

RITA CAEIRO FERREIRA

**A meditação como forma de promover as relações de
amizade entre as crianças**



**Escola Superior de Educação e Comunicação
2016**

RITA CAEIRO FERREIRA

**A meditação como forma de promover as relações de
amizade entre as crianças**

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada para a obtenção do grau de Mestre em
Educação Pré-Escolar

Trabalho efetuado sob a orientação de:
Prof.^a Doutora Maria Helena Martins da Cruz Horta
Doutora Olga Maria Teixeira Amaral Ludovico



**Escola Superior de Educação e Comunicação
2016**

«A meditação como forma de promover as relações de amizade entre as crianças»

Declaração de autoria de trabalho

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam na listagem de referências incluída.

Nome

Copyright © - Rita Caeiro Ferreira. Universidade do Algarve. Escola Superior de Educação e comunicação.

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

**«Cultivar estados mentais positivos como a generosidade e a compaixão decididamente
conduz a melhor saúde mental e à felicidade.»**

Dalai Lama

Agradecimentos

Ao longo do desenvolvimento deste trabalho, o caminho nem sempre foi fácil, mas o apoio de várias pessoas, contribuiu para que, ao ritmo que me foi possível pudesse finalmente vê-lo concretizado. Desta forma, quero deixar os meus sinceros agradecimentos:

- Às minhas orientadoras, à Professora Doutora Maria Helena Horta e à Doutora Olga Ludovico, pela competente orientação, pela disponibilidade dispensada, compreensão, apoio e paciência. Obrigada por todas as palavras de incentivo, amizade e por terem acreditado em mim e neste trabalho;

- Ao grupo das 26 crianças, que foram maravilhosas em todo este processo. Sempre prontas e abertas a novas experiências, permitiram que o mesmo se tornasse num processo prazeroso. Obrigada por me terem feito crescer tanto como pessoa e futura educadora, foram uma verdadeira inspiração;

- À educadora cooperante pela oportunidade de desenvolver esta investigação;

- À minha parceira de estágio e grande amiga, Vera Caixinha, obrigada por toda a paciência, amizade e companheirismo. A nossa cumplicidade é fantástica e foi essencial para “sobrevivermos” a mais esta etapa;

- À minha mãe por tornar tudo isto possível, por ser um exemplo de força e coragem, por ser um orgulho tão grande para mim e por não querer desiludi-la tornou-se um forte motivo para nunca desistir. Ao meu pai por, juntamente com a minha mãe, tornar a concretização desta etapa possível e por todo o amor, carinho e compreensão. Obrigada por estarem sempre presentes;

- À minha irmã nem sei como agradecer, foi fundamental para que tudo isto fosse possível. Obrigada por toda a ajuda, motivação, incentivo e paciência infindável. Espero um dia estar à tua altura e poder retribuir tudo o que fizeste por mim;

- À minha madrastra pelo carinho e apoio. Obrigada por estar sempre presente e pelo amor que nos transmite;

- Ao meu namorado pela compreensão e pela força que sempre me deu independentemente dos meus dias insuportáveis;

- Ao meu filho, que tão pequenino e de forma tão inocente, me ajudou a encontrar forças quando desistir parecia a única saída. Obrigada pelo teu sorriso lindo ao acordar, mesmo sem eu ter estado de noite;

- À minha família e amigos chegados, obrigada por compreenderem as ausências e me receberem sempre da mesma maneira;

- Às minhas colega Eunice Santos e Elsa Martins, obrigada por partilharem esta fase tão importante e desafiante das nossas vidas e me terem recebido de braços abertos. Sem vocês o caminho teria sido, sem dúvida mais penoso e eu sou muito grata por vos ter conhecido.

Infinitos agradecimentos não chegam para vos demonstrar a minha gratidão ao me fazerem sentir a pessoa mais sortuda e amada do mundo!

Resumo

A infância é uma fase privilegiada de aprendizagem onde é desejável que o educador estimule as crianças para que se sintam motivadas para aprender a aprender. Para isso, é necessário que as crianças estejam confortáveis no seu ambiente educativo e na realização de atividades em grupo, o que só é possível se forem fomentadas relações de amizade entre os colegas/pares.

É importante que as crianças se sintam bem consigo próprias para que se possam relacionar bem com os outros e é por isso que acreditamos que a meditação pode ser uma ferramenta útil, uma vez que é uma prática simples e eficaz que promove a saúde, o bem-estar e ajuda no processo de socialização e aceitação do outro.

Este estudo advém de uma curiosidade pessoal sobre a prática da meditação e sobre os efeitos que poderá originar nas crianças em idade pré-escolar. Foi desenvolvido com um grupo de crianças de 5 anos, numa Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), no concelho de Olhão, Algarve. O nosso principal objetivo foi verificar de que forma a meditação em grupo influenciava as relações (de amizade) entre as crianças. Neste estudo, de carácter essencialmente qualitativo, aplicámos inicialmente um teste sociométrico para seleccionar as 3 crianças sobre as quais recaiu o estudo. Após a implementação de estratégias e de atividades específicas junto do grupo foi aplicado o mesmo teste sociométrico, o que nos permitiu perceber que se verificaram alterações nas relações de amizade entre as crianças.

Os dados de que dispomos parecem indicar que as sessões de meditação, complementadas com a pintura de mandalas e o desenvolvimento de um jogo centrado no tema dos afetos, terão contribuído para melhorar as relações de amizade entre as crianças.

Palavras-chave: Meditação, amizade, bem-estar, educação pré-escolar.

Abstrat

Childhood is a privilege place of learning where it is desirable that the educator stimulate the children's so they can feel compelled and motivated to learn how to learn. For that it is necessary that the children feel's comfortable in their education environment and in the achievement of group activities, which is only possible if they are fomented to build relations between the colleagues/their pairs.

It is important that the children feel's good with themselves so they can have a good relation with the others and that is why we believe that meditation can be a useful tool, because it is a simple and effective practice which promotes wellbeing, health and acceptance for and from the other.

This study comes from a personal curiosity about the practice of meditation and about the effects that can originate in the children in the preschool age. It was developed with a 5 years group in a Social Solidarity Private Institution (SSPI) in the country of Olhão in Algarve.

Our main goal was to verify in which way the group meditation could influence the relations of friendship between the children, essentially qualitative character, applying an initially a sociometric test, to select 3 children which ones the study fells in.

