENH a experiência estética e o desenvolvimento da imaginação criativa devem permear toda a aprendizagem, considerando que a sutil expressão da beleza na arte, música e literatura eleva a vida humana, nutrindo a percepção de uma consciência mais abrangente.
6. Valorização da cultura própria e a de outros lugares. A perspectiva Neo-humanista considera a importância da cultura na formação da cidadania. Neste sentido, além de abordar e enfatizar a língua e as tradições locais, também reconhece a beleza e a importância de todas as culturas, de forma que a criança aprenda a reconhecer e valorizar semelhanças e diversidades culturais.
7. Uma nova consciência do meio ambiente: A educação ambiental sensibiliza a criança em direção a uma administração responsável dos recursos naturais do nosso planeta de modo a desenvolver uma relação direta com a teia da vida que a rodeia.

8. O educador como exemplo: A Educação Neo-humanista considera o papel do professor de suma importância, pelo fato de acreditar no ensino como exemplo, ressaltando a necessidade deste ser um referencial daquilo que ensina. De acordo com P. R. Sarkar, “Os professores devem possuir qualidades tais como: integridade, firmeza de caráter, retidão, inclinação para o serviço social, altruísmo, personalidade inspiradora e espírito de liderança.” (SARKAR, 2011, p. 25)
9. O espírito de Serviço: A ENH considera a Educação um meio para servir os demais e não como um passe voltado ao sucesso profissional ou fama. A ciência, a arte e o conhecimento devem ser destinados ao serviço e bem estar de toda a sociedade humana.
10. Expansão da Consciência e sentido de justiça: A prática da Educação Neo-humanista enfatiza a importância da participação ativa nos processos de mudanças sociais positivas e construtivas. As crianças e estudantes são estimulados a desenvolver uma consciência social e um sentido de justiça, para compreender e discernir mecanismos e estratégias de manipulação e sentimentos de discriminação social que causam limitação e sofrimento aos seres.

2.2 Yoga na Educação – Movimento RYE de pesquisa de Yoga na Educação - Recherche sur Le Yoga dans l’Education (Pesquisa de Yoga na Educação) Proposta por Micheline Flak

“Com o Yoga na escola, estamos num cruzamento para onde convergem, ao mesmo tempo, o agravamento do estresse dos alunos, o gosto por métodos naturais e a incapacidade galopante das crianças para se concentrarem numa tarefa.”
Micheline Flak

O Movimento de Pesquisa de Yoga na Educação o RYE é uma instituição pedagógica de caráter não lucrativo, fundada por educadores e para educadores, a qual combina o currículo escolar padrão com exercícios adaptados da tradição do Yoga para desenvolver a concentração, a atenção e o relaxamento. Trata-se de uma associação de educadores interessados em pesquisar, divulgar e aplicar técnicas de Yoga com uma base pedagógica de modo a expandir a prática do Yoga na aprendizagem. Este sistema foi desenvolvido por Micheline Flak, na França e hoje está presente em vários países da Europa e da América Latina, inclusive no Brasil. A proposta do Movimento RYE está embasada no princípio de que as pessoas não aprendem apenas com a mente, mas também com o corpo e as emoções.

Segundo o Professor Diego Arenaza, professor da UFSC- Universidade Federal de Santa Catarina e representante do Movimento RYE no Brasil, esta metodologia é “uma alternativa metodológica para enfrentar o estresse e a crise do ensino” (ARENAZA, 2003, p. 1) Com o corpo cansado, estressado, torna-se difícil aprender, explica o professor, neste sentido, devemos trabalhar a criança como um todo, mente, corpo e emoções, estabelecendo o equilíbrio entre estes três níveis. Por meio de exercícios simples advindos do Yoga, tais como relaxamento e meditação, praticados na sala de aula antes de iniciar a aula, ou até mesmo em alguns momentos durante as aulas, o aluno pode aprender a gerenciar o estresse e concentrar a atenção, além de despertar a criatividade e fortalecer sua autoconfiança.

ARENAZA (2003, p. 1) ressalta que não se trata de dar aulas de Yoga, e sim de se utilizar de algumas técnicas específicas que irão beneficiar a atividade cerebral, melhorando a concentração e a memória. Os resultados demonstram que os alunos logo reconhecem seus benefícios, solicitando novamente as práticas. Já os professores, que muitas vezes se encontram cansados e desmotivados, encontram no Yoga um caminho para o relaxamento e a revitalização.

Segundo FLAK (2007, p. 17), o Yoga é uma ciência com alcance universal. A sua prática na sala de aula deverá preparar a mente das crianças e estudantes a fim de abrir espaços para a criatividade além de prepará-los para lidar com a complexidade e a multiplicidade de conhecimentos exigidos pelo mundo contemporâneo.

A base do Yoga na Educação é centralizada nos principais conceitos do Yoga, os quais foram sintetizados pelo sábio Yogui oriental chamado Patanjali. Denominados Yoga Sutra, estes conceitos indicam as etapas de um caminho que conduz o ser humano à plena saúde física e psíquica.

Baseando-se nestas etapas, Micheline Flak (2007) inspirada pelo sábio oriental Patañjali, organizou um esquema de exercícios de yoga a serem praticados na sala de aula, conforme o sistema descrito abaixo:

1. Viver Juntos: Um dos pilares fundamentais da educação para o futuro, mencionados pelo MEC (Ministério da Educação) e UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura) é Aprender a Viver Juntos. Exercícios de Yoga praticados em grupo desenvolvem na criança a consciência da responsabilidade frente ao seu ambiente e a sensibilidade para com o outro, contribuindo para que a criança se sinta segura, favorecendo um clima de paz e facilitando a aprendizagem no espaço da coletividade.
2. Eliminar toxinas e pensamentos negativos:

Assim como a psicologia moderna, o Yoga concorda que para se estabelecer um clima pacífico à sua volta e manter uma atitude positiva diante da vida, o indivíduo precisa estar bem consigo mesmo. Para que a mente seja positiva, é necessário que o corpo esteja livre de bloqueios e toxinas. Neste sentido, os exercícios desbloqueio, abertura e irrigação compõem o que se chama de higiene básica da vida na sala de aula.

3. Adotar uma postura correta: A ciência explica que existe uma relação entre a verticalização da coluna e o desenvolvimento do cérebro humano. A partir da consciência de um alinhamento correto além do um cuidado constante em relação à postura, o funcionamento da respiração e oxigenação do cérebro conseqüentemente serão favorecidos, melhorando a saúde física e psíquica dos nossos alunos.
4. Ter uma boa respiração. Por meio de uma respiração adequada, as energias físicas e psíquicas são equilibradas. Todo o nosso corpo é beneficiado quando respiramos corretamente, além da mente que acalma e se torna mais clara e focada. Uma respiração ampla e profunda restaura o sistema nervoso parassimpático, gerando bem estar e promovendo a resiliência.
5. Relaxamento: O descanso é vital tanto para a restauração do nosso corpo quanto para processar e armazenar as informações incorporadas na aprendizagem. Ao promovermos pequenos momentos de pausa a partir de técnicas como a visualização criativa, direcionadas ao longo do tempo pedagógico, iremos favorecer este processo de apropriação do conhecimento, além de recarregar as energias para novas atividades.
6. Concentração: A capacidade de escutar, prestar atenção e se concentrar é fundamental para o bom aprendizado. Infelizmente diante de tantos apelos midiáticos, dentre outras questões presentes no mundo moderno, nossos alunos tem apresentado cada vez mais dispersão e superexcitação da mente. Este tem sido uma dos maiores problemas presentes entre as crianças e estudantes em sala de aula. O fato é que a maioria dos professores não tem ensinado seus alunos a se concentrarem. Existem técnicas para desenvolver a concentração, a partir do desenvolvimento da interioridade sendo esta, umas especialidades do Yoga. O primeiro passo deste processo é educar a mente para desenvolver o foco, ou seja, concentrar a mente como um laser, num único objetivo. O segundo passo é

desenvolver a consciência para reproduzir internamente sensações e conceitos, aprimorando a criatividade e garantindo a apropriação do conhecimento.

2.3 Contextualização Sócio-Histórica e Aplicabilidade do Projeto Brincar a Paz:

Chapecó é um município com 95 anos de idade, uma área de 625,6 Km², cuja sede urbana apresenta 113,24 Km². Hoje conta com cerca de 183 mil habitantes, constituindo-se como cidade pólo de uma região com cerca de 200 municípios e com mais de dois milhões de habitantes.³

De acordo com o Sistema de Informações de Nascidos Vivos (SINASC), desde 01/04/05 a 31/12/10 o total de nascidos vivos do município de Chapecó é de 15.495 crianças. A partir dos dados do último censo escolar 2010, a rede municipal de ensino atende hoje um total de 9.720 crianças, sendo 5.394 entre 0 a 3 anos de idade e 4.326 entre 4 e 5 anos de idade.⁴

A partir desta realidade, o município através da Secretaria de Educação vem buscando dar resposta ao crescimento populacional nos Centros de Educação Infantil Municipais (CEIMs), através de melhoria em sua infra-estrutura, projetos político-pedagógicos, convênios e parcerias institucionais. Apesar dos esforços em busca da qualificação do ensino na Educação Infantil, há alguns desafios com os quais os educadores precisam lidar no seu dia-a-dia, neste cenário do ensino público em Chapecó. Uma parte dos alunos que chegam a estes CEIMs são crianças de baixa renda, partindo de uma população vulnerável, provenientes muitas vezes de famílias com dificuldades econômicas e sociais. A cada ano crescem os sinais de violência entre os atores que compõe estas instituições de ensino, destacando-se entre as crianças altos índices de agressividade, falta de limites e de concentração nas atividades pedagógicas propostas. Os professores reclamam que os pais não contribuem com o processo formativo do caráter da criança, muitas vezes restando unicamente a eles a tarefa de formação moral além do desenvolvimento de seu trabalho pedagógico. Mencionam frequentemente sobre a falta de envolvimento dos pais no processo educativo de seus filhos, afirmando que em sua maioria, os pais veem o CEIM como uma instituição assistencialista, não

³ Segundo PNUD/ONU.

⁴ Fonte: Documentação Escolar/SEDUC julho/2015.

reconhecendo o seu caráter educativo.⁵ Toda esta realidade vem gerando uma preocupação para as lideranças da Educação Infantil no sentido de prevenir a violência e qualificar os resultados no processo educativo.

No sentido de atender as determinações da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei 9.394/96) a qual estabelece que a educação infantil se constitui na primeira etapa da educação básica, tendo como finalidade o desenvolvimento integral da criança até os seis anos de idade, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade, a rede municipal de ensino vem promovendo ações diversas visando a integralidade na educação infantil.

Na prática diária, estão sendo realizados esforços em direção a uma perspectiva integral de educação, visando atender as quatro dimensões no processo de aprendizagem: fazer, conhecer, conviver e ser, que segundo o Ministério da Educação (MEC) e as Organizações das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), se constituem das bases para a Educação do Futuro (DELORS, 1996). Neste processo, o mau comportamento das crianças tem sido um grande desafio para os docentes na educação infantil. Muitas vezes por falta de limites, de respeito e de harmonia nas salas de aula, o educador se vê impossibilitado de desenvolver os saberes e práticas pedagógicas que vão se constituir no processo ensino-aprendizagem e na construção do conhecimento científico.

Desde o ano 2003, quando fiz a formação de Biopsicologia, ciência ligada à Filosofia Neo-humanista de P. R. Sarkar passei a realizar sistematicamente as práticas por ela propostas, como os exercícios básicos de Yoga, automassagem e meditação diária, alcançando excelentes resultados práticos em relação à minha saúde física e psíquica e bem estar.

Passados alguns anos, quando iniciei um trabalho na Secretaria Municipal de Educação em Chapecó, enquanto articuladora de Educação para a Cultura da Paz a partir de 2008, comecei a inserir as práticas de Biosicologia entre gestores e educadores da rede municipal de ensino por meio do Projeto Cuidar do Educador. Assim, iniciamos um processo de plantar sementes de autoconhecimento e bem estar entre os professores. Este projeto hoje está sendo difundido amplamente em dezenas de instituições de ensino municipais de nossa cidade, com o auxílio de um material didático simples que criamos para sua difusão. A partir de pesquisa realizada em 2011, comprovamos a eficácia destes exercícios, os quais quando

⁵ Estas informações sobre as dificuldades das professoras e do mau comportamento das crianças foram colhidas através da primeira etapa da pesquisa junto à equipe da coordenação da pedagógica da Educação Infantil na Secretaria de Educação.

aplicados, trazem centramento e fortalecem a resiliência do professor, além de promover valores de convivência e resiliência entre as crianças da educação infantil.

Diante do novo desafio de promover a concentração e o bom comportamento das crianças da pré-escola, novamente me apoiei na filosofia e prática da Educação Neo-humanista, um caminho conhecido e testado por mim ao longo destes 12 anos.

Com vistas a conhecer melhor os princípios e sistema de práticas da Educação Neo-humanista, em 24 de junho de 2014 estive em Porto Alegre visitando as escolas de Educação Infantil e também a Escola de Ensino Fundamental Neo-humanistas. Foi emocionante entrar nas salas de aula e sentir a harmonia das turmas que me recebiam de forma acolhedora e tranquila. Crianças que desde a Educação Infantil praticam regularmente exercícios de Yoga na escola e demonstram em suas atitudes o quanto isso pode fazer diferença, tanto no aspecto cognitivo quanto no socioemocional. Algumas destas escolas situam-se em áreas de extremo risco social, exigindo dos educadores um trabalho ainda mais cuidadoso, na busca da harmonização e auxílio a estas crianças. Neste sentido, o trabalho de educação integral se estende envolvendo as famílias e a comunidade local.

Além desta pesquisa realizada in loco, busquei aperfeiçoamento para a prática com crianças por meio do curso de formação em Yoga para Crianças: Filosofia e Práticas Neo-humanistas para o desenvolvimento integrado do ser humano. Este curso de especialização visa o desenvolvimento da concentração e da canalização da energia das crianças, minimizando a tendência de hiperatividade na infância, além de desenvolver a criatividade e fomentar valores e práticas de empatia e convivência. Realizado em novembro de 2013 em Porto Alegre, esta formação é dada pela Organização Ananda Marga, movimento que difunde a Educação Neo-humanista em diversas partes do mundo.

Por meio desta formação pude reconhecer a importância da prática do Círculo de Amor e as posturas de Yoga direcionadas para equilibrar as energias e promover a concentração entre as crianças.

Em janeiro de 2014, no processo do desenvolvimento da pesquisa bibliográfica viajei até Florianópolis para conhecer o trabalho que vem sendo desenvolvido desde 2004 na UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina, direcionado à formação e pesquisa na área do Yoga na Aprendizagem, no curso de Pedagogia, sob a coordenação do Professor Diego Arenaza. Este trabalho é ancorado no sistema desenvolvido pela Professora Micheline Flak, Francesa criadora do Movimento RYE de Pesquisa em Yoga na Educação.

Em entrevista com o Professor Diego, fiquei entusiasmada com seu relato sobre o interesse dos acadêmicos que vêm lotando as matrículas da sua disciplina de Yoga na

Educação a cada ano, no curso de Pedagogia, buscando novos caminhos para a aprendizagem. Na ocasião ele também sugeriu a leitura do livro da professora Micheline Flak e Jacques de Coulon "Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula", o qual se tornou um importante referencial no desenvolvimento do Projeto Brincar a Paz.

O Professor Diego, além de incentivar nosso trabalho, trouxe contribuições importantes sobre o formato que eu poderia dar ao desenvolvimento da pesquisa participativa. Ao longo do desenvolvimento do trabalho que durou todo o ano 2014, mantive contato com ele recebendo sugestões, material didático e motivação para realizar o Projeto.

O trabalho desenvolvido pelo Movimento RYE, sintetizado no livro de Micheline Flak foi um referencial significativo, pois este sistema é desenvolvido em diferentes escolas dos sistemas público e particular, se assemelhando assim ao nosso caso, na rede municipal de ensino. Inclusive, em junho de 2013, o Ministério da Educação Nacional da França contratou o Movimento RYE para dar assistência à educação pública por um período de cinco anos, auxiliando na prevenção à violência. Como tal, o RYE realiza treinamento para que estes professores incorporem técnicas de Yoga no seu ensino, auxiliando assim para a melhoria do ambiente escolar. Desta forma, o sistema de Yoga na Educação do Movimento RYE, com uma série de pesquisas comprovando a eficácia de sua aplicabilidade em escolas públicas, se tornou um referencial efetivo para a prática do Projeto Brincar a Paz junto aos professores e crianças da nossa rede de ensino.

A partir desta pesquisa e também do apoio destes dois sistemas educativos, iniciamos o processo de criação e implementação do Projeto Brincar a Paz, com a finalidade de incorporar práticas de concentração e harmonização entre as crianças da Pré-Escola.

No processo da elaboração dos exercícios a serem aplicados no cotidiano da sala de aula com as crianças, o referencial da Educação Neo-humanista trouxe o aporte filosófico e técnico que fundamentou a prática pedagógica para o Círculo de Amor, Yoga e meditação a partir do acolhimento e integração das crianças, enquanto que os fundamentos do Instituto RYE auxiliaram na organização e sequência das práticas que poderiam ser realizadas na sala de aula, sem prejuízo da rotina pedagógica já estabelecida pelo currículo regular do ensino público.

2.4 Maturana e Goleman e o Desenvolvimento Socioemocional

Mais do que preocuparem-se com o desempenho dos alunos em seu processo

cognitivo, tais como da sua competência diante das habilidades com a matemática ou redação, hoje os professores estão preocupados com a dificuldade em manter uma sala de aula em harmonia, para poder realizar o processo de aprendizagem com o mínimo de tranquilidade entre as crianças e estudantes. Muitas vezes tem se tornado impraticável ministrar uma aula devido à dificuldade de concentração, e ao mau comportamento entre os alunos.

As recentes descobertas das Neurociências e Neuroaprendizagem indicam a importância na integração de diversos fatores que estão atrelados no processo da aprendizagem como a condição fisiológica, a dimensão emocional e o processo cognitivo. Autores como o Biólogo Humberto Maturana, criador da Teoria da Biologia do Amor⁶ e também o Psicólogo Daniel Goleman que incentiva a prática da Alfabetização Emocional nas escolas ressaltam sobre a importância de um ambiente social adequado do ponto de vista emocional para promover a aprendizagem cognitiva das crianças. Trata-se do desenvolvimento das chamadas “Habilidades Socioemocionais” as quais vêm sendo pesquisadas no Brasil pelo Instituto Airton Senna (2014).

Desenvolver habilidades socioemocionais significa alargar a aprendizagem do autoconhecimento e do gerenciamento dos processos emocionais, levando a melhoria das atitudes, desenvolvimento da empatia, relações sociais saudáveis, resiliência e a capacidade tomada de decisões de maneira responsável, dentre outros.

As pesquisas do referido instituto afirmam que as características socioemocionais são ao menos tão importantes para o sucesso na vida quanto saber fazer as coisas, ou seja, ter um bom desenvolvimento das habilidades cognitivas e afirmam que a escola é capaz de modificar e moldar as características socioemocionais das crianças, exercendo maior efeito em grupos vulneráveis.

2.5 Daniel Goleman e a Importância da Educação Emocional:

Um campo ainda desconhecido e pouco desenvolvido na educação vem a ser as ciências da inteligência emocional. Cientistas das neurociências têm feito inúmeras pesquisas comprovando as relações complexas que ligam pensamentos, sentimentos, cognição e

⁶ Segundo esta teoria, o amor é o fundamento do fenômeno social, sendo que na ausência dele, sem a aceitação legítima do outro ao nosso lado não há fenômeno social, não há socialização, e sem socialização não há humanidade. Tudo o que limita a aceitação do outro – seja a competição, a posse da verdade ou a certeza ideológica – destrói ou restringe a ocorrência do fenômeno social e, portanto, também o humano, porque destrói o processo biológico que o gera.

emoção.

Daniel Goleman foi um dos primeiros autores a mencionar sobre a necessidade de uma alfabetização emocional, ou seja, a importância de educar as crianças para lidarem com suas emoções. Em seu livro *Inteligência Emocional*, o autor demonstra como funciona o mecanismo das emoções a nível cerebral e comportamental e a forma como elas afetam o cotidiano e as escolhas das pessoas. Ressalta que tudo começa na infância e na maneira como a educação é conduzida desde os primeiros anos de vida:

O cronograma de crescimento emocional está entrelaçado com linhas aliadas de desenvolvimento, sobretudo para o conhecimento, de um lado e a maturação do cérebro e biológica, do outro. Aptidões emocionais como empatia e auto-regulação emocional começam a formar-se praticamente a partir da primeira infância (GOLEMAN 2007, p. 289).

Em sua obra em conjunto com Dalai Lama e um grupo de cientistas da área da educação, psicologia e neurociências, GOLEMAN (2003) levanta uma série de pesquisas sobre as causas das emoções destrutivas e como podemos combatê-las e curá-las. Uma das finalidades deste encontro de cientistas era a de elaborar um plano didático para se viver com atenção total, autoconsciência, autocontrole e responsabilidade, empatia e compaixão, habilidades que permitem a superação das emoções destrutivas.

De acordo com DAVIDSON (2003), um integrante do grupo e cientista das neurociências afetivas, o cérebro serve de base para as qualidades da experiência humana. Suas pesquisas sobre emoções humanas demonstram que nos primeiros anos de vida há uma plasticidade maior no cérebro. Ele enfatiza sobre a importância de proporcionar à criança ambientes favoráveis a fim de modelar o cérebro. Segundo ele, mesmo que a criança tenha passado por acontecimentos estressantes, ela pode, a partir da plasticidade cerebral, se recuperar e assumir atitudes positivas, desde que haja estímulo positivo.

Neste sentido, percebe-se a importância da estimulação escolar para a educação da mente em direção ao desenvolvimento da inteligência emocional. Na medida em que os educadores forem orientados sobre as recentes descobertas científicas que comprovam sobre a importância da educação emocional e a repercussão desta em relação ao seu desempenho pessoal, inclusive nas habilidades cognitivas, então talvez estes passem a dedicar mais tempo e atenção neste processo educativo, como por exemplo, ensinando como ser uma criança bondosa ou como se tornar um bom amigo. O autor encerra sua palestra sobre as Neurociências das Emoções citando algumas palavras inspiradas em ensinamentos do líder

espiritual do Budismo Tibetano, o Dalai Lama:

A educação sistemática da mente, o cultivo da felicidade, a genuína transformação interior por meio da seleção deliberada e da concentração em estados mentais positivos, são possíveis em razão da própria estrutura e da função do cérebro. Mas a fiação do nosso cérebro não é estática, não está irrevogavelmente soldada. Nosso cérebro também é adaptável (DAVIDSON, 2003, p. 209).

Como vemos, o cientista enfatiza sobre a possibilidade e a capacidade da transformação e aperfeiçoamento do cérebro humano na dimensão das emoções. Partindo deste princípio, compreendemos que o principal a fazer é educar a mente, liberando-a das emoções destrutivas, e ensinando a criança desde cedo a se observar e desenvolver este processo de educação emocional.

Goleman (2003) reconhece nesta obra, a riqueza de conhecimento psicológico inerente no budismo assim como em muitas das grandes tradições espirituais pelo mundo afora, nas quais encontramos teorias da mente e de seu funcionamento. Segundo o autor, a maioria das filosofias espirituais orientais tem uma psicologia em seu núcleo, embora sejam pouco conhecidas no meio acadêmico ocidental. Estas psicologias são embasadas em fundamentos teóricos e aplicáveis, além de oferecerem métodos práticos que ajudam a disciplinar e educar a mente para atingir um estado positivo.

Para falar com mais propriedade no assunto, Goleman contou com a participação do cientista francês e monge budista há quase duas décadas, Matthiew Ricard, que também é escritor e autor de várias obras referentes à ciência da felicidade e à educação da mente.

Conforme Ricard, emoção, no sentido etimológico da palavra significa algo que põe a mente em movimento, tanto de forma negativa, quanto neutra ou positiva. Para o Budismo, emoção é algo que condiciona a mente, fazendo com que ela adote certa perspectiva ou percepção das coisas, muitas vezes distorcendo a percepção da realidade:

Essencialmente, a emoção destrutiva – que também é chamada de fator mental “obscurecedor” ou “afilitivo” – é algo que impede a mente de comprovar a realidade como ela é. Na emoção destrutiva sempre há uma lacuna entre o que parece e entre o que é. [...] Assim, as emoções obscurecedoras obstruem a liberdade, encadeando os pensamentos de um modo que nos obriga a pensar falar e agir de maneira preconceituosa. As emoções construtivas, pelo contrário, fazem uma avaliação mais correta da natureza do que se está percebendo – fundamentam-se em raciocínio sadio (RICARD 2003, p. 90).

O Budismo encerra um profundo conhecimento sobre a natureza das emoções, baseado em centenas de anos de estudos e práticas em torno do assunto. Segundo estes conhecimentos, a natureza profunda da mente é isenta de emoções, e isto significa que em nosso interior mais profundo somos livres, e que as emoções atuam numa camada mais superficial da mente, a qual pode ser trabalhada, moldada, modificada, e como já vimos anteriormente, é nos primeiros anos de vida, na infância, o período mais adequado para se iniciar o processo de educação emocional. O treinamento mental conta, a educação da mente é algo fundamental que vai determinar a qualidade em cada instante da vida.

Goleman (2007) sugere aos professores que criem um sistema de alfabetização emocional, para desenvolver as aptidões básicas do coração despertando as crianças para interagirem no mundo com inteligência emocional.

Tal como hoje ocorre nos Estados Unidos, o ensino brasileiro poderá se beneficiar com a introdução, no currículo escolar, de um programa de aprendizagem que, além das disciplinas tradicionais, inclua ensinamentos para uma aptidão pessoal fundamental – a alfabetização emocional (GOLEMAN, 2007, p.19).

