

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR LITORAL**

AMANDA GANTSCHER LIEUTHIER

**MEDITAÇÃO NAS ESCOLAS
PROJETO ESCOLA TANCREDO NEVES**

**Curitiba
2022**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR LITORAL**

**MEDITAÇÃO NAS ESCOLAS
PROJETO ESCOLA TANCREDO NEVES**

**Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao curso de Pós-Graduação em Alternativas
para uma Nova Educação, setor Litoral da
Universidade Federal do Paraná, como
requisito parcial à obtenção do título de
Especialista em Educação**

**Orientadora: Prof. Sonia Maria Goulart
Gonçalves**

**Curitiba
2022**

RESUMO

Trata-se da implementação e explanação de aulas de Meditação para Educação Infantil e Fundamental 1, na comunidade rural de Quatro Barras. Busca-se aplicar aulas feitas para cada idade e também saber por meio de depoimentos das próprias crianças e professores sobre os benefícios do projeto. Percebeu-se um bom resultado e aplicação dos ensinamentos aprendidos não só na escola, como na vida pessoal das crianças e professores.

Palavras-chave: Meditação. Nova Educação. Atenção Plena

INTRODUÇÃO

Esse trabalho visa apresentar o projeto piloto de implementação de Meditação nas Escolas Públicas, realizado na Escola Tancredo Neves, em Quatro Barras, região metropolitana de Curitiba.

Foi realizado durante 9 semanas, com encontros semanais e em todas as turmas da escola, que vão desde o Infantil IV até o 5º ano.

HISTÓRIA E MOTIVAÇÕES

A minha história com a educação começou um pouco diferente do convencional. Eu tinha 25 anos e trabalhava com Administração de Empresas e tive um burnout. Tinha acabado de concluir uma pós-graduação em Marketing e decidi que era o momento de realizar um dos sonhos que eu tinha, de fazer uma viagem pelo mundo. Foram 9 meses de aventuras, sendo 6 desses meses na Ásia. Estando lá eu percebi que as crianças eram muito diferentes das daqui. Claro que existem diversas questões culturais, religiosas, entre outras, mas não era exatamente sobre isso. Era sobre a presença, sobre brincar livre, sobre atenção no que está fazendo.

Quando retornei ao Brasil comecei a me aproximar da educação, foi em uma escola socio-interacionista de Curitiba, chamada Interpares, que encontrei um pouco daquilo que havia visto.

Vendo as crianças da Interpares tive um sentimento parecido e quem sabe não melhor com o que tive na viagem, pois elas estavam sendo livres, mas também ensinadas, mas através da troca, conversa, escuta. Foi também lá, mesmo sem saber, que esse projeto nasceu, pois foi o primeiro lugar que facilitei práticas de Meditação para Crianças.

Naquele momento, fiz um combinado comigo mesma, de que, quando a Meditação para Crianças fosse a minha principal fonte de renda e eu não precisasse mais trabalhar em trabalhos paralelos para complementar a minha renda, eu abriria e iniciaria o projeto para a sociedade e para escolas públicas.

Quando ingressei na Especialização de Alternativas para uma Nova Educação, da UFPR-Litoral, percebi que conseguiria aproveitar o projeto de conclusão de curso para tirar esse projeto das ideias. E foi assim, que oficialmente nasceu esse projeto.

Além da Ane, a Conane reforçou os laços com outros estudantes, educadores e outras pessoas presentes. Me fez acreditar em um mundo diferente, com projetos tão lindos espalhados Brasil à fora. Me fez ter vontade de juntar o meu projeto com o de alguns colegas. Me fez ter vontade de viajar e conhecer mais pessoas, estar em mais Conanes para manter esse sonho vivo e ir trabalhando e conhecendo pessoas e projetos e ampliando o meu e as minhas ideias. Ir na Conane Caiçara foi realmente uma virada de chave na especialização, por ter tido esses encontros com gente tão especial presencialmente e onde deu um impulso para expandir o projeto.

O PROJETO

O Projeto de Meditação para Crianças em Escola Públicas teve como piloto a Escola Tancredo Neves, localizada na zona rural de Quatro Barras, região metropolitana de Curitiba. A escola atende desde o Infantil 4 até quinto ano e possui 10 turmas, sendo 5 no período da manhã e 5 no período da tarde. A escola possui cerca de 200 alunos matriculados, porém nem todos frequentam a escola.

