



<http://pev-proex.uergs.edu.br/index.php/xsiepex/index>

ISSNdoLivrodeResumos:2448-0010

A MEDITAÇÃO COMO ALIADA DA APRENDIZAGEM NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Cintia Menezes dos Santos; *Luciane Sippert Lanza*

Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS)

cintia-avila@uergs.edu.br; luciane-sippert@uergs.edu.br

Resumo

Com a modernização do mundo em relação aos aspectos tecnológicos e socioculturais, devido às tecnologias e popularização da internet e redes sociais, se faz necessário também mudanças no aspecto educacional. As escolas e professores necessitam adaptar-se às maneiras de ensino dessa nova geração, que aprendem a utilizar a tecnologia desde cedo e se isolam do convívio social. Diante disso, a presente pesquisa, que está sendo desenvolvida como Trabalho de Conclusão do Curso de Pedagogia, tem como objetivo compreender de que forma a meditação pode contribuir como um recurso pedagógico para a aprendizagem na Educação Infantil. Os resultados parciais evidenciam que a meditação é uma ótima ferramenta para o desenvolvimento do ser, treinando a atenção, diminuindo a ansiedade e estimulando a criatividade. Assim, para o desenvolvimento emocional e social de uma criança é necessário desenvolver também relações positivas com os outros, compreensão e um crescente desenvolvimento de autoconhecimento, autoconfiança e autoestima.

INTRODUÇÃO

A meditação é uma técnica utilizada principalmente como fator de autoconhecimento, buscando focar a atenção, a realização da vida presente e possui influências cognitivas, emocionais e corporais. Seu objetivo é facilitar e gerar uma estabilidade mental e emocional, como destacam as autoras Barbosa (2000) e Cossia (2019). Ao treinar a atenção e relaxar do corpo, ocorre a integração de todo o nosso ser, principalmente das emoções, sendo que a mente está relacionada com o emocional de cada personalidade. O alinhamento das emoções traz lucidez e transforma a informação em conhecimento, possibilitando as crianças a vivência em si mesmos, o sentir, estar e perceber o seu corpo, sua forma de elaborar ideias, amplia a criatividade, a inserção no mundo e sua relação com a natureza (COSSIA, 2019).

A rotina na Educação Infantil pode ser um modelo, uma sugestão de organização do trabalho pedagógico. Mas, a rotina não pode se tornar algo monótono, na qual a criança em pouco tempo vai enjoar e se desinteressar pela atividade, é necessário fazer uma rotina com margem para pequenos ajustes, pequenas mudanças que irão inovar a atividade, sem sair do seu conceito fundamental, sendo que durante a educação infantil a rotina deve estar presente em todas as atividades, seu tempo deve ser igual ao tempo destinado a atividades didáticas e de expressão. Desta forma, a introdução da meditação como rotina será bem aceita pelos pequenos educandos (BARBOSA, 2000).

Por tanto, de acordo com Leal (2015), a meditação, quando utilizada nas práticas educativas, ou em qualquer outro contexto, é uma prática que ajuda a promover o autoconhecimento e a desenvolver o equilíbrio. Quando praticada desde cedo e de forma regular, a prática de meditação promove a que a

criança conheça o seu potencial, ajuda a desenvolver o índice de inteligência e a aumenta a autoestima que, conseqüentemente, melhorará o seu percurso escolar.

O ambiente em que se encontram, durante o tempo de pandemia influência de maneira significativa a ansiedade, sendo que quando estão em crise de ansiedade as reações imediatas são: aceleração do batimento cardíaco, aumento da transpiração, desejo enorme de fuga, desejo de agredir, entre outros. Uma forma eficiente para tratar a ansiedade em crianças é utilizar técnicas de relaxamento, podendo ser introduzido a técnica de meditação (ASBAHR, 2004).

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como bibliográfica, de natureza básica, qualitativa, exploratória, descritiva e explicativa. Para a realização desta realizou-se uma busca de dados através de artigos científicos e acadêmicos publicados em banco de dados como Google Acadêmico, Scielo, Bireme, Lume. Utilizando as palavras chaves: Meditação, Meditação na Educação Infantil, Ansiedade Infantil, Olhar Holístico, Consciência.

A pesquisa bibliográfica é “desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas” (GIL, 2002, p. 44), como é o caso desta.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A meditação pode se tornar um instrumento de apoio a ser introduzido diariamente nas salas de aulas. Através do brincar, as crianças possuem uma experiência com momentos de relaxamento, se focam no aqui, agora, no presente, focalizam todas as suas emoções para o momento e descrevem o que vivenciaram no dia, acessando o seu interior, sincronizando o corpo e a mente. Isso proporciona consciência para as crianças e faz com que as mesmas absorvam melhor o que foi ensinado no dia atual.

A meditação permite que a criança trabalhe seu interior, cultive a consciência corporal, atenção plena na respiração, concentração e atenção aos sentimentos e pensamentos, aliando o corpo e a mente (COSSIA, 2019). É importante que os educadores observem as emoções da criança, sabendo como conduzir o seu aluno no processo de aprendizagem. Para que a criança desenvolva um olhar sobre si, autoconhecimento, autoestima e amor-próprio é fundamental que as escolas desenvolvam um novo conceito de ensino introduzindo um olhar holístico ao indivíduo para que este desenvolva o Conhecer, Fazer, Conviver e Ser (LOPES *et al*, 2018).

Acredita-se que o caminho para desenvolver adolescentes que pratiquem a empatia, respeito, boa convivência social seja trabalhar os aspectos emocionais na criança. O hábito da meditação proporciona autoconhecimento, o que reforça a autoestima e autoconfiança. Dessa forma diminui a ansiedade e aumenta a concentração das crianças. Os alunos ficam mais conectados com seus sentimentos, pensamentos e sensações, desenvolvem consciência amorosa, mais compaixão e aceitação por si e pelo próximo.