De acordo com o autor, as escolas que adotaram programas de educação emocional obtiveram avaliações positivas demonstrando proveito nas competências sociais e emocionais das crianças, em seu comportamento dentro e fora da escola, assim como na sua capacidade de aprendizagem. Os ganhos ocorreram em nível de autoconsciência emocional, controle e canalização positiva das emoções, empatia e melhor capacidade para lidar com os relacionamentos. Além de benefícios na área sociemocional, estes programas resultaram em melhor desempenho cognitivo dos alunos.

Segundo Ricard (2007), o primeiro modo de transformar emoções destrutivas é o uso de antídotos. Para o Budismo, existem cinco emoções básicas destrutivas, que é de onde surgem todas as outras: ódio, desejo, confusão, orgulho e inveja. O primeiro passo seria o de observar estas emoções, e em seguida, trabalhar para sua transformação a partir da criação de antídotos, como por exemplo, no caso da inveja, devemos procurar uma forma de nos alegrar com as qualidades alheias e em relação ao orgulho, tentar apreciar as realizações das outras pessoas, e quando surge o ódio, buscar motivos para amar ou sentir compaixão no lugar desta emoção destrutiva.

Este tipo de exercício é uma prática que podemos realizar com as crianças desde a pré-escola, quando surgem situações em que as crianças manifestem este tipo de emoções

destrutivas. O simples fato de a professora ajudar a criança a observar estas emoções, refletir sobre elas motivando-a a transformar estas emoções em seus antídotos, representa uma prática pedagógica de educação emocional, que poderá resultar em autoconhecimento e autotransformação positiva, contribuindo para a construção da autonomia desta criança.

Em se tratando da falta de concentração, outra preocupação levantada pelos professores em relação às dificuldades das crianças, Goleman (2013) tece uma série de considerações feitas a partir de estudos e pesquisas. O autor ressalta que a nossa capacidade de prestar atenção, determina o nível de competência em que cumprimos uma determinada tarefa e que a atenção é como um músculo, pouco utilizada ela define e bem utilizada ela se desenvolve e se amplia.

Em que medida temos educado a mente de nossas crianças para prestar atenção? De que forma orientamos as crianças que tem um alto nível de distração? Num mundo repleto de informações que consomem a nossa atenção constantemente, o que temos feito para exercitar o foco de nossa atenção e ensinar as crianças a estabelecerem foco nas atividades escolares? O autor afirma que quanto mais distraídos estamos, mais superficiais são nossas reflexões e incentiva a prática da meditação para tranquilizar a mente e desenvolver o poder da concentração:

A meditação treina a capacidade de prestar atenção. [...] Esse aguçamento da atenção dura além da própria sessão de meditação. A atenção vai manifestar-se de várias maneiras, durante o resto do dia da pessoa que medita. Verificou-se, por exemplo, que a meditação aperfeiçoa a habilidade da pessoa de captar sutis manifestações no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo, em vez de deixar a mente dispersar-se (GOLEMAN, 1999, p. 13).

Outro aspecto observado é a nova realidade na qual as crianças hoje estão crescendo, mais conectadas às máquinas do que às pessoas. Segundo ele, isto traz uma série de perturbações tais como a dificuldade de socialização. As novas gerações se tornam hábeis nos teclados e no mundo virtual, mas deficiente na capacidade de se relacionar e lidar com as emoções, ou estabelecer empatia nos seus relacionamentos, uma competência que exige foco mútuo e atenção conjunta. Isto é mais um motivo para que as escolas reconheçam a importância em incluírem a prática das habilidades socioemocionais no currículo escolar.

O circuito social e emocional do cérebro de uma criança aprende através dos contatos e das conversas com todos aqueles que encontra durante o dia. Estas interações moldam o circuito cerebral. Menos horas passadas com gente – e mais horas olhando fixamente para uma tela digitalizada – são o prenúncio de déficits (GOLEMAN, 2013, p. 13).

No próximo tópico, vamos aprofundar mais sobre as implicações do processo da convivência a partir do olhar de Humberto Maturana e sua teoria da biologia do amor.

2.6 Humberto Maturana e a Teoria da Biologia do Amor

*“Nós, seres humanos nos originamos do amor e somos dependentes dele.
Na vida humana, a maior parte do sofrimento vem da negação do amor:
os seres humanos somos filhos do amor”.*
Humberto Maturana

A partir de seus estudos e pesquisas, buscando os fundamentos do humano, o biólogo Humberto Maturana desenvolve a teoria da biologia do amor. Para este cientista, o amor é a emoção básica do viver humano, e é a partir desta emoção que se originou a própria espécie humana. Nesse sentido, Maturana (1999) define o amor como uma emoção, sem a qual a convivência baseada no respeito mútuo não pode existir, trata-se de uma forma de condutas de relacionamento entre seres vivos e se constitui de um fenômeno biológico. Para Maturana (1999, p. 22), “o amor é a emoção que constitui o domínio de ações em que nossas interações recorrentes com o outro fazem do outro um legítimo outro na convivência”.

O autor explica que o amor e o respeito se constituem de uma condição necessária para que a criança se desenvolva de maneira normal em termos físico, comportamental, psíquico, social e espiritual. Da mesma maneira, a emoção torna-se essencial para a conservação da saúde física, comportamental, psíquica, social e espiritual do adulto.

Para que haja convivência e interações recorrentes, de acordo com Maturana (1999), precisa haver uma emoção que constitua as ações que resultam em interações recorrentes. Na ausência desta emoção, não ocorrem interações recorrentes, mas encontros casuais e separações:

O amor se constitui um espaço de interações recorrentes, no qual se abre um espaço de convivência onde podem dar-se as coordenações de conduta de coordenações consensuais de conduta que constituem a linguagem, que funda o humano. E é por isto que o amor é a emoção fundamental na história da linhagem homínida a que pertencemos (MATURANA, 1999, p. 67).

Assim, comunidades humanas, que estejam fundadas em outras emoções que não o amor, estarão constituídas a partir de outras condutas, que não são a cooperação, o respeito, a comunhão, logo, não podem ser denominadas de comunidades sociais. Isto tem um efeito particular sobre a atitude da ética entre os membros desta comunidade. Segundo Maturana (1999, p. 77), a ética está fundamentada na emoção e não na razão, ela pertence ao domínio do amor: “A preocupação ética, como a preocupação com as consequências que nossas ações têm sobre o outro, é um fenômeno que tem a ver com a aceitação do outro”. Ou seja, se eu não aceitar o outro como um legítimo outro não terei a preocupação de agir de forma ética com ele. O autor afirma que é por isso que, na maioria das vezes, “a preocupação ética nunca ultrapassa a comunidade de aceitação mútua em que surge” (MATURANA, 1999, p. 95).

Maturana (1999) conceitua educação como um processo no qual a criança ou o adulto, a partir do convívio com o outro, se transforma de forma espontânea de maneira que seu modo de viver se desenvolve de forma congruente com o do outro a partir da convivência. Por isso, torna-se essencial a postura do educador neste processo, pois o educar ocorre durante o tempo todo e de maneira recíproca. Levando em consideração que o amor é o domínio das ações que constituem o outro como legítimo outro, Maturana (1999) explica que as diferentes emoções têm diferentes efeitos sobre a inteligência, sendo assim, emoções tais como a inveja, a competição e a ambição reduzem a inteligência. O autor afirma que só o amor amplia a inteligência, por conseguinte, para que o espaço educativo amplie a inteligência e a criatividade dos educandos, não pode haver avaliação do seu ser, e sim do seu fazer:

Não castigemos nossas crianças por serem, ao corrigir suas ações. Não desvalorizemos nossas crianças em função daquilo que não sabem; valorizemos seu saber. Guiemos nossas crianças na direção de um fazer (saber) que tenha relação com seu mundo cotidiano. Convidemos nossas crianças a olhar o que fazem e, sobretudo, não as levemos a competir (MATURANA, 1999, p. 35).

A partir deste olhar, podemos compreender que quando não há um espaço de congruência e de respeito mútuo na educação, um espaço que seja significativo, acolhedor e que ofereça sentido para a vida dos educandos, não há transformação, e sim ansiedade, resistência e aflição.

Maturana e Varela (1995) fazem uma reflexão sobre a falta de conhecimento do homem em relação a si mesmo e seus processos sociais, chegando à conclusão de que a vida se encontra ameaçada diante da destruição sistemática da confiança básica recíproca, que se

constitui no suporte fundamental do viver social. Os autores colocam a aprendizagem social como indispensável para a restituição de uma convivência harmônica em longo prazo, ressaltando o fato de que nós não nascemos nem amando nem odiando ninguém em particular.

Dada a importância do processo de aprendizagem social na evolução cultural de uma sociedade, essa matéria deveria ser tema obrigatório no debate acadêmico na formação curricular de todo profissional, considerando-se a imensa responsabilidade social que eles têm na evolução dos bem complexos sistemas sociais modernos (MATURANA; VARELA, 1995, p. 15).

É dada ao educador a tarefa de ensinar a conviver, mas como tal tarefa há de ser cumprida se o profissional muitas vezes não exerce boa convivência em sua prática diária no contexto escolar? Maturana e Rezepka (2000) alegam a necessidade de o educador aprender a se respeitar como pressuposto para poder respeitar o outro e então tornar-se, a partir de sua prática respeitosa na convivência com seus pares e educandos, um referencial para efetivar o processo educativo dos valores e práticas de convivência. Ele afirma que, na escola, não se deve ensinar valores, e sim vivê-los a partir do viver na biologia do amor. Não se deve ensinar cooperação, e sim vivê-la a partir do respeito por si mesmo, que surge do conviver no respeito mútuo.

Partindo desta lógica, então, talvez o que seja necessário fazer em primeiro lugar é promover a restauração dos processos de convivência do educador consigo mesmo e com o outro. Possibilitar práticas e ações que favoreçam o resgate das relações de convivência entre os profissionais da educação, auxiliando-os na harmonização dos espaços de convivência que permeiam o ambiente escolar. Possivelmente, assim, o educador possa resgatar o auto-respeito necessário para o exercício do respeito mútuo e da convivência harmônica, como afirma Maturana e Verden-Zöllner:

A perda do respeito por si mesmo e pelo outro, [...] destrói a identidade social e a dignidade individual de um ser humano como aspectos de sua dinâmica biológica. Surge assim, uma desolação, que só se pode curar por meio da recuperação do respeito por si mesmo e pelo outro, na mesma ou em outra comunidade humana (MATURANA e VERDEN-ZÖLLER, 2009, p. 22).

As precárias condições de convivência entre as educadoras se constituem de um aspecto nocivo ao contexto educacional nos centros de educação infantil, tornando-se um empecilho no processo de qualificação na prática pedagógica das docentes. Este fator não só

prejudica o trabalho, mas também influencia no bem estar e na realização das educadoras.

Educar para a paz e convivência é um desafio que demanda considerar a natureza complexa e integrada do ser humano, em seu processo de formação.

Embora as instituições educativas venham passando por inúmeras dificuldades nesta esfera das questões comportamentais dos diversos atores que compõe a comunidade escolar, encontramos muito pouco em termos de pesquisas acadêmicas para estudar e propor caminhos em busca de soluções a estes problemas.

De acordo com um levantamento bibliográfico da AMPED - Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação dos últimos seis anos, pouco encontramos de pesquisas realizadas nestas áreas, conforme analisamos no quadro abaixo:

Quadro 1 – Levantamento Bibliográfico - Trabalhos Publicados na área da Educação Socioemocional

ANO	TÍTULO	AUTOR	INSTITUIÇÃO
2009	A CONSTITUIÇÃO DO SUJEITO CRIANÇA E SUAS EXPERIÊNCIAS NA PRÉ- ESCOLA	Sandra Maria de Oliveira Schramm	UECE Agência Financiadora: FUNCAP
2009	A PRÉ-ESCOLA VISTA PELAS CRIANÇAS	Rosimeire Costa de Andrade Cruz	UFC Agência Financiadora: CNPQ
2010	INFÂNCIA E EDUCAÇÃO: AS CRIANÇAS SAÍRAM DA FOTO E ENTRARAM NAS SALAS DE AULA	Angela Francisca Caliman Fiorio	UFES – Prefeitura Municipal de Vitória-ES
2010	PELAS TELAS DE UM ARAMADO: EDUCAÇÃO INFANTIL, CULTURA E CIDADE	Eliane Fazolo –	UFRRJ
2012	VOÇÊ NÃO TEM MOTIVO PRA CHORAR - CONVERSAS SOBRE O CHORO DAS CRIANÇAS NAS CRECHES	Núbia Aparecida Schaper Santos –	UERJ Agência Financiadora: FAPERJ
2014 ANPED SUL	SENSIBILIDADES PARA COM AS CULTURAS INFANTIS: CRIANÇAS FOTOGRAFAM E DIZEM DE SEU UNIVERSO CULTURAL.	LUCILÉIA BELTER	

Fonte: ANPED⁷

CAPITULO 2

3 METODOLOGIA

3.1. Delimitação da Pesquisa

Por meio de uma pesquisa de intervenção envolvendo educadoras e crianças, se

⁷ www.anped.org.br/ www.xanpedsul.faed.udesc.br

pretende aplicar exercícios e práticas de concentração e harmonização entre alunos da pré-escola dos CEIMs – Centros de Educação Infantil Municipais, visando construir estratégias para qualificar a prática pedagógica em sala de aula.

3.2. Caracterização da Pesquisa

Compreender as multiplicidades do fenômeno humano com suas particularidades e diversidades é um interesse presente nas pesquisas humanas e sociais. Esse caráter múltiplo e complexo do objeto investigado que envolve ações humanas e relações sociais segundo Minayo (2004), é algo em construção e se apresenta de forma complexa, dinâmica e inacabada. Portanto a sua compreensão científica busca uma “aproximação sucessiva da realidade, que nunca se esgota, fazendo uma combinação particular entre teoria e dados” (MINAYO, 2004, p. 23). Ainda para essa autora, a pesquisa envolve um caminho metodológico que inclui tanto concepções teóricas da abordagem, técnicas, como também o interesse e potencial do pesquisador.

Assim, a proposta desta pesquisa será qualitativa, que segundo Flick (2002), é uma forma adequada para o entendimento da natureza de um fenômeno social, tendo como objetivo a análise de situações complexas e possibilitando o entendimento, em maior profundidade das particularidades do comportamento dos indivíduos envolvidos no processo, a realidade é apresentada de forma aberta e contextualizada, de acordo com a situação específica de cada caso.

Minayo (2004), ainda ressalta que a abordagem qualitativa não pode pretender o alcance da verdade, com o que é certo ou errado; deve ter como preocupação primeira a compreensão da lógica que permeia a prática que se dá na realidade.

De acordo com o entendimento de Triviños (1995), a pesquisa qualitativa não admite visões isoladas e estanques, se desenvolvendo em interação dinâmica, retroalimentando-se constantemente.

O autor Chizzotti (2003) entende que a pesquisa qualitativa permite aos pesquisadores contestarem a neutralidade científica do discurso positivista e afirmam a vinculação da investigação com os problemas éticos-políticos e sociais, declarando-se comprometidos com sua prática, com a emancipação humana e a transformação social. Desta forma pelo caráter ético, político, cultural, social, busca-se compreender as realidades sociais no contexto da comunidade escolar.

Considerando na pesquisa os olhares, ações e representações dos participantes da pesquisa sobre o objeto de estudo, a reprodução e multiplicação de conhecimentos por estes sujeitos a estratégia de investigação utilizada será a pesquisa-ação com intervenção. Esta pesquisa possui uma metodologia constituída na ação educativa e que segundo Oliveira e Oliveira (1981, p. 19), propicia “o conhecimento da consciência e também a capacidade de iniciativa transformadora dos grupos com quem se trabalha”, já Pinto (1979, p. 456) considera a pesquisa intervenção como “fundamentalmente um ato de trabalho sobre a realidade objetiva”. Por meio desta pesquisa, pretende-se levantar um diagnóstico das principais dificuldades relacionadas à área do comportamento infantil além de promover caminhos para qualificar a prática pedagógica na área do comportamento e da convivência.

A pesquisa de intervenção, segundo Lewin (1946 apud TRIPP, 2005) envolve algumas fases de desenvolvimento onde se busca aprimorar a prática pela oscilação sistemática entre agir no campo da prática e investigar a respeito dela. Planeja-se, implementa-se, descreve-se e avalia-se uma mudança para a melhora de sua prática, aprendendo mais, no decorrer do processo sobre a práxis e a investigação.

A pesquisa-ação de acordo com Desroche (2006) implica em uma pesquisa onde os atores de pesquisa e atores sociais se encontram reciprocamente na pesquisa e na ação, ou seja, os atores deixam de ser objetos de observação e se tornam sujeitos atuantes na pesquisa como um todo: em sua concepção, em sua redação, em seu monitoramento, em seu desenrolar.

Neste sentido, nossa pesquisa se fundamentará na pesquisa participativa, na modalidade de pesquisa ação combinada à intervenção ao desenvolver uma ação conjunta com as coordenadoras pedagógicas que posteriormente poderão promover uma mudança positiva no contexto de vida dos educadores e das instituições de ensino na qual estão inseridos no contexto da comunidade escolar.

3.3 População e Amostra

A amostra da pesquisa escolhida foi intencional considerando o fato que a Educação Infantil apresenta grande diversidade no que toca à população atendida, além de diversos desafios que têm surgido na área comportamental das crianças, preocupando a gestão educativa, segundo dados da secretaria municipal de educação.

3.4 Técnicas de Coleta de Dados

Foram realizados cinco encontros/oficinas para realizar a pesquisa e formação com as coordenadoras pedagógicas dos CEIMs. Na primeira oficina desenvolvemos um debate sobre os problemas de mau comportamento com as crianças e como os educadores atuam diante dos mesmos. Neste primeiro encontro também desenvolvemos práticas para o centramento dos educadores com as atividades do Projeto Cuidar do Educador.⁸

Nos encontros seguintes realizamos a formação referente às práticas do Projeto Brincar a Paz a serem desenvolvidas com professores e crianças da pré-escola para que estas coordenadoras pedagógicas pudessem fazer a aplicação das mesmas nos CEIMS com as crianças e suas respectivas professoras. No último encontro realizamos uma avaliação sobre o Projeto e a efetividade de suas práticas como proposta de melhorar a concentração, o comportamento e o relacionamento entre as crianças, facilitando o desenvolvimento do ensino-aprendizagem em sala de aula.

A dinâmica das oficinas aconteceram de abril a novembro de 2014, sendo que as duas primeiras foram feitas no auditório da Secretaria Municipal de Educação, e as três últimas no auditório do Centro de Eventos, para oferecer um ambiente mais adequado às brincadeiras de roda e Yoga e Meditação para crianças. Nos dois locais contamos com a disponibilidade de equipamentos multimídia, necessários para apoiar o desenvolvimento do trabalho.

Quanto ao grupo de participantes, foram convidadas todas as Coordenadoras Pedagógicas dos CEIMs e EBMs que atendem a Pré-Escola, somando-se 61 instituições com faixa etária entre 25 e 52 anos de idade e com tempo de serviço variando entre 7 a 28 anos de docência.

A seguir o quadro expressa quanto à participação das Coordenadoras ao longo dos cinco encontros:

1º encontro	50 participantes
2º encontro	46 participantes
3º encontro	41 participantes
4º encontro	31 participantes
5º encontro	38 participantes

⁸ PROJETO CUIDAR DO EDUCADOR: Este projeto foi criado em 2008 e desde então vem sendo aplicado em nossa rede municipal de ensino com o objetivo de desenvolver a resiliência e habilidades sócioemocionais entre os educadores. Seus exercícios e práticas auxiliam os professores a manterem sua saúde física e psíquica, além de adquirirem maior equilíbrio emocional e resistência física diante de situações e momentos desafiadores que surgem no cotidiano escolar. A partir de formação continuada entre os coordenadores pedagógicos, além de material didático com apostila, CD e DVD, especialmente elaborados para o projeto, os educadores são instrumentalizados para desenvolver os exercícios individual ou coletivamente em suas instituições.

Para preparar cada oficina, foi importante reler os objetivos, as teorias sobre concentração, comportamento, formação humana, educação social e emocional e refletir sobre as práticas pedagógicas mais adequadas para o tema escolhido. Trabalho este que nos facilitou a posterior análise temática e escolha das categorias a serem analisadas.

As oficinas foram desenvolvidas ao longo de oito meses com intervalos adequados para que elas levassem a experiência de cada oficina para o seu cotidiano e, às vezes, trouxessem tarefas específicas para o seguinte encontro.

Cada oficina foi planejada e preparada de modo a oferecer a possibilidade para a vivência de momentos e experiências de centramento, harmonia, reflexões, estudos e partilha entre o grupo, com o cuidado de respeitar o fluxo entre a acolhida inicial, o desenvolvimento e o fechamento das atividades em cada encontro. Costumávamos também fazer um pequeno intervalo para um lanche no meio do período de cada oficina.

O ambiente era sempre preparado com antecedência, reservando o cuidado de oferecer ao grupo um espaço agradável e harmonioso, que propiciasse a calma, o relaxamento e a partilha, mas também pudesse servir de “canteiro de obras” para realizarmos estudos, práticas corporais, danças circulares, trabalhos pedagógicos e diálogos. Para isso, as cadeiras eram organizadas em círculo e o centro da roda era marcado com flores e objetos que simbolizassem a temática do trabalho para cada oficina realizada. Além disso, os equipamentos multimídia e outros materiais necessários eram previamente preparados para utilização.

Apresentaremos a seguir a descrição de cada oficina, segundo seus objetivos centrais, procedimentos metodológicos e conteúdos atingidos. Foi escolhida uma foto para ilustrar a descrição das oficinas dando uma ideia de como foram organizadas.

1ª ENCONTRO - OFICINA

1. Tema central: Problemas de comportamento das crianças na pré-escola.
2. Participantes: 50 Coordenadoras Pedagógicas de CEIMs e EBMs de Chapecó.
3. Local: Auditório da Secretaria de Educação.
4. Tempo de duração: Três horas, incluindo intervalo de 15 minutos.
5. Objetivos:
 - Apresentar a proposta de trabalho;
 - Sensibilizar e envolver o grupo com o propósito do trabalho;
 - Fazer os exercícios de Biopsicologia e entregar o material do Projeto Cuidar do Educador (Apostila, CD e DVD com músicas e exercícios de relaxamento e

meditação);

- Criar vínculo com as participantes do grupo;
- Identificar os problemas de comportamento entre crianças da pré-escola.

6. Metodologia:

Foram utilizadas várias técnicas significativas para atingir os objetivos propostos:

- A apresentação do trabalho foi iniciada pela coordenadora do Setor Pedagógico de Educação Infantil.
- A partir daí, iniciamos as atividades práticas na roda, com um breve centramento a partir do desacelerar da respiração, enfatizando a respiração diafragmática.
- Para a integração e alinhamento do grupo com o propósito do encontro, realizamos a Dança Circular “*Fé na Vida*”, que através de sua melodia, ritmo e coreografia, expressa a importância de vivermos com sabedoria, respeitando o equilíbrio entre ação e repouso, além de motivar para a prática da fé para desenvolvermos a resiliência em nossa profissão.
- A organização da apresentação pessoal de cada participante ao grupo contou com uma ferramenta que fazia parte do material pedagógico a ser utilizado no projeto, o Bastão da Fala, utilizado para organizar a comunicação no processo circular e democrático, um elemento que estaria presente em todas as oficinas, nas práticas dos discursos e diálogos das participantes no círculo. Esta ferramenta também seria utilizada posteriormente com as crianças. A técnica sobre seu uso consta no material pedagógico criado para o Projeto Brincar a Paz, que consta em anexo.
- Para o processo da criação de vínculo com o grupo, desenvolvemos crachás, no qual cada uma escreveu seu nome e colou atrás uma carta (Cartas da Cidadania Ativa, consta no material pedagógico do Projeto Brincar a Paz) escolhida no centro da roda, contendo uma qualidade chave a ser socializada com o grupo na atividade de apresentação pessoal ao grupo.
- Depois das apresentações individuais, realizamos as Práticas de Biopsicologia, já conhecidas por muitas das participantes, por fazerem parte do Projeto Cuidar do Educador, que já desenvolvemos há alguns anos na rede municipal. Estas práticas se constituem na base do Projeto Brincar a PAZ, pois acreditamos que para o professor acalmar e harmonizar as crianças precisa também estar centrado e em harmonia.
- Após um intervalo de 15 minutos para chá, fizemos um debate para identificar os problemas de comportamento na pré-escola, no qual tivemos o depoimento de sete

coordenadoras.

- Em seguida falei para as coordenadoras sobre a presente pesquisa que seria feita paralelamente ao desenvolvimento do projeto Brincar a Paz.
- Realizamos a apresentação do Projeto Institucional Brincar a Paz.
- Entregamos uma cópia do livro Yoga na Educação para cada Coordenadora Pedagógica e pedimos como tema de casa, ler a introdução e o primeiro capítulo.
- Mostramos o material de Educação Neo-Humanista – Projeto Educação para as coordenadoras conhecerem também este referencial.

7. Conteúdos atingidos:

- A apresentação do projeto realizada inicialmente pela coordenadora do setor de educação infantil deu visibilidade ao trabalho, além de situar o desenvolvimento das práticas do projeto na rotina já estabelecida no cotidiano da pré-escola.
- Boa receptividade do grupo em relação à proposta.
- Criou-se um vínculo positivo entre o grupo a partir de momentos de troca e partilha.
- Enfatizamos a intenção em construir este projeto em parceria, a partir da participação de todas as educadoras envolvidas no processo.

Foram elencados os principais problemas de comportamento entre as crianças da pré-escola, sob o ponto de vista das coordenadoras:

- A agressividade e falta de limite de muitas crianças na pré-escola.
- A dificuldade nos relacionamentos entre as crianças e entre crianças e professores.
- A sensação de impotência de muitas professoras em lidar com a dificuldade de comportamento das crianças.
- A falta de autoridade de professores perante as crianças e os pais.
- A falta de parceria dos pais em contribuir com a melhoria do comportamento de seus filhos.