After the implementation of strategies and specific activities within the group it was applied the same sociometric test, which allows us to understand in there was any changes in the friendship relations between the childrens.

The data that we have seems to indicate that the meditation sessions, joined with mandala paintings and the development of a game focused in the theme of affections have contributed to improve the relations of friendship between the children.

Keywords: Meditation, Friendship, Wellbeing, Preschool Education

Índice

Agradecimentos.....	I
Resumo.....	III
Abstrat.....	IV
Índice.....	V
Índice de imagens.....	VII
Índice de Gráficos.....	VIII
Índice de Anexos.....	IXX
Índice de Apêndices.....	X
Introdução.....	1
Capítulo I - Enquadramento teórico-conceptual.....	3
1. O contributo da amizade entre as crianças em contexto de educação pré-escolar.....	3
2. Os sentimentos e a inteligência emocional.....	6
3. Os benefícios da prática de meditação com crianças.....	8
4. A meditação e as relações de amizade entre as crianças.....	9
5. Atitude do educador(a).....	10
Capítulo II- Metodologia e estratégias de intervenção.....	14
1. Natureza do estudo.....	14
2. Questão orientadora do estudo.....	14
3. Objetivos.....	15
4. Protagonistas do estudo.....	15
5. Procedimentos metodológicos.....	16
5.1 Análise documental.....	16
5.2. Observação.....	16
5.2.1. Observação direta.....	16
5.2.2. Observação participante.....	17

5.2.3. Observação indireta: vídeo e fotografia	17
5.2.4. Diagnóstico.....	18
5.2.5. Notas de campo.....	18
5.2.6. Testes Sociométricos.....	19
5.2.7. Entrevista às crianças	19
6. Estratégias de intervenção.....	20
6.1. Meditação, partilha e desenho	20
6.2. Pintura de mandalas	22
6.3. Jogo de afetos	23
Capítulo III – Apresentação e análise interpretativa dos resultados	25
1. Análise documental (procedimento)	25
2. Testes sociométricos (procedimento).....	26
3. Meditação	28
4. Pintura de mandalas.....	33
5. Jogo de afetos	36
6. Testes sociométricos (Resultados)	37
7. Entrevista às crianças	38
Capítulo IV - Conclusões	40
Bibliografia.....	43
Anexos.....	44
Apêndices	66

Índice de Ilustrações

Ilustração 2.1 - Decorrer da primeira sessão de meditação.....	21
Ilustração 3.1 - Desenho da meditação do dia 9/2/2015, realizado pelo José.....	28
Ilustração 3.2 - Desenho da mediação do dia 9/2/2015, realizado pelo Manuel.....	29
Ilustração 3.3 - Desenho da meditação do dia 9/2/2015, realizado pelo Ricardo.....	29
Ilustração 3.4 - Desenho da meditação do dia 14/4/2015, realizado pelo Manuel.....	30
Ilustração 3.5 - Desenho da meditação do dia 14/4/2015, realizado pelo Ricardo.....	30
Ilustração 3.6 - Desenho da meditação do dia 14/4/2015, realizado pelo José.....	31
Ilustração 3.7 - Desenho da meditação do dia 12/5/2015, realizado pelo José.....	31
Ilustração 3.8 - Desenho da meditação do dia 12/5/2015, realizado pelo Ricardo.....	31
Ilustração 3.9 - Desenho da meditação do dia 12/5/2015, realizado pelo Manuel.....	31
Ilustração 3.10 - Desenho da meditação do dia 13/5/2015, realizado pelo Ricardo.....	32
Ilustração 3.11 - Desenho da meditação do dia 13/5/2015, realizado pelo José.....	32
Ilustração 3.12 - Desenho da mediação do dia 13/5/2015, realizado pelo Manuel.....	32
Ilustração 3.13 - Pintura da mandala realizada no dia 2/3/2015, pelo José.....	33
Ilustração 3.14 - Pintura da mandala realizada no dia 2/3/2015, pelo Manuel.....	34
Ilustração 3.15 - Pintura da mandala realizada no dia 2/3/2015, pelo Ricardo.....	34
Ilustração 3.16 - Pintura da mandala realizada no dia 15/4/2015, pelo José.....	35
Ilustração 3.17 - Pintura da mandala realizada no dia 15/4/2015, pelo Manuel.....	35
Ilustração 3.18 - Pintura da mandala realizada no dia 15/4/2015, pelo Ricardo.....	35

Índice de Gráficos

Gráfico 3.1 – Primeiro teste sociométrico realizado a 3/2/2015	27
Gráfico 3.2 – Segundo teste sociométrico realizado a 13/5/2015	37

Índice de Anexos

Anexo I – Tabela de Observação – Modelo de notas de campo	46
Anexo II – Modelo do teste sociométrico	47
Anexo III – Teste sociométrico 1	48
Anexo IV – Matriz Sociométrica 1	52
Anexo V – Teste sociométrico 2	54
Anexo VI – Matriz sociométrica 2	58
Anexo VII – Meditação “Sentir Calma”	60
Anexo VIII – Meditação “Eu sou amor”	61
Anexo IX – Meditação “ A ilha do tesouro”	62
Anexo X – Meditação “O cavalo voador”	64
Anexo XI - Meditação “O mundo dos doces”	65

Índice de Apêndices

Apêndice I – Tabela de Observação Indireta (vídeo e fotografia)	67
Apêndice II – Entrevista às crianças	68
Apêndice III- Gráfico referente ao teste sociométrico realizado no dia 3/2/2015	71
Apêndice IV – Gráfico relativo ao teste sociométrico 2	72
Apêndice V – Notas de campo: 9/3/2015.....	73
Apêndice VI – Notas de campo: 3/3/2015	74
Apêndice VII - Notas de campo: 14/4/2015.....	75
Apêndice VIII – Notas de Campo: 12/5/2015.....	76
Apêndice IX – Notas de campo: 13/5/2015	77
Apêndice X – Tabela de Observação direta	79

Introdução

Para que as crianças se sintam motivadas para aprender a aprender, é necessário que estejam confortáveis no seu ambiente educativo e na realização de atividades em grupo, o que só será possível se forem fomentadas relações de amizade entre os colegas/pares. Rubin (1982) indica a existência de três formas através das quais as crianças servem funções distintas entre si, que são, respetivamente: o fornecer de oportunidades de aprendizagem de aptidões sociais, o facilitar das comparações sociais; e o apoiar um sentido de pertença ao grupo. O autor defende ainda que as amizades são provavelmente um dos pontos essenciais da qualidade de vida das crianças.