Na educação infantil, a meditação deve ser introduzida como brincadeira, porém buscando um relaxamento físico e mental que irá desenvolver o consciente da criança e a aprendizagem do inconsciente. O aluno deve se sentir seguro e acolhido dentro do convívio escolar, e com a meditação é possível desenvolver um ambiente acolhedor, saudável e respeitoso para todos. Educadores estão trabalhando na busca de criar seres humanos mais íntegros e seguros de si, para as futuras gerações serem estáveis emocionalmente e humanas em totalidade, empáticas e amorosas ao próximo (ROCHA *et al*, 2015).

Como descrito anteriormente a Meditação deve ser incluída como um hábito diário na vida das crianças, tanto quando estão na escola, como em casa. Para que se estabeleça um hábito de alguma atividade, é necessário criar uma rotina. A rotina pode ser entendida como horários, atividades, alimentação, emprego, casa, é algo que caracteriza o dia a dia. Porém a rotina também está presente na educação (BARBOSA, 2000).

É ideal destacar as principais formas existentes, de introduzir essa técnica, com pequenas alterações podem ser introduzidas na rotina da Meditação na Educação Infantil, de acordo com Rocha (2014) e Pereira (2018) são elas:

- Ponto Fixo: Focar o olhar em um determinado ponto, exercendo a atenção
- Visualização Guiada: Colocar um áudio ou até mesmo falar lugares, objetos, para que o cérebro exercite a visualização, aumentando assim a capacidade de imaginação, criatividade
- Respiração: Focar a atenção na respiração é uma excelente técnica para relaxamento do corpo e da mente, pois respiramos de modo automático.
- Yoga: Consiste em uma técnica para o unir o corpo e a mente, através de alongamentos dos músculos do corpo, o que proporciona mais controle sobre o corpo e fortalecimento muscular
- Foco no aqui e agora: Consiste em relaxar a mente e focar no aqui e agora, no momento presente, relaxando a mente e eliminando a ansiedade

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema estudado é de grande importância para a educação e desenvolvimento das crianças, pois traz uma nova visão para trabalhar com estas estimulando-as a se autoconhecerem. A meditação é uma técnica utilizada principalmente como fator de autoconhecimento, buscando focar a atenção, a realização da vida presente e possui influências cognitivas, emocionais e corporais, com isso contribui para gerar uma estabilidade mental e emocional.

Ao treinar a atenção e relaxar do corpo, ocorre a integração de todo o nosso ser, principalmente das emoções, sendo que a mente está relacionada com o emocional de cada personalidade. O alinhamento das emoções traz lucidez e transforma a informação em conhecimento, possibilitando as crianças a vivência em si mesmas, o sentir, estar e perceber o seu corpo, sua forma de elaborar ideias, amplia a criatividade, a inserção no mundo e sua relação com a natureza.

Para o desenvolvimento emocional e social de uma criança é necessário desenvolver também, uma boa relação interpessoal, relações positivas com os outros, compreensão e um crescente desenvolvimento de autoconhecimento, autoconfiança e autoestima. Por fim, para que a criança tenha um emocional saudável, assim como boas relações pessoais, é necessário pensar alternativas que contribuam para a constituição do seu ser, por meio do aprimoramento da sua identidade pessoal.

Essas conclusões iniciais deram-se a partir da revisão bibliográfica realizada e das experiências de estudos vivenciadas durante o curso de graduação. Na sequência desta pesquisa, procurar-se-á aprofundar a análise dos dados para oferecer um material didático-metodológico que possa contribuir com estudantes do curso de Pedagogia e educadores no desenvolvimento das crianças nesta fase tão importante, que é a Educação Infantil.

REFERENCIAS

ASBAHR Fernando R. *Transtornos Ansiosos na Infância e Adolescência: Aspectos Clínicos e Neurobiológicos*, 2004.

Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n2s0/v80n2Sa05.pdf> . Acesso em 30/10/2020.

BARBOSA M^a CARMEN SILVEIRA. *Por Amor & Por Força: As Rotinas na Educação Infantil*, 2000. Disponível em

http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/253489/1/Barbosa_MariaCarmenSilveira_D.pdf . Acesso em 07/10/2020.

BRANCO, Patrícia. *Memórias de uma prática educativa integral: analisando a experiência da meditação no Colégio Santo Antônio, para além do conhecer, o conhecer-se*, 2019. Disponível em <https://anais.unilasalle.edu.br/index.php/sef/2019/index> . Acesso em 16/10/2020 .

BRASIL Ministério da Educação. *Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica*, 2013. Disponível em https://educacaointegral.org.br/wpcontent/uploads/2014/07/diretrizes_curriculares_nacionais_2013.pdf Acesso em 23/10/2020.

COSSIA, Tatiana; ANDRADE M^a de Fátima Ramos de. *Contribuições da Meditação em âmbito escolar*, 2019. Disponível em <file:///D:/Downloads/411119074-1-PB.pdf> .Acesso em 25/10/2020.

LEAL, I. *Meditação e relaxamento para crianças*. Lisboa: Chiado Editora. 2015

PEREIRA, Ana Carolina Alves. *A produção científica sobre Meditação: Artigos de 2009 a 2018, 2019*. Disponível em <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/23631/1/ProducaoCientificaMeditacao.pdf> .Acesso em 09/11/2020.

ROCHA, Mariana Duarte; FLORES José Francisco; MARQUES Luciana Fernandes. *Fundamentos da Meditação no ensino Básico: Transdisciplinaridade, Holística e Educação Integral*, 2015. Disponível em <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/158373/001011859.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 07/11/2020.