2ª ENCONTRO – OFICINA

1. Tema central: Capacitação das coordenadoras nas práticas de brincadeiras de roda.
2. Participantes: 46 Coordenadoras Pedagógicas
3. Local: Auditório da Secretaria de Educação.
4. Tempo de duração: Três horas, incluindo intervalo de 15 minutos.
5. Objetivos:
 - Fazer os exercícios do Projeto Cuidar do Educador;

- Sensibilizar as coordenadoras para a convivência e empatia através do exercício de massagem em duplas.
- Iniciar a capacitação das coordenadoras nas práticas do Projeto Brincar a PAZ;
- Apresentar o material pedagógico elaborado para o desenvolvimento do projeto junto aos professores e às crianças. (Apostila, CD, DVD com referencial para brincadeiras de roda educativas, vídeos de práticas da ENH).
- Iniciar a capacitação das coordenadoras nas práticas do Projeto Brincar a PAZ;

6. Metodologia:

- Iniciamos as atividades do dia com uma brincadeira de roda, “Bom dia Começa com “Alegria” como boas vindas, uma brincadeira que consta no CD e faz parte das práticas do Projeto.
- Dando continuidade realizamos uma breve apresentação individual de cada participante. Em seguida, pedi que as participantes se manifestassem espontaneamente para compartilhar caso tivessem iniciado alguma prática do projeto em seus espaços educativos.
- A partir daí fizemos uma série de brincadeiras de roda, seguindo as músicas selecionadas no cd criado para o projeto e falamos sobre a importância das mesmas para integrar as crianças e recebê-las na roda no dia-a-dia.
- Apresentamos o material pedagógico do projeto: Centro da roda, Cartas dos Anjos da Paz e Bastão da Fala.
- Realizamos os exercícios de Biopsicologia, e no momento da automassagem, substituímos esta prática pela massagem e visualização criativa em duplas, oferecendo um momento de partilha de amor e energias positivas entre as colegas.
- Depois do intervalo iniciamos o estudo da apostila criada para dar suporte às práticas do Projeto Brincar a Paz em sala de aula.
- Apresentamos alguns vídeos referentes à Educação Neo Humanista e o projeto Educaração, que também utiliza metodologias semelhantes para a harmonização das crianças em escolas no Brasil e no mundo.
- Abrimos espaço para perguntas e sugestões das participantes.
- Finalizamos com mais práticas de brincadeiras de roda, específicas para trabalhar a união, e a cultura da paz entre as crianças.
- Tema de casa, estudar o cap 2 do Livro Yoga na Educação de Michélie Flak.

7. Conteúdos atingidos:

- Algumas coordenadoras socializaram as práticas que já estava desenvolvendo em suas instituições educativas com os professores nas instituições educativas:
- Uma delas compartilhou que no dia da parada de formação continuada, realizou com os professores um dos exercícios de relaxamento do CD Cuidar do Educador e também Cartas da Cidadania ativa para realizar uma dinâmica entre eles. Segundo seu relato, os exercícios foram apreciados por todos, tendo criado uma atmosfera de harmonia e descontração entre o grupo de docentes.
- Outra coordenadora compartilhou que realizaram os exercícios de Biopsicologia com toda a equipe de profissionais, “além das professoras, envolvemos as estagiárias e todos os funcionários, foi muito positivo”.
- Outra coordenadora desenvolveu os exercícios com os professores e organizou para que o grupo de professores façam juntos regularmente uma vez por semana no dia da parada para estudo do grupo.
- As participantes começam a reconhecer os benefícios da prática de harmonização e centramento tanto para si próprias quanto para o grupo de professores nas suas instituições.
- O grupo passa a utilizar o círculo e o bastão, aprendendo a utilizá-lo como instrumento para uma comunicação sustentável e organizada.
- A partir da fundamentação explicando a importância e o significado do material pedagógico: centro da roda, bastão da fala e cartas dos anjos da paz, as coordenadoras compreenderam a finalidade de seu uso junto às crianças. Sugerimos também que as professoras criassem este material junto com as crianças, utilizando a sua criatividade.
- Algumas participantes comentaram que a prática em duplas é uma excelente ideia para unir os professores nas instituições e que isto é necessário devido à hostilidade que muitas vezes costuma ocorrer entre os mesmos.

3ª ENCONTRO – OFICINA

1. Tema central: Iniciar a capacitação das Coordenadoras nas Práticas de Yoga e Meditação para Crianças.
2. Participantes: 41 Coordenadoras Pedagógicas de CEIMs de Chapecó.
3. Local: Auditório da Secretaria de Educação.
4. Tempo de duração: Três horas, incluindo intervalo de 15 minutos.
5. Objetivos:

- Fazer os exercícios de Biopsicologia de forma lúdica, já imaginando a didática para as crianças.
- Apresentar a fundamentação sobre exercícios de Yoga e Meditação para Crianças;
- Fazer a leitura e estudo do material pedagógico (apostila) referente a estas práticas de centramento.
- Assistir vídeos referentes às estas novas práticas.
- Realizar as práticas entre as coordenadoras pedagógicas.

6. Metodologia:

- Para a integração e alinhamento do grupo com o propósito do encontro, iniciamos com uma brincadeira de roda e em seguida partimos para a realização das práticas de Biopsicologia, já pensando no direcionamento a ser dado às crianças.
- Fomos seguindo a didática apresentada na apostila e realizando os exercícios na sequência elaborada de acordo com as atividades que seriam desenvolvidas em sala de aula com as crianças.
- Lançamos como tema de casa a leitura do 3º capítulo do Livro Yoga na Educação.
- Sugerimos que as participantes passassem a divulgar mais amplamente o material pedagógico e também as práticas do Projeto Brincar a Paz junto às suas instituições, já que agora elas teriam recebido as orientações referente à sequência dos exercícios de integração na roda e também de harmonização e concentração.

7. Conteúdos atingidos:

- Algumas participantes comentaram sobre estarem já divulgando o Projeto entre as educadoras nas suas instituições e também já terem desenvolvido algumas brincadeiras de roda com as professoras e crianças.
- A realização dos exercícios de Yoga e Meditação ficou dificultada devido ao espaço não oferecer condições adequadas, devido a isto decidimos mudar o local do próximo encontro.
- As participantes apreciaram o material elaborado e ficaram satisfeitas pelo suporte pedagógico que ele oferece para a realização do projeto nas instituições.
- Na maioria dos trabalhos realizados as participantes demonstraram interesse e empenho em aprender, mas também expressaram uma certa insegurança em transmitir as práticas que para elas eram novidade.
- A intenção desta oficina era a iniciação às novas práticas de Yoga e meditação para crianças. Iniciamos aos poucos, para que pudessemos compartilhar juntas destas

descobertas, estudando o movimento a ser feito, além dos seus efeitos a nível físico e psíquico e sua finalidade.

- Percebeu-se certa agitação e dispersão entre as participantes, também pelo fato de naquele dia aconteceria jogo da copa e o Brasil iria jogar, sendo que a aula no período vespertino deveria terminar mais cedo e as coordenadoras precisavam organizar esta logística nas instituições educativas. Muitas pediram para sair mais cedo devido a isto.

4ª ENCONTRO OFICINA

1. Tema central: Continuidade da capacitação das coordenadoras pedagógicas nas práticas de Yoga e meditação para crianças.

2. Participantes: 31 Coordenadoras Pedagógicas.

3. Local: Auditório do Centro de Cultura e Eventos de Chapecó.

4. Tempo de duração: Três horas, incluindo intervalo de 15 minutos.

5. Objetivos:

- Integrar e alinhar o grupo com o propósito do trabalho;
- Aprofundar e realizar os exercícios de Yoga e meditação para crianças;
- Revisar as práticas básicas de centramento e respiração.
- Reunir materiais criados pelas coordenadoras junto às professoras e crianças das suas instituições educativas.
- Destinar um tempo ao diálogo, troca de experiências e perguntas sobre o projeto.
- Como tema de casa foi solicitada a conclusão da leitura do livro Yoga na Educação de Micheline Flak.

6. Metodologia:

- Para a integração e alinhamento do grupo com o propósito do encontro, realizamos algumas brincadeiras de roda e em seguida iniciamos as práticas de centramento.
- Concluímos a capacitação das práticas de centramento, posturas de yoga e meditação para crianças junto às coordenadoras.
- Reservamos um tempo maior para praticar o exercício básico do Yoga que é a respiração diafragmática, essencial para acalmar e desenvolver a concentração.
- No momento desta partilha as professoras também fizeram uma avaliação geral sobre o projeto desenvolvido, relatando sobre seus resultados positivos e sugerindo a importância de dar continuidade ao projeto no próximo ano nas instituições educativas, inclusive ampliando as atividades para outros níveis como o berçário, o

maternal e as séries iniciais do Ensino Fundamental.

- Finalizamos com um momento de troca de experiências, perguntas e sugestões.

7. Conteúdos atingidos:

- As coordenadoras comentam o fato de muitas das educadoras nas instituições estarem interessadas no material e gostarem das brincadeiras de roda, demonstrando interesse em difundir mais a prática da roda entre as crianças.
- Agora com espaço adequado, carpete, almofadas e tapetinhos, pudemos desenvolver melhor cada exercício proposto na apostila.
- Observou-se uma maior tranquilidade e disponibilidade em realizar os exercícios e práticas de centramento.
- O momento de diálogo foi positivo, pois ampliou a troca de experiências entre as coordenadoras, motivando aquelas que ainda não haviam iniciado ou intensificado a formação e difusão do projeto em suas instituições educativas.
- Este momento de troca também serviu para elas tirarem dúvidas e fazerem perguntas sobre as práticas do projeto.
- Anunciei que a partir deste encontro iniciariam as visitas nos espaços educativos, de forma que a notícia motivou às coordenadoras para se prepararem junto às professoras para estarmos juntas realizando as práticas em suas instituições diretamente com as professoras e crianças.

5ª ENCONTRO - OFICINA

1. Tema central: Avaliação e socialização sobre a aplicabilidade do Projeto Brincar a Paz nas Instituições Educativas.

2. Participantes: 38 Coordenadoras Pedagógicas.

3. Local: Auditório do Centro de Cultura e Eventos de Chapecó.

4. Tempo de duração: Três horas, incluindo intervalo de 15 minutos.

5. Objetivos:

- Realizar as práticas de harmonização e centramento.
- Avaliar a aplicabilidade do projeto nas instituições educativas por meio de questionário previamente elaborado.
- Criar um momento de descontração e agradecimento pelo trabalho realizado.
- Solicitar que as coordenadoras enviassem um cd com fotos das experiências realizadas com o Projeto Brincar a Paz em suas instituições.

6. Metodologia:

- Para iniciar a manhã com boas vindas e integração do grupo fizemos uma prática de brincadeira de roda e em seguida realizamos os exercícios de Biopsicologia.
- Dando prosseguimento, abrimos a roda para um momento de partilha entre as coordenadoras, para que socializassem sobre as práticas e materiais criados em suas instituições.
- As coordenadoras realizaram a avaliação por escrito através de um questionário.
- Concluimos as atividades com a dança circular “Fé na Vida”, a mesma que serviu para iniciar os trabalhos no primeiro encontro.

7. Conteúdos atingidos:

- As coordenadoras realizaram as práticas de Biopsicologia com tranquilidade, percebeu-se a familiaridade delas em relação aos exercícios. O silêncio e a concentração demonstravam que conseguiram incorporar a finalidade e os resultados destes exercícios.
- O momento de compartilhar as experiências e apresentar os materiais pedagógicos por elas criados nas suas instituições foi muito rico e descontraído. Observou-se o empenho da maioria das participantes em criar seus próprios materiais junto aos professores e crianças e socializar as práticas do projeto realizado em seus espaços educativos.
- A avaliação aconteceu através de questionário de avaliação individual respondido pelas Coordenadoras Pedagógicas a respeito do desenvolvimento do trabalho em seus espaços educativos. (A síntese das avaliações consta no apêndice)
- A realização da Dança Circular que finalizou o trabalho trouxe um clima de união e sensibilidade entre as participantes que finalizaram com abraços e agradecimentos.
- Posteriormente os relatos individuais foram enriquecidos por meio do material fotográfico enviado por elas como relatório das atividades realizadas a partir do Projeto Brincar a Paz nas suas instituições educativas.



Grupo de coordenadoras pedagógicas em uma das oficinas realizadas no auditório do Centro de Eventos em Chapecó

3.5 Análise dos Dados e Interpretação dos Resultados da Pesquisa

A análise dos dados ocorreu por meio do referencial de análise temática proposta por Minayo (2004) e Bardin (1979), neste tipo de análise, a unidade de registro é denominada de tema, e, representa uma unidade de significação que se desloca naturalmente do texto analisado, seguindo critérios relacionados à teoria que serve de guia à leitura do documento em análise. Segundo Minayo (2004), a operacionalização da análise temática abrange três etapas:

1) Pré-Análise: são determinados nesta fase, as unidades de registro palavras-chave ou frases, as unidades de contexto, os recortes, a forma de categorização e os conceitos teóricos gerais que orientarão a análise, levando-se em conta a questão central e objetivo da pesquisa;

2) Exploração do Material: consiste na transformação dos dados iniciais obtidos, objetivando a compreensão do texto a partir do seu núcleo de sentido. Procede-se o recorte do texto em unidades de registro e realiza-se a classificação e agregação dos dados.

3) Tratamento dos Resultados Obtidos: ocorre a interpretação dos dados obtidos, já categorizados, correlacionando-os com o referencial teórico que fundamenta a pesquisa.

Com a análise temática pretende-se identificar os significados das concepções que emergirão a partir das oficinas.

3.6 Limitações do Estudo

Ao longo do percurso realizado durante o desenvolvimento das oficinas, tivemos que contar com alguns imprevistos como a mudança de datas de dois encontros em função da reorganização da agenda da Secretaria de Educação e também da diminuição de dias de formação, pois no planejamento inicial a proposta seriam 7 encontros/oficinas de formação. Outra lacuna encontrada foi em relação à programação das visitas nas instituições, pois não houve tempo hábil para contemplar todas as instituições educativas até o fim do ano.

Com relação à participação, no início tivemos boa assiduidade das coordenadoras pedagógicas, porém houve uma queda no decorrer do processo.

No depoimento de algumas participantes, no decorrer do trabalho poderemos perceber que devido ao seu compromisso com uma série de atribuições, especialmente no caso de se tratar das instituições que contemplam também o ensino fundamental, elas não dispunham do tempo necessário para repassar adequadamente a capacitação das práticas do Projeto Brincar a Paz às professoras.

CAPITULO 3

4 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

As análises dos dados apresentados aqui se pautaram a partir da minha observação sobre os olhares das coordenadoras pedagógicas em relação às dificuldades de comportamento das crianças na pré-escola e a possibilidade de em parceria encontrarmos um caminho para compreender e minimizar estas dificuldades, qualificando a prática pedagógica dos professores.

As reflexões obtidas nos levaram à identificação de três categorias, as quais foram norteadas pelos objetivos propostos pela pesquisa na busca da compreensão sobre as dificuldades do comportamento das crianças na pré-escola e a avaliação da aplicabilidade do Projeto Brincar a Paz entre professores e crianças de pré-escola das instituições municipais de Chapecó. Além disso, perceber a importância do desenvolvimento pessoal do educador com vista a auxiliar a melhoria das atitudes das crianças.

A seguir, fomos tecendo este conteúdo com os teóricos trazidos pelos referenciais bibliográficos elencados para a pesquisa, os quais nos permitiram compreender o quadro de análise a seguir apresentado. Os passos seguintes orientaram nossa análise:

1 O olhar das coordenadoras sobre as dificuldades das professoras em lidar com alguns problemas de comportamento das crianças da pré-escola.

No primeiro encontro, fizemos um debate para elencar as principais queixas de comportamento que dificultam a prática pedagógica no cotidiano da sala de aula.

Conforme o depoimento de algumas coordenadoras percebemos que há muitos desafios envolvendo esta questão, exigindo um grande empenho por parte das coordenadoras pedagógicas que buscam oferecer resposta a estas questões a partir da função de liderança que exercem, como podemos observar nos depoimentos abaixo:

“A dificuldade maior acho que é fruto da falta de orientação familiar no sentido de serem mal educados mesmo, serem grosseiros com a professora, se intrometendo nas coisas, fazendo colocações fora de hora, imitar e desaforar a professora. Na semana passada uma professora me disse: ‘Eu não sei mais o que fazer’, e esta tem sido uma fala geral entre as professoras. A dificuldade maior vejo que é de relacionamento e penso que em grande parte é porque não temos a colaboração da família” (Coordenadora A)

“Nós temos o problema da agressividade entre as crianças, Temos um pré onde acontecem situações em que a criança derruba o colega no chão e senta em cima para socar o outro. Ao chamar a mãe para conversar e fazer o registro não se resolve nada. O problema são os pais, o pai neste caso é alcoólatra. A realidade das nossas famílias é complicada...” (Coordenadora B)

“Uma coisa que me preocupa bastante é que as crianças estão agressivas. Então tentamos chegar nas famílias. Chama-se uma vez, duas, muitas vezes e a família não vem. Muitas vezes elas não querem saber o que está acontecendo, inclusive verbalizam: ‘Eu não agüento aquela professora querer falar do meu filho.’ Está difícil porque os pais não querem ajudar, parece que a responsabilidade é somente nossa como se nós tivéssemos que resolver tudo. Então eu pergunto, o que vamos fazer?” (Coordenadora C)

“O professor perdeu sua autonomia, sendo que precisam tomar o máximo de cuidado quando vão falar com os pais sobre a criança. E a família em vez de ensinar os filhos sobre o respeito que devem ao professor, estão acobertando seus filhos... E muitas vezes o professor é mal interpretado e até mesmo processado. Por isso, muitas vezes o professor diz que não sabe o que fazer, por que o professor tem suas limitações na sala de aula. O professor não está ali para corrigir problemas de educação, problemas de violência que vem de fora... (Coordenadora D)

Uma série de questões envolve a angústia das professoras em relação à agressividade das crianças. Trata-se não apenas da dificuldade de ministrar aula em função do mau comportamento das crianças, mas também da falta de parceria dos pais em dar o apoio necessário para buscar a resolução do problema. Isto tem frequentemente gerado uma sensação de impotência ao professor. As coordenadoras também comentam que em geral, quando há problemas com a criança e se faz uma investigação com a respectiva família, descobre-se que há desarmonias no contexto familiar, tais como o alcoolismo, entre outras questões.

O autor chama a atenção para nossa reflexão ao ponderar que em nosso início, quando bebês, nascemos com uma confiança plena, estrutural, de que haverá um mundo que vais nos acolher, sendo que nosso feitio biológico surge em total coerência e em uma relação intrínseca com o feitio biológico do meio que nos acolherá. Uma criança não nasce má ou delinquente, mas ela aprende com o seu meio. “Aprender é sempre um resultado da própria, deriva de transformações na convivência; aprendemos com ou sem educação, aprendemos com ou sem ensino. E conforme for a convivência será o que aprendemos” (MATURANA 2009, p. 23).

Outro aspecto a ser analisado é o fato de que há um grande número de profissionais da educação que não tem conhecimento a respeito das atribuições conferidas aos professores da educação básica como sendo o cuidar para além do educar, especialmente na educação infantil. A qualidade do cuidar confere ao professor da educação básica a tarefa de ser um educador social, atuando a partir de uma atitude de amor e respeito em relação à criança, levando em conta o seu contexto individual e agindo com equidade.

Por outro lado, nos depoimentos seguintes poderemos observar um diferente contexto, no qual outra professora, a partir de uma conduta diferenciada, encontra estratégias criativas para auxiliar as crianças a refletirem sobre seus atos, apreender a respeitar, ou seja, aprender que podemos viver sob o ponto de vista da cooperação e da harmonia social gerando mais felicidade em nossa vida.

“De acordo com uma professora que veio me dizer: ‘_Preciso que as crianças falem mais baixo...’ E ao contrário desta outra profe que disse que não sabia o que fazer, ela disse: ‘_Eu vou encontrar estratégias para fazê-los falar mais baixo e assim se acalmarem também.’ Então começamos com cantigas, ela começou a introduzir cantigas sempre que eles estavam falando muito alto ela começava a cantar baixinho e eles se davam conta, acompanhavam junto e iam se acalmando. Isto no momento de atividade, de brincar, do lanche e sempre que estavam com a voz muito alta ela começava a cantar. Isso deu certo. (Coordenadora E)

Havia um aluno assim como estes que os meninos colocaram que brigava, era maroto, desobedecia, rasgava os trabalhos dos colegas, enfim, a preocupava muito. Ela disse, “_Bem, precisamos encontrar estratégias para que este aluno mude este comportamento, esta agressividade. Então primeiro tentamos conversar com ele, um, dois, três dias, aí depois chamamos a mãe dele. Quando a mãe permite uma abertura, a gente descobre como é difícil a vida de muitas famílias. Mas ainda assim, depois da conversa com a mãe ele continuava inquieto e agressivo, com aquele modo difícil de socialização. Na busca de estratégias, pensamos em trazer ele para perto, dar um abraço e um beijo quando ele chega e dizer: _Hoje você vai ser legal? _Hoje você vai ajudar a profe?_Vem cá , eu preciso que você coloque o apontador na mesa dos colegas que não tem, e é assim, nessas pequenas coisas do dia-a-dia ele já mudou uns 50%, já está diferente.(Coordenadora E)

Neste sentido Uma ação reflexiva por parte dos professores pode realmente transformar as atitudes das crianças? Segundo Maturana sim, porém isto requer compromisso, consciência e muita vontade por parte do educador:

No momento histórico que vivemos a mudança de orientação que desejamos em nosso conviver não ocorrerá espontaneamente; requer compromisso; a consciência de um ato intencional requer que queiramos fazê-lo, requer uma mudança desde a reflexão que abra espaço para a ação desejada a partir das ganas de fazê-lo (MATURANA, 2009, p. 37).

Assim é importante considerar a realidade da profissão do educador neste momento histórico e social, o qual não tem oferecido maiores motivações para que este realize o esforço necessário diante destas demandas mais complexas. Portanto, não é de causar estranhamento o fato de raramente encontrarmos professores realmente comprometidos e conscientes das demanda atuais, buscando caminhos criativos para responder aos desafios que surgem na sua jornada profissional.

A coordenadora F comenta que:

“Em relação a esta fala dos professores, de que eles não sabem o que fazer, é relativo. A gente tem um grande grupo de professores no CEIM e se percebe que aqueles professores que tem habilidade de conversar com os pais, de se posicionar, que sabem o que querem, que têm um objetivo, eles conseguem fazer um trabalho com os pais. Já os professores inseguros, que não sabem exatamente como é uma sala de aula atualmente, não sabem trabalhar com a criança, que não entendem de desenvolvimento e de comportamento, estes são os que mais tem problemas com as crianças. Então é claro que os problemas irão surgir sempre e quando você resolve um aparece outro. Estas habilidades os professores precisam desenvolver, tanto com os pais, quanto com as crianças e seus colegas da sala de aula ou da escola. Eu acho que o que está faltando para a gente e para os professores é buscar estas informações de como lidar, de como interferir. Do que é preciso para aquela criança especificamente, de entender qual é a necessidade daquela criança, daquela turma. De entender mais da educação infantil, daquela faixa etária em específico e saber se posicionar perante a criança e perante os pais na qualidade de professor e não como uma ‘tata’ ou ‘tia’. Eles têm que entender que estão falando com um professor que sabe o que está fazendo. E geralmente, quando os pais percebem isto, eles tem dificuldade de ir lá somente para fazer reclamação, então quando eles aparecem na escola é para também ajudar e não só reclamar.”(Coordenadora F)

É importante termos em mente que o público que compõe as instituições educativas atualmente é composto de uma grande diversidade, além de estarmos vivendo um momento histórico e social complexo, permeado por inúmeros desafios de toda a ordem.

Neste sentido, gestores da educação precisam lidar com esta realidade, buscando caminhos e propondo soluções, independentemente de podermos contar com a ajuda dos pais ou não.

O desafio que temos enquanto gestores e coordenadores pedagógicos é encontrar maneiras para auxiliar estes professores que não encontram o respaldo da família e, muitas vezes, inclusive têm na família das crianças um referencial pouco adequado. Algumas pesquisa vêm demonstrando que as crianças podem desenvolver a resiliência no meio escolar, podendo inclusive contribuir para a melhoria do seu meio familiar a partir da sua mudança pessoal. (CRAMER, 2012) Isto ocorre a medida em que o professor consegue criar um vínculo afetivo com a criança, que passa a se sentir por ele amada e respeitada. E este processo, muitas vezes leva tempo, tornando-se uma prática de construção diária até conseguir alguns resultados, como pudemos ver no depoimento da Coordenadora E.

Histórias de crianças e jovens que desenvolveram resiliência, resgatando sua dignidade e saindo o comportamento periférico vem sendo registradas a partir de pesquisas e estudos recentes. (MATURANA, 2009). Este tipo de intervenção se torna mais eficaz para o Estado enquanto uma política pública de prevenção na área da educação tendo em vista a

necessidade de intervenções posteriores nas áreas da saúde e segurança pública, envolvendo maiores riscos e investimentos.

Neste sentido, ressaltamos sobre a importância de atitude desta professora que está desenvolvendo estratégias para acalmar as crianças com as cantigas e o envolvimento afetivo, tendo como estratégia sensibilizar e conscientizar as crianças. Vemos que a determinação e a positividade desta educadora foi determinante no processo de encontrar resolução do problema e assim, com o apoio da sua coordenação encontrar saídas. Isto também evidencia a importância da atitude do professor no processo da transformação da criança.

2. Resultados encontrados a partir do desenvolvimento do Projeto Brincar a Paz nas instituições educativas.

A análise destes resultados ocorreu a partir de uma amostra que foi definida por meio de sorteio. Sendo assim, serão considerados os pareceres de sete participantes neste processo. No último encontro (oficina) foi realizada uma avaliação descritiva por meio de um questionário observando os seguintes aspectos:

a) O impacto do desenvolvimento do Projeto Brincar a Paz na pré-escola e a importância de dar continuidade ao projeto nos próximos anos.