É importante que as crianças se sintam bem consigo próprias para que se possam relacionar bem com os outros e é por isso que acreditamos que a meditação possa ser uma ferramenta útil, uma vez que é uma prática simples e eficaz que promove a saúde, o bem-estar e ajuda no processo de socialização e aceitação do outro. Acreditamos que a «meditação oferece às crianças inúmeros benefícios, não só a nível de saúde como também, a nível comportamental, emocional e social.» (Guerreiro, 2014, p.9).

Tal como define Leal (2009, p.17) «a meditação é uma prática simples, natural, eficaz, promotora de saúde, equilíbrio, pacificação, bem-estar, além de ser a melhor ferramenta que conheço para promover o autoconhecimento».

É importante assinalar que este assunto está incluído nas Orientação Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE) (Ministério da Educação [ME], 1997) na área de conteúdo de Formação Pessoal e Social, revelando a importância das relações com os outros para o desenvolvimento da criança e para a sua inserção na sociedade. Segundo o ME (1997) é através das relações, interações e o contacto com os outros que as crianças começam a adquirir e a construir conhecimentos, percebendo o que está certo ou errado, os seus direitos e os seus deveres em relação a si e aos outros.

Foi com base nestas premissas que realizámos o presente estudo, que foi desenvolvido com um grupo de 26 crianças, de 5 anos, numa IPSS, no concelho de Olhão, Algarve, entre os meses de novembro e maio do ano letivo de 2014/15.

O nosso principal objetivo foi verificar de que forma a meditação em grupo influenciava as relações (de amizade) entre as crianças.

A nossa reflexão e o contacto com as crianças fizeram emergir a necessidade de pesquisarmos e aprofundarmos conhecimentos. Dessa forma delineámos a nossa investigação de forma a dar resposta às seguintes problemáticas:

1. O contributo da amizade entre as crianças em contexto de educação pré-escolar;
2. Os sentimentos e a inteligência emocional;
3. Os benefícios da prática de meditação com crianças;
4. A meditação e as relações de amizade entre as crianças;
5. Atitude do educador(a).

Além do enquadramento teórico conceptual (Capítulo I), constituído a partir das problemáticas acima referidas, faz parte deste trabalho um capítulo (Capítulo II) dedicado ao método e estratégias de intervenção utilizadas e ainda um outro capítulo (Capítulo III) dedicado à apresentação e análise dos resultados obtidos.

No capítulo IV apresentamos as principais conclusões e reflexões deste estudo. Por fim, a bibliografia contém todas as referências bibliográficas e eletrónicas consultadas e que serviram de base para a edificação deste trabalho.

Ao longo do estudo foram utilizados nomes fictícios de maneira a preservar a identidade das crianças. Segundo vem descrito na Carta de Princípios para uma Ética Profissional, construída pela Associação de Profissionais de Educação de Infância (APEI), o educador deve comprometer-se para com as crianças e garantir o sigilo profissional, respeitando a privacidade de cada uma.

Capítulo I - Enquadramento teórico-conceitual

1. O contributo da amizade entre as crianças em contexto de educação pré-escolar

A amizade só podia ter lugar através do desenvolvimento do respeito mútuo e dentro de um espírito de sinceridade.

Dalai Lama

Relacionarmo-nos uns com os outros é algo inevitável na vida de qualquer ser humano. No entanto, manter uma amizade com alguém é um pouco mais complexo do que conhecer, ser companheiro ou colega. Manter uma amizade exige muito de nós enquanto pessoas.

Cordeiro (2006) define a amizade como um dos aspetos fundamentais das relações interpessoais. Podemos relacionar-nos com muita gente, no decurso da nossa vida profissional, de vizinhança, comercial ou em vários contextos, mas a amizade é diferente: obriga a um aprofundamento das relações, a um tempo de conhecimento e de aprendizagem, a uma exigência maior em rigor e qualidade, a critérios mais “finos” para “passar a malha”. É também, designadamente, uma entrega e um investimento muito maiores, consubstanciados nas componentes do “dar” e do “receber”.

No que diz respeito às crianças, para Rubin (1982, p.64) «a amizade (...) é aquilo que a criança faz que ela seja».

Segundo Hohmann & Weikart (2011, p. 574) «as relações sociais que as crianças pequenas estabelecem com os companheiros e com os adultos são profundamente importantes, porque é a partir destas relações que as crianças de idade pré-escolar geram a sua compreensão do mundo social». Desde cedo que as crianças apresentam capacidade e necessidade de se relacionarem umas com as outras, até porque são “obrigadas” a contactar e a conviver entre si. Por aptidões sociais entende-se a «capacidade de comunicar eficazmente, que por sua vez necessita da capacidade de uma pessoa se imaginar no papel de outra» (Rubin, 1982, p. 17).

Quanto à capacidade que as crianças têm de se relacionar, Cordeiro (2006) menciona que «a partir dos 3 anos, uma criança já tem noção do que é a amizade e da importância de um amigo».

É um facto que as crianças passam a maior parte do dia na creche ou no jardim de infância. Sem dúvida que esse tempo será mais proveitoso e valioso se puder ser partilhado com amigos.

Segundo vem descrito nas OCEPE (ME, 1997, p. 20) é objetivo da educação pré-escolar «Proporcionar ocasiões de bem-estar e de segurança, nomeadamente no âmbito da saúde individual e coletiva». É, portanto, importante investir num ambiente em que as crianças se sintam bem, com confiança e valorizadas, pois é sentindo-se bem consigo próprias que vão conseguir relacionar-se com os outros.

Tal como nós, adultos, nos sentimos bem, motivados e com mais disposição e alegria num local de trabalho onde mantemos uma boa relação com os colegas, também as crianças se sentem mais motivadas a ir para o jardim de infância quando se sentem acompanhadas por amigos. Grande parte das propostas no jardim de infância são desafios e as crianças sentem-se mais confiantes se tiverem pelo menos um amigo com quem possam dividir frustrações e partilhar dúvidas para superar esses desafios. Esta situação é perceptível se pensarmos que nós, adultos, nos sentimos mais confiantes e desinibidos para enfrentar dificuldades se tivermos pelo menos um colega mais próximo no trabalho com quem partilhar essas situações do quotidiano.

