

BRINCANDO COM OS DEDINHOS: OS MUDRAS COMO INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Vanessa Bezerra de Alcantara Gomes

Creche Marieta Marinho Falcão Vanessa.alcantara.g@gmail.com

Resumo: A partir de algumas vivências de Educação Emocional aplicada na turma do Maternal com crianças de 2 e 3 anos de idade na Creche Marieta Marinho Falcão situada na cidades de Queimadas-PB, refletimos sobre a contribuição da Educação Emocional no processo de ensino, a partir da visibilidade da experiência realizada. Com isso a pesquisa-ação que vem sendo desenvolvida sobre as experiências de Educação Emocional sistematizando e refletindo a aplicação de algumas vivências de Educação Emocional em sala de aula, através de algumas observações feitas sobre os sentimentos das crianças em relação ao próximo procuramos trabalhar um pouco essas emoções através da prática exercida. Foram escolhidos os exercícios dos Mudras por serem feitos através de gestos com as mãos chamando assim atenção das crianças durante a realização e por terem um efeito relaxante após aplicação dos mesmos. Mudras são gestos realizados com as mãos que estimulam e equilibram os fluxos de energia no corpo. Os Mudras são mais usados na prática de Yoga, pois traz o foco mental para o momento presente, evita dispersão mental e aumenta a estabilidade nas posturas de equilíbrio. As vivências de Educação Emocional vêm apresentando grandes resultados e observa-se que o comportamento das crianças vem melhorando bastante, estão mais calmas, atenciosos e concentrados durante as aulas, também vem sendo trabalhado através dos exercícios o cuidado com o outro, o respeito e compartilhamento de objetos, mostrando que devemos sempre ajudar o próximo.

Palavras-chave: Ensino, Educação Emocional, vivências, Mudras, crianças,

INTRODUÇÃO

Os estudos sobre a Educação Emocional vêm ganhando grande repercussão mundial, a temática está crescendo e se expandindo nas escolas. As vivências de Educação Emocional vem sendo aplicada por alguns profissionais da educação que estão incluindo a mesma dentro de suas aulas. Teóricos em seus estudos falam da importância da Educação Emocional para que os alunos tenham um bom desempenho em sua carreira escolar, familiar e profissional.

Segundo o sociólogo chileno Juan Cassasus (2007) comprova que a Educação Emocional é a variável mais importante para que os alunos aprendam mais e melhor.



EDUCAÇÃO EMOCIONAL E SOCIAL TRAZEM RESULTADOS

A Educação Emocional como afirma Bisquerra (2003, p. 9): “La educación emocional pretende dar respuesta a um conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas em la educación formal”¹. e uma inovação educacional que responde as necessidades sociais não atendidas em disciplinas acadêmicas comuns. A preocupação pela incorporação de habilidades sociais e emocionais na educação não é nova. Ao longo da história da pedagogia, inúmeros foram os pedagogos que defenderam sua inclusão no currículo. Florez (2001, P.17) enfatiza que no inquérito teórico focado na formação de certos sentidos que foram erigidos como princípios pedagógicos que continuam em vigor no discurso contemporâneo um desses princípios é o carinho e explica isso da seguinte maneira:

A primeira matriz da formação humana é o afeto materno, cujo suplemento é subsequente alívio na sociedade moderna e a compreensão carinhosa do professor. A afetividade consciente, motivação, interesse, vontade, estímulos positivos, empatia, são variações pedagógicas do princípio que articula a cabeça com o coração, a razão com o sentimento cognitivo com o afetivo, como levantou Pestalozzi (2008).

O afeto por parte dos professores na educação infantil é de suma importância para o desenvolvimento das crianças, principalmente para aquelas filhas de pais ausentes que necessitam de uma atenção maior onde os professores exercem papéis múltiplos, pois, toda responsabilidade de educação é jogada nas mãos dos educadores, influenciando assim no comportamento das crianças, necessitando de amor, carinho, atenção influenciado assim a falta de respeito pelo próximo. Por isso surge a necessidade de aplicar algumas vivências de Educação Emocional onde trabalharemos a atenção, concentração, cuidado com o próximo a partir de alguns exercícios e brincadeiras explorando os dedinhos.

