GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
Secretaria de Estado de Educação
Subsecretaria de Gestão de Pessoas
Unidade de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL 01 DE BRAZLÂNDIA

1. Título da proposta:

"RESPIRAR PARA ACALMAR"

"Atividades Baseadas em *Mindfulness* para Foco e Atenção"

2. Público beneficiário:

Estudantes da Educação Infantil (1º e 2º períodos), Professores Regentes e Equipe Pedagógica.

3. Descrição da proposta:

As atividades deste projeto tiveram início em 2020, no contexto da pandemia da COVID-19, quando foram propostos exercícios de meditações para as crianças, por meio de áudios gravados enviados em grupos no *WhatsApp*, com a mediação dos pais. Assim, neste ano de 2022, as atividades foram propostas agora em formato presencial, sendo aplicadas pelos próprios professores regentes. Foi utilizado o espaço da Coordenação Pedagógica Coletiva para aplicação dos exercícios de respiração com temas infantis, com os professores regentes e toda a equipe pedagógica e um grupo próprio no WhatsApp ("Calma na Alma") com todos os servidores da escola, com o envio de meditações guiadas, a fim de prepará-los para a execução destes exercícios em sala de aula. Ao passar pelo processo de maneira pessoal, os professores puderam além de se beneficiar, se apropriar dos exercícios de forma prática, para uma condução efetiva dos exercícios em sala de aula.

O objetivo deste projeto é auxiliar os professores, para que, junto com os estudantes, executem práticas breves de **Foco e Atenção**, seja em casa, antes de iniciar as atividades ou na escola, no início de cada aula ou esporadicamente, a fim de introduzir a prática na vida dos estudantes.

Os exercícios de respiração e atenção plena, podem auxiliar como uma introdução às meditações guiadas para as crianças, mais à frente.

A prática da meditação pode fortalecer a capacidade de prestar atenção, escolhendo um objeto de foco. Nas atividades propostas utilizaremos a respiração, os sons e a imaginação, para apoiar a atençãoe lidar com as frustrações e emoções.

Sabemos o quanto é difícil, até para nós adultos, estarmos realmente focados no que fazemos a todo momento. Imagine, então, para crianças e adolescentes. *Mindfulness*, palavra que pode ser traduzida

do inglês como “atenção plena”, é a prática de se concentrar completamente no presente. Em tenção plena, as preocupações com passado e futuro dão lugar à uma consciência do “agora”, que inclui percepção de sentimentos, sensações e ambiente. Com a ajuda das práticas de *mindfulness*, fica mais fácila tomada de consciência para a importância de estarmos realmente atentos. Além de auxiliar no foco, a prática da meditação contribui para o equilíbrio emocional, pois, ao estarmos mais atentos sobre o que nosacontece, temos maior chance de notar quando nos perdemos em estados mentais aflitivos, com pensamentos recorrentes que só produzem sofrimento, sem nada trazer de construtivo. Por treinarmos voltar a atenção para um objeto de foco, temos mais facilidade em não nos prender tanto a esses estadosemocionais nos quais não queremos estar.

Uma outra habilidade desenvolvida com a prática é a calma. Não que *mindfulness* em si seja uma técnica de relaxamento, mas sim, por meio dele, podemos cultivar o relaxamento do corpo e da mente,criando um espaço interno tranquilo, uma forma de gerar energia autônoma, energia esta que não dependede eventos e objetos externos para se manifestar. Esse calmo repousar no presente pode ser de grande ajuda.

E quando falamos em *mindfulness,* estamos falando também de compaixão, uma presença compassiva no mundo, uma forma de experimentar respeitosa e cuidadosa, conosco mesmos e com os outros. Quando estamos conectados aos nossos próprios pensamentos e emoções, aumentamos o entendimento dos sentimentos dos outros.

A BNCC – Base Nacional Curricular Comum é uma política educacional nacional para a educação básica, apresentada na forma de um documento que estabelece o conjunto de aprendizagens essenciais e indispensáveis a que todos os estudantes têm direito.