Dentre as trinta e oito avaliações realizadas entre as coordenadoras pedagógicas, trinta e seis delas afirmaram a validade do projeto e a intenção de dar continuidade com ele nos próximos anos. Em seguida apresentamos o depoimento das participantes sobre o impacto das práticas do projeto em suas instituições educativas:

“As práticas trouxeram mais paz e tranquilidade e aumentaram a concentração nas turmas mais agitadas. As crianças passaram a se entender melhor como ser humano fazendo parte de um grupo.” (Coordenadora A)

“As crianças adoram o projeto. Quando desenvolvido, o projeto acalma as crianças, auxilia na concentração e o trabalho com valores como o respeito, a solidariedade, o carinho consigo e com o colega.” (Coordenadora B)

“Para quem está trabalhando percebe-se que as crianças ficam mais calmas. Uma das professoras fez até um projeto PAZ no qual está utilizando as cartas e várias outras dinâmicas envolvendo a afetividade, pois diz que a turma é agitada. O projeto está em andamento.” (Coordenadora C)

“As crianças gostaram das danças e das ideias. Melhorou a concentração, o respeito pela vez do colega.”(Coordenadora D)

Com frequência as crianças chegam na sala de aula tensas e dispersas, com dificuldade de concentração e convivência. De acordo com FLAK (2007), estas tensões representam bloqueios à livre circulação energética, transformando-se em agressividade, cuja expressão é alimentada pela mídia. A violência que vem crescendo na escola acaba por dificultar o processo da aprendizagem e o bom entendimento, já uma atmosfera de amizade e alegria favorece a prática pedagógica e a aprendizagem. Segundo a autora, a criança deve ser orientada desde cedo a tomar consciência de que não é um indivíduo separado e isto pode ser incentivado a partir do trabalho de grupo.

De acordo com Flak, a prática de yoga desperta a consciência de si mesmo e também do outro. “Estas práticas remetem a gestos alcançados em conjunto, à respirações harmonizadas e a um ideal simbolizado pelo centro. São a base para uma autêntica educação cívica, vivida a partir do interior, dentro de nosso corpo e mesmo integrada a nossas células.” (FLAK, 2007, p. 22)

Maturana afirma sobre a importância de envolver as famílias num processo reflexivo na busca da transformação cultural que necessitamos, evidenciando que:

A família como núcleo fundamental do processo transformador de seus membros deve ser convidada e incorporada a uma participação que amplie a consciência do central que são as pessoas adultas com as quais os meninos, as meninas e os jovens compartilham desde o nascimento a cotidianidade do viver. [...] A família não é somente a provedora de um lugar onde viver, de alimento, de procurar um ninho, é também procuradora de um nicho psíquico formado por pessoas adultas que se respeitam a si mesmas como seres autônomos. A grande tarefa dos adultos com os quais os meninos, as meninas e os jovens compartilham grande parte do percurso fundamental de sua história de vida, é procurar gerar todos os espaços para que estes, por sua vez, se transformem em pessoas adultas que se respeitam a si mesmas (Maturana, 2009, p. 30).

Os próximos depoimentos remetem à importância das relações entre a comunidade escolar e o meio ambiente. A necessidade de criar vínculos de confiança entre professor e aluno, além de trazer as famílias para refletirem sobre estas questões que envolvem a educação socioemocional. Nas falas da coordenadora 5 podemos perceber sobre a importância do vínculo afetivo entre os educadores e as crianças enquanto a coordenadora 6 comenta

sobre o processo de mudança o qual é lento, mas possível. Já a professora 6 afirma os resultados positivos do projeto, tendo envolvido também as famílias das crianças no processo.

“O projeto trouxe vínculo entre professor e aluno. Momento de reflexão, relaxamento e harmonia entre a turma. Teve uma professora que relacionou o projeto ao estudo do meio ambiente e outras histórias.” (Coordenadora E)

“O objetivo do projeto é muito válido e com certeza vem trazer uma ideia de convívio com mais harmonia. Mudança de atitudes são processos demorados, porém, as crianças aprenderam a olhar um para o outro de forma diferente e principalmente a se perceber melhor.” (Coordenadora F)

“As crianças estão mais calmas e receptivas. Aplicamos as brincadeiras de roda também com os pais e grupo todo do CEIM.” (Coordenadora G)

De acordo com Maturana, é no caminhar de transformação reflexiva a partir de um procedimento de ação social nas comunidades humanas, assim como experimentamos nestas práticas, gerando reflexão-ação e ética que poderemos regenerar o tecido social, tendo a biologia do amor como referência do respeitar o outro como um legítimo outro na convivência mútua. Para o autor, este processo se expande num âmbito ainda maior, tendo em vista a formação humana para a democracia, já que estamos formando a criança desde a educação infantil para assumir sua autonomia na condição de cidadão:

Somente na convivência democrática gerada dia a dia na colaboração, vive-se no respeito por si mesmo e pelos outros, de modo que os meninos e meninas aprendem esse viver como seu conviver espontaneamente desejável. Somente num governo que se fundamenta no respeito mútuo desde a honestidade e a confiança na honestidade, cabe a democracia como âmbito de convivência no projeto comum que gera dia a dia esse modo de conviver, como um âmbito de colaboração para a conservação desse conviver (Maturana, 2008, p. 34).

Neste sentido, cabe considerar a importância deste aprendizado frente aos desafios que vivemos em relação às lideranças políticas na atualidade. Quem sabe poderemos ter uma melhor atuação na vida pública a partir de uma educação pautada na consciência socioemocional.

b) O material pedagógico criado para instrumentalizar a prática das atividades que compõe o projeto Brincar a Paz entre professores e crianças.

*“Mais vale uma grama de prática do que uma tonelada de teoria...”
Lema do Movimento RYE – Yoga na Educação*

Diante do desafio de propor novas práticas, ainda por muitos desconhecidas, como no caso do Yoga e da Meditação, decidimos por desenvolver um material pedagógico simples e prático que pudesse servir de orientação e inspiração para as professoras em suas atividades pedagógica na sala de aula.

Neste sentido, foi criada uma apostila elaborada a partir dos fundamentos e princípios que compõe os sistemas da Educação Neohumanista e do Movimento RYE – Pesquisa de Yoga na Educação. Neste material, que consta em anexo nesta monografia, apresentamos uma breve fundamentação teórica para situar os professores no contexto dos sistemas adotados, mas a maior ênfase foi dada no passo-a-passo para a realização dos exercícios e práticas em sala de aula: as práticas na roda, também chamadas Círculo de Amor e os exercícios de Biopsicologia para crianças, que se tratam de exercícios básicos de yoga e meditação para crianças.

Além da apostila, elaboramos uma coletânea de músicas específicas para serem utilizadas nas práticas do projeto, assim como um DVD com alguns vídeos para inspirar a prática das atividade no cotidiano com as crianças.

Disponibilizamos materiais didáticos em arquivos para impressão, como jogos de cartas para trabalhar valores entre professores e crianças. O Jogo das Cartas da Cidadania Ativa e As Cartas dos Anjos da Paz, materiais elaborados especialmente para estas práticas de Educação para a Cultura da Paz, criados em 2009 e 2011 no decorrer do desenvolvimento de outros projetos implementados na rede municipal de ensino de Chapecó.

Além disso, orientamos a construção de ferramentas pedagógicas como o bastão da fala e o centro da roda, elementos que auxiliam nas práticas do projeto. (Ver explicação detalhada de seu uso na apostila).

A partir dos depoimentos das coordenadoras pedagógicas apresentados a seguir, concluímos que o material cumpriu com sua finalidade de instrumentalizar as ações das professoras em sala de aula, facilitando a condução dos exercícios e práticas do projeto.

“O material consegue unir teoria e prática”. (Coordenadora A)

“As Cartas da Cidadania Ativa estão na sala dos professores e todos utilizam. O material é de fácil entendimento, as músicas e histórias excelentes.”(Coordenadora B)

“Os materiais foram de grande importância,

pois nos deram suporte durante a execução da prática.”(Coordenadora C)

“O material bem elaborado ajudou muito principalmente o CD e o DVD que foram muito utilizados pelos professores.” (Coordenadora D)

“Os professores adoraram o cd e DVD e apostila, complementando suas rodas, ficando mais rico. Os maternas gostaram das brincadeiras dedinhos” (Coordenadora E)

“O material é muito bom, sugestivo para as profes organizarem seus planejamentos.” (Coordenadora F)

“Vejo o material como muito positivo, pois complementou tudo aquilo que a gente levou até os professores. E com o material disponibilizado aos professores proporcionar a sua utilização e compreensão em diferentes momentos” (Coordenadora G)

c) As dificuldades de aceitação do projeto entre as professoras e crianças da pré-escola.

Mesmo diante da possibilidade de encontrar caminhos para vencer os desafios, sabemos que a mudança exige abertura, disposição e esforço. Nos depoimentos abaixo, observamos que houve resistências por parte de alguns educadores em iniciar o processo de desenvolvimento do projeto, no entanto, aqueles que aplicaram as práticas, encontraram resultados positivos e acabaram se motivando a dar continuidade.

“Ainda temos resistência por parte de alguns professores.” (Coordenadora B)

“Ainda há resistência de alguns professores. Alguns ainda não haviam levado a sério o trabalho.

A partir do momento que leram o material a maioria demonstrou interesse”. (Coordenadora C)

“Alguns profes amaram, outros não gostaram muito, porém ao trocar ideias com os colegas optaram em fazer também.”(Coordenadora D)

“Quanto às crianças foi mais tranqüilo, pois elas aceitam novos desafios quando o educador apresenta com paixão e entusiasmo. Quanto aos professores, alguns aceitaram e perceberam o quanto o trabalho desenvolvido é significativo e pode contribuir com o trabalho em sala de aula, outros mostraram-se resistentes, dificultando sua compreensão.”(Coordenadora G)

De acordo com FLAK (2007) cuja experiência em introduzir o Yoga na Educação remonta há mais de 40 anos, é natural que haja resistência em educadores aceitarem esta prática, ainda hoje obscurecida por alguns mitos tais como estar ligado a uma religião, ou ser uma prática realizada apenas por místicos que buscam afastarem-se da realidade terrena. Porém, ao conhecer melhor e realizar alguns exercícios simples do Yoga, os professores

passam a compreender que o Yoga na Escola se encontra no centro das tecnologias modernas que podem ajudar as crianças e jovens a se adaptarem aos desafios da vida moderna. Segundo a autora, além de proporcionar equilíbrio físico e mental, o Yoga prepara a mente para o desenvolvimento da aprendizagem.

Observamos nos depoimentos a seguir que diferente dos depoimentos anteriores, em algumas instituições educativas não houve resistência por parte dos educadores em aderir às práticas do projeto. Neste sentido talvez seja coerente também levar em conta a abertura e disponibilidade das próprias coordenadoras diante da tarefa de serem multiplicadoras do Projeto. Possivelmente nesses casos, as próprias coordenadoras pedagógicas podem ter encontrado dificuldade no procedimento de repasse aos professores, da teoria e prática relativa aos exercícios propostos. Podemos evidenciar este aspecto através do depoimento da coordenadora 5 que afirma ter encontrado dificuldades em acompanhar o desenvolvimento do projeto.

“Não houve dificuldades. As professoras do pré foram receptivas porque também acreditaram na transformação que o projeto iria trazer às crianças.” (Coordenadora A)

“Infelizmente foi difícil para eu acompanhar o projeto com mais frequência.” (Coordenadora E)

*“Não houve dificuldade no desenvolvimento do projeto
O conjunto de materiais trouxe suporte significativo para o desenvolvimento do projeto.”(Coordenadora F)*

d) O parecer das coordenadoras pedagógicas sobre a realização das Práticas do Projeto Cuidar do Educador.

Uma das condições para a realização do Projeto Brincar a PAZ era contar com a sensibilidade dos professores da pré-escola a fim de aplicarem os exercícios e práticas de centramento além de oferecerem às crianças um referencial positivo a partir de suas próprias atitudes e habilidades socioemocionais, tendo em vista os princípios centrais da Educação Neohumanista e a Teoria da Biologia do Amor os quais sustentam a importância da atitude do professor no processo da formação humana das crianças.

Neste sentido, capacitamos as coordenadoras por meio da metodologia do Projeto Cuidar do Educador, já mencionado anteriormente neste trabalho, com suas práticas de harmonização física e psíquica para os profissionais da educação. Sugerimos que nos momentos de planejamento semanal e também nas paradas de formação mensal, as

coordenadoras aplicassem os exercícios e instrumentalizassem os professores para que pudessem fazer uso das práticas no cotidiano pessoal e/ou profissional.

Nos depoimentos a seguir podemos perceber que as práticas com os professores foram realizadas nas suas respectivas instituições, algumas até envolvendo todos os profissionais o espaço além dos educadores e conquistando bons resultados.

“Realizamos as práticas com todos os funcionários do CEIM. A maioria passou a realizar os exercícios em casa também e se sentir melhor.” (Coordenadora A)

“Particularmente aprendi a cuidar mais de mim, de meus pensamentos, sentimentos e o quanto é importante eu estar bem para poder passar o melhor para o outro.” (Coordenadora B)

“Desde que praticado, podemos evitar atritos com outras pessoas, discussões, fazendo a respiração correta, trazendo calma e tranquilidade.” (Coordenadora C)

“Sim. As crianças e os educadores estão cada vez mais ansiosos e agitados. É bom para buscar a paz.” (Coordenadora D)

“Reconheci o valor que devemos dar a nós mesmos, o cuidado com o nosso corpo e o nosso espírito é extremamente necessário.” (Coordenadora E)

“As práticas do Projeto Cuidar do Educador trouxeram um olhar positivo do grupo com o todo da criança e professor. O projeto reforçou a relação de harmonia que já havia entre os profes.” (Coordenadora F)

“Foi muito bom, pois trouxe reflexo no dia-a-dia. Percebi que quando estamos bem transmitimos isto para as pessoas que estão ao nosso redor, pois estamos calmos e tranquilos. Gerando também um bem estar.” (Coordenadora G)

O conjunto de práticas que sustentam o Projeto Cuidar do Educador são os exercícios de Biopsicologia, cujas técnicas aliam a sabedoria oriental com as abordagens modernas da medicina que trabalham com a relação corpo/mente tais como a psiconeuroimunologia. Trata-se de uma metodologia que visa harmonização psíquica, física e energética, gerando bem estar e saúde integral.

Visto que nosso estado mental está intimamente relacionado aos hormônios produzidos pelas glândulas endócrinas, podemos através de práticas que equilibram a secreção glandular, diminuir nossas atitudes como medo, irritabilidade, ansiedade, entre outras que geram doenças, e acentuar as qualidades positivas, como amor, coragem, otimismo, determinação e tranquilidade (ANDREWS, 2001, p. 106).

Exercícios de alongamento, respiração profunda, relaxamento, auto-massagem e meditação fazem parte deste grupo de exercícios de Biopsicologia que praticávamos no início de todas as oficinas. Essas práticas estimulam o sistema nervoso parassimpático

proporcionando a calma e auxiliando a revigorar todo o sistema corporal.

Diante de uma profissão que exige tanto quanto a do educador na contemporaneidade, tendo que lidar com tantas situações desafiadoras em seu dia a dia, cuidar do organismo para mantê-lo saudável tornou-se fundamental. Segundo a Dra. Susan Andrews (2001), psicóloga e antropóloga americana que ministra cursos de pós-graduação sobre Biopsicologia no Brasil, comenta que as pessoas precisam aprender a gerenciar o estresse. Ela afirma que o estresse pode ser negativo ou positivo, de acordo com a resposta que damos a ele. Pode nos enfraquecer e nos fazer adoecer ou então pode nos fortalecer, motivando para atingirmos nossos propósitos. Mas para fazer a energia do estresse trabalhar ao nosso favor, precisamos aprender a intercalar os períodos de estresse com períodos de relaxamento completo, aprendendo a harmonizar pressão e pausa, atividade e relaxamento e incorporando algumas práticas simples em nosso cotidiano.

3. Verificação sobre a importância da atitude do professor no processo da mudança de comportamento da criança.

A Educação Neohumanista sustenta que o professor deve exercitar uma disciplina pessoal constante que permita manter sua saúde física e psíquica em equilíbrio. Sua conduta moral também é importante para que possa contribuir para o desenvolvimento integral das crianças, especialmente nas dimensões, emocional, criativa e ética.

Em entrevista atual concedida à pesquisadora Freitas (2015), o Dr. Shamboshivananda, atual reitor e Chanceler da rede global de Educação Neo-humanista com sede na Suécia, afirma que o maior desafio para uma boa Educação são os professores, pois eles mesmos devem praticar antes de poderem ensinar certos princípios às crianças. “Por exemplo, se você fuma, e vai para a sala de aula e diz ‘Vocês não devem fumar’. Isto não tem efeito. Primeiro você tem que parar de fumar, e aí mesmo sem dizer nada as crianças vão seguir, eles sabem o que você quer dizer pelos seus comportamentos.”

Para Goleman (2013) a pessoa que medita regularmente estabelece uma relação da maior empatia porque presta atenção especial no outro, estabelecendo uma escuta mais significativa, percebendo melhor o que o outro está fazendo e dizendo, podendo também captar as mensagens ocultas que estão sendo transmitidas.

Neste sentido, percebemos a importância da atitude do professor no processo da mudança de comportamento das crianças. A partir dos depoimentos das coordenadoras

percebemos que os resultados positivos alcançados aconteceram paralelamente à conscientização e vivência do trabalho que os educadores devem fazer consigo mesmo. Todavia, é necessário manter uma certa regularidade na prática dos exercícios para sustentar o equilíbrio físico e psíquico e isto é algo que depende do esforço e da conscientização de cada um.

5 ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

Atuar em parceria com educadores em busca de uma nova realidade na educação é uma tarefa empolgante e também desafiadora. Inúmeros aprendizados marcaram a trajetória desta pesquisa, que ao finalizar deixa o sabor da missão cumprida e ao mesmo tempo a sensação de termos apenas plantado uma pequena semente, que ainda levará muito tempo até transformar em uma árvore forte o suficiente para se sustentar naturalmente.

Através do trabalho proposto houve a sensibilização e a reflexão das coordenadoras pedagógicas sobre problemas de comportamento das crianças da pré-escola bem como de possíveis estratégias para transformar estas dificuldades, além do reconhecimento dos potenciais criativos já existentes nas práticas de alguns professores. Conseguimos elaborar um material pedagógico que facilitou o desenvolvimento das atividades do Projeto Brincar a Paz em sala de aula, obtendo uma boa aceitação tanto dos professores quanto das crianças. A grande maioria das participantes da pesquisa afirmaram a validade do projeto e a intenção de dar continuidade com ele nos próximos anos. As participantes também reconheceram a importância de sensibilizar os professores, a fim de refletirem sobre suas atitudes e condutas no trato com as crianças além de se fortalecerem física e psiquicamente diante da tarefa de promover a mudança de comportamento das crianças.

A partir do desenvolvimento do Projeto Brincar a Paz, muitas ações positivas se multiplicaram entre professores e crianças na temática da cultura da paz entre as instituições educativas municipais da nossa cidade. Novos projetos surgiram, artigos foram escritos, ações realizadas envolvendo as famílias, lindos trabalhos artísticos decorando as paredes das instituições, dentre outras atividades, inspiradas nas sementes plantadas.

Talvez nosso maior aprendizado tenha sido descobrir que para além da família, a escola tem um papel fundamental no processo do desenvolvimento socioemocional das crianças e que muitas destas não precisarão assumir um destino de delinquência e fracasso pelo fato de advirem de uma infância desafiadora. Nossa intenção na realização deste trabalho

foi a de ajudar os educadores a refletir e rever suas concepções de ser humano, de mundo e de sociedade, despertando neles a motivação para encontrar saídas criativas e sustentáveis em direção ao bem viver e a uma cultura de paz.

A boa notícia é que apesar dos desafios, o projeto teve continuidade e continua sendo desenvolvido nas instituições da rede municipal de educação. No início deste ano de 2015 realizamos um encontro de capacitação com os coordenadores pedagógicos de todas as instituições, pois além da pré-escola havia mais educadores interessados em aplicar o projeto, como no maternal e berçário além das séries iniciais do ensino fundamental. Todo o material pedagógico do projeto foi novamente disponibilizado para as instituições e os coordenadores pedagógicos e gestores ficaram responsáveis por incentivar e apoiar o desenvolvimento das práticas juntamente com os professores interessados em aplicar o projeto com suas turmas.

Cabe considerar que ensino público ainda está submetido a condicionantes que muitas vezes restringem a aplicabilidade de ações inovadoras, as quais demandam investimentos de toda a ordem. A possibilidade de consolidar estas oficinas como uma estratégia a ser incorporada nas atividades de formação continuada dos docentes na rede municipal de ensino, está condicionada à disposição política da gestão administrativa vigente. Além do desafio relacionado à gestão, muitas vezes precisamos também lidar com as resistências que ocorrem em relação às instituições de ensino, por parte das lideranças das escolas. Nem sempre contamos com o apoio de todas as gestoras e com a participação espontânea de todos os educadores em atividades de formação humana. Além disso, o trabalho do autoconhecimento demanda disposição e coragem e nem sempre é suave e prazeroso. Lidar com nossos limites e emoções exige esforço às vezes causa desconforto, levando muitos a resistirem diante desses processos.

Com a experiência temos aprendido que a partir de um trabalho coletivo, no qual cada instituição se dispõe a executar práticas e ações para o desenvolvimento intra e interpessoal, a educação para a paz é um trabalho possível, especialmente quando construído em rede, contando com o esforço e a colaboração dos diversos atores que compõe a comunidade escolar. Trata-se de um exercício diário, suave e gradativo na busca de plantar sementes para uma nova cultura, que promova uma vida mais harmoniosa em nossa comunidade escolar, no intuito de contribuir para a formação de uma sociedade sustentável e pacífica.

Assim, seguimos adiante, com a proposta de abrir caminhos para novas pesquisas a partir deste tema gerador, avançando no propósito de contribuir para a construção de uma nova humanidade.

REFERÊNCIAS

AMURT-AMURTEL – **Escolas Neo Humanistas Porto Alegre**: Disponível em [HTTP://gts.amps.org/portoalegre/escolasnh/principis.htm](http://gts.amps.org/portoalegre/escolasnh/principis.htm). Consulta em 21/07/2015.

ARENAZA, Diego. **O Yoga na sala de aula**. Florianópolis, UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina, 2003. Disponível em <http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/O-yoga-na-sala-de-aula.pdf>. Consulta em 02/02/2014.

ARMANI, Domingos. **Como elaborar projetos? : Guia prático para elaboração e gestão de projetos sociais**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Martins Fontes, 1979.

BRASIL. **Lei n. 8.069**, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Disponível em:
<http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8069.htm>.

_____. **Lei nº 9.394**, sancionada em 20/12/1996. Disponível em:
<<http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/L9394.htm>>.

_____. **Constituição Federal de 1988**. Brasília: Senado Federal, Subsecretaria de Edições Técnicas, 2002.

_____. **Plano Nacional de Educação 2000**.
Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/pne.pdf>.

CHAPECÓ. **Proposta pedagógica da educação municipal de Chapecó**. Disponível em:
<<http://www.chapeco.sc.gov.br>>. Acesso em: 21 jan. 2011.

CHIZZOTTI, A. **A pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: evolução e desafios**. Revista Portuguesa de Educação, 2003.

CRAEMER, Ute. Resiliência: a formação de uma proteção psicossocial. In: **Caminhos para uma Aliança da Infância**. Edição da Aliança pela Infância, 2003. Disponível em:
<<http://www.aliancapelainfancia.org.br>>. Acesso em: 12 abr. 2012.

DELORS, Jacques. **Educação: um tesouro a descobrir**. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. Brasília: Cortez, 1996.

DESROCHE, Henri. **Pesquisa-ação e Projeto Cooperativo na Perspectiva de Henri Desroche**. Organizado por Michel Thiollent. São Carlos: EduFSCar, 2006.

FLAK, Micheline. **Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: Comunidade do saber, 2007.

FLICK, Uwe. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. São Paulo: Artmed, 2002.

FREIRE, Paulo. A importância do ato de ler: em três artigos que se completam. 15. ed. São Paulo: Cortez, 1986. 96 p.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação** : um guia para a meditação Daniel Goleman . Rio de Janeiro : Sextante, 1999

GOLEMAN, Daniel. **FOCO: A atenção e seu papel fundamental para o sucesso**: Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

GOLEMAN, Daniel e DALAI LAMA. **Como lidar com Emoções Destrutivas para viver em paz com você e os outros**. Rio de Janeiro: Campus, 2003

GOMES, Alberto C. **A formação do professor em face das violências nas escolas: notas preliminares de pesquisa**. **Cadernos de Pesquisa**, v. 39, n. 136, p. 201-224, jan./abr. 2006.

MATURANA, Humberto. **Emoções e linguagem na educação e na política**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1999.

MATURANA, Humberto; REZEPKA, Sima N. **Formação humana e capacitação**. Petrópolis: Vozes, 2000.

MATURANA, Humberto; VERDEN-ZÖLLER, Gerda V. **Amar e brincar: fundamentos esquecidos do humano**. São Paulo: Palas Athena, 2004.

MATURANA, Humberto et al. **Matriz ética do habitar humano**. 2009. Disponível em <https://msamoraes.files.wordpress.com/2014/02/maturana-humberto-et-all-2009-matriz-c3a9tica-do-habitar-humano.pdf>.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec, 2004.

OLIVEIRA, RosiskaD.; OLIVEIRA, Miguel D. **Pesquisa social e ação educativa**. In: BRANDÃO, Carlos Rodrigues (org.). Pesquisa participante. São Paulo: Brasiliense, 1981.

PINTO, Álvaro Vieira. **Ciência e existência**: problemas filosóficos da pesquisa científica. 2. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.

POPOV, Tatjana: **Educando professores para um novo mundo**. In Gurukula Network. Maio 2014. Disponível em <http://gurukul.edu/newsletter/issue-38/educating-teachers-for-a-whole-new-world/>Consulta em 21/07/2015.

SARKAR, Prabhat Ranjan. **Sociedade Humana**. Parte 1. Brasília: Editora Ananda Marga Yoga e Meditação, 2011.