Segundo relatos da diretora, Graciele Pires, a pandemia foi um momento de dificuldade para a escola, dado que muitos dos alunos não possuem acesso à internet. O Projeto foi dividido em 2 fases, sendo que apenas a primeira será apresentada nesse relato e no vídeo anexo. Link para acesso ao vídeo: <https://youtu.be/LU0cXvGCBhU>

A primeira fase consistiu em 8 semanas de Meditação para todas as crianças, divididas por turma e também uma semana “extra” onde foi feita uma visita para o Centro de Estudos Budista Bodsatva (CeBB), sendo no total 9 semanas.

Os encontros variavam de 15 a 30 minutos, dependendo da atividade e também da participação e idade de cada turma e tinham como base o Mindfulness, a atenção plena e a Educação Emocional.

REFERENCIAL TEÓRICO

A Meditação é realizada há milhares de anos, em diversas religiões e tradições contemplativas. São práticas que incentivam a bondade, a compaixão, o autoconhecimento, promovendo o bem-estar físico e mental. Também promovem um desenvolvimento ético e de caráter, conforme dados mostrados por universidades de todo o planeta.

Existem diversas formas de praticar a meditação e uma delas, o Mindfulness, prática que visa trazer a atenção ao momento presente, chegou ao Ocidente com mais força nos anos 70. Foi trazida pelo médico Jon Kabat-Zinn e ganhou grandes proporções em empresas e hospitais. Até que, anos mais tarde também começou a ser praticada em escolas, especialmente nos Estados Unidos e Europa.

Um dos principais nomes da Meditação para Crianças a nível mundial é a professora Susan Greenland, que diz: *“Ao praticar a atenção plena, vemos a experiência da vida de forma clara, à medida que ela acontece, sem uma carga emocional. Aprendemos a fazer isso ao sentirmos a experiência do momento presente, conforme ela acontece, sem analisá-la.”*

Segundo pesquisa do Instituto Ayrton Senna e da Secretaria de Educação do Estado de São Paulo, a pandemia e o isolamento social tiveram forte impacto na condição sociopsicológica da maioria dos estudantes. Dos 642 mil estudantes escutados, 70% relataram quadros de depressão ou ansiedade após o retorno presencial das aulas. (fonte: agência estado)

DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

O objetivo principal do projeto era que as crianças conseguissem vivenciar a Meditação e seus diferentes formatos para que conseguissem, ao provar, ver o que fazia mais sentido para elas e conseguir aplicar a prática nas suas vidas, seja em momentos de calma ou em momentos com emoções mais difíceis de lidar.

Então, durante essas 9 semanas, foram apresentadas diversas formas de meditar, como práticas contemplativas sentadas, deitadas e andando, práticas mais ativas, brincadeiras de atenção plena e foram apresentadas ideias de momentos e ambientes para realizar a prática.

No primeiro encontro, conversamos sobre o que era meditação para eles. Muitos simplesmente fizeram alguns gestos, sons como "Omm" e alguns relataram que era sentir-se calmos e relaxados, porém a grande maioria nunca havia experimentado a prática. Então, em todas as turmas do fundamental foram convidados a se sentar com as costas retas, pés apoiados no chão e palmas das mãos sobre as pernas e foi conduzida uma pequena meditação guiada. Para os alunos do infantil, antes da meditação guiada foi usada a bola expansível (Esfera de Hobermann) para mostrar sobre uma respiração mais pausada e atenta e logo após foi conduzida uma breve meditação. Grande parte das crianças sentiu o corpo mais relaxado, com sensação de sono, de querer continuar mais a prática.

No segundo encontro trabalhamos com uma nova posição, sentados no chão e escutando os sons do ambiente. Foi feita uma meditação guiada também e foi sugerido que comesçassem a praticar em casa e ensinar os familiares e amigos. Já no segundo encontro as crianças apresentaram mais facilidade e familiaridade com a prática. Em todas as turmas as crianças ficaram animadas para iniciar as atividades.

No terceiro encontro aprendemos a meditar deitados e fizemos a respiração da mão, onde as crianças vão percorrendo os dedos e simultaneamente inspiram e expiram.