Além da motivação, o facto de a criança ter um amigo no jardim de infância transmite-lhe segurança, o que também se torna essencial na sua adaptação. Como evidencia Cordeiro (2006) para a criança, um amigo é uma segurança, é um recurso para os momentos piores (e verbalizar os problemas e “desabafar” são fatores protetores ao longo da vida, permitindo muitas vezes a resolução de problemas)».

São inúmeras as vantagens e as oportunidades valiosas de aprendizagem das amizades para as crianças.

Quando as crianças interagem e brincam umas com as outras, aprendem a importância da vida social, como controlar as suas emoções e como lidar com frustrações. Isso vai ajudá-las a viver em harmonia com os outros, no decorrer da infância e na vida adulta.

Quando as crianças aprendem a conviver umas com as outras, aprendem também a comunicar e a interagir em público e têm mais facilidade em resolver conflitos, isto é, aprendem a controlar o impulso de serem agressivas e são capazes de sugerir soluções alternativas e de fazerem acordos. As crianças tornam-se também mais cooperativas e

começam a ver as situações não só do seu próprio ponto de vista, mas também do ponto de vista das outras. Rubin (1982, p.60) defende que «à medida que as crianças tentam cooperar umas com as outras, descobrem que a coordenação do comportamento requer a apreciação das capacidades, desejos e valores do outro».

Todos estes fatores facilitam, inclusive, numa fase inicial, a integração das crianças no jardim de infância.

As crianças têm a capacidade não só de se relacionar umas com as outras como já têm também o instinto de excluir outras crianças. Daí ser tão importante fomentar e arranjar estratégias que permitam fortalecer as relações de amizade entre as crianças.

Após analisar as OCEPE, verificou-se que a questão das relações entre as crianças está inserida na área de Formação Pessoal e Social, onde vem descrito que «é através das interações sociais com adultos significativos, com os seus pares e em grupo que a criança vai construindo o seu próprio desenvolvimento e aprendizagem» (ME, 1997, p.49).

Segundo o Ministério da Educação (1997, pp.51-52)

A importância dada à área de Formação Pessoal e Social decorre ainda da perspectiva que o ser humano se constrói em interação social, sendo influenciado e influenciando o meio que o rodeia. É nos contextos sociais em que vive, nas relações e interações com os outros, que a criança vai interiormente construindo referências que lhe permitem compreender o que está certo e errado, o que pode e não pode fazer, os direitos e deveres para consigo e para com os outros.

Podemos então afirmar que a formação pessoal e social dos indivíduos começa quando o ser humano interage com o ambiente e com os outros. É a partir das influências do meio e dos que o rodeiam que a criança cria referências para ela própria desenvolver a sua personalidade e distinguir o que está certo do que está errado. Só assim a criança aprende a viver em comunidade.

2. Os sentimentos e a inteligência emocional

**Transformar nosso coração e mente é compreender
como funcionam os pensamentos e as emoções.**

Dalai Lama

Tendo em conta a nossa investigação, seria imprescindível não envolver o tema dos sentimentos.

Independentemente de toda a intencionalidade educativa e vertente pedagógica presente no nosso trabalho, a base deste passa por dar amor às crianças, fazer com que elas o sintam e o consigam passar a outras crianças. O amor é o pilar essencial de tudo o que pretendemos transmitir às crianças.

Cordeiro (2014, p.139) menciona, podendo ser redundante, que os sentimentos são algo que se sente e que muitas vezes os abafamos, sem lhes dar o valor que têm, sem entender o seu significado ou, até, pensando que, por exemplo, por serem negativos são maus e indesejáveis. O autor também refere que «quando construímos um sentimento – positivo ou negativo – não é apenas o facto, em si, que está em causa, mas como o vivenciamos, os fatores externos e as implicações sociais, passando o sentimento a ser uma “leitura corporal”, mais do que uma ideia intelectual.

Por sua vez, Pinto (2001, p.246) descreve o sentimento como «um sentir consciente, uma impressão, uma experiência, às vezes com uma dimensão mais sensorial como dor ou bem-estar, outras vezes com uma dimensão mais afectiva como tristeza, melancolia, agrado. O sentimento é um estado similar à emoção, menos intenso e mais prolongado».

Podemos então afirmar que não há sentimentos sem emoções.

Goleman (1995, p.11) define as emoções como uma essência, impulsos para agir, planos instantâneos para lidar com a vida que a evolução nos infundiu. Como o próprio indica «a palavra emoção é “movere”, mover em latim (...) indicando que uma tendência a agir está implícita em toda a emoção». Por seu turno, Pinto (2001, p.243) define emoção como

uma experiência subjectiva que envolve a pessoa toda, a mente e o corpo. É uma reacção complexa desencadeada por um estímulo ou pensamento e envolve reacções orgânicas e sensações pessoais. É uma resposta que envolve diferentes componentes,

nomeadamente uma reacção observável, uma excitação fisiológica, uma interpretação cognitiva e uma experiência subjectiva.

Goleman (1997, p.75) afirma ainda que «o início fisiológico de uma emoção ocorre tipicamente antes de uma pessoa se aperceber conscientemente do próprio sentimento». De acordo com o autor, e tendo em conta as definições de emoção acima referidas, podemos afirmar que a emoção é uma reacção inconsciente.

Tendo em conta as definições assumidas pelos autores, parece-nos indiscutível a importância de sermos capazes de reconhecer as emoções não só em nós mas também nos outros e de sermos suficientemente capazes de lidar com elas.

Surge assim a necessidade de falarmos sobre a inteligência emocional.

Pinto (2001, p. 201) menciona Salovey e Mayer (1990), quanto à definição de inteligência emocional, afirmando: «A inteligência emocional é a habilidade para identificar e controlar os próprios sentimentos e emoções, usando a informação obtida para guiar o pensamento e a acção». O autor também defende que as habilidades envolvidas na inteligência emocional incluem a identificação e a compreensão das emoções no próprio e nos outros.

Goleman (1999, p.323) define inteligência emocional «como a capacidade de reconhecer os nossos sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerirmos bem as emoções em nós e nas nossas relações».

Acreditamos, portanto, que a inteligência emocional está envolvida no sucesso das relações entre as pessoas.

Goleman (2006, p.406) afirma ainda que «quando o indivíduo se envolve, toda a panóplia da inteligência social pode entrar em acção, desde sentir o que as pessoas sentem, e porque, ao interagir com harmonia suficiente para as levar a um estado de espírito positivo», salientando também que «não é possível separar a causa de uma emoção do mundo dos relacionamentos – são as nossas interacções sociais que dirigem as nossas emoções».