_____. **Neo-Humanismo. Ecologia, Espiritualidade e Expansão Mental**. São Paulo: Ananda Marga Publicações, 2001.

TRIPP, David. **Pesquisa-ação**: uma introdução metodológica. Educação e Pesquisa, São Paulo, p. 443-466, set./dez. 2005.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1995.

TUPPY, Jorge. **Conseqüências neurobiológicas do abuso infanto-juvenil**. 81º Fórum do Comitê Paulista para a Década da Cultura da Paz. 2010. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001899/189919por.pdf>>. Acesso em: 18 jun. 2011.

ANEXOS



PREFEITURA MUNICIPAL DE CHAPECÓ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

PROJETO BRINCAR A PAZ

1 IDENTIFICAÇÃO

Turma: COORDENADORAS PEDAGÓGICAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL

Equipe Pedagógica da Educação Infantil

Articuladora Responsável: Rosa Cristina Bolzani

Período de Realização: Março a dezembro de 2014

TEMA: Educação para a Cultura da Paz

2 JUSTIFICATIVA:

Uma nova rotina escolar faz com que os professores tenham que lidar cotidianamente com várias situações como o comportamento inadequado das crianças, fator que dificulta o encaminhamento pedagógico na pré-escola. Além disso, dada a complexidade dos desafios sociais frente à contemporaneidade dá-se a importância deste projeto de intervenção na esfera da Educação Infantil, período este no qual se podem direcionar de maneira mais efetiva valores, ideias, atitudes e comportamentos positivos e construtivos, fomentando a formação de uma nova cultura mais sustentável e harmoniosa.

3 OBJETIVOS:

OBJETIVO GERAL

Promover a Educação para a Cultura da Paz na Educação Infantil por meio de uma formação para coordenadoras pedagógicas visando estratégias que possam qualificar a prática pedagógica das educadoras na área do comportamento, da convivência, resiliência e cidadania.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

*Identificar as maiores dificuldades encontradas pelas educadoras em relação ao comportamento das crianças da pré-escola na rede municipal de ensino de Chapecó.

* Oferecer elementos teórico-metodológicos às professoras para que possam qualificar a prática pedagógica dos docentes a partir de uma maior concentração e tranquilidade das crianças na Educação Infantil;

* Fomentar a prática da resiliência na Educação Infantil como promoção de Inclusão e cidadania.

4 CONTEÚDOS:

- Cultura da Paz e Infância
- BRINCAR A PAZ: Yoga e meditação para crianças e brincadeiras de roda (Círculo de Amor)
- Inteligência Emocional
- Valores de Convivência
- Resiliência
- Avaliação e Fórum de Debates.

5 PRÁTICA SOCIAL INICIAL

Situação atual do cotidiano na pré-escola e relatos sobre as dificuldades de concentração, comportamento e problemas de convivência entre as crianças da pré-escola nas instituições educativas municipais.

6 PROBLEMATIZAÇÃO:

- Quais são as maiores dificuldades de comportamento e convivência entre as crianças da pré-escola nos CEIMs, que vêm prejudicando o desenvolvimento da prática pedagógica e aprendizagem no cotidiano escolar?
- Você acha que a dinâmica do mundo atual (sistema econômico, político, social e mídia) está contribuindo para uma cultura de paz e convivência? Por quê?
- Você acha que o desenvolvimento pessoal do educador e sua conduta podem ser um fator importante no comportamento das crianças da educação infantil?
- Como o professor pode lidar com todas as mudanças trazidas pelo mundo globalizado, os desafios do dia-a-dia no CEIM e ainda assim manter a saúde, o equilíbrio e a felicidade?

7 INSTRUMENTALIZAÇÃO:

7.1. Funcionamento da logística do Projeto Brincar a Paz:

- Realização de 7 (sete) encontros mensais de 4 hs de duração com as Coordenadoras Pedagógicas dos CEIMs nos quais serão capacitadas para desenvolver o projeto juntamente com as professoras e crianças da pré-escola nos CEIMs. Início em março de 2014.
- Desenvolvimento do trabalho de articulação com acompanhamento in loco por meio de visitas aos CEIMs de acordo com o cronograma organizado pelo setor de Educação Infantil.
- Visita da articuladora do projeto em cada CEIM para o acompanhamento de uma prática juntamente com a coordenadora pedagógica em sala de aula.
- A culminância do projeto dar-se-á por meio da realização de um fórum de debates entre as coordenadoras. Este evento ocorrerá posteriormente à avaliação feita por cada coordenadora em sua respectiva instituição.

7.2. Formação Continuada:

- Estudos e reflexões sobre a temática proposta a partir de fundamentos científicos pautados em pesquisas e estudos de cientistas e educadores, tais como: Humberto Maturana, Daniel Goleman, Susan Andrews.
- Estudos e análise de filmes, projetos e documentários elaborados por instituições voltadas à proteção da infância tais como a Educação Neohumanista, Projeto Educocação, Instituto RYE- Yoga na Educação.
- Teoria e prática sobre os exercícios que serão utilizados com as crianças: Yoga na Educação, Práticas de Biopsicologia e Círculo de Amor.
- Utilização de materiais didáticos elaborados para o desenvolvimento do trabalho proposto: Cartas da Cidadania ativa, Cartas dos Anjos da Paz, Centro da roda e Bastão da fala.
- Apostila com fundamentos e princípios teóricos sobre as práticas a serem utilizadas com as crianças nos CEIMs.

8 AVALIAÇÃO:

- Questionário constando depoimento do grupo de Coordenadoras Pedagógicas a respeito do desenvolvimento do trabalho
- Relatório de atividades contempladas nos CEIMs, acompanhado de questionário de avaliação respondido pelas professoras da pré-escola.

9 PRÁTICA SOCIAL FINAL:

- Proposição de debates e troca de experiências vivenciadas para constatar sobre os resultados do trabalho realizado.
- Realizar o trabalho de articulação com acompanhamento in loco por meio de visitas aos CEIMs.

REFERÊNCIAS

ANDREWS, Susan. **Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise.** Porangaba, SP: Instituto Visão Futuro Palotti, 2007.

_____. Projeto Educaração. Instituto Visão Futuro.

ARENAZA, Diego. **O Yoga na sala de aula.** Florianópolis, UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina, 2003. Disponível em <http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/O-yoga-na-sala-de-aula.pdf>. Consulta em 02/02/2014.

FLAK, Micheline: **Yoga na Educação.** Integrando corpo e mente na sala de aula. Florianópolis: Comunidade do Saber: 2007.

GOOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

_____. **A arte da meditação** : um guia para a meditação Daniel Goleman . Rio de Janeiro : Sextante, 1999

_____. **FOCO: A atenção e seu papel fundamental para o sucesso:** Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

GOLEMAN, Daniel e DALAI LAMA. **Como lidar com Emoções Destrutivas para viver em paz com você e os outros.** Rio de Janeiro: Campus, 2003

LIMA, Elvira S. **Neurociência e aprendizagem:** fundamentos para a educação. São Paulo: Interália, 2009.

MATURANA, Humberto. **Emoções e linguagem na educação e na política.** Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1999.

MATURANA, Humberto; REZEPKA, Sima N. **Formação humana e capacitação.** Petrópolis: Vozes, 2000

MATURANA, Humberto; VERDEN-ZÖLLER, Gerda V. **Amar e brincar:** fundamentos esquecidos do humano. São Paulo: Palas Athena, 2004.

PROJETO BRINCAR A PAZ



EDUCAÇÃO PARA A CULTURA DA PAZ

Material Pedagógico para Professores da Educação Infantil e
Séries Iniciais do Ensino Fundamental.

Sumário

INTRODUÇÃO	2
TÉCNICAS UTILIZADAS NO PROJETO BRINCAR A PAZ	3
FERRAMENTAS PEDAGÓGICAS UTILIZADAS NO PROJETO BRINCAR A PAZ	4
CD PROJETO BRINCAR A PAZ.....	6
LETRAS DAS MÚSICAS E ORIENTAÇÕES PARA AS PRÁTICAS DE BRINCADEIRAS DE RODA	7
YOGA E MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS	17
AUTOMASSAGEM.....	23
RELAXAMENTO PROFUNDO E MEDITAÇÃO SILENCIOSA.....	24
VISUALIZAÇÃO CRIATIVA.....	25
MEDITAÇÃO PELA PAZ NAS ESCOLAS – ONG MENTE VIVA.....	27
ESQUEMA BÁSICO DE EXERCÍCIOS PARA A ROTINA DIÁRIA.....	28
BERÇÁRIO E MATERIAL E SUAS ESPECIFICIDADES.....	29
DVD COM REFERÊNCIAS DAS PRÁTICAS DO PROJETO BRINCAR A PAZ.....	30
REFERÊNCIAS.....	31
ANEXOS:	
FIGURAS DAS POSTURAS DE YOGA.....	32
CARTAS DOS ANJOS DA PAZ.....	36
DEDINHOS – Letras das Brincadeiras e Histórias (Pedagogia Waldorf).....	38

Prezados Educadores e Educadoras,

**Este material pedagógico foi elaborado pela professora Rosa Cristina Bolzani,
Articuladora de Educação Para a Cultura da Paz
da Secretaria de Educação Municipal de Chapecó SC.**

**No caso de dúvidas ou sugestões a respeito deste material, por favor entre em contato por meio
do email: articuladora.rosacris@chapeco.sc.gov.br.**

Gratidão!

QUERIDOS EDUCADORES E EDUCADORAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL E SÉRIES INICIAIS,



É com muita alegria que estamos construindo coletivamente o **PROJETO BRINCAR A PAZ**, o qual visa promover a Educação para a Cultura da Paz nas Instituições Municipais de Ensino em Chapecó.

Desde 2008 estamos desenvolvendo projetos e ações com a intenção de implementar esta nova cultura de Paz em nossa comunidade escolar, sendo que desde 2011 dirigimos nosso foco de atenção especialmente à Educação Infantil e Séries Iniciais do Ensino Fundamental porque acreditamos que é neste terreno fértil da infância, que nossas sementes deverão frutificar com mais efetividade a longo prazo, em direção à construção de uma nova cultura de Paz, Felicidade e Solidariedade.

Estamos vivendo um tempo de profundos desafios e transformações sociais e talvez seja por isso que, muitas vezes as crianças chegam à sala de aula agitadas e estressadas, seja em consequência de uma excessiva exposição aos meios de comunicação, seja por estarem vivendo uma realidade pessoal hostil e desequilibrada. Desta forma, muitos educadores e educadoras vêm sentindo dificuldade em desenvolver suas atividades pedagógicas, pela falta de concentração ou pela dificuldade de relacionamento interpessoal entre as crianças na sala de aula.

Neste sentido, as técnicas utilizadas no Projeto Brincar a Paz possibilitam o desenvolvimento das Habilidades Emocionais fomentando valores e atitudes positivas necessárias ao processo formativo destes pequenos cidadãos.

Inspirados e orientados pela filosofia proposta pela Educação Neo Humanista, de P. R. Sarkar, e também pelas atividades desenvolvidas pelo professor Diego Arenaza, representante do Movimento de Pesquisa de Yoga na Educação RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Education) no Brasil, e professor da disciplina de Yoga na Educação na UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina, selecionamos algumas técnicas que deveremos desenvolver de modo sistemático, como prática diária inicial em sala de aula, a fim de promover o equilíbrio emocional, a concentração e a boa convivência entre as crianças no decorrer das atividades diárias. Estas atividades que consistem em exercícios básicos do Yoga, já vêm sendo utilizados com eficácia, há muitos anos, em instituições de ensino de diversos países do mundo, auxiliando os professores a facilitarem os processos de aprendizagem e de paz na escola.

Neste pequeno manual, destinado aos educadores da Educação Infantil e Séries Iniciais, trazemos de maneira simples e didática as práticas que farão parte desta experiência nas salas de aula com as crianças, considerando um dos princípios básicos do Yoga que diz que ***mais vale uma grama de prática do que uma tonelada de teoria!***

Contamos com sua parceria neste projeto, no sentido de nos dar um retorno sobre o resultado prático destes exercícios, além de trazer sugestões que possam enriquecer ainda mais este trabalho.

Um abraço com muita Paz!

Rosa Cris

TÉCNICAS UTILIZADAS NO PROJETO BRINCAR A PAZ



Fazendo uma viagem no tempo há cerca de cinco mil anos atrás, vamos encontrar, na Índia antiga, as primeiras referências sobre o Yoga, uma filosofia que já vinha a mais tempo sendo ensinada oralmente de mestre para discípulo. Este rico conhecimento só veio a ser sintetizado em um texto escrito séculos depois, pelo Mestre Patanjali, considerado o pai da filosofia do Yoga. Este sábio, balizou o caminho que leva o ser humano à conquista da plena saúde física e mental, através do famoso *Yoga Sutra*, um código carregado de um valor universal. Nele encontramos alguns dos princípios fundamentais do Yoga que começa por afirmar a ligação entre o corpo físico e o mental, sendo estas manifestações de uma energia que vai do denso ao sutil. Outro aspecto a ser ressaltado é sobre a importância de aprendermos a gerir nossas forças para tirar delas o máximo de eficácia na vida.

Em oito versos milenares o sábio Patanjali descreveu nos Yoga Sutras a trajetória a ser seguida para quem almeja saúde e felicidade! Para facilitar, vamos trazer em palavras simples estes oito princípios, que nortearão as nossas práticas do Projeto BRINCAR A PAZ.

1. Viver Juntos.
2. Eliminar toxinas e pensamentos negativos.
3. Colocar-se em boa postura.
4. Respirar bem para manter a mente calma.
5. Saber relaxar para manter um bom nível de energia.
6. Como um raio laser, concentrar suas forças.
7. Ampliar sua consciência.
8. Colocar-se no mesmo comprimento de onda que a fonte de toda energia.

Por meio das práticas realizadas na Roda, tais como as Brincadeiras de Roda, e exercícios realizados com as Cartas da Cidadania Ativa e as Cartinhas dos Anjos, iremos trabalhar o primeiro princípio, o aprender a viver juntos. Através de exercícios simples do Yoga tais como, alongamentos, rotação e automassagem iremos trabalhar os princípios 2 e 3, pois eles favorecem a limpeza e a purificação do corpo e dos pensamentos. Em seguida, para desenvolver os pontos 4 e 5, poderão ser feitos exercícios de respiração para equilibrar as emoções e depois passar ao exercício do relaxamento e da visualização criativa para recarregar as baterias e desenvolver a imaginação. O último aspecto a ser trabalhado com as crianças é o 6º ponto que consiste no processo de educar a mente para a concentração, que será trabalhado a partir de práticas meditativas. Os pontos 7 e 8 por envolverem a vida interior do adulto, não serão trabalhados com as crianças na escola.

FERRAMENTAS PEDAGÓGICAS UTILIZADAS NO PROJETO BRINCAR A PAZ

A RODA OU CÍRCULO DE AMOR

A roda, ou círculo de amor, além de oferecer um espaço de acolhimento e pertencimento, também pode ser o lugar certo para a contação de histórias direcionadas para a cultura da paz. Os processos circulares realizados neste sistema promovem a empatia e o respeito entre a turma e restauram o senso de comunidade e convivência pacífica, tornando-se inclusive um lugar de confiança para resolver conflitos e promover a reflexão de valores.

As atividades em roda consistem no eixo central de nosso trabalho no Projeto Brincar a PAZ, por isso, sugerimos que as crianças iniciem sua rotina sempre na roda, a fim de se sentirem acolhidas e automaticamente perceberem que fazem parte de um grupo, de uma equipe. Os exercícios realizados no círculo *tem o objetivo de fazer a criança viver a sensação de pertencer a um grupo que viaja no mesmo barco. “Os educadores são os capitães, responsáveis pelo ambiente e pelo ânimo de toda a tripulação. Sanear terreno escolar neste nível simples contribuirá muito para evitar o sentimento de rejeição e fracasso tão freqüente em nosso sistema.” (MichelineFlak –RYE).*

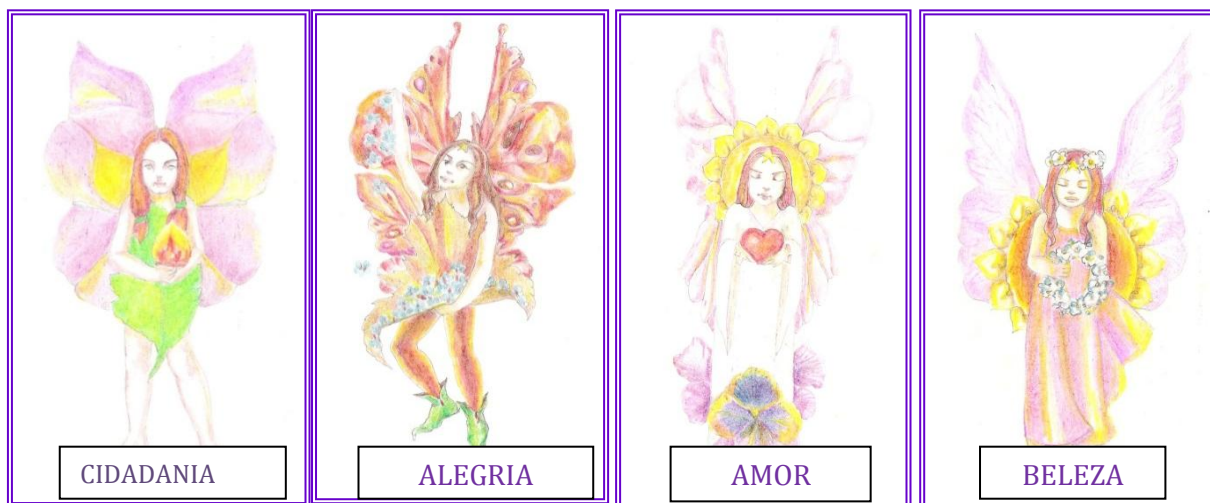
O BASTÃO DA FALA é uma ferramenta que pode ser utilizada na Roda para organizar o diálogo e exercitar a atenção, a escuta, o aprender a falar na hora certa e a ouvir os professores e colegas. Pode ser um brinquedo, um anjinho ou uma varinha de condão. O bastão da fala é um instrumento que valoriza o posicionamento pessoal e ajuda a estabelecer a dignidade e o empoderamento pessoal saudável. Na prática do uso do bastão, pode-se utilizar o costume dos povos nativos que ao fim da fala dizem seu nome e a palavra: *_HEY!* E o grupo honra sua palavra respondendo: *_HO!*

O CENTRO DA RODA



Tem como finalidade demarcar o centro da roda do Círculo de Amor. O centro originalmente representa o lugar do sagrado. Ali podemos colocar objetos pessoais que queremos valorizar como a foto de um colega que está doente em casa e a turma gostaria de cuidar, enviar boas vibrações para ele melhorar. Os professores podem também mapear o propósito de trabalho do dia colocando no centro da roda um elemento que represente a temática central a ser trabalhada naquele dia em seu plano de aula. Também podemos colocar ali o bastão da fala (antes de iniciar o seu uso), as cartas de valores da Cidadania Ativa ou as Cartas dos Anjos da Paz. O modelo do centro da roda poderá ser adquirido com a articuladora do projeto bem como o(a) educador(a) poderá criar o seu próprio modelo, inspirado na sua criatividade e com a ajuda das crianças.

CARTAS DA CIDADANIA ATIVA



Consistem em um jogo de 37 cartas com valores a serem trabalhados no processo do desenvolvimento humano a fim de que se possa exercer uma cidadania ativa em sua comunidade, a partir de uma atitude sensível, ética e sustentável. As ilustrações inspiradas na natureza por meio de flores e fadas remetem ao encantamento, próprio do imaginário infantil.

O cientista Humberto Maturana, criador da teoria da Biologia do Amor, afirma que o bem viver depende do comunicar e do conversar e as palavras ocupam um lugar muito importante no processo da linguagem, pois elas relacionam-se à coordenação do fazer, elas têm o poder de projetar o curso das nossas ações: “As palavras são nós em redes de coordenações de ações que surgem na convivência. [...] o que faço ao mudar o linguajar é alterar o curso normal das coordenações de ações. (Humberto Maturana)

Por meio do jogo de cartas da cidadania ativa, trazemos estas palavras qualificadas do universo humano para o diálogo e refletimos sobre o significado destes conceitos no contexto do grupo, buscando alterar o curso das ações e qualificar as ações humanas em suas práticas intra e interpessoais.

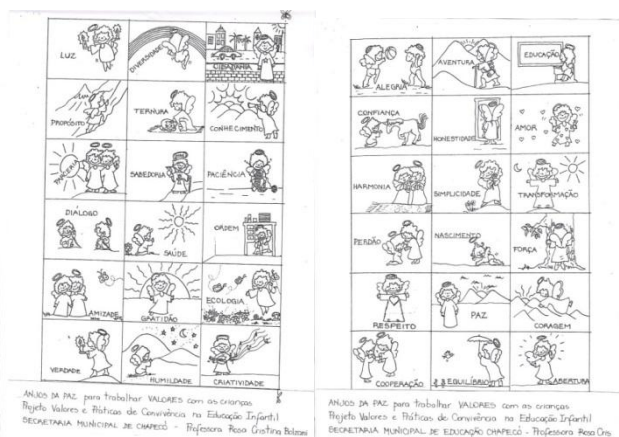
Uma sugestão simples para trabalhar com as cartas é colocando-as no centro da roda e pedindo que uma criança tire uma carta. Inspirada naquela carta o(a) professor(a) pode desenvolver uma atividade simples como contar uma história que tenha a ver com aquele valor. Pode ser uma história que as crianças já conheçam ou uma nova. A professora poderá também conduzir as crianças para que em grupo criem juntos uma história relacionada àquele valor.

Outras maneiras de trabalhar com as cartas podem ser criadas pelos próprios educadores. OBS: Solicitar o arquivo para a impressão do jogo de cartas com a Coordenadora Pedagógica da sua Instituição Educativa ou com a Articuladora do Projeto Brincar a Paz.

CARTAS DOS ANJOS DA PAZ

Estas cartinhas são muito apreciadas pelo público infantil, pois as crianças se identificam com elas por representarem os anjos crianças. Trata-se de um jogo de 36 pequenas cartas criadas para trabalhar valores e práticas de convivência na educação infantil. Estão na versão em preto e branco, a fim de que a crianças possa colorir da sua maneira. O(A) educador(a) poderá pintar um jogo completo, e plastificar antes de recortar, para utilizá-las da mesma forma que as Cartas da Cidadania Ativa no dia-a-dia escolar.

Sugerimos também que os (as) educadores (as) adquiram as Cartas dos Anjos da Paz com os textos correspondentes a cada valor, escritos por Sônia Café, disponíveis em arquivo para impressão se assim desejarem. O material consta no link dos Arquivos do Projeto Brincar a Paz. Outras maneiras de utilizar as Cartas dos Anjos da Paz, podem ser criadas, como por exemplo, criando o jogo da memória com elas.



CD COM SELEÇÃO ESPECIAL DE MÚSICAS PARA DESENVOLVER O PROJETO BRINCAR A PAZ:

1. Bom dia começa com alegria (BRINCADEIRAS DE RODA)
2. Abre a roda Tindô Lêlé
3. A turma do barulhinho
4. A ciranda
5. O aviador
6. Eu agora vou passear
7. Caveiras
8. Bate com a mão, bate com o pé
9. Lançai um sorriso no ar
10. A paz do mundo começa no meu coração (MÚSICAS PARA A PAZ)
11. A paz está em cima
12. Eu sou a paz
13. Hino dos heróis da verdade
14. Abra seus olhos
15. Família de Amor (MÚSICAS PARA TRABALHAR A CONVIVÊNCIA)
16. Faça sempre o bem
17. Seja para o bem
18. Entre amigos celebrar
19. Cãnone para acordar (MÚSICAS PARA AS PRÁTICAS DE YOGA)
20. A cobra
21. Miau
22. Coqueiro Alto
23. Passo a passo subindo a montanha
24. O leão
25. Sentadinho bem retinho (PREPARANDO PARA A MEDITAÇÃO)
26. Baba Nam Kewalam (MÚSICA PARA A MEDITAÇÃO OU ACALMAR)
27. Passarinhos (MÚSICA PARA MEDITAÇÃO OU RELAXAMENTO)
28. Vagarinho (MÚSICAS PARA O SONINHO)
29. Dorme
30. Meu anjo sim



BRINCADEIRAS DE RODA PARA O CÍRCULO DE AMOR LETRAS DAS MÚSICAS E ORIENTAÇÕES PARA AS PRÁTICAS

Prezados educadores e educadoras, elegemos estas músicas para o Projeto Brincar a Paz com o propósito de desenvolver a Cultura da Paz e Habilidades Sócio Emocionais na Educação Infantil e Séries Iniciais do Ensino Fundamental. Algumas delas enfatizam especificamente a temática da paz, da boa convivência e do centramento, e outras menos direcionadas, tratam de brincadeiras de roda com o intuito de promover o acolhimento e a interação entre as crianças.

Ressaltamos a importância de **apresentar a música antes de realizar a prática com as crianças**. Desta forma, ficará mais fácil a compreensão da letra das músicas e dos conceitos novos a serem transmitidos e desenvolvidos no processo da construção da cultura da paz e da convivência.

BOM DIA ! (Júlio D´Zambê)

***Prática:** Inicia na roda, de mãos dadas e em seguida solta as mãos e faz os gestos, do coração, do sol a brilhar, as aves voando e finalizar cumprimentando com abraços ou aperto de mãos.*

Letra:

Bom dia começa com alegria,
Bom dia começa com amor.
O sol a brilhar, as aves a cantar,
Bom dia, bom dia, bom dia!

ABRE A RODA TINDÔ LE-LÊ (Frajola e Mariola)

***Prática:** A música indica os passos que deverão ser executados, sempre seguindo na direção da roda. Iniciam todos na roda de mãos dadas.*

Letra:

Abre a roda tindolelê, abre a roda tindolalá,
Abre a roda tindolelê, tindolelê, tindolalá

Abre a roda tindolelê, abre a roda tindolalá,
Abre a roda tindolelê, tindolelê, tindolalá

E vai andando, tindolelê
E vai andando, tindolalá
E vai andando, tindolelê,tindolelê, tindolalá

E bate palmas, tindolelê,
E bate palmas tindolalá
E bate palmas, tindolelê, tindolelê, tindolalá.