Foi relatado por diversas crianças que essa foi uma das práticas que mais gostaram e que conseguiram ensinar para outras pessoas com facilidade.

No quarto encontro fomos visitar o centro budista CEBB e tivemos atividades como brincadeiras cooperativas, yoga, passeio em silêncio e meditação caminhando. Algumas crianças bem ativas sentiram bastante familiaridade com a meditação caminhando e disseram que conseguiram se conectar com essa prática com mais facilidade que nas práticas sentadas.

No quinto encontro lemos uma história Charlotte e o lugar tranquilo que conta a história de uma menina que vivia em lugares muito barulhentos. Um dia o seu cão se perdeu e ela foi procurá-lo e de tão cansada, parou para descansar. Então ela fechou os olhos e percebeu que a sua barriga se expandia e contraía e ela sentia o ir e vir da sua respiração. Então a sua mente começou a desacelerar e ela finalmente se sentia tranquila. A menina relata que ela encontrou o lugar tranquilo dentro dela mesma, onde quer que estivesse, quando ela respirava, ela conseguia voltar para esse lugar.

A história foi contada para que as crianças conseguissem entender por meio lúdico que, independente do ambiente externo, se elas estiverem tranquilas internamente, as coisas podem ficar calmas.

No sexto encontro aprendemos a meditar prestando atenção nas sensações dos nossos corpos, sentindo as sensações como calor e frio, arrepios, o vento, relaxamento e tensão, etc. Usamos técnicas como colocar o dedo embaixo do nariz e perceber se o ar entra e sai gelado ou quente, se há alguma diferença e também técnicas de presença e atenção ao corpo.

No sétimo encontro mandamos energias de amor, saúde e paz para nós mesmos e para as pessoas que conhecemos. Foi explicado sobre o amor e a potência dessa força, que quanto mais emanamos amor, mais recebemos. As crianças conseguiram imaginar diversas pessoas que estavam precisando de amor, saúde e paz.

No oitavo encontro fizemos o pote da calma, um pote com glitter, cola transparente e água, semelhante a uma ampulheta, que é usado para relaxamento em momentos de tensão e raiva ou simplesmente para trazer a mente para o momento presente. Esse exercício foi muito esperado pelas crianças, que já haviam visto o pote nas aulas anteriores e queriam fazer o seu. Nesse exercício também trabalhamos a responsabilidade, pois cada criança deveria trazer a garrafa de sua casa.

No nono encontro e último encontro, fizemos uma retrospectiva e escrevemos e desenhamos como a meditação nos ajuda. Alguns dos relatos foram:

“A meditação para mim é boa, porque quanto eu tenho ansiedade eu medito e aí eu consigo respirar melhor. Esses dias eu também meditei em casa porque estava muito nervoso e me senti melhor.” – Aluno 5º ano

“No primeiro dia que eu fiz a meditação eu me senti bem, bem calma. E desde então eu me sinto assim todo dia.” – Aluna 3º ano

“Esses dias eu estava lá no meu tio e ele pediu para eu limpar a cocheira. Aí eu limpei e fui andar com o meu cavalo. Eu não sabia colocar a sela, esticar, colocar o freio, nada. Daí eu não conseguia apertar, não conseguia, não conseguia. Daí eu lembrei de meditar, peguei, sentei e cruzei as pernas e meditei. Foi muito legal, muito relaxante.” – Pedro, 4º ano

“ Um dia eu estava ajudando o meu pai a arrumar o pneu do caminhão. Meu pai estava tentando tirar o aro porque o aro estava quebrado. Mas ele não conseguia e ficou com raiva. Aí eu falei para ele meditar e ele ficou com calma e deu tudo certo.” - Taylor- 4º ano

“ Um dia eu estava rastelando e o rasteio tinha travado na grama e eu não

conseguia mais tirar e eu fiquei com raiva e me lembrei da meditação e meditei e me senti muito melhor.” – Taylor – 4º ano

“Eu me sinto muito melhor quando eu medito, ainda mais quando eu to muito agitada, irritada. Quando a minha mãe está com raiva, eu ensino ela a meditar. Eu faço o mesmo com meu pai, meu cunhado, minha irmã. Eu amo meditar.”

