

ESCOLA MUNICIPAL SILVIO ROBERTO GRECCO.

NOME DO ALUNO: DATA:21/09/2020 SEMANA:4
PROFESSORA:ANA CLÁUDIA,CÉLIA,DILMA, MAGALI,SORAYA E TURMA:JD II
VÂNIA, FAVIA E CAMILA.

CAMPO DE EXPERIÊNCIA: O EU O OUTRO E O NÓS.

OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: EI03EO05 – DEMONSTRAR VALORIZAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS DE SEU CORPO E RESPEITAR AS CARACTERÍSTICAS DOS OUTROS (CRIANÇAS E ADULTOS) COM OS QUAIS CONVIVEM .

CORES E FLORES.

MEDITAÇÃO INFANTIL...COMO FAZER?

Não consegue nem imaginar aquelas crianças que parecem ligadas na tomada sentadinhas de olhos fechados e completamente imóveis por mais de cinco segundos? Pois saiba que isso é possível. Claro que não é de um dia para o outro. A **meditação infantil**, assim como a prática dos adultos, é um aprendizado que exige treino. O exemplo é muito importante na hora de ensinar **meditação para crianças**.

Os benefícios da **meditação infantil** valem a pena: redução da hiperatividade, melhoria no desempenho escolar, mais concentração e foco, menos estresse, nervosismo e ansiedade.

Deborah Rozman, autora do livro ***Meditação para Crianças***, dá três regras básicas para conseguir isso:

"A primeira delas é que a criança não deve se sentir obrigada a praticá-la. A segunda é que o baixinho deve **meditar** por pouco tempo, alguns minutos apenas. As crianças se distraem muito. A terceira dica é que toda **meditação** deve seguir uma orientação de adultos, pelo menos no início."

Comece com um minuto apenas. Vendo que as **crianças** conseguem se concentrar, vá aumentando o tempo de prática gradativamente.

Algumas técnicas podem ajudar as **crianças** a entrarem no **estado meditativo**:

1) Concentrar na respiração

Essa técnica de **meditação**, baseada no "*mindfulness*", é bem simples. Peça para a criança se sentar confortavelmente e se concentrar no ar que entra e no ar que sai. Pode ser algo como: "Feche seus olhos e se concentre na sensação: o ar que entra friozinho pelo seu nariz e enche o seu peito. Depois sai, esvaziando o peito, e passaquentinho, saindo do nariz. Ar entra. Um, dois, três. Ar sai. Um, dois, três".

Outra técnica interessante de **meditação infantil** é usar uma pedrinha, um cristal ou qualquer objeto pequeno e não chamativo em cima da barriga da criança deitada. Peça para ela olhar para a pedrinha que sobe quando o ar entra e desce quando o ar sai.

2) Focar o olhar em um ponto

Pode ser a chama de uma vela, um cata-vento que gira, um pêndulo, a fumacinha de um incenso. A intenção dessa **técnica de meditação** é que as **crianças** consigam ficar só olhando a imagem por um tempo determinado.

3) Ouvir o sino

Um som que se estende e silencia lentamente é também um jeito bem fácil de ensinar **meditação para crianças** - isso as ajuda a se concentrarem, principalmente as pequenas. Pode ser um sino, a corda de um violão, a nota de um violino, até um tambor. Peça para que fechem os olhinhos e escutem o som até ele acabar e o silêncio aparecer. Faça um número de repetições que não canse as **crianças**.

4) Repetir palavras ou frases

A simples repetição, desde que não seja entediante para a **criança**, já conduz a um **estado meditativo**. Podem ser palavras simples como amor, saúde, paz, alegria. Ou frases com um sentido bonito: "Quero tornar-me aquilo que sou: uma criança feita de luz" ou "Do meu coração brotam o amor e a luz que enchem o mundo de paz".

5) Imagens mentais

O adulto pode conduzir uma **meditação para crianças** com uma historinha de fácil entendimento, de modo que a **prática da meditação infantil** será guiada e relaxante. Por exemplo: "Deite-se e feche os olhos. Imagine que agora você é uma bonequinha de pano, bem molinha, que se esparrama pelo chão. Sinta os pés molinhos, as pernas, a barriga, as mãos, os braços, os ombros, o pescoço e a cabeça. Tudo está molinho e esparramado". Pode ser a água de uma praia que molha os pés, pernas e braços. Pode ser uma rede que balança para lá e para cá. O tom de voz tem que ser suave. Você também pode usar um fundo musical na **meditação infantil**.



Esta meditação tem como finalidade resgatar características inerentes à criança:

1. Viver o momento presente
2. espontaneidade
3. criatividade
4. imaginação

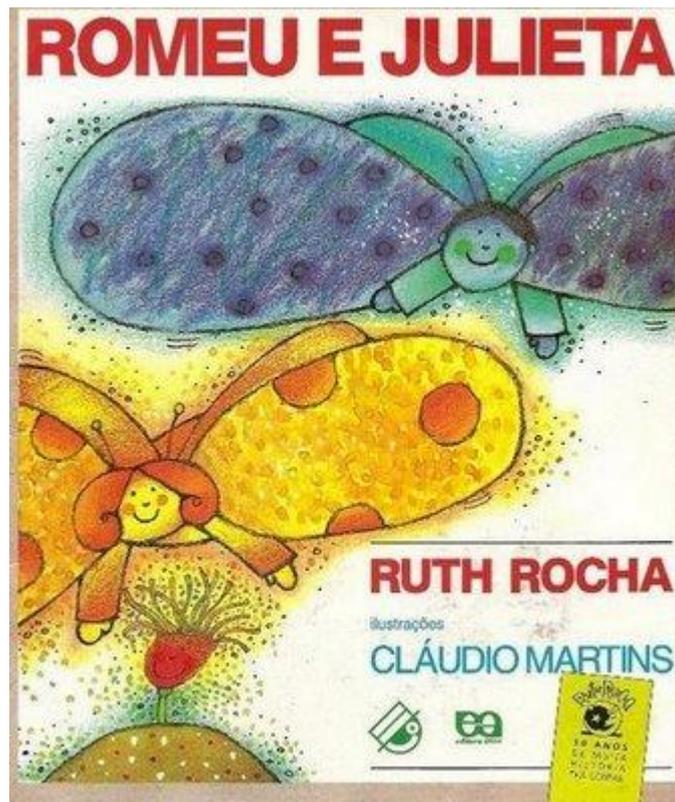
Características que estão se perdendo cada vez mais precocemente devido ao excesso de atividades e informações.

Para fazer a meditação sugiro o uso de fone de ouvido para que não haja interferência de sons e movimentos externos. Os pais podem fazer a primeira vez com as crianças, mostrar o vídeo a elas de forma lúdica como uma gostosa brincadeira.

LINK DA MEDITAÇÃO:

https://www.youtube.com/watch?v=JEF_yPXBuDk

Após a meditação, observe como será a leitura da semana com os pequenos. Eles se concentraram mais? Perguntaram mais? Escreva para nós como foi esse momento no grupo.



PDF disponível no grupo da sala (whatsapp).

LINK: <https://youtu.be/6liby6T-AAg>