Me dê sua mão ô tindolelê.
 Me dê sua mão ô tindôlelê,
 Ô tindôlelê, o tindôlálá.

Requebradinha tindolelê,
 Requebradinha tindolalá
 Requebradinha tindolelê tindolelê tindolalá

E vai andando, tindolelê
 E vai andando, tindolalá
 E vai andando, tindolelê, tindolelê, tindolalá

E de trenzinho tindôlelê
 E de trenzinho tindôlálá
 E de trenzinho tindôlelê, tindolelê, tindolalá.

De marcha ré oi tindôlelê
 De marcha ré oi tindolalá
 De marcha ré oi tindôlelê, tindolelê, tindolalá.

E bem baixinho tindolelê
 E bem baixinho tindolalá
 E bem baixinho tindolelê tindolelê tindolalá

3 – A TURMA DO BARULHINHO (Rosy Greca e Enéas Lour)

***Prática:** A Educadora poderá combinar e criar junto com as crianças alguns passos e /ou coreografia para esta música referente a história do Menino Maluquinho, que, se ainda não é conhecida pelas crianças, deverá ser apresentada antecipadamente.*

Letra:

Um, dois, feijão com arroz
 Três quatro, feijão no prato
 Cinco, seis, feijão inglês
 Sete, oito, feijão com biscoito
 Nove, dez, feijão com pastéis.

Nós somos a turma, a turma do barulhinho
 Na escola ou na rua, só mesmo vendo pra crer.

Nós somos o exército, na frente um soldadinho
 Vai abrindo caminho, pois tudo quer conhecer.
 Menino maluquinho é tão alegrinho
 É tão espertinho, é o campeão.

Menino maluquinho, embora o menorzinho
 Ele é um baita companheirão. Trinta e um, solta balão, vídeo game, skate
 Rolimã, pega pega, solta raia, pega ladrão.

4- A CIRANDA (Rosy Greca e Enéas Lour)

Prática: A ciranda é uma dança / música típica brasileira originada na região [Nordeste](#) mais precisamente em [Itamaracá](#), pelas mulheres de pescadores que cantavam e dançavam esperando eles chegarem do mar. Caracteriza-se pela formação de uma grande roda, geralmente nas praias ou praças, onde os integrantes dançam ao som de ritmo quaternário composto, com o compasso bem marcado.

A coreografia é simples: Girando à direita, com os pés em movimento, é o esquerdo que marca e faz o passo e o direito apenas avança naturalmente à direita.

Letra:

Mas teve uma coisa que o Menino Maluquinho
Embora espertinho não conseguiu segurar
Bem sorrateiro fugiu pelo buraquinho
E o Menino Maluquinho deixou o tempo passar!

E o tempo passou pra lá e para cá
Ciranda oi criança que é bom cirandar.
E o tempo correu e o menino cresceu
Ciranda oi menino que é bom cirandar.

Oi cirandeiro, oi tempo amigão
Quero cirandar contido pra alegrar meu coração.
Oi passa tempo que eu também quero passar
Quero cirandar contigo até o sol raiar!

Ciranda cirandinha
vamos todos cirandar
Vamos dar a meia volta
Volta e meia vamos dar.

E foi assim que todo mundo deu a mão
O Menino maluquinho não foi maluquinho não.
E foi então que hoje todo mundo diz:
O Menino Maluquinho foi um menino feliz!

Atirei o pau no gato
Mas o gato não morreu
Dona Chica admirou-se do berro
Do berro que o gato deu
Miau!

5 - O AVIADOR (Rosy Greca)**Prática:** Na roda com as crianças, todos em pé, fecham os olhos para imaginar que estão entrando no avião e decolando. Em seguida abrem os olhos e começam a andar na roda com os braços abertos, como se fossem as asas do avião. Na roda, todos acompanham a música, o ritmo e a cada estrofe, o avião pode mudar de direção, todos juntos. Num segundo momento a educadora poderá propor que os aviões voem em diferentes direções além da direção da roda. A educadora também poderá criar novas maneiras juntamente com as crianças.

Letra:

Um dia o sonho saiu do papel
Bateu asas e ganhou o céu.

Voa, voa, voa, voa avião
 A mais de mil metros acima do chão
 Realiza o sonho de Francis Bacon
 Leonardo da Vinci e Santos Dumont
 Segue as coordenadas da intuição.

Sou aviador, vivo nas alturas
 Perto das estrelas, do sol e da lua.
 Sou aviador, sobrevoo dunas,
 Lagoas, montanhas, de norte a sul.

Sou aviador, pouso sobre as nuvens
 Acendo as luzes quando a noite vem.
 Sou aviador, respiro os ares
 Das terras, dos mares, de norte a sul.

6- O PASSEIO (Autor desconhecido)

Prática: A música indica os passos que deverão ser executados, sempre seguindo na direção da roda e fazendo os gestos a cada desafio.

Letra:

Eu agora vou passear
 Quem quiser, pode acompanhar (Bis)

- Chiii... uma montanha,
 Vamos ter que atravessar
 Andando não dá , pulando não dá
 Vamos ter que escalar!

- Toque, toque, toque, toque
 Toque, toque, toque tá (Bis)
 Ufa! Acabamos de chegar

Eu agora vou passear
 Quem quiser, pode acompanhar (Bis)

- Chiii... um rio!
 Vamos ter que atravessar
 Andando não dá, pulando não dá
 Escalando não dá
 Vamos ter que nadar!

- Toque, toque, toque, toque
 Toque, toque, toque tá (Bis)
 Ufa! Acabamos de chegar

Eu agora vou passear
 Quem quiser, pode acompanhar (Bis)

- Chiii... uma ponte bem estreita!
 Vamos ter que atravessar
 Andando não dá, pulando não dá
 Escalando não dá, nadando não dá
 Vamos ter que equilibrar!

- Toque, toque, toque, toque
 Toque, toque, toque tá (Bis)
 Ufa! Acabamos de chegar

Eu agora vou passear
 Quem quiser, pode acompanhar (Bis)

- Chiii... lama lá embaixo
 E galhos de árvore lá em cima!
 Vamos ter que atravessar
 Andando não dá, pulando não dá
 Escalando não dá, nadando não dá
 Equilibrando não dá
 Vamos ter que pendurar!

- Toque, toque, toque, toque
 Toque, toque, toque tá (Bis)
 Ufa! Acabamos de chegar

Eu agora vou passear
 Quem quiser, pode acompanhar (Bis)

- Chiii... uma caverna bem baixinha!
 Vamos ter que atravessar
 Andando não dá, pulando não dá
 Escalando não dá, nadando não dá
 Equilibrando não dá, pendurando não dá
 Vamos ter que abaixar!

- Toque, toque, toque, toque
 Toque, toque, toque tá (Bis)
 Ufa! Acabamos de chegar
 Eu agora vou passear
 Quem quiser, pode acompanhar (Bis)

- Ôba... uma grama!
 Vou sentar pra descansar

7- A DANÇA DAS CAVEIRAS (Roberto de Freitas)

***Prática:** A música indica os passos que deverão ser executados, sempre seguindo na direção da roda.*

Letra:

Quando relógio bate a uma,
 Todas as caveiras saem da tumba

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando o relógio bate as duas,
Todas as caveiras vão para as ruas;

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando o relógio bate as três,
Todas as caveiras jogam xadrez;

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando o relógio bate as quatro,
Todas as caveiras pintam quadros;

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando o relógio bate as cinco,
Todas as caveiras apertam seus cintos;

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando relógio bate as seis,
Todas as caveiras falam chinês;

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando relógio bate as sete,
Todas as caveiras mascam chiclete;

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando o relógio bate as oito,
Todas as caveiras comem biscoito

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando o relógio bate as nove,
Todas as caveiras dançam Rock!

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando o relógio bate as dez,
Todas as caveiras fritam pastéis;
Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando o relógio bate as onze,
Todas as caveiras andam de bonde;

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando o relógio bate as doze,
Todas as caveiras fazem pose

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

Quando o relógio bate a uma,
Todas as caveiras voltam para tumba;

Tumbalacatumba Tumbalacatá
Tumbalacatumba Tumbalacatá

8 - AERÓBICA TROPICAL - Bate com a mão, bate com o pé ([Bia Bedran](#))

Prática: A música indica os passos que deverão ser executados, dentro do possível, respeitando a dimensão da roda.

Letra:

Olho prum lado, olho pro outro
Giro a cabeça e não torço o pescoço

Bate com a mão, bate com o pé
Laranja, banana, aipim e café
Bate com o pé, bate com a mão
Manga, goiaba, mamão, fruta-pão

Levanto o braço, aceno com a mão
Com a outra eu toco no meu coração
Mão na cintura pra rebolar
O outro circula na frente do par
Levanto a perna igual ao saci
Agora pulando eu vou por aí

9- LANÇAI UM SORRISO NO AR (Antroposofia)

Prática: Este é um cânone, uma prática de coral que pode ser trabalhada pelas professoras de linguagens, para brincar com os diferentes tons da música, juntamente com o significado da letra que motiva a começar bem as atividades do dia.

Letra:

Lançai um sorriso no ar
Começai o dia a cantar
Lá, Lá, Lá, lalalalalalalá... Tra lalá, tralalá.

MÚSICAS PARA TRABALHAR O CONCEITO E A PRÁTICA DA PAZ:

A prática destas canções deve ser mais tranqüila, a ser realizada no segundo momento da roda, com a intenção de ir acalmando o ritmo das crianças. Sugerimos que as crianças permaneçam sentadas ou em pé, na roda, porém sem mover-se na direção da roda. A educadora sugere gestos para as canções e trabalha bastante as letras das músicas para que aos poucos as crianças aprendam e cantem todas juntas. Estas canções foram escolhidas para trabalhar a dimensão intra e interpessoal da cultura da Paz, canções para abrir o coração e trabalhar a boa convivência.

10 - PAZ (Thelma Chan)

A paz do mundo começa no meu coração
 No seu coração
 A paz...
 A paz do mundo começa num abraço
 Dá um abraço pela paz
 ABRAÇA, ABRAÇA, ABRAÇA, ABRAÇA, ABRAÇA E CANTA...

11- A PAZ ESTÁ EM CIMA (Shubhamaya)

A paz está em cima, a paz está em baixo.
 A paz me envolve e está dentro de mim.

Eu sinto a paz em ti,
 Eu sinto a paz em mim.

A paz está em cima, a paz está em baixo.
 A paz me envolve e está dentro de mim.

Eu sinto a paz em ti,
 Eu sinto a paz em mim

12- EU SOU PAZ (Cristina Pitanga)

Prática: Esta música é apropriada para uma visualização criativa (olhos fechados) para trabalhar a paz em relação aos colegas, amigos, familiares, comunidade e todo o mundo.

Letra:

Você pode encontrar,
 Você pode conhecer,
 A paz que existe dentro de você.
 Esta paz vem de um grande amigo.
 Este amigo em cada canto tem um nome.
 Ele está bem pertinho de você.
 Feche os olhos e concentre em seu coração.
 E sinta a paz preenchendo o seu coração.
 Envolve sua família nesta paz.
 Envie essa paz para todo o mundo.
 E repita comigo:
 Eu sou paz e a paz está dentro de mim.
 Eu envolvo todas as pessoas nesta paz.
 Paz à minha família,
 Paz ao meu mundo,
 Paz, paz, paz, paz, paz

Eu sou a paz, e a paz está dentro de mim.

13 – O HINO DOS HERÓIS DA VERDADE (Maeve Vida)

Eu sou forte,
 Mas não preciso demonstrar
 Eu sou valente,
 Mas não preciso lutar com ninguém.
 Eu sou um herói,
 Para vencer a mim mesmo.
 Eu sou um herói,
 Mas isso é obra do Criador do Universo.
 Pois minha força
 Não vem daqui.
 Minha força vem de lá.
 Por isso, Eu Sou um Herói,
 Herói do Amor e da Verdade.

14 – ABRA SEUS OLHOS (André Hemmati e Susan Andrews)

Abra seus olhos
 Abra sua mente
 Abra seu coração
 Para que entre o amor de Deus

MÚSICAS PARA TRABALHAR A CONVIVÊNCIA E ABRIR O CORAÇÃO:

15 – FAMÍLIA DE AMOR (André Hemmati e Susan Andrews)

Somos todos de uma família
 Somos todos de uma família
 Família de amor
 Família de amor
 Família de amor
 Família de amor

(Nome de cada criança) é Amor.
é Amor....

16- FAÇA SEMPRE O BEM (Shubhamaya)

Faça sempre o bem
 Sem olhar a quem
 Jeito sempre tem
 De amar e ajudar alguém
 Faça sempre o bem
 Sem olhar a quem
 Jeito sempre tem
 De amar e ajudar alguém

17 – SEJA PARA O BEM (Shubhamaya)

Seja para o bem
 Seja para o bem
 Lá Laiá Laiá

Tudo o que eu fizer
 Seja para o bem
 Lá Laiá Laiá Laiá

Seja para o bem
 Seja para o bem
 Lá Laiá Laiá

Seja para o bem
 Tudo o que eu fizer
 Seja para o bem
 Tudo o que eu fizer.

18- ENTRE AMIGOS CELEBRAR (Shubhamaya)**Prática:**

Esta música pode ser dançada na roda nos passos da ciranda. A letra destaca a importância da amizade da paz e do bem. A professora deve ressaltar estes valores ao apresentar a letra da música para as crianças antes da prática.

Letra:

Vem cantar a alegria de estar aqui
 Entre amigos e celebrar o melhor que há de si
 Vem dançar nessa moda vem partilhar
 Teu sorriso teu bem estar
 Teu amor nossa Paz
 Brincar de pega-pega
 Corre pra jogar bola
 Rebola o bambolê ou
 Roda o pião agora
 A pipa a voar no céu
 Livre dizendo sim sim sim
 Tudo passa pro bem

**YOGA E MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS:
TÉCNICAS PARA DESENVOLVER O CENTRAMENTO,
O EQUILÍBRIO MENTAL E AS HABILIDADES EMOCIONAIS ENTRE AS CRIANÇAS**



Uma nova perspectiva de compreensão das técnicas orientais de relaxamento e meditação surgiu a partir da década de 70, por meio da tese do fisiologista Herbert Benson da universidade de Harvard. Segundo sua pesquisa e também em diversas outras que surgiram a partir daquela época, a execução de técnicas de relaxamento tais como Yoga e meditação, promovem o aumento de ondas alfa e teta eletroencefalográficas, que resultam no aumento da atividade nervosa parassimpática e na redução da ativação nervosa simpática. Essas práticas proporcionam a redução da ansiedade e do estresse porque acalmam o sistema nervoso e proporcionam a sensação de paz interior, trazendo inúmeros benefícios tais como:

- Desenvolve a capacidade de atenção plena e raciocínio;
- Melhora a relação intra e interpessoal;
- Favorece o autoconhecimento e o autocontrole;
- Melhora a oxigenação de todos os órgãos;
- Aumenta a capacidade respiratória;
- Melhora a criatividade
- Encoraja a auto-expressão.

Apresentamos a seguir, uma série de exercícios voltados à prática de centramento com as crianças, com o objetivo de desenvolver seu equilíbrio mental e harmonização emocional a fim de facilitar o seu desempenho nos processos de aprendizagem cognitiva, além de promover a tranquilidade na sala de aula.

TIPOS DE RESPIRAÇÃO

a) Respiração torácica:

É a respiração que a quase totalidade das pessoas realiza no dia-a-dia e é a mais pobre e incompleta; é o estilo barriga para dentro, peito para fora. Quando se enche o peito de ar, encolhendo a barriga, está-se usando apenas a musculatura do tórax. Esse é o tipo de respiração de quem está fazendo um exercício físico intenso. E é também o tipo de respiração de quem está sob pressão. Nesse último caso, ocorre uma superficialização dos movimentos, entrando menos ar em cada movimento, mas com um grande número de inspirações e expirações. O resultado é acúmulo de ar viciado, pobre em oxigênio, além de tensão muscular.

É importante referir que, durante a respiração torácica, a parte inferior dos pulmões não é suficientemente oxigenada, resultando daí a ocorrência de muitos resfriados e, em alguns casos, tuberculose, entre outras doenças.

b) Respiração abdominal ou diafragmática:

Observe uma criança pequena dormindo. Veja como a sua barriguinha sobe e desce, numa calma de fazer inveja. Essa é a respiração diafragmática ou abdominal. Já a mesma criança chorando ou assustada realiza a Respiração torácica.

A respiração diafragmática ocorre em situações de calma e, muito importante: é capaz de reduzir ou neutralizar a reação de estresse.

O diafragma é o músculo que separa o abdômen do tórax, e pode ser controlado com o mínimo de atenção.

1) RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA OU ABDOMINAL: ESTA RESPIRAÇÃO É A BASE DOS EXERCÍCIOS DE YOGA E MEDITAÇÃO.

Promove a revitalização da respiração. A respiração diafragmática, também chamada de respiração abdominal (porque movimenta o abdômen) lenta e profunda **auxilia na remoção de inúmeras desordens relacionadas ao estresse:** hipertensão, depressão, ansiedade, insônia, dores de cabeça.

Como podemos observar nossa respiração? Podemos experimentar brincando de encher e esvaziar o “balão”! Você precisa treinar e resgatar a respiração abdominal que é a mais saudável e natural!

Exercício para fazer com as crianças: (Música passarinhos) :

Inspire profundamente pelo seu nariz, enchendo a barriga durante 4 tempos, segure 2 tempos e exale durante 6 tempos, esvaziando completamente a barriga. Segure 2 tempos e inicie novamente. Repita o ciclo todo por 4 vezes.

Em seguida, continue respirando profundamente, enchendo e esvaziando os pulmões naturalmente sem contar, mantendo-se relaxados e respirando pelo nariz longa e lentamente por mais 3 minutos.

Quando sua barriga encher, você está inalando o ar, é como encher e esvaziar um balão.

Quando sua barriga esvaziar, você está exalando o ar.

Quando nós respiramos ar, nós também respiramos oxigênio.

Quando você respira, o oxigênio chega até o seu peito.

Dentro do seu peito existem dois compartimentos. Esses compartimentos são os seus pulmões.

Entrando nos seus pulmões, o oxigênio percorre todo o seu corpo.

Todos os seres vivos, como gatos, cachorros, pássaros e leões precisam de oxigênio assim como você.

Lembre-se de relaxar e respirar profundamente sempre que você estiver fazendo Yoga.

RESPIRAR MUITO OXIGÊNIO FAZ O SEU CÉREBRO FICAR INTELIGENTE E SEU CORPO SAUDÁVEL!

SEMPRE QUE VOCÊ ESTIVER EM MEIO À NATUREZA, PROCURE RESPIRAR PROFUNDAMENTE, POIS AS ÁRVORES PROPORCIONAM UM AR PURO E BENÉFICO PARA REVITALIZAR NOSSA SAÚDE!

2)ALONGAMENTOS E ROTAÇÕES: Os exercícios de alongamento e rotação contribuem muito para eliminar toxinas. Além disso, eles estimulam as glândulas sinoviais, que secretam o líquido sinovial, lubrificando e protegendo as articulações.

EXERCÍCIOS (Escolher um somente.Variar a música)

Alongamento sentado A: (Música do CD: Cântone para acordar)

Três tipos de movimentos:

- a) Espreguiçar alongando os braços e mãos no alto
- b) Girar os ombros simulando o movimento do galo batendo as asas.
- c) Abrir e fechar os dedos das mãos simulando o galo cantando.

Alongamento sentado B: (Música do CD: A cobra)

Seguir a orientação da música e ir fazendo movimentos de alongamento de forma criativa).

Letra:

Eu nunca vi um bicho mais esquisito que a cobra.

Não sei se é o corpo que falta.

Não sei se é o rabo que sobra.

Não sei se é o corpo que falta.

Não sei se é o rabo que sobra.

A cobra não tem perna, não tem braço e não tem mão.

Deve ficar com dor de barriga de tanto se arrastar no chão. (BIS)

Alongamento de Pé: (Música do CD: Passo a passo subindo a Montanha)

Ficar nas pontas dos dedos dos pés como se tivesse subindo a montanha, alongando também os braços e mãos no alto.

Letra:

Passo a passo subindo a montanha.

Passo a passo subindo bem alto

Passo a passo subindo a montanha.

Passo a passo subindo bem alto.

Vai, vai, vai até o céu.

Vai, vai, vai até o céu.

Rotação de pé: (Música do CD: Bate com a mão, bate com o pé)

A música indica a seqüência dos movimentos.

“São ‘educados’ aqueles que aprenderam muito, lembraram muito, e fizeram uso do seu conhecimento na vida prática. Às suas virtudes eu chamarei de educação.”

P. R. Sarkar

3)EXERCÍCIOS DE YOGA

Por meio de posturas simples e suaves criam-se pressões específicas e sutis nas glândulas endócrinas, para equilibrar a secreção dos hormônios e assim equilibrar as emoções. Além disso, as posturas de Yoga tonificam e fortalecem os órgãos internos, a musculatura e a coluna vertebral. Deve-se procurar sempre acompanhar as posturas com a respiração diafragmática, a respiração longa e lenta, estimulando assim o sistema nervoso parassimpático de forma a reduzir a produção do cortisol, um dos hormônios da agressividade e do estresse. Os exercícios de Yoga tanto podem relaxar as crianças nervosas e hiperativas, quanto estimular as crianças cansadas ou hipoativas cuja dificuldade de concentração se manifesta em ambas. O tempo de duração da postura varia de acordo com a idade das crianças. Em geral deve-se permanecer na postura por um minuto.

POSTURA DA ÁRVORE

“Vocês gostariam de ficar altos e orgulhosos como uma árvore?

Juntem seus pés e empurrem seus calcanhares para baixo.

Levante uma perna e coloque o seu pé ao lado de dentro da sua outra perna, tão alto quanto puder.

Junte as palmas das suas mãos sobre o seu coração.

Agora você é uma grande árvore, firme e forte.

Deixe que seus galhos cresçam lá no alto.

Respirem profundamente.

Depois de um minuto, coloque o seu pé de volta no chão e então levante o outro pé e faça o mesmo agora com a outra perna.”

BENEFÍCIOS: Esta postura ajuda a desenvolver o equilíbrio, a concentração e a firmeza.

POSTURA DO COQUEIRO:

Vamos imitar um coqueiro bem alto?

Então vamos alongar os braços lá no alto, esticando-os bem.

Nossa, que vento! As grandes folhas do coqueiro balançam para um lado...

Depois para o outro... E depois chegam até o chão.

Aos poucos o coqueiro volta ao normal, e cresce novamente lá para o alto... até que vem o vento e balança para um lado, para o outro e até o chão...

Volta de vagar e repete o exercício mais duas vezes.

BENEFÍCIOS:Ajuda a eliminar tensões e ansiedades. Acalma e revitaliza o corpo e a respiração.

A POSTURA DO COQUEIRO TAMBÉM PODE SER FEITA SEGUINDO A MÚSICA “COQUEIRO BEM ALTO” DO CD BRINCAR A PAZ:

Letra:

Estique bem para o alto como um coqueiro (2x)

Cresce o coqueiro alto e reto

Balança e dança com o vento

De lá pra cá vai rodando

De cá pra lá ao chão chegando

POSTURA DA COBRA:

Imagine que você não tenha braços nem pernas, somente uma longa coluna vertebral.

Você ainda conseguiria correr ou subir numa árvore?

Imagine que você tenha uma pele que descasca e então simplesmente cresce de novo.

Deite-se de barriga para baixo. Estique seu corpo.

Tente deixar os seus ombros relaxados enquanto você vira uma cobra.

Coloque as suas mãos debaixo dos seus ombros.

Os cotovelos ficam perto das laterais.

Inale enquanto você estica o seu peito para cima, levantando mais alto e mais alto.

Coloque a sua cabeça de volta no chão. Junte sua força.

Faça a postura da cobra mais algumas vezes.

PRATICAR ESTA POSTURA VAI FAZER A SUA COLUNA FICAR TÃO FLEXÍVEL QUANTO A DA COBRA.

BENEFÍCIOS: Fortalece o timo (glândula responsável pelo fortalecimento do sistema imunológico). Principalmente no inverno ou em períodos com epidemias deve-se fazer esta postura diariamente.

POSTURA DO LEÃO:

Vocês sabem por que o leão é o rei da floresta?

Porque ele é forte e poderoso e ele ruge bem alto.

Você gostaria de ser como um leão?

Sente de joelhos sobre seus calcanhares e com suas garras afiadas de leão sobre suas coxas.

Estufe o seu peito de leão enchendo-o de ar e então exale, soltando um rugido.

Estique sua língua em direção à ponta do queixo.

VEJA COMO VOCÊ É REALMENTE PODEROSO!

BENEFÍCIOS: Acalma a agressividade e ao mesmo tempo equilibra a força. Traz coragem e ajuda a vencer a timidez.

A POSTURA DO LEÃO PODE SER FEITA COM O ACOMPANHAMENTO DA MÚSICA CD BRINCAR A PAZ:

Colocar-se na postura de joelhos, com as mãos sobre as coxas.

Letra:

O leão é um gato bem veloz

Ele é forte e bem feroz

Ele é o rei dos animais

Assusta os guardas florestais

E ele dorme como um gatinho

E corre atrás dos coelhinhos

E o seu pelo é douradinho

E corre atrás dos carneirinhos.

Como é que o leão dá bom dia? (Inspira e na exalação coloca a língua pra fora)

Como é que o leão diz olá?(Inspira e na exalação coloca a língua pra fora)

Como é que ele ruge de alegria?(Inspira e na exalação coloca a língua pra fora)

Como é que ele ri rárarárá? (Inspira e na exalação coloca a língua pra fora)

POSTURA DO GATO:

Vamos brincar de ser um gatinho?

Fique de quatro, ajoelhado e imagine suas mãos tornarem-se patas com unhas bem afiadas.

Que raça de gato é a sua?...

Agora você está muito bravo... então arqueie suas costas para cima e arrepie todos os pêlos.