Conforme Orós (2013) é comprovada cientificamente que as emoções aumentam a flexibilidade cognitiva, atenção, e concentração, facilitando a resolução inovadora e criativa de problemas e aumentando a capacidade de organizar ideias.

¹ “A Educação Emocional pretende dar resposta a um conjunto de necessidades sociais que não são suficientemente atendidas na educação formal” (Tradução nossa).



Sendo assim, as emoções do sujeito estão presentes em todos os momentos de sua vida, sejam essas emoções positivas ou negativas. Nesse sentido a Educação Emocional assume grande papel na vida do sujeito e devem ser bem trabalhada desde muito cedo, principalmente na educação infantil, para que as crianças tenham uma melhor visão de mundo, despertando assim a atenção, concentração e algumas habilidades que a tornará um ser melhor.

Segundo Périssé (2007) quando as crianças não desenvolvem na infância estas habilidades e competências sócio emocionais, podem torna-se adultos insensíveis e indiferentes a dor e ao sofrimento alheios, inclusive quando estes são causados por se mesmo.

A Educação Emocional é uma inovação que responde as necessidades sociais não atendidas em disciplinas acadêmicas comuns. De acordo este estudo a Educação Emocional já vem sendo aplicada em várias escolas. É um trabalho que vem crescendo e que precisa ser visto com um olhar diferenciado. Através da implantação da Educação Emocional pode-se notar um grande crescimento nos índices educacionais, como também no desenvolvimento do ser humano como um todo.

A inteligência emocional não pode ser encarada como um fenômeno escolar, mas sim num processo de construção permanente, devendo iniciar-se no seio familiar, passando pela escola e continuando por toda a vida. Poderá dizer-se que o papel da família e da escola se complementa numa mesma missão, a de ajudar a desenvolver e a formar pessoas. “o bom ensino envolve a cabeça e o coração. Ser um profissional significa manter um comprometimento com a investigação ao longo de toda a vida” (Day, 2001, P.103).

O objetivo deste trabalho é refletir sobre a contribuição da Educação Emocional no processo de ensino. A partir da visibilidade da experiência realizada na Creche Marieta Marinho Falcão, na cidade de Queimadas-PB com crianças de 2 e 3 anos de idade através de alguns exercícios relacionadas a Educação Emocional.

MUDRAS: DEFINIÇÃO, CARACTERÍSTICAS E TIPOS

Mudras são gestos realizados com as mãos que estimulam e equilibram os fluxos de energia no corpo. Os Mudras são bem usados pra prática de yoga, pois traz o foco mental para o momento presente, evita dispersão mental e aumenta a estabilidade nas posturas de equilíbrio. Pode- se usar Mudras para aliviar desconfortos e sintomas que muitas vezes

(83) 3322.3222

contato@cintedi.com.br

www.cintedi.com.br

dificultam a prática de yoga, como câimbras, dores articulares, dores nas costas, tosse, coriza, alergia, crises emocionais, dentre outros.

Quando colocamos as mãos em Mudras, elas atuam como antenas canalizando as energias de cura para todos os aspectos de nosso ser. Isso funciona porque nosso corpo é composto de 5 elementos: terra, água, fogo, ar e espaço.

Cada um destes elementos está relacionado com um de nossos sistemas fisiológicos, e também com certas qualidades. Por exemplo: o elemento terra está relacionado com o sistema esquelético e possui as qualidades de força, estabilidade e firmeza.

Portanto, Mudra é a parte do Yoga que estuda e aplica os efeitos dos gestos sobre o psiquismo e, por consequência, sobre o corpo físico.