Para a Educação Infantil, a BNCC sugere criar oportunidade para que as crianças interajam com diferentes grupos sociais e culturais, conhecendo diferentes hábitos, formas de vida, costumes, cuidados pessoais e convivências. Nesse sentido, elas têm a possibilidade de vivenciar diferentes experiências, conhecimentos de si mesmas e seus semelhantes, desenvolvendo a percepção para reconhecer as diferenças e individualidades que formam os seres humanos. Nessa descoberta com o corpo, por meio dosgestos, dos sentidos e movimentos, as crianças podem explorar o mundo, o espaço ao seu redor, além de estabelecer relações, se expressar, brincar e produzir conhecimentos sobre si, sobre o outro, sobre o contexto social e cultural, desenvolvendo e compreendendo sua corporeidade, ou seja, na BNCC a Educação Infantil tem a necessidade de promover experiências onde as crianças observem, manipulem objetos, investigando e explorando o seu entorno, levantando hipóteses e consultando fontes de informações para explorar respostas que esclarecem suas curiosidades.

De acordo com os eixos estruturantes da Educação Infantil (interações e brincadeira) devem ser assegurados seis direitos de aprendizagem e desenvolvimento para que as crianças tenham condições de

aprender e se desenvolver:

1. ***Conviver,***
2. ***Brincar,***
3. ***Participar,***
4. ***Explorar,***
5. ***Expressar e***
6. ***Conhecer-se.***

Considerando os direitos de aprendizagem e desenvolvimento, a BNCC estabelece cinco campos de experiências, nos quais as crianças podem aprender a se desenvolver:

1. ***O eu, o outro e o nós;***
2. ***Corpo, gestos e movimentos;***
3. ***Traços, sons, cores e formas;***
4. ***Escuta, fala, pensamento e imaginação;***
5. ***Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações.***

As atividades propostas neste projeto, apresentam uma explícita conexão com as competências e habilidades descritas pela BNCC, bem como com a demanda percebida no contexto escolar atual.

Começando por você...

A prática de *mindfulness* nos ajuda a fortalecer a habilidade de notar, ou seja, tomar consciênciado que está acontecendo enquanto está acontecendo. É uma potencialidade humana que pode ser treinada através das práticas de meditação, permitindo estar mais consciente e atento, de cultivar uma presença mais amorosa consigo mesmo e com os outros.

Quando nos sentamos para praticar a meditação, escolhemos um objeto de foco para nele apoiar a atenção. Mais cedo ou mais tarde e, em geral, mais cedo que mais tarde, nossa mente se distrairá.

No entanto, como nos propusemos a prestar atenção, temos uma chance maior de notar a distração, soltá-la, deixá-la ir e, com gentileza, retornar o foco ao objeto. É um treino. Um treino da mente.

Para propor atividades baseadas em *mindfulness* para crianças e adolescentes, é importante que nós mesmos tenhamos alguma familiaridade com as práticas de meditação. Você pode começar com leituras e práticas, individualmente ou em grupo.

Também disponibilizamos este áudio guiado para ir praticando:

https://soundcloud.com/daniela-degani/atencao-plena-a-respiracao-3

Postura

Existem várias posturas possíveis durante a prática da meditação. Para começar, devemos explicar aos alunos sobre a importância da postura para as práticas e para a vida.

Tendo isso em vista, focamos na posição sentada, no chão, sobre uma almofada, ou em uma cadeira, de modo que eles consigam tocar o chão com os pés. Em ambas as formas, é importante que estejam bem apoiados no chão, com a coluna ereta, braços ao longo do tronco, com as mãos apoiadas na coxa ou no joelho.

Peça para colocarem os ombros para trás, para facilitar a entrada do ar, com a cabeça alinhada à coluna e o queixo paralelo ao chão. Os olhos podem permanecer fechados ou, se preferirem, abertos, com o olhar suavemente repousando em um ponto à frente, mais ou menos a 45 graus.

Quando nos sentamos assim, estamos cultivando algumas qualidades como:

- Firmeza e solidez: sentindo as sensações nas regiões de contato, como os pés no chão, o quadril no apoio(almofada ou cadeira), etc.

- Alinhamento da coluna: favorecido ao deixar nosso tronco ereto (mas sem rigidez). A cabeça alinhada à coluna vertebral ajuda a permanecer alerta e promover clareza da mente.

- Abertura: ao colocar os ombros levemente para trás, estamos favorecendo a abertura do tronco, mas, também, uma postura de abertura para a vida.

- Relaxamento: faremos tudo isso experimentando a quietude de corpo ao mesmo tempo em que cultivamos o relaxamento, especialmente dos músculos da face, ao redor dos olhos, mandíbulas, ombros, abdômen.

- Imobilidade: com o corpo mais tranquilo, estamos praticando a qualidade da não reatividade. Caso sintam desconforto e acabem se movimentando, isso será feito de maneira intencional, consciente, em contraposição ao movimento no impulso.