Agora o gatinho se acalmou e viu um ratinho lá em frente.

Ele estica as costas e a cabeça para procurar...

E fica feliz pois terá um belo jantar!

Vamos imitar o gatinho bravo e depois ficando feliz por quatro vezes.

BENEFÍCIOS: Traz energia, flexibilidade e beneficia a coluna.

A POSTURA DO GATO PODE SER ACOMPANHADA DA MÚSICA DO CD BRINCAR A PAZ**Letra:**

Minhau, minhau, minhau, miau.

Minhau, minhau, minhau, miau.

O gato eu não conheço, mas é bonitinho.

Se mamãe deixasse eu pegava ele pra mim.

Minhau, minhau, minhau, miau.

POSTURA DO BEBÊ

Agora vamos descansar um pouco como um bebê.

Ajoelhe-se, sente-se nos seus pés e incline o tronco para frente, até que sua testa toque o chão.

Coloque seus braços para trás, com as palmas das mãos para cima.

Relaxe seu corpo e respire lentamente.

Você é um bebê lindo e tranquilo.

Repouse por 2 minutos e volte devagar.

BENEFÍCIOS: Sensação de estar do útero da mãe. Traz tranqüilidade e relaxamento da coluna. Muito bom para curar problemas de hiperatividade.

POSTURA DE LÓTUS:

Sente-se no chão com as pernas cruzadas e a coluna ereta e relaxada.

Cruze os dedos das mãos no seu colo.

Agora você é uma flor de lótus, calma e serena.

A flor de lótus é muito linda e perfumada.

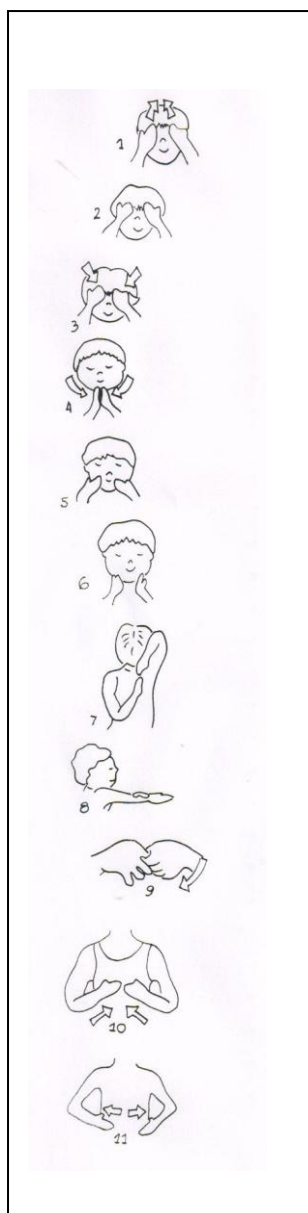
BENEFÍCIOS: Promove a concentração e a atenção plena.

AUTOMASSAGEM: Diminui a secreção excessiva do hormônio do estresse, cortisol. Estimula a secreção de endorfinas, promovendo uma sensação de bem-estar no corpo inteiro. Estimula o sistema nervoso parassimpático, mobilizando a “resposta ao relaxamento”. Fortalece o sistema imunológico. Relaxa os músculos e aumenta a circulação sanguínea. Beneficia o fluxo da linfa. Estimula as glândulas sebáceas, secretando os óleos naturais e melhora o funcionamento mental.

Música: Baba Nam Kewalam (mantra indiano para harmonização).

Prática: Vamos agora, fazer o exercício de automassagem, que vai deixar nosso corpo se sentindo acolhido e em paz. Pode ser feito sentado no chão com as pernas cruzadas (POSTURA DE LÓTUS) ou nas cadeiras.

Vamos esfregar as mãozinhas para esquentá-las bem e então iniciar a prática. É importante usar a respiração diafragmática durante todo o exercício. (Antes de iniciar é importante higienizar as mãos com álcool gel. Se quiser pode em seguida usar um óleo essencial de lavanda para acalmar ou um creme hidratante com aroma agradável para as crianças.)



1 Começamos pela testa, tocando com a palma das mãos e descendo por trás da cabeça até a nuca. Repita o movimento três vezes. Uma longa respiração.

2 Esfregue novamente as mãos, feche os olhos e posicione as palmas das mãos com delicadeza sobre os olhos fechados. Relaxe e respire fundo. Repita três vezes.

3 Com a lateral das mãos massageie o nariz.

4 Massageie as bochechas; comece pela parte de cima, deslizando as mãos para baixo até que as pontas dos dedos se encontrem no queixo,. Repita três vezes.

5 Massageie a região do “bigode” do centro para os lados com o dedo indicador. Repita três vezes.

6 Apertando suavemente o pescoço a partir da nuca, passando pelas laterais e descendo pela frente, massageie o pescoço, repetindo três vezes. Essa massagem faz com que seu coração fique mais tranquilo e seu corpinho mais relaxado.

7 Junte as duas mãozinhas no meio das costas e massageie para cima com a mão direita e para baixo com a mão esquerda, massageando assim a coluna. Repita três vezes e troque a posição dos braços (para cima com a mão esquerda e para baixo com a direita).

8 Com a mãozinha direita, massageie o ombro esquerdo, a parte de cima e a parte de baixo deste braço, seguindo o sentido dos pelos. Repita o processo com o outro braço.

9 Massageie a parte de cima da mão esquerda, a palma e ao redor de cada dedinho (não puxe ou estale). Faça o mesmo com a outra mão.

10 Massageie seu peito em direção à barriga, com as duas mãos.

11 Soltando o ar ponha os polegares na cintura e as pontas dos dedos no umbigo e massageie para fora três vezes. No final da automassagem, as crianças podem fazer alguns minutos de relaxamento profundo, meditação e/ou visualização criativa, conduzida pela professora.

RELAXAMENTO PROFUNDO: Estimula o sistema nervoso parassimpático, alivia o estresse, acalma o coração, baixa a pressão arterial, diminuindo o cansaço, ansiedade, insônia, depressão... Cinco minutos de relaxamento profundo são mais restauradores do que 1 hora de sono.

Exercício: (Música: “Passarinhos)

Pode ser feito com as crianças sentadas ou deitadas quando possível.

“Respire profundamente e feche os olhos por um instante. Vamos visitar o silêncio que mora dentro de nós. Relaxe o corpo e observe a sua respiração. Agora respire profundamente e perceba que sua barriga enche quando você inspira e esvazia quando você solta o ar. Cada vez que você solta o ar, sinta-se mais e mais relaxado.

Agora preste atenção nos seus pés, e sinta que eles relaxam a cada vez que você respira profundamente... sinta suas pernas relaxando, bem como suas coxas e quadris. Suas pernas estão completamente relaxadas... Sua barriga está completamente relaxada por dentro e por fora... suas costas também estão relaxadas... o relaxamento sobe para o seu peito... seu coração relaxa. Sua respiração continua lenta e calma... seus ombros, braços, mãos e dedos relaxam...

Agora sinta sua garganta e seu pescoço relaxarem, bem como seu rosto, sua boca, seu nariz, as bochechas, os ouvidos.. sua testa relaxa... toda sua cabeça e todo seu corpo estão relaxados... desde a ponta dos dedinhos dos pés até o topo de sua cabeça, seu corpo está completamente relaxado e em paz.

Continue prestando atenção na sua respiração lenta. A cada vez que você respira, imagine que muita energia está entrando em cada parte do seu corpo. Sinta seu corpo cheio de energia pura, cheio de alegria e amor.

Agora comece a movimentar seus pés e mãos vagarosamente... Mexa as pernas e os braços... dê uma boa espreguiçada. Agora você está sentindo seu corpo e sua mente tranquilos e fortes!

MEDITAÇÃO SILENCIOSA: É um convite para visitar o silêncio e praticar a atenção plena. A prática da meditação promove a educação da mente para a concentração e o foco.

Música para preparar para a prática da meditação CD Brincar a paz: SENTADINHO BEM RETINHO

Sentadinho, sentadinho
 Bem retinho, bem retinho
 Tal e qual, tal e qual
 Um laranjal, um laranjal
 Minha cabeça vai tocando o céu
 E as estrelas, a luz da lua
 No meu coração

Prática: Sentar-se em postura de lótus, com os olhos fechados, fazer a respiração abdominal e observar o ar entrando e saindo do nariz. Começar com um minuto e gradativamente ao longo dos dias ir aumentando até chegar a 4 ou 5 minutos.

VISUALIZAÇÃO CRIATIVA:

A visualização criativa é o uso consciente da imaginação criativa, aplicada ativamente na sua vida cotidiana com o propósito de atingir metas, de superar obstáculos, de conhecer a si mesmo e de melhorar a qualidade de vida. Por meio dela, as crianças ficam mais calmas e você pode conduzi-las a aprendizados importantes, além de educá-las para a atenção plena.

Desenvolver a habilidade de dirigir a mente traz vantagens para criança em todas as esferas da vida. Todos os dias, nas práticas da roda, depois do relaxamento, você pode fazer visualizações criativas com as crianças. Para as crianças até 6 anos, o uso de um objeto concreto pode facilitar o processo. Para visualizações voltadas para trabalhar o tema amor sugerimos que sejam feitos pequenos corações vermelhos, de papel ou pano para que a criança o segure durante a visualização. Também, podem-se utilizar as cartas dos anjos, mencionando que aquele anjinho irá ajudar a criança na viagem de imaginação, então ela pode colocar a cartinha do anjo no colo antes de fechar os olhos para o exercício.

A seguir sugerimos algumas visualizações para trabalhar valores e bons sentimentos:

1 VISUALIZAÇÃO DE AMOR:

Sente-se de forma confortável...

Respire...

Sinta-se bem e em paz...

Sinta o amor que há dentro do seu coração... Você é amor!

Agora, coloque sua mãozinha em seu coração, respire fundo e sinta-o bater, cheio de amor...

Existe amor em seu coração, em sua mente e em cada parte do seu corpo...

Existe tanto amor que você vai espalhá-lo por todo o mundo...

Agora pense em alguém que você ama demais...

Traga essa pessoa para dentro do seu coração...

Receba amor dela e mande muito amor para essa pessoa tão querida...

Sinta-se amado...

2 VISUALIZAÇÃO DO PERDÃO (Esta visualização foi criada para adultos mas pode ser adaptada para crianças. Experimente em ocasiões oportunas.)

Sente-se de forma confortável...

Respire...

Sinta-se bem e em paz...

Sinta o amor que há dentro do seu coração... Você é amor!

Agora, imagine na sua frente a pessoa que magoou você ou a quem você deseja pedir perdão, por tê-la magoado.

Olhe-a nos olhos e diga mentalmente:

“Eu sei que o amor mora dentro de você.

Você me fez sofrer, mas errar é humano e todos nós às vezes erramos.

Eu perdôo você. Eu sinto o amor que está no meu coração fluindo agora para você.”

Se quiser pedir perdão:

“Eu magoei você (diga o erro que cometeu), mas errar é humano e todos nós às vezes erramos. Eu peço o seu perdão. Por favor, me perdoe.”

Olhando mentalmente nos olhos da pessoa, repita 6 vezes:

“Eu perdôo você” ou, então, “me perdoe”.

Para finalizar imagine a pessoa indo embora com tranquilidade.

3 A CHAVE DO CORAÇÃO

Sente-se de forma confortável... Sinta-se bem e em paz...

Respire profundamente, e sinta o amor que há dentro do seu coração... Você é amor!

Agora, coloque sua mão em seu coração, respire fundo e sinta-o bater, cheio de amor...

Existe carinho em seu coração...

Agora imagine que você tem uma porta com uma fechadura em seu coração...

Pegue a chave do seu coração, coloque-a na fechadura, gire-a e abra seu coração.

Ele está transbordando, despejando amor...

Está cheio de luz...

Quando você exalar o ar, o amor vai sair do seu coração como a luz do sol em direção às pessoas que você ama...

Agora respire, e mande amor para todos nós aqui onde estamos, para todos que cuidam de você: para sua mãe, seu pai, seus irmãos, seus amigos e amigas... para todas as crianças do mundo!

Mande amor também para toda a natureza: pássaros, animais, plantas, flores, água, céu, estrelas, sol, vento, terra...

E finalmente mande amor para si mesmo

Comece o dia com essa sensação: que suas brincadeiras, seus atos, seus pensamentos, sua aprendizagem e suas palavras estejam cheias de carinho e amor...

Abra seus olhos e veja amor em tudo e em todo mundo ao seu redor...



TODA CRIANÇA QUE É AMADA TAMBÉM APRENDE A AMAR...



MEDITAÇÃO PELA PAZ NAS ESCOLAS – ONG MENTE VIVA

Neste ano de 2015 o Projeto Brincar a Paz fez uma parceria com a ONG Mente Viva, dirigida pela Dra. Anmol Arora, de Porto Alegre, a qual está nos disponibilizando sua técnica de Meditação pela Paz nas escolas, sendo mais uma opção comprovada e eficaz de exercício para a paz que os professores poderão utilizar no Projeto Brincar a Paz.

A Mente Viva é uma Organização não governamental voltada para a promoção da cultura da paz nas escolas, através de técnicas de meditação. A entidade não possui fins lucrativos, políticos ou religiosos e é financiada através de doações espontâneas.

Fundada em 2010, em uma ação conjunta de duas médicas, das cidades de Gramado e Porto Alegre, no estado do Rio Grande do Sul, Brasil, a Mente Viva está presente em 244 escolas, outras ONGs e projetos sociais de diversos estados brasileiros e países como Espanha e Portugal, abrangendo um universo de 38.845 crianças, adolescentes e professores cadastrados até o momento, sendo que 12 mil delas meditam diariamente.

TÉCNICA DA MEDITAÇÃO:



MEDITE

Sente-se em um lugar tranquilo, em posição confortável. Coloque sua atenção na respiração e lembre-se da sua intenção pela paz.

Repita mentalmente, ou em voz alta, 5 a 10 vezes as seguintes frases:

1 Estou em Paz

2 Minha família e meus amigos estão em Paz

3 Minha escola (trabalho) está em Paz

4 Meu bairro está em Paz

5 Minha cidade está em Paz

ESQUEMA BÁSICO DE EXERCÍCIOS PARA A ROTINA DIÁRIA:

Ressaltamos que nossa intenção é tornar as práticas do **Projeto Brincar a Paz** um exercício diário a ser incluindo na rotina das crianças preferencialmente no início da aula, com o intuito de prepará-las para as atividades do dia. O Psicólogo e Neurocientista Daniel Goleman afirma que a atenção funciona como um músculo: pouco utilizada ela definha, bem utilizada ela melhora e expande. As técnicas utilizadas no Projeto Brincar a Paz servem para aperfeiçoar o nível de atenção das crianças e por isto devem ser utilizadas freqüentemente como um exercício de educação da mente para a concentração e tranqüilidade.

A prática completa deve levar em torno de 20 minutos. Possivelmente nos primeiros dias, até as crianças assimilarem a idéia, o tempo da prática será maior. Se o (a) professor(a) preferir pode desenvolver 10 minutos de prática no início da aula e 10 minutos depois do intervalo, de modo a acalmar e centrar a mente para as atividades pedagógicas que em seguida deverão ser desenvolvidas com mais tranqüilidade.

Neste sentido, trazemos a seguir o esquema básico das atividades dentro de uma sequência coerente, visando efetivar os resultados da prática. Vocês poderão observar que ele segue a dinâmica dos princípios que norteiam o nosso projeto, citados na página 3 deste material pedagógico: Viver Juntos; eliminar toxinas e pensamentos negativos; colocar-se em boa postura; respirar bem para manter a mente calma; saber relaxar e aprender a se concentrar.

- 1) **Círculo de Amor:** Receber as crianças na roda e fazer uma ou duas brincadeiras, cantar juntos uma canção, história, etc. _____ Duração: 5 min (Pg.7)
- 2) Escolher uma prática de alongamento ou rotação. _____ Duração: 2 min (Pg. 19)
- 3) Praticar a respiração abdominal. _____ Duração: 1 min (Pg.18)
- 4) Fazer uma ou mais posturas de Yoga para crianças. _____ Duração 3 min (Pg.20)
- 5) Automassagem. _____ Duração: 3 min (Pg. 23)
- 6) Relaxamento profundo, sentados ou deitados. _____ Duração 2 min (Pg.24)
- 7) Meditação - escolher uma das opções abaixo:
 - ✓ Meditação Silenciosa - Duração: 1, 2 ou 3 min. (pg. 24)
 - ✓ Visualização Criativa (pg 24) - Aproximadamente 5 min. (pg. 25)
 - ✓ Meditação pela Paz nas Escolas– ONG Mente Viva. Duração: 5 min. (Pg.27).

BERÇÁRIO E MATERIAL e suas especificidades.

As técnicas do Projeto Brincar a Paz podem ser adaptadas para o Berçário e o Maternal, por exemplo, no **Berçário**, para harmonizar as crianças podemos utilizar o recurso da Musicoterapia. Por meio de músicas adequadas podemos acalmar, tranquilizar e gerar um sentimento de segurança entre as crianças. Além, disso, podemos aproveitar os momentos de contato físico com a criança como na hora das trocas de fralda para massageá-la um pouco, abraçá-la e trocar afeto.

Existem comprovações científicas afirmando a importância do contato físico e do afeto com as crianças, para que cresçam fortes, resilientes, equilibradas e saudáveis.

No **Maternal**, além da Musicoterapia, do cuidado amoroso e da massagem, podemos iniciar com as crianças as práticas do Círculo de Amor, brincadeiras roda e também os exercícios de alongamento e automassagem. Sempre respeitando o ritmo de aprendizagem dos pequenos. As Brincadeiras e Histórias com os Dedinhos da Pedagogia Waldorf também são muito apreciadas a partir do maternal e até do berçário. Elas despertam o imaginário infantil e o encantamento pela natureza. (Ver apostila pg 38 e DVD do Projeto Brincar a Paz).

A partir deste ano o Projeto Brincar a Paz estará incluindo em seu material pedagógico, o qual estará disponível no Google Drive, uma série de músicas especiais para as crianças de Berçário e Maternal. Confiram!

Shantala

Shantala é uma técnica de massagem descoberta por Frédérick Leboyer, e consiste num momento diário de afeto entre mãe/ cuidador (a) e bebê/criança.

A Shantala é uma massagem milenar indiana, sem registro de quando surgiu exatamente em Kerala no Sul da Índia. Foi descoberta quando o médico francês Frédérick Leboyer, de passagem pela Índia, se deparou com a cena de uma mulher num calçada pública massageando seu bebê. Seu nome era Shantala, ela era paraplégica e estava numa associação de caridade em Pilkhana, Calcutá.

O ambiente que Leboyer percorrerá até então era completamente hostil, mas a cena da massagem fez com que a beleza e harmonia dos movimentos de Shantala transformasse tudo a sua volta.

Leboyer pediu para fotografá-la e filmá-la. Ela, admirada pelo interesse em uma prática tão simples e corriqueira, aceitou. Durante dias ele acompanhou a massagem de Shantala em seu bebê, captando atentamente cada movimento. Leboyer fez o possível para que as fotografias exprimissem a profundidade e o amor envolvidos.

“Sim, os bebês tem necessidade de leite,

Mas muito mais de serem amados e receberem carinho

Serem levados, embalados, acariciados, pegos e massageados”

LEBOYER

Em homenagem a essa mãe, o nome da técnica de massagem em bebês chama-se Shantala. Na Índia, essa prática não tem um nome específico, pois trata-se de uma atividade que faz parte da rotina de cuidados com o bebê. Graças à “descoberta” de Leboyer, e ao seu livro: SHANTALA, massagem para bebês: uma arte tradicional, Shantala vem sendo cada vez mais popular em todo o mundo e cresce a cada dia o número de pesquisas científicas que objetivam comprovar seus benefícios.

Referências

LEBOYER, F. Shantala, Massagem para bebês: uma arte tradicional. São Paulo: Ground, 1995.

CAMPADELO, P. Shantala: Massagem, Saúde e Carinho para o seu Bebê.

CASSAR, M. P. Manual de Massagem terapêutica. São Paulo: Manole, 2001.

REICH, E., ZORNÄNSZKY, E. Energia Vital pela Bioenergética Suave. São Paulo: Sumus, 1998.

DVD COM REFERÊNCIAS DAS PRÁTICAS DO PROJETO BRINCAR A PAZ**CAPÍTULO 1 – EDUCAÇÃO NEO HUMANISTA: EDUCORAÇÃO**

1. Bom dia começa com alegria
2. Coqueiro Alto
3. Família de Amor
4. Círculo de Compartilhamento
5. Exercício de Yoga- POSTURA DO LEÃO

CAPÍTULO 2 –EDUCAÇÃO NEO HUMANISTA: EDUCORAÇÃO

1. Automassagem
2. Relaxamento Profundo
3. Canções para a meditação
4. Canções para terminar a meditação
5. Estamos indo

CAPÍTULO 3 – PALAVRA CANTADA: As melhores brincadeiras Musicais

1. Sai Preguiça (Motivação para iniciar as atividades)
2. Faz de conta (Aprendendo a linguagem de sinais)
3. Bondinho (Prática para desacelerar)
4. Entrevistando os instrumentos (Musicalização)
5. Para parar a Brincadeira (Guardando os brinquedos)

CAPÍTULO 4 – PEDAGOGIA WALDORF: Brincadeiras e histórias com os dedinhos

1. Dedos bailarinos
2. Uma galinha pintadinha
3. Em um galho de manacá
4. Seu José e sue Mané
5. Um belo jardim
6. Sono da menina
7. Leitão e Rabicó
8. Corujinha
9. Acrobata
10. Acrobata II
11. Com mi martillo
12. São Bento
13. Jacaré pescando na lagoa
14. O anão e o gigante
15. Estrellita
16. Epô ETA ê
17. Igrejinha
18. Índios Tocadores
19. Em um riacho
20. Tom, tom, quem será?
21. Casa aberta e fechada
22. Galinho amarelinho
23. Fui morar numa casinha
24. Dois passarinhos
25. Quim com quem

REFERÊNCIAS:

- ANDREWS, Madeline S. **O círculo de amor para abrir o coração**. Porangaba, SP: VisãoFuturo, 2007.
- BOLZANI, Rosa Cristina. **Cartas da Cidadania Ativa**. Valores e Práticas de Convivência na Educação Infantil. Dissertação de Mestrado em Políticas Sociais e Dinâmicas Regionais . Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó. Chapecó: 2012
- _____ **Cartas dos Anjos da Paz**. Projeto Criança pela Paz. Secretaria Municipal de Educação. Chapecó: 2010.
- CAFÉ, Sonia. **Meditando com os Anjos**. São Paulo. Pensamento, 2004.
- DAY, Jennifer. **Visualização criativa com crianças**; tradução Paulo César de Oliveira- São Paulo: Cultrix, 1997.
- Didi Ananda Sushiiila. **Curso de Especialização em Yoga para crianças**. Filosofia e práticas neo-humanistas para o desenvolvimento integrado do ser humano. Porto Alegre: Ananda Marga, 2013.
- FLAK, Micheline. **Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.
- GOLEMAN, Daniel. **FOCO: A Atenção e o seu Papel Fundamental para o Sucesso**. São Paulo: Objetiva, 2013.
- MATURANA, Humberto. Emoções e Linguagem na Educação e na Política. B. H. UFMG. 1998.
- MENTE VIVA: [WWW.menteviva.org/](http://www.menteviva.org/) <http://mentevivars.blogspot.com.br/p/contato.html> . Fone: (51)9994.0088/(51) 9285.0105. E-mail: mentevivars@hotmail.com
- MIELLENHAUSEN, Brigitte Wilmes. **Onde mora a tranquilidade?** Para pais e filhos descobrirem caminhos de relaxamento e interiorização. São Paulo: Paulinas 2004.
- PERES, Sandra e TATIT, Paulo. **As Melhores Brincadeiras Musicais da Palavra Cantada**. São Paulo: Melhoramentos, 2012.
- WALDORF, Professoras. **DEDINHOS – Brincadeiras e Histórias**. São Paulo: Escolas Waldorf.



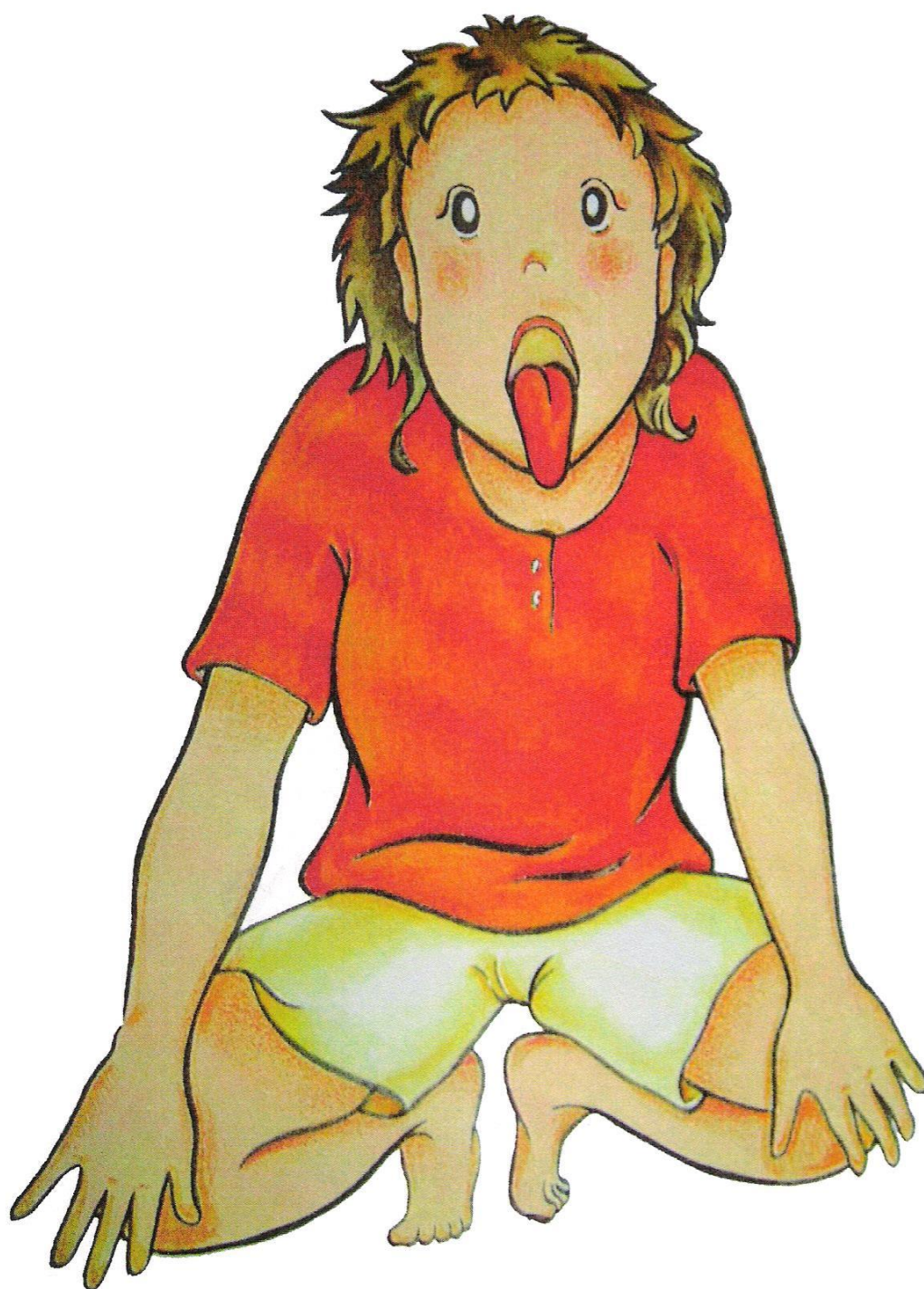
POSTURA DA ÁRVORE

Benefícios: Ajuda a desenvolver o equilíbrio, a concentração e a firmeza.