Quando as crianças se envolvem, não só ganham capacidade de sentir compaixão pelos sentimentos umas das outras como também se motivam para criar um ambiente positivo e de harmonia entre elas. As emoções das crianças em relação aos seus colegas/pares são influenciadas pelos relacionamentos que elas criam e alimentam.

3. Os benefícios da prática de meditação com crianças

**A essência de toda a vida espiritual é a emoção que existe
dentro de você,
é a sua atitude para com os outros.**

Dalai Lama

Segundo Patrícia Almeida (2012, p.24), terapeuta em meditação e relaxamento para crianças, a meditação «é uma prática individual, de treino da mente, para que se possa atingir um estado de clareza e de paz interior». Apesar deste tema ainda não estar aprovado completamente por pais e educadores nos dias de hoje, a meditação é uma prática que pode trazer inúmeros benefícios às crianças.

Övén (2015) esclarece que a meditação nos ensina a entrar no fluir da vida e mantém-nos presentes, abertos e aptos para lidar com qualquer emoção que possa aparecer, sendo que, através da mesma, ficamos mais enraizados, aumentamos o nosso autoconhecimento, o nosso amor-próprio e a nossa autoestima. A autora também acredita que sem uma autoestima saudável é muito desafiante desenvolver as outras competências e qualidades de uma forma saudável. Para a criança poder desenvolver empatia, necessita de autoestima; para poder ser respeitadora, precisa de autoestima; para poder ser feliz, precisa de autoestima. No fundo, uma autoestima saudável funciona como um sistema imunitário social.

Também Guerreiro (2009, p.9) afirma que a «meditação aumenta a autoestima; fornece ferramentas que permitem à criança relaxar quando necessita; aumenta a concentração; ensina a viver no presente com satisfação e consciência; desenvolve a inteligência emocional; beneficia a saúde; dá disciplina; fomenta a assertividade e respeito; aumenta a autoconfiança e autocontrole; dá paz interior; dá calma, tranquilidade e equilíbrio».

Quando falamos em meditação, a primeira questão que surge é se é algo transcendente e se as crianças serão capazes de meditar. Mas na verdade a meditação, no que diz respeito à prática com as crianças é, como Guerreiro (2014) indica, uma história em que a criança vai entrar. Vai vivê-la e deve senti-la como se fosse real. Também Almeida (2012) concorda que a palavra meditação pode soar demasiado forte quando associada a crianças, mas na verdade é algo simples e leve. As crianças têm uma facilidade natural em meditar, as suas mentes são flexíveis e absorventes em relação a tudo o que as rodeia.

A meditação é uma prática que resulta muito bem com as crianças porque, tal como quando brincam, elas vivem e imaginam o que está a ser contado, como se da sua própria história se tratasse. Pode considerar-se uma prática que, com o passar do tempo, ajuda a transformar as crianças de hoje nos adultos felizes e bem-sucedidos de amanhã.

Leal (2009, p.87) defende que «a criatividade da Meditação deve ser rica, cuidada e estar adequada ao universo e à realidade da criança». Não há que ter receio de fazer certas meditações com as crianças que falam de fadas e unicórnios, uma vez que as crianças com 5/6 anos ainda têm a capacidade de imaginar situações que não fazem parte do real e dar-lhes significado. A autora refere ainda que «[c]rianças com quatro anos fazem Meditação com tanta facilidade como as que têm catorze anos. Os tempos devem, no entanto, ser diferentes» (*idem, ibidem*).

No decurso da presente investigação, foram realizadas diferentes atividades de meditação envolvendo os mais diversos temas. As crianças apresentaram-se sempre recetivas às atividades, nunca questionando o processo das mesmas. Tal como suposto, as crianças imaginaram histórias e atribuíram-lhes significados. Isto foi verificável através dos desenhos que as crianças realizaram, onde correspondiam o que fizeram nos exercícios a situações que fazem parte das suas vidas.

4. A meditação e as relações de amizade entre as crianças

**Mantenham a mente aberta,
assim como a capacidade de se preocupar com a
humanidade e a consciência de fazer parte dela.
Dalai Lama**

Uma vez conhecida a importância das crianças reconhecerem as suas emoções e de saberem lidar com elas de maneira a se tornarem adultos capazes de viver em sociedade e os benefícios que a meditação pode trazer à criança nesse sentido, parece-nos possível afirmar que a meditação poderá ter um efeito positivo no que respeita às amizades entre as crianças.

Através da meditação, as crianças aprendem a administrar de forma mais saudável e positiva os seus pensamentos e emoções. A meditação ajuda as crianças a criarem o hábito de perdoar a si mesmo e ao outro, hábito esse que se pode estabelecer a partir da compreensão e da compaixão. Goleman (2006, p.131) refere que «não é possível separar a causa de uma emoção do mundo dos relacionamentos – são as nossas interações sociais que dirigem as nossas emoções».

A meditação beneficia a criança, a família e por consequência a sociedade, o mundo. Goleman (2006, p.406) afirma que «quando o indivíduo se envolve, toda a panóplia da inteligência social pode entrar em acção, desde sentir o que as pessoas sentem, e porque, ao interagir com harmonia suficiente para as levar a um estado de espírito positivo».

Ainda segundo Goleman (1999, p.13) a meditação aperfeiçoa a habilidade que as pessoas têm de captar subtis manifestações no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo, em vez de deixar a mente dispersar-se. Essa habilidade significa que, ao conversar com alguém, a pessoa que medita regularmente estabelece uma relação de maior empatia, porque consegue prestar uma atenção especial no que a outra pessoa está fazendo e dizendo, e consegue captar melhor as mensagens ocultas que ela está transmitindo.

5. Atitude do educador(a)

**É ilógico esperar sorrisos dos outros se nós
mesmos não sorrimos.**

Dalai Lama

Antes de mencionar qual a atitude e posição que o educador deverá manter, mais concretamente no que respeita à prática da meditação, achámos pertinente enumerar que compromisso devemos manter com as crianças, segundo o que vem descrito pela APEI, na carta de Princípios para uma Ética Profissional, e que nos esforçámos por cumprir ao longo de toda a investigação. São eles:

- «Respeitar cada criança, independentemente da sua religião, género, etnia, cultura, estrato social e situação específica do seu desenvolvimento, numa perspectiva de inclusão e de igualdade de oportunidades». Mais concretamente, no caso da criança que não domina a língua portuguesa, dar-lhe igual oportunidade de participar na meditação.
- «Cuidar da gestão da aproximação e da distância na relação educativa, no respeito pela individualidade, sentimentos e potencialidades de cada criança e na promoção da autonomia pessoal de cada uma».
- «Promover a aprendizagem e a socialização numa vida de grupo cooperada, estimulante, lúdica, situada na comunidade e aberta ao mundo».
- «Garantir o sigilo profissional, respeitando a privacidade de cada criança», utilizando nomes fictícios de maneira a preservar a entidade das crianças.
- «Garantir que os interesses das crianças estão acima de interesses pessoais e institucionais» respeitando sempre se alguma criança não quiser fazer parte das atividades propostas.