Segundo Possebon (2018), os **Mudras** mais conhecidos e usados na aplicação das vivências com as crianças são:

Kapota Mudra é um exercício de Yoga que indica a compaixão. Sentada, a criança deve juntar as palmas das mãos e depois abrir um espaço entre elas como um peito de pombo. Estabelece uma comunicação com o sagrado, traz entendimento da natureza do universo, abre o coração. Ativa o centro energético do coração e desperta a compaixão por todos os seres. Equilibra o sistema cardiovascular e promove sensação de bem estar pleno. Fazer esse exercício por um período de 3 a 5 minutos.

Jnana Mudra representa a concentração. Sentado confortavelmente, a criança deverá juntar a ponta do polegar com a ponta do dedo indicador formando um círculo e esticar os outros dedos. As mãos devem ficar repousadas de forma confortável em cima das pernas. Este gesto está associado a sabedoria. Ao unirmos as pontas do indicador com o polegar, fechamos um circuito energético de baixa-voltagem que auxilia a concentração. Equilibra os dois hemisférios cerebrais e acalma o sistema nervoso. Ficar nesta posição por 5 minutos ou até que uma música lenta e instrumental ao fundo acabe. Fazer esse exercício por um período de 3 a 5 minutos.

Anjali Mudra representa uma prece. Uma as palmas das mãos em frente ao peito. Este é um gesto de cumprimento, reverência, saudação, reflexão e interiorização. Transmite sentimentos positivos, cordialidade e boas intenções. Fazer esse exercício por um período de 3 a 5 minutos.

QUANDO A EXPERIÊNCIA ESTÁ EM SUAS MÃOS: A VIVÊNCIA DOS MUDRAS

O trabalho desenvolvido em termos metodologicamente como uma investigação reflexiva orientada a partir do cotidiano escolar. Nesta concepção, o docente se coloca como pesquisador das ações a partir das vivências realizada na creche Marieta Marinho Falcão na turma do maternal com crianças de 2 e 3 anos de idade, onde através de brincadeiras são aplicadas algumas vivências de Educação Emocional.

A partir de alguns estudos sobre a aplicação de alguns exercícios que envolvem a Educação Emocional nota-se que a prática desses exercícios é de grande importância no contexto escolar e que podem auxiliar o educador durante o processo de ensino. Foram escolhidos os exercícios dos Mudras por serem feitos através de gestos com as mãos chamando assim atenção das crianças durante a realização e por terem um efeito relaxante após a realização dos mesmos. “Mudras são gestos realizados com as mãos que estimulam e 7 equilibram os fluxos de energia no corpo”.(BARROS,2013)

A pesquisa-ação que está sendo realizada sobre as experiências de Educação Emocional sistematizando e refletindo sobre a aplicação de algumas vivências de Educação Emocional em sala de aula, a partir de algumas observações feitas sobre os sentimentos das crianças em relação ao próximo, procurando trabalhar um pouco essas emoções através da prática exercida.

A experiência foi realizada na Creche Marieta Marinho Falcão, ela advém do desdobramento do curso de formação em Educação Emocional promovido pela Secretaria Municipal de Queimadas – Paraíba em parceria com o Núcleo de Educação Emocional da Universidade Federal da Paraíba.

O trabalho com Educação Emocional foi e está sendo de grande importância em minha vida pessoal e profissional. O trabalho com as emoções desde cedo é muito importante pois passamos a compreender melhor as crianças. Antes dos estudos sobre a Educação Emocional não sabia ao certo como lidar com crianças em determinadas situações ocorrentes em sala de aula, mediante o comportamento delas, após o curso e durante o trabalho de pesquisa comecei a ter uma visão melhor sobre comportamento de algumas crianças, traçando assim, algumas estratégias para melhor trabalhar com elas.

Portanto foram aplicados alguns exercícios de Educação Emocional que promovessem o relaxamento e o bem estar das crianças, mostrando através dos exercícios a importância do cuidado para com o próximo. Através das vivências aplicadas de Educação Emocional vem sendo trabalhado o afeto que é de suma importância entre ambas as partes e que devem ser estimulados por nós educadores.