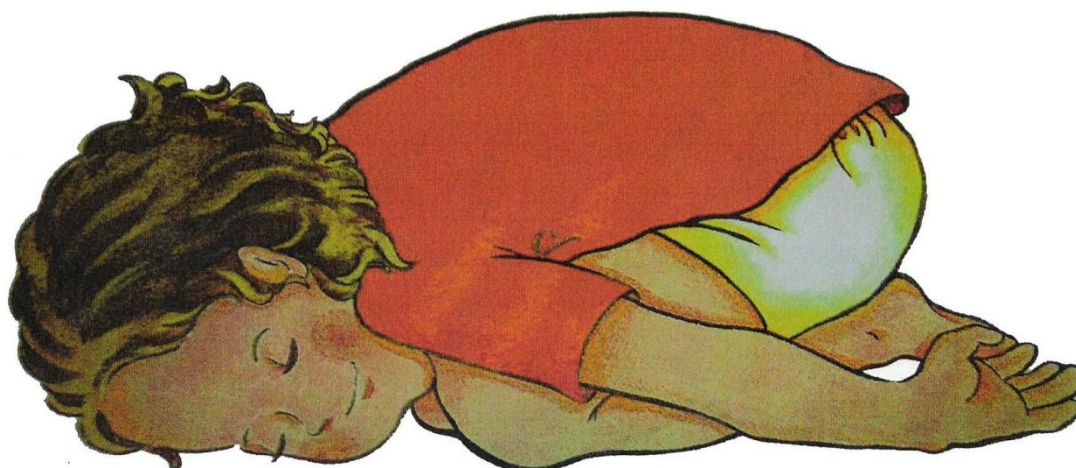
POSTURA DE LÓTUS

Benefícios: Promove a concentração e a atenção plena.
É a postura mais adequada para a prática da Meditação.



POSTURA DO LEÃO

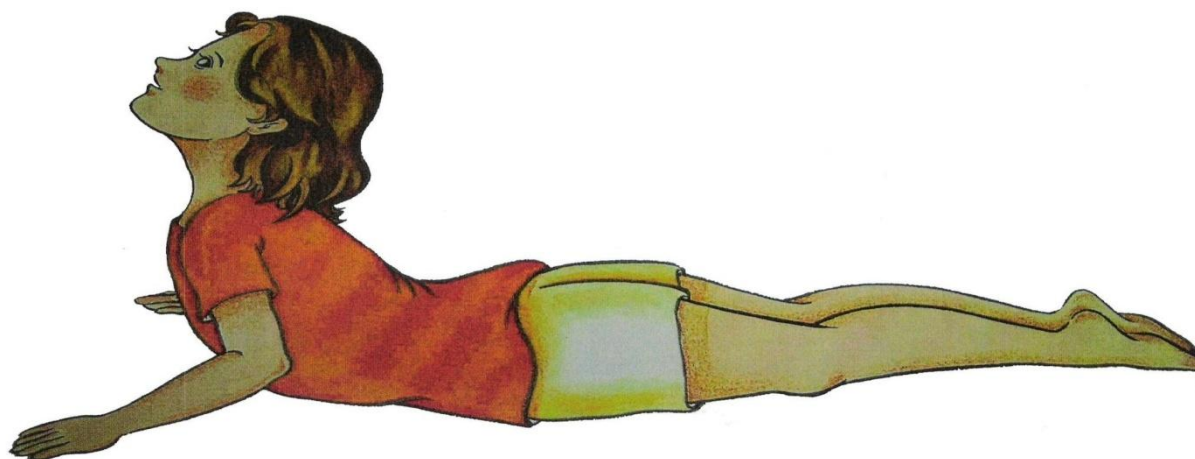
Benefícios: Acalma a agressividade e ao mesmo tempo traz equilíbrio e força positiva. Traz coragem e ajuda a vencer a timidez.



POSTURA DO BEBÊ

Benefícios: Traz tranquilidade e relaxamento da coluna. Muito bom para curar problemas de hiperatividade.

Sensação de estar no útero da mãe. Também pode ser deitado de lado.



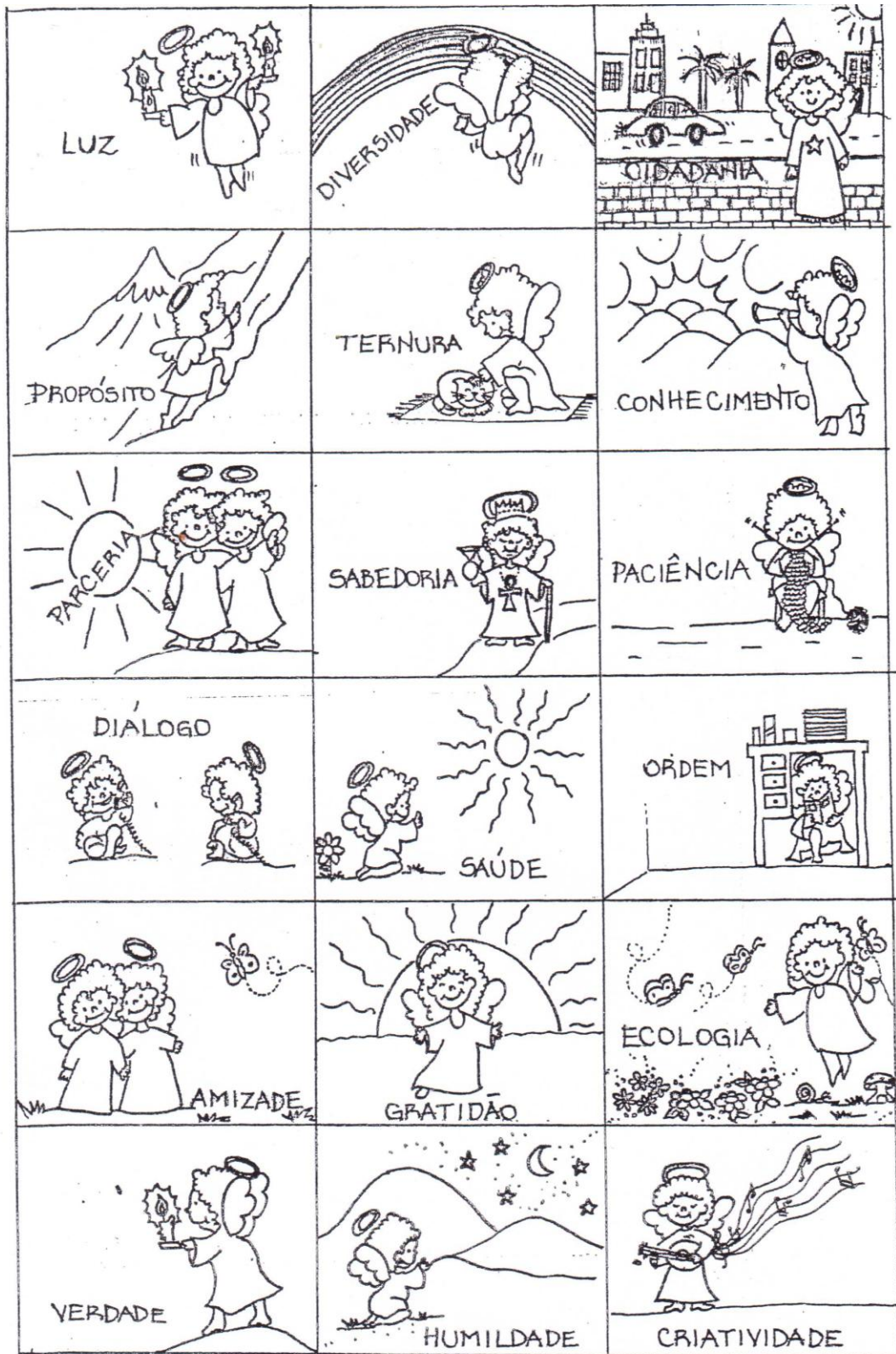
POSTURA DA COBRA

Benefícios: Fortalece o timo (glândula responsável pelo fortalecimento do sistema imunológico).

No (inverno ou períodos de epidemia deve-se fazer esta postura frequentemente).



ANJOS DA PAZ para trabalhar VALORES com as crianças
 Projeto Valores e Práticas de Convivência na Educação Infantil
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CHAPECÓ - Professora Rosa Cris



Anjinhos para atividades com as crianças
Projeto Valores e Práticas de Convivência na Educação Infantil - 2
SECRETARIA MUNICIPAL DE CHAPECÓ - Professora Rosa Cristina Boli

. DEDINHOS .

Brincadeiras e Histórias

HISTÓRIAS

1. Dedos bailarinos (Leticia Pupo*)

Todos os meus dedos já sabem bailar, fecham, abrem e vão descansar. Prontos estão para trabalhar.

2. Uma galinha pintadinha (Inês Hartt*)

Uma galinha pintadinha botou, chocou e saiu um pintinho: piu, piu, piu. Uma galinha pintadinha e bem magrinha botou um ovinho, chocou só um pouquinho e saiu um pintinho bem magrelinho: piu, piu, piu.

3. Em um galho de manacá (Vinicius Rotger*)

Em um galho de manacá, canta, canta um sabiá. Trá lá lá lá lá lá lá lá lá lá, trá lá lá, trá lá lá.

4. Seu José e seu Mané (Vinicius Rotger*)

Era uma vez o seu José e o seu Mané. Um dia o seu José resolveu visitar o seu Mané. Abriu a portinha, poc, saiu da casinha, fechou a portinha, poc. Subiu a montanha, desceu a montanha, subiu a montanha, desceu a montanha. Bateu na portinha, toc, toc, mas ninguém respondeu. Subiu a montanha, desceu a montanha, subiu a montanha, desceu a montanha. Abriu a portinha, poc, entrou na casinha, fechou a portinha, poc. Um dia o seu Mané resolveu visitar o seu José. Abriu a portinha, poc, saiu da casinha, fechou a portinha, poc. Subiu a montanha, desceu a montanha, subiu a montanha, desceu a montanha. Bateu na portinha, toc, toc, mas ninguém atendeu. Subiu a montanha, desceu a montanha, subiu a montanha, desceu a montanha. Abriu a portinha, poc, entrou na casinha, fechou a portinha, poc.

Um dia, o seu José resolveu visitar o seu Mané e o seu Mané resolveu visitar o seu José. Abriam a portinha, poc, saíram da casinha, fecharam a portinha, poc. Subiram a montanha, desceram a montanha, subiram a montanha, desceram a montanha.

— Oi seu José!

— Oi seu Mané! (chuc, chuc*)

— Hum, eu tô sentindo um pingüinho de chuva no meu nariz.

Subiram a montanha, desceram a montanha, subiram a montanha, desceram a montanha. Abriam a portinha, poc, entraram na casinha, fecharam a portinha, poc.

— Ainda bem que ninguém levou nenhuma chuva!

5. Um belo jardim (Ana Paula Rotger*)

Tem um belo jardim com flores, folhas e capim. Borboletas com asas aveludadas que visitam as flores perfumadas. Esta é a margarida, tão desinibida! Este é o hibisco, pro beija-flor um petisco. Este é o jasmim, dá um prá mim. Esta é a rosa, rainha e formosa. Este é o cravo, valente e bravo. Este é o girassol, rei de todo o paiol.

6. Sono da menina (Débora Leticia Batista*)

Esta menina está com tanto sono. Esta é a sua caminha onde ela gosta de deitar e este é o seu travesseirinho onde ela gosta de sonhar. Ela deita na sua caminha, puxa as cobertas, vai se esquecendo das brincadeiras e é assim que ela dorme tranqüila a noite inteira.

7. Leitão e Rabicó (Débora Leticia Batista*)

Leitão e Rabicó o dia inteiro passam fome de dar dó, presos no chiqueirinho. Rabicó e Leitão começam a espiar pelas frestas do portão, mas não avistam nenhum jantar. Leitão e Rabicó acabam por desistir. Mas de repente, a porteira se abre e eles podem sair. Rabicó e Leitão agora podem ver com satisfação sua deliciosa refeição.

8. Corujinha (Débora Leticia Batista*)

Havia uma corujinha que morava num carva-lho. Quanto mais ela olhava, menos ela falava. Quanto menos ela falava, mais ela ouvia. Eu também quero ser como esta corujinha e vou ficar bem quietinha.

9. Acrobata (Débora Leticia Batista*)

Este é um pequeno acrobata balançando-se no ar. Ele vira e gira e rodopia. E, de repente, um outro acrobata o pega numa manobra arriscada e nem percebe que me deixou assustada. Este é um pequeno acrobata que salta para o chão e agradece com satisfação.

10. Acrobata 2 (Leticia Pupo*)

Um pequeno acrobata, balançando-se no ar. Ele pula e gira enquanto estamos a admirar! De repente, é pego por outro pequeno acrobata arriscado. Nem sabe ele que me deixou assustada! Um pequeno acrobata, balançando-se no ar. Ele pula no chão e agradece com satisfação.

11. Con mi martillo (Mariana M. Machado*)

Con mi martillo, martillo, martillo
Con mi martillo, martillo, martillo yo
Con mi cepillo, cepillo, cepillo
Con mi cepillo, cepillo, cepillo yo
Con mi serrucho, serrucho, serrucho
Con mi serrucho, serrucho, serrucho yo

12. São Bento (Mariana M. Machado*)

São Bento tem um castelo, no castelo tem um muro, no muro tem uma árvore, na árvore tem um galho, no galho tem um ninho, no ninho tem um ovo, dentro do ovo tem um passarinho. Acabou de nascer. Pôs a cabecinha pra fora, piu, piu, piu, saiu voando e fez cosquinha no seu nariz.

13. Jacaré pescando na lagoa (Mariana M. Machado*)

Jacaré passeando na lagoa, jacaré passeando na lagoa. De repente, o jacaré viu um peixinho, abriu a boca, mostrou os dentes e rhocti, jacaré não pegou o peixinho, o peixinho fugiu. Jacaré passeando na lagoa, jacaré passeando na lagoa. De repente, o jacaré viu outro peixinho, abriu a boca, mostrou os dentes e rhocti, jacaré pegou o peixinho, mastigou, engoliu.
— Hum, que peixinho gostosinho!

14. O anão e o gigante (Kátia Simone S. Carvalho*)

Um anão muito engraçado na floresta foi passear. Eis que surge um gigante e o pequeno quer pegar. O anão mais que ligeiro na floresta se escondeu. O gigante procurou, procurou e o pequeno não encontrou.

15. Estrellita (Angela Cristina Sepúlveda*)

Estrellita cómo estás
Me pregunto qué serás
Un diamante puedes ser
Dime si me puedes ver
Estrellita si te vas
Di que no me olvidará

16. Epó etá é (Ana Paula Rotger*)

Epó etá etá éeee Epó etá etá éeee. Epó etá etá epó etuqui etuqui epó etuqui tuqui éeee.

17. Igrejinha (Ana Paula Rotger*)

Esta é a igrejinha, esta é a sua torrinha. Abre a porta não tem ninguém, é dia de semana, o meu bem. Esta é a igrejinha, esta é a sua torrinha. Abre a porta, quanta gente, é domingo, estou contente. Este aqui é o sacristão, o nome dele é Sebastião. Vai subindo o escadão e toca o sino delém, delém delém. Delém delém delém.

18. Índios tocadores (Shalimar Prats*)

Olha como o cacique toca o seu tambor: tum, tum, tum...
Olha como o pagé toca o seu tambor: tum... Olha como o grande índio toca o seu tambor: tum, tum... Olha como a bela índia canta sua canção: lá, lá... Olha como o pequeno índio toca o seu tambor: tu, tu, tu...

19. Em um riacho (Leticia Pupo*)

Em um riacho claro e branquinho vem nadando um lindo peixinho. Vem saltando e mergulhando. Balança e descansa e vai por fundo do rio.

20. Tom, tom, quem será? (Ana Carolina Florence - Calu*)

— Tom, tom tom, quem será?
— É acaí Mariquinia / É o Zequinha
— Pode entrar.
— Bom dia comadre! / Bom dia menino!
— Bom dia comadre! / Bom dia menina!
— Bom dia comadre! / Bom dia menino!
— Bom dia comadre! / Bom dia menina!
Olé olé olé olé olé olá Chuci!

21. Casa aberta e fechada (Leticia Pupo*)

Era uma casa bem fechada. Abro a janela para o sol entrar. Perto da casa tem uma árvore e os passarinhos voam nela assim. Perto da árvore tem uma ponte. E por baixo dela corre um rio assim. Tá escuro, trovejando, fecho a janela porque vai chover...ts ts ts

22. Gatinho amarelinho (Leticia Pupo*)

Um gatinho amarelinho no jardim a caminhar, tão cansado o bichinho se pôs a deitar.
— Dorme, gatinho, dorme meu bichinho.
— Miau, miau
— E se pôs a roncar... Rroooo, rroooo
O gatinho dormiu.

Fui morar num castelinho enfeitado de jasmim, saiu de lá, lá lá uma princesinha que olhou pra mim, olhou pra mim e fez assim: chui!

Fui morar num castelinho enfeitado de carmim, saiu de lá, lá lá um príncipezinho que olhou pra mim, olhou pra mim e fez assim: rei rou!

24. **Dois passarinhos** (Ana Carolina Florence - Calu*)
Dois passarinhos dormem no ninho. O primeiro levanta, bate as asas, canta, voa, voa um pouquinho e volta contente pro ninho. O segundo levanta, bate as asas e canta, voa, voa um pouquinho e volta contente pro ninho. Os dois se levantam, se abraçam, se abraçam e voam por cima de montes, florestas e montanhas. Catam um pouquinho e voltam contentes pro ninho. Dois passarinhos dormem no ninho.
25. **Quim com quem** (Ana Carolina Florence - Calu*)
Quim com quim com quim Com quim com quim com
Quim com quim com quim Com quim com quim com
Quim com quim com quim

BRINCADEIRAS

26. **Dogo di dé** (Letícia e Calu*)
Dogo dogo di di Dogo dogo dé dé
Dogo di dogo de Dogo di dé
27. **Tum tum** (Letícia e Calu*)*
28. **Parará fi** (Letícia e Calu*)
Parara parati parara parati parara parati parará
Perere pereti...
Piriri piriti...
Parara porati...
Pururu puruti...
Parara parati perere pereti piriri piriti porororú
29. **A galinha do vizinho** (Angá Metzler e Marília Aguiar*)
A galinha do vizinho botou ovo amarelinho, botou um, botou dois, botou três....
30. **Hoje é domingo** (Anna Metzler e Marília Aguiar*)
Hoje é domingo, pé de cachimbo, cachimbo é de barro, bate no jarro, o jarro é de ouro; bate no touro, o touro é valente, pega a gente, a gente é fraco, cai no buraco, o buraco é fundo, acabou-se o mundo!
31. **Las ventanas** (Isabel Matas e Vinícius Rotger*)
Ventana y vananita
Puerta y campanilla
Pin!!
32. **Um, dois** (Marília Lopes e menino*)
Um dois, feijão com arroz, três quatro macarrão no prato, cinco seis prato xadrez, sete oito arroz com biscoito, nove dez fazer pastéis!

MAIS HISTÓRIAS

33. **Dedinhos tocadores** (Letícia Pupo*)
Este aqui toca tambor: tum, tum, tum. Este aqui um violão: blém, blém. Este aqui toca pratinho: Tim, tim Este aqui, a campainha: dim dom. Este aqui nada sabia e este aqui veio ajudar. Os dois juntos a tocar um sininho a repicar: Blém blém, blém
34. **Olá dedinhos** (Catherine Ronsse*)
_ Olá polegar.
_ Como vai meu xará?
_ E a família como vai? Tá-, tatá.
_ A família vai bem.
_ E a minha também. Como é bom dois amigos se encontrarem.
_ Olá indicador.
_ Como vai meu xará? E a família como vai? Tá-, tatá.
_ A família vai bem.
_ E a minha também. Como é bom dois amigos se encontrarem.
_ Olá dedo médio.
_ Como vai meu xará? E a família como vai? Tá-, tatá.
_ A família vai bem.
_ E a minha também. Como é bom dois amigos se encontrarem.
_ Olá anular.
_ Como vai meu xará? E a família como vai? Tá-, tatá.
_ A família vai bem.
_ E a minha também. Como é bom dois amigos se encontrarem.
_ Olá dedo mínimo.
_ Como vai meu xará? E a família como vai? Tá-, tatá.
_ A família vai bem.
_ E a minha também. Como é bom dois amigos se encontrarem.
_ Olá mão esquerda.

35. **Peixinho** (Ana Carolina Florence - Calu*)
Tem um peixinho no aquário colorido e brincalhão, gira, gira, que mergulha, só pra chamar a atenção.

36. **Dez irmãozinhos** (Débora Letícia Batista*)
Nós somos 10 irmãozinhos e muito sabidinhos. Gostamos muito de brincar e até o kântele aprendemos a tocar. Estes são os 2 dedões, alegres e trapalhões. Estes são os 2 indicadores, eles não são uns amores? Estes são os 2 dedos médios, altos como prédios. Estes são os 2 anulares, que trabalham em seus lugares. Este são os 2 mindinhos que dormem juntos no seu bercinho. Mas quando eu olho mais de perto, numa grande fileira eu os vejo. Com eles bato palmas e jogo um grande beijo.

37. **Bom dia dedinhos** (Isabel Matas*)
_ Bom dia seu mindinho.
_ Bom dia seu vizinho.
_ Bom dia pai de todos.
_ Bom dia fura-bolos.
_ Bom dia mata-piolhos.
_ 1, 2, 3, 4, 5, 5, 4, 3, 2, 1, 1, 5, 1, 5, 4, 3, 2, 1.

38. **Minhoquinha** (Anna Metzler - Anni*)
Uma minhoquinha fazendo ginastiquinha,
duas minhoquinhas fazendo ginastiquinha,
três minhoquinhas fazendo ginastiquinha,
quatro minhoquinhas fazendo ginastiquinha, cinco minhoquinhas fazendo ginastiquinha.
E um minhocão fazendo ginasticão.

39. **Die Finger** (Nelleke Meyjer*)
Twee handjes op de tafel
Twee handjes in je zij
Twee handjes op je schouders
Op je hoofdje allebei
Nu maken we twee vuistjes
Zo stevig als 't maar kan
Daar gaan we dan mee trommelen
Van je rommeldebommeldebom

40. **Uma aranha** (Inês Harit*)
Uma aranha tece a teia, meia volta, volta e meia, como brilha rendilhada esta teia inacabada. Mas se o fio treme bem, ela sabe que já tem lá na teia uma presa, para sua sobremesa.

41. **Les petites marionettes** (Catherine Ronsse*)
Ainsi font, font, font les petites marionettes
Ainsi font, font, font... trois p'tits tours et puis s'en vont
Les mains aux côtés, dansez, dansez marionettes,
les mains aux côtés dansez marionettes sautez!

42. **Yo soy el rey** (Angela Cristina Sepulveda*)
Yo soy el rei porque soy el más rápido
Yo soy el rei porque soy el más guapo
Yo soy el rei porque soy el más alto
Yo soy el rei porque soy el más listo
Yo soy el rei porque soy el más fuerte
Y los puedo aplastar (ay, ay, ay, ay*)
Ey gordo, porque fratas mal a tus hermanos
Porque yo soy el rey
Todos sos reyes
Y tú gordo, que eres el más fuerte
Debes ayudar a tus hermanos
Y desde entonces el gordo siempre ayuda
A cada uno de sus hermanos
Y cuando él tiene frío
Ellos le dan calor

43. **Le doigts** (Catherine Ronsse*)
Deux petits bonhommes s'en vont au bois
Cueillir des pommes et puis des noix,
des champignons et des marroons
et puis ils rentrent à la maison.

44. **Where are you?** (Catherine Ronsse*)
Tommy thumb, Tommy thumb, where are you?
Here I am, here I am! How do you do?
Peter Pointer, Peter Pointer, where are you?
Here I am, here I am! How do you do?
Mr. Bigman, Mr. Bigman, where are you?
Here I am, here I am! How do you do?
Ruby Ring, Ruby Ring, where are you?
Here I am, here I am! How do you do?
Little Pinky, Little Pinky, where are you?
Here I am, here I am! How do you do?
All the fingers, all the fingers, where are you?
Here we are, here we are! How do you do?

*Nomes das professoras que contam as histórias e brincadeiras