Segundo as OCEPE (ME, 1997, P. 36),

a atitude do educador, a forma como se relaciona com as crianças, desempenha um papel fundamental neste processo. Alguns instrumentos frequentes (...) podem facilitar a organização e a tomada de consciência de pertença a um grupo e, ainda, a atenção e o respeito pelo outro.

A forma como o educador age e se relaciona com as crianças é fundamental para o exercício das atividades de meditação. Existem alguns instrumentos que funcionam como facilitadores da organização e contribuem para que as crianças sintam que pertencem a um grupo e ganhem capacidade de ter atenção e respeito pelos outros.

Övén (2015, p.81) menciona que «a forma como os adultos mais próximos se relacionam com a criança define a forma como ela se relaciona consigo mesmo.» Também Leal (2009, p.85) acredita que as crianças «[r]econhecem autoridade se o adulto tem realmente boa mensagem a passar, se é equilibrado, se tem uma boa energia, se é justo e calmo, se transmite segurança.». A autora defende ainda que caso o adulto não nutra tais aptidões não é visto, pelas crianças, como um bom orientador. Segundo Hohmann e Weikart (2011, p.35), a

«relação individualizada que o educador estabelece com cada criança é facilitadora da sua inserção no grupo e das relações com as outras crianças».

Em relação ao educador pode afirmar-se que a meditação é uma prática que pode normalmente ser realizada por qualquer um, desde que possua algumas noções para o seu desenvolvimento.

É necessário ter em atenção algumas atitudes que são essenciais para o sucesso desta prática. Em primeira instância, é necessário ser-se aberto e recetivo, ouvir as crianças sem julgar o que dizem. Em segundo lugar, é muito importante ter capacidade de improvisar jogos, exercícios ou histórias, mostrando-se um educador adaptável e flexível. Contudo, um educador, sendo uma figura de “autoridade”, não pode descurar a disciplina e tem de conseguir inculcar regras desde o início. Não esquecendo que esta é uma prática a ser realizada com crianças, é imprescindível simplificar as palavras, para que estas não quebrem o sentido da meditação.

No que concerne à comunicação entre os educadores e as crianças, existem quatro variáveis a ter em consideração:

- Abertura e verdade, as crianças são mais inteligentes do que se tende a presumir e detetam facilmente mentiras;
- Manter uma linguagem positiva;
- Preservar uma linguagem não violenta e delicada; e,
- Manter uma comunicação harmoniosa.

A meditação deve ter sempre um objetivo. Deve ser escolhida e conduzida com um propósito, entenda-se o aumento da autoestima, o autocontrolo, o incentivo ao amor ou a preservação da harmonia. É crucial explicar o processo da meditação às crianças para que esta cumpra o seu objetivo, ou seja, explicar que atividades vão realizar e como se devem comportar durante essas atividades.

Para que tudo corra conforme o previsto, o educador tem de saber gerir o ambiente e ter em atenção vários aspetos para realizar uma sessão de meditação:

- A faixa etária, que influenciará a simplicidade da meditação;
- O número de crianças, uma vez que um grupo de muitas crianças pode levar a que estas se dispersem e percam o objetivo da meditação;
- O local escolhido deve ser tranquilo;
- O horário a realizar deverá ser de manhã ou à noite; e,

- Complementarmente, o ambiente deverá ser composto com velas, cristais, música ou outros elementos que indiquem que está na hora da meditação.

Resumindo, o educador deve ter cuidado com as palavras que utiliza, falar sempre de forma positiva, com delicadeza, usar vocabulário simples mas sempre evocando o respeito. É essencial optar por um tom calmo, escolher o conteúdo sempre com um objetivo e evitar projetar os medos das crianças na meditação. A atitude do educador deve ser neutra em relação aos depoimentos das crianças e a prática da meditação não deve ser utilizada para fugir da realidade, mas sim para ajudar a resolver os problemas com sensatez.

Capítulo II- Metodologia e estratégias de intervenção

1. Natureza do estudo

O nosso estudo foi desenvolvido em contexto de jardim de infância, no âmbito da prática de ensino supervisionada (PES), que decorreu no período de novembro de 2014 a maio de 2015. Teve como objetivo perceber de que forma a meditação fomenta as relações de amizade entre as crianças.

Este estudo advém de uma curiosidade pessoal sobre a prática da meditação e sobre os efeitos que poderá originar nas crianças em idade pré-escolar. Numa fase inicial pensou-se em desenvolver um trabalho baseado em estratégias potencializadoras do envolvimento das crianças, ou seja, estratégias que melhorassem o empenho e resultados obtidos nas atividades realizadas pelas crianças. Essas estratégias baseavam-se em yoga, yoga do riso, meditação, entre outras, sendo que acabámos por optar apenas por implementar a meditação.

Ao observar o grupo, e conhecendo os efeitos que a meditação tem nas crianças, foi perceptível que seria importante passar às crianças a ideia de como é importante termos amigos e acreditamos que a meditação seria eficaz e útil nesse sentido.

Antes de iniciarmos a nossa investigação foi necessário definir uma metodologia por forma a dar resposta às nossas questões. A metodologia, segundo Fortin (2003, p. 372), recai sobre um «conjunto dos métodos e das técnicas que guiam a elaboração do processo de uma investigação científica». Neste sentido, o nosso estudo define-se como de carácter essencialmente qualitativo uma vez que tem por objetivo, mais do que avaliar um determinado fenómeno, compreender e interpretá-lo segundo a perspetiva do investigador (Fortin, 2003). Uma das características que a investigação qualitativa apresenta, segundo Bogdan e Biklen (1994) é tratar-se de uma investigação descritiva na qual os dados recolhidos são palavras ou imagens e não números. Segundo estes autores, os dados recolhidos poderão incluir transcrições de entrevistas, notas de campo, fotografias, vídeos, documentos pessoais, memorandos e outros registos oficiais.