A educação Emocional deveria ser estudada não só pelos educadores, mas por toda família para compreenderem melhor as crianças e assim educa-las corretamente.

As vivências de Educação emocional vem sendo aplicadas na Creche Marieta Marinho Falcão situada na Rua Raimundo Antônio da Silva S/N no bairro do Castanho na cidade de Queimadas Estado da Paraíba. Na Creche há 106 alunos matriculados tendo aquelas crianças que frequentam apenas um turno e outras que são de horário integral, e conta com o apoio de 33 funcionários distribuídos entre os turnos matutino e vespertino tendo 8 professoras e 8 auxiliares de sala, 05 cozinheiras, 04 zeladoras, 02 lavadeiras e 02 porteiros .

Na Creche funcionam quatro turmas, cada turma com no máximo 20 alunos por turma com idade entre 2 e 5 anos de idade. A maioria da clientela reside na zona rural e são filhos de famílias de classe baixa mantendo-se apenas da bolsa família e agricultura para sobreviver. O trabalho exercido na agricultura e através do plantio de cereais como feijão, milho, batata doce, mandioca etc e é por meio deles que é retirado o sustento da família.

As vivências de Educação Emocional estão sendo aplicadas na turma do maternal 1 no turno vespertino composta por 20 alunos de 2 e 3 anos e 2 professoras.

As vivências aplicadas foram Anjali mudra , Jnana mudra e Kapota mudra, baseadas no livro Educação Emocional: aplicações, escrito por Elisa Gonsalves Possebon (2018).

Os exercícios são aplicados diariamente antes de iniciar a aula, os exercícios vêm sendo bem aceito pelas crianças.

Na aplicação da primeira vivencia pude observar a reação das crianças ao realizar o exercício, algumas fizeram os movimentos outras apenas observavam com bastante atenção.

Mudras são gestos realizados com as mãos que estimulam e equilibram os fluxos de energia no corpo. Os mudras são bem usados pra prática de yoga, pois traz o foco mental para o momento presente, evita dispersão mental e aumenta a estabilidade nas posturas de equilíbrio. Pode-se usar mudras para aliviar desconfortos e sintomas que muitas vezes

dificultam a prática de yoga, como câimbras, dores articulares, dores nas costas, tosse, coriza, alergia, crises emocionais, dentre outros.

Na aplicação da primeira vivência de Educação Emocional foi aplicado a Anjali Mudra devido a posição das mãos que é colocada sempre antes da oração. A partir de estudos sobre Educação Emocional descobri que tem um significado muito interessante, é um gesto que representa uma prece, e é realizado com as mãos em frente ao peito, é um gesto de cumprimento, reverência, saudação, reflexão e interiorização. Transmite sentimentos positivos, cordialidade e boas intenções. Há também outros exercícios envolvendo Mudras como Kapota Mudra, Brahma Mudra, Shiva Lingam Mudra, Padma Mudra que podem ser aplicados com as crianças.

Existem outros exercícios que podem ser aplicados na Educação Infantil ao longo do ano, que podem ser trabalhados o cuidado e afeto com o próximo através dos exercícios Cheirinho bom, Acariciamento dos cabelos, do rosto, abraços e Trenzinho da massagem, mostrando para as crianças a importância do cuidar do próximo.

Como na educação infantil trabalhamos com exercícios repetitivos para que as crianças aprendam, escolhi a Jnana Mudra, que é um exercício que acalma as crianças e ajuda-os a concentra-se na aula que seria ministrada em seguida, todos os dias e realizado o exercício antes de iniciar a aula, as crianças adoram, já sentam na roda de conversa e ficam na posição de fazer o exercício. Percebi que elas ficam mais calmas e relaxadas durante a aula. As crianças adoram novidades principalmente nesta faixa etária onde tudo é novidade principalmente quando envolve gestos e movimentos.