“Quinta feira a minha irmã puxou o meu cabelo e eu fiquei com muita raiva. Eu fui falar para a minha mãe, mas ela ficou na minha frente e falou que eu bati nela. Minha mãe não acreditou em mim e me colocou de castigo. Enquanto eu estava de castigo eu meditei, relaxei e fiquei mais calma e minha mãe me tirou do castigo.”

“A meditação foi relaxante. Ontem eu estava andando e um prego entrou no meu pé e não saiu. Eu arranquei e fiquei com vontade de jogar na janela, mas pensei na meditação e relaxei.”

“Quando eu to na meditação eu me sinto no espaço, com várias estrelas. O espaço preto com branco e roxo e me sinto dormindo. Às vezes uma luz azul no fim. Uma sensação muito boa mesmo.”

“Eu gostei, muito legal. Eu gostei muito. Eu fiz a do dedo, e é muito legal. Saiu um peso das costas, é muito bom.”

“Quando eu meditei eu me senti vazia, relaxada. E no outro dia minha mãe chamou a gente para ir no jardim e eu comecei a meditar. Minha mãe perguntou o que eu estava fazendo e eu falei pra ela: meditando. E ela começou a meditar junto.”

“A minha meditação foi muito boa para mim e para todos. Meu pai, minha mãe, meu vô e minha vó fazem meditação. Um dia fomos na casa da minha tia e meu primo caiu e ficou irritado porque a minha tia começou a rir. Ele ficou muito bravo. Então eu falei faz a meditação. Ele disse vou fazer, fez e não ficou nervoso.”

“Quando eu estou me sentindo mal, eu medito, porque meditar ajuda para relaxar e ajuda até na ansiedade. Quando eu medito me sinto mais calma e relaxada. É muito bom meditar.”

“Eu sinto que estou em uma cachoeira, ou algo que parece água, além do barulho da chuva, que me acalma. Meu coração bate mais forte, eu acho isso ao menos. É estranho porque essa água não existe, além de eu não imaginar água, mas sim um Sol.”

Com base nesses relatos e outros feitos verbalmente, percebemos que a meditação foi bem aceita pelos alunos, que conseguiram praticar e entender os benefícios, bem como sentir diferença nas suas vidas com a prática.

CONCLUSÕES

Nessas 9 semanas conseguimos observar uma grande melhora nos alunos, tanto da tranquilidade nas práticas, como também da presença, concentração e atenção plena dos mesmos durante o dia a dia. Muitos alunos conseguiram levar a prática para seus familiares e amigos fora da escola. Também relatam que tem conseguido manter a calma através da respiração em momentos de ansiedade, agitação, tristeza e raiva.

O relato da diretora, Graciele, e de professores também foi positivo e encorajador.
A diretora relatou que:

“Esse ano iniciamos com a prof. Amanda as aulas de meditação, foi muito bom. Foi algo que caiu, que era para aquele momento, era pra ser. Viemos de ano pós pandemia, com os alunos bastante agitados, pela questão de estar em casa muito tempo, a questão da concentração, atenção que era algo difícil para as professoras em sala de aula, com as aulas de meditação houve uma grande melhora. A gente vê pelas professoras, esse tempo que eles tiram para meditar e voltar a calma ajudou bastante até no desenvolvimento cognitivo dessas crianças. Eles pedem para fazer as aulas de meditação com eles.”

Já o professor de Educação Física comentou:

“Falando um pouco das aulas de meditação, eu como professor de Educação física, trabalho com todos os alunos da escola. Queria falar que melhorou muito a concentração dos alunos e também a maneira de eles tratarem um com os outros. Eles estão mais calmos, mais tranquilos.”

O engajamento dos professores foi razoável, porém para maior adesão, para os próximos programas será feito uma introdução sobre meditação e algumas práticas com os professores anteriormente.

Os próximos passos desse projeto são uma oficina para os professores conseguirem praticar em sala de aula e a apresentação do projeto para secretarias de Educação das cidades.

REFERÊNCIAS

GREENLAND, Susan. **Meditação em Ação para Crianças**. 1 ed. Teresópolis: Lúcida Letra, 2018

NHAT HANH, Thich. **Plantando Semillas**. 1 ed. Mallorca: Kairós, 2015