2. Questão orientadora do estudo

Considerando a observação presente na nossa realidade educativa e a posterior reflexão sobre a mesma, foi definida a seguinte questão de partida:

De que forma a meditação em grupo influencia as relações (de amizade) entre as crianças?

3. Objetivos

Uma vez definida a questão de partida delineámos os seguintes objetivos:

Objetivo geral:

Promover as relações de amizade entre as crianças, utilizando como estratégia a meditação.

Objetivos específicos:

- Promover momentos potencializadores da interação entre as crianças;
- Proporcionar momentos de descontração e bem-estar.

4. Protagonistas do estudo

Este estudo foi desenvolvido numa IPSS, no concelho de Olhão, Algarve. As atividades implementadas, durante o período de janeiro a maio de 2015, foram realizadas com um grupo de 26 crianças, 13 meninas e 13 meninos, com idades compreendidas entre os 5 e os 6 anos. Relativamente à sua nacionalidade quase todas as crianças eram portuguesas, com exceção de uma criança de nacionalidade ucraniana.

Apesar das atividades terem sido realizadas com o grupo na íntegra, o nosso estudo incidiu num conjunto de três crianças, selecionadas pela análise dos resultados de um teste sociométrico realizado.

Além das crianças também a minha parceira de estágio participou nas meditações, o que se tornou essencial na sua realização, uma vez que as crianças perceberam a nossa cumplicidade e que tínhamos conhecimento do que estava a ser feito, o que lhes transmitiu confiança para realizarem os exercícios conforme as indicações que lhes tinham sido dadas.

5. Procedimentos metodológicos

5.1 Análise documental:

Foi consultado o Projeto Curricular de Grupo (PCG) e o Projeto Educativo de Escola (PEE) para conhecer melhor as características, interesses e necessidades do grupo e de forma a tentar enquadrar as atividades e tema pensado nos projetos da instituição.

Esta análise permitiu-nos comparar se os nossos objetivos iam ao encontro dos objetivos da instituição e também foi importante no conhecimento do próprio grupo.

5.2. Observação

A observação foi crucial para todo o desenvolvimento do nosso estudo.

De acordo com Afonso (2005, p.91) «[a] observação é uma técnica útil e fidedigna, pois a informação obtida não se encontra condicionada pelas opiniões e pontos de vista dos sujeitos». A observação permite-nos, portanto, analisar comportamentos e acontecimentos no instante em que ocorrem.

Também nas OCEPE (ME, 1997, p.25) podemos notar que a observação está definida como «a base do planeamento e da avaliação, servindo de suporte à intencionalidade do processo educativo».

Ao longo do presente estudo recorreremos à observação direta, participante e indireta, através da análise de vídeos e fotografias, que passamos a explicar em seguida.

5.2.1. Observação direta

A observação direta foi essencial para o nosso estudo e acompanhou-nos ao longo do mesmo. Foi a forma de conhecer melhor cada criança, verificando as suas atitudes e comportamentos no seu dia-a-dia, em contexto jardim de infância (JI). A observação direta «é aquela em que o próprio investigador procede diretamente à recolha das informações» (Compenhoudt & Quivy, 2005, p.164). Neste sentido, permite evitar distorções, quer isto dizer, no que diz respeito à nossa investigação, que é mais fidedigno observar as escolhas das crianças na hora de brincar. Foi, portanto, através da observação direta que se observou que as

crianças, quando tinham oportunidade, escolhiam os espaços onde estava o seu melhor amigo/a e com eles desenvolviam brincadeiras.

5.2.2. Observação participante:

Participar ativamente na implementação das atividades foi uma grande mais-valia para o sucesso deste trabalho de investigação. Segundo Máximo-Esteves (2008, p.87) a observação participante é importante pois permite um «conhecimento directo dos fenómenos tal como eles acontecem num determinado contexto».

Acompanhar as crianças no decorrer das meditações tornou este processo mais credível aos seus olhos. Para a grande maioria das crianças foi o primeiro contacto que tiveram com este tipo de prática e o facto de o adulto assumir a atitude a seguir (neste caso, manter a posição correta, olhos fechados...) foi muito significativa.

Desta forma, a observação participante foi feita através da participação, como acima referido, e conduzindo questões no decorrer dos desenhos e no momento da partilha, que explicaremos adiante.

5.2.3. Observação indireta: vídeo e fotografia

Para percebermos a atitude das crianças no primeiro impacto face à meditação, foi essencial recorrer à observação indireta, mais concretamente a vídeos e fotografias. Analisando o material disponível construímos uma tabela (Apêndice I). Este registo foi realizado através de observação indireta apenas na primeira meditação.

Segundo Bogdan e Biklen (1994, p.140) a câmara fotográfica «é utilizada como um meio de lembrar e estudar detalhes que poderiam ser descurados se uma imagem fotográfica não estivesse disponível para os reflectir». Por concordarmos com os autores optámos por utilizar o vídeo como método de registo, pois considerámos que seria uma boa estratégia para analisar ao pormenor as reações das crianças que nos poderiam passar despercebidas no momento em que os exercícios, neste caso específico, as meditações, decorriam.

Por outro lado, os mesmos autores também defendem que «um fotógrafo não é um bom observador e mais, um fotógrafo não é bom em termos de interacção» (p. 143). Ao percebermos que o facto de filmar estava a desviar a atenção das crianças e interferir com o decorrer das meditações, considerou-se pertinente que todas as pessoas presentes na sala

participassem também na meditação e por isso foi pedido que se integrassem no exercício. Neste sentido, e apesar de ter sido uma estratégia importante para perceber alguns comportamentos das crianças, foi um método utilizado apenas na primeira sessão.

5.2.4 Diagnóstico

Apesar do grupo onde estávamos a desenvolver a prática ser um grupo bastante interessado e dedicado, foi notável, ao longo da observação, várias situações que remetiam a necessidade de mostrar às crianças para a importância de termos amigos e como isso era bom para elas.

Foram várias as vezes que aconteceu crianças a serem excluídas de brincadeiras e de atividades por parte de outras crianças, principalmente no que diz respeito à partilha de brinquedos. Estas situações ocorriam frequentemente no período do acolhimento, com brinquedos que as crianças traziam de casa.

Foi também perceptível que o grande grupo estava dividido em pequenos grupos, sendo que cada um deles tinha um “líder”.