O trabalho com as emoções é muito importante desde cedo, principalmente quando trabalhamos com um público que necessita de carinho, amor, atenção, acolhimento e através dos exercícios de Educação Emocional trabalharemos as emoções das nossas crianças, pois são crianças que necessitam de uma atenção maior e através de brincadeiras com os dedinhos educaremos nossas crianças emocionalmente para a vida .

No geral as vivências de Educação Emocional estão tendo grandes resultados. Observa-se que o comportamento das crianças melhorou bastante, estão mais calmas, atenciosas e comportadas. Vem sendo trabalhado também através de alguns exercícios o cuidado com o próximo, o respeito e compartilhamento de objetos mostrando que devemos sempre ajudar o próximo. Esse trabalho com as emoções devem ser aplicados com frequência para assim obtermos bons resultados.

Venho aplicando algumas vivências de Educação Emocional e elas têm me ajudado bastante a manter as crianças calmas e concentradas durante as aulas e tem sido um grande suporte em minha prática educativa

CONCLUSÃO

Este trabalho trouxe para mim um grande enriquecimento em minha prática pedagógica, a partir das vivências de Educação Emocional. Percebe-se uma grande diferença no comportamento das crianças analisando o antes e depois após aplicação dos exercícios de Educação Emocional.

Os exercícios de Educação Emocional estão sendo bem aceitas pelas crianças. As vivências vêm sendo aplicadas diariamente sempre antes de iniciar a aula e após o intervalo, onde são aplicadas algumas técnicas de relaxamento, deixando as crianças mais calmas e concentradas nas aulas e vem tendo resultados positivos.

As vivências de Educação Emocional têm auxiliado bastante em minhas aulas contribuindo no processo de ensino aprendizagem. Hoje em dias as crianças que pedem a realização dos exercícios e percebo a atenção e concentração de todos durante a realização dos exercícios. Através das vivências também são estimulados a cuidar do próximo, transmitindo amor, carinho e cuidado para com seu colega, o objetivo lançado vem sendo alcançado durante a realização da prática educativa.

REFERÊNCIA

BARROS, Miriam. Mudras Terapêuticos . **A Saúde em suas mãos**. Set. 2013. Disponível em: < <https://www.mudrasterapeuticos.com.br/sobre> > Acesso em: 15 jul. 2018.

BISQUERRA, Rafael. **Educação Emocional y Competencias Básicas para la Vida**. Revista de Investigación Educativa, 2003, vol. 21, nº 1, p. 7- 43.

CASSASSUS, Juan. **A escola e a desigualdade**. 2.ed. Brasília: Liber Livro Editora, UNESCO, 2007

DAY, C. **Desenvolvimento Profissional de Professores**. Os desafios da aprendizagem permanente. Porto: Porto Editora. 2001.

ORÓS, L. **Educação emocional entra na rotina escolar dentro e fora do País**. Universidad Adventista del Plata, Jul. 2013. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/noticias/educacao/educacao-emocional-entra-na-rotina-escolar-dentro-e-fora-do-pais,766d1a51c3c10410VgnVCM5000009ccceb0aRCRD.html>>. Acesso em: 13 jul. 2018.

PÉRISSÉ, P. **Educação emocional**. A palavra A. JUN. 2007. Disponível em: <<https://www.educare.pt/testemunhos/artigo/ver/?id=12660>>. Acesso em: 10 Jul. 2018.

PESTALOZZI. **Pestalozzi, o teórico que incorporou o afeto à sala de aula**. Revista Nova Escola, Out. 2008. Disponível em: < <https://novaescola.org.br/conteudo/1941/pestalozzi-o-teorico-que-incorporou-o-afeto-a-sala-de-aula>>. Acesso em: 03 jun. 2018.

POSSEBON, Elisa Gonsalves. **Educação Emocional: aplicações**. João Pessoa: Libellus, 2018. Coleção Educação Emocional, Volume 5.