Práticas para crianças

As práticas com as crianças devem ser breves, simples e divertidas. O lúdico e o brincar são muito importantes nessa faixa etária.

Se por um lado as crianças pequenas não lidam bem com atividades complexas, por outro, elastêm muito mais facilidade para viverem o presente. Elas são receptivas a novas propostas e brincadeiras. Seus cérebros altamente adaptáveis, são naturalmente curiosas e abertas a novas experiências.

As atividades para essa faixa etária devem ter curta duração, conduzidas com afeto, de maneira rotineira (a previsibilidade é algo relevante), procurando representar elementos e priorizar o lúdico, por exemplo, uso de objetos (sino físico ao invés de aplicativos), personagens, brinquedos e histórias.

✓ **BARALHO DA RESPIRAÇÃO:**

A cada semana uma carta com um exercício de respiração para prática em sala de aula. O exercício é realizado com os professores no momento da coordenação coletiva, para que seja reproduzido em sala, adaptando à realidade da turma.

✓ **POTE DA CALMA:**

Nesta analogia, um pote ou garrafa transparente com água representa nossa mente e glitters de diversas cores são adicionados à água, simbolizando pensamentos e emoções. Quando agitamos o pote, não conseguimos mais ver através da garrafa, perde-se a clareza da água.

Em seguida, deixamos o pote imóvel e observamos, em silêncio e em postura meditativa, os glitters decantarem, até que água fique clara novamente.

Assim, as crianças podem "ver", de forma lúdica, o efeito que acalmar-se e respirar em silêncio por uns minutos traz à nossa mente: recobramos a clareza e enxergamos melhor as situações.

São disponibilizados alguns potes da calma na caixa das emoções, bem como a produção de potes individuais, em garrafinhas descartáveis, para permanecer em uso nas salas de aula.

✓ **RESPIRAÇÃO DA MÃOZINHA:**

Este exercício das cinco respirações é uma excelente maneira de se acalmar. Ele traz o corpo de volta ao equilíbrio, aprofundando a respiração e diminuindo a frequência cardíaca enquanto nos faz retornar ao foco. Pode ser feito por qualquer idade, em qualquer lugar e quantas vezes for necessário.

Basta deslizar o dedo indicador de uma mão, em todo contorno da mão oposta, inspirando ao subir e expirando ao descer.

O cartaz com a imagem, entregue a cada professor, fica disponível no mural da sala de aula.

✓ **MEDITAÇÃO DA BORBOLETA:**

Diga às crianças que as borboletas gostam muito de sentir a respiração das crianças.Convide-as a imaginar uma borboletinha pousando em seus narizes.

"Ela só quer sentir a sua respiração! Mas as borboletas se assustam facilmente, então temos que ficar com o corpo tranquilo, relaxado, só respirando, imaginandoque estamos ajudando a borboletinha a se acalmar".

Depois de um tempinho, que pode ser uns 30 a 40 segundos, a borboletinha pode voar para o peito, barrigae outras partes do corpo, de acordo com interesse da criança.

✓ **CAIXA DAS EMOÇÕES:**

Caixa com jogos e atividades sobre as emoções e sentimentos, para serem utilizados em sala de aula. A caixa é disponibilizada na sala dos professores para todos tenham acesso.

✓ **MEDITAÇÕES GUIADAS:**

Meditações guiadas gravadas, para que as crianças meditem diariamente por 10 minutos, através de áudios, de forma lúdica e leve.

Para os professores e servidores, são sugeridas algumas meditações guiadas e exercícios, por meio do grupo de WhatsApp "Calma na Alma", semanalmente.

4. Responsáveis pela execução:

Márcia Cardoso Guimarães Machado **Pedagoga -SEAA** **Contato: (61) 9.9217-5049**	**Janaína Silva de Oliveira** **Orientadora Educacional - OE** **Contato: (61) 9.8613-2736**

"A prática, que estimula a observação e aguça a concentração, está conectando estudantes que se relacionam com um mundo cada vez mais agitado e repleto de estímulos externos. Mas, desta vez, a conexão não é virtual e, sim, interior."

(Matéria do portal "O Globo – ELA")

Anexos:

Receita de Adesivo

Respiração
da Mãozinha
inspire
expire
inspire
expire
inspire
expire
inspire
expire
inspire
expire
inspire

FELIZ
EU ESTOU ME SENTINDO
CHORANDO
FELIZ
SURPRESO
CHORANDO
FELIZ
SURPRESO

CHORANDO
FELIZ
SURPRESO
Fico alegre quando...