Pudemos ainda presenciar situações em que duas crianças, que se consideravam os melhores amigos, entravam em discórdia e deixavam de querer brincar e falar uma com a outra implicando a necessidade da intervenção do adulto.

Destas situações emergiu a necessidade de implementarmos estratégias de forma a colmatá-las e melhorar o ambiente na sala de atividades.

5.2.5. Notas de campo

Como referem Bogdan e Biklen (1994, p.150), as notas de campo são «o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha e refletindo sobre os dados de um estudo qualitativo».

Registrar tudo o que foi considerado pertinente para o desenvolvimento do nosso estudo foi essencial no decorrer no mesmo bem como na sua reflexão. As notas de campo foram a estratégia que considerámos mais adequada para fazer esse mesmo registo. Neste sentido, considerámos essencial registar o depoimento das crianças na explicação do que

viram enquanto realizavam a meditação, no que optaram por desenhar de forma a ilustrar da melhor forma o que observaram e também no jogo de afetos. Estes acontecimentos foram registados sob a forma de tabela (Anexo I), onde apresentamos a situação/observação e as inferências sobre a observação.

5.2.6. Testes Sociométricos

Optámos por utilizar testes sociométricos como método pois, tal como Northway e Weld (1999, p.9) indicam «É simples de aplicar e é fácil de fazer o apuramento e, por seu intermédio, descobrir-se-ão muitas coisas acerca das crianças, que nos ajudarão no nosso trabalho com elas». Além disso, as autoras defendem ainda que, qualquer pessoa, que esteja a trabalhar com um grupo de crianças pode realizar este tipo de testes.

Como referem Northway e Wel (1999, p.9) através dos testes «podemos descobrir em que grau é que ela é aceite pelos outros membros do grupo». Neste sentido, os testes sociométricos foram realizados com o objetivo de, numa fase inicial, perceber se havia alguma criança, ou crianças, com dificuldades em se relacionarem com os restantes colegas da sala e, após o desenvolvimento das nossas sessões de meditação, se as relações pessoais entre as crianças teriam evoluído positivamente.

5.2.7. Entrevista às crianças

Segundo Bogdan e Biklen (1994, p. 134), a «entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo».

A entrevista realizada às crianças tinha como objetivo perceber que valor e impacto teve, de facto, a meditação naquele grupo de crianças. (Apêndice II)

Segundo Compenhoudt & Quivy, 2005, durante uma entrevista o investigador está em contacto direto com o interlocutor, o que facilita a comunicação de forma a evitar que se afaste dos objetivos da investigação e permite que o interlocutor aceda a um grau máximo de autenticidade e de profundidade. Uma vez que o grupo já era conhecido, facilitou a

comunicação e permitiu desde logo que as crianças fossem sinceras relativamente ao que estava a ser questionado, pois as respostas foram imediatas.

6. Estratégias de intervenção

De acordo com os resultados obtidos através dos testes sociométricos, e em concordância com as observações realizadas, delineámos algumas estratégias, além da meditação, que achámos ser um complemento muito útil.

De seguida iremos descrever todas as estratégias de intervenção concretizadas no decorrer do processo de investigação.

6.1. Meditação, partilha e desenho

No decorrer das 8 semanas destinadas a intervir foi realizada pelo menos uma meditação, no entanto, noutras alturas sempre que o tema se proporcionava ou do grupo emergia a necessidade, realizava-se também.

Tal como foi anteriormente descrito, cabe ao educador(a) que dinamiza a sessão de meditação preparar o ambiente da melhor forma para que seja o mais proveitoso possível, começando pela organização do espaço.

Nesse sentido, ao realizarmos as meditações, as almofadas das crianças estavam colocadas de maneira a formar um círculo, apelando sempre a que as crianças se colocassem de forma confortável e onde se sentissem bem. Övén (2015, p.70) referencia que na meditação não existe nenhuma posição obrigatória, no entanto estar sentado em meditação não é o mesmo que estar sentado normalmente, a principal diferença é a atenção e a consciência. A autora explicita ainda que «é bom estar numa postura ereta, com dignidade, mantendo a cabeça, o pescoço e as costas alinhados. Assim a respiração flui com mais facilidade e comunicamos sentidos de alerta, de atenção e dignidade ao nosso inconsciente.»

A posição das crianças foi pensada de forma estratégica, com a ajuda da educadora cooperante, de maneira a não provocar dispersão entre elas.



Ilustração 2.1 - Decorrer da primeira sessão de meditação

Desenvolvemos um total de 14 meditações, sempre acompanhadas de uma música ambiente, e todas elas seguiram a mesma sequência:

1. Relaxamento
2. Respiração
3. Meditação
4. Desenho

A fase do relaxamento e da respiração foi feita com as crianças de olhos fechados e em posição de meditação (com as pernas cruzadas e as mãos em cima dos joelhos com as palmas viradas para cima). As meditações foram sempre feitas nesta posição por limitação do espaço. Ambas as fases são fundamentais na meditação, o relaxamento porque dá foco ao corpo físico e a respiração porque trata de acalmar e preparar a mente para o exercício em si. Como refere Övén (2015, p.68) «Quando voltamos constantemente a atenção para a nossa respiração, ou quando nos focamos num ponto do corpo, ou num som, tornamo-nos presentes, no agora, e conseguimos ver as mudanças inevitáveis da energia, dos pensamentos, das emoções e das sensações».

A meditação em si foi, a maioria das vezes, guiada por mim. O decorrer da meditação e o tema escolhido foi sempre pensado de forma a ir ao encontro do nosso objetivo com a investigação e tendo em conta o tema que estava a ser trabalho na instituição e com o grupo em particular. As vezes que o exercício não foi guiado por mim, recorreu-se ao CD incluído no livro “Meditação para crianças” de Isabel Leal.

A partilha é, também, uma fase importante. Além das crianças reverem a meditação que fizeram, serve também para que percebam que tudo o que elas veem está certo, não há meditações erradas. Claro que isso depende muito se o educador consegue manter uma atitude imparcial. Ao longo desta investigação não consegui incluir esta fase tantas vezes como gostaria por uma questão de falta de tempo.

A realização de desenhos foi o método utilizado como forma de registo e posterior avaliação do desenvolvimento das crianças. Estive presente no momento em que as crianças desenhavam, de forma a recolher os seus depoimentos sobre o que estavam a desenhar.

6.2. Pintura de mandalas

Cada vez mais se ouve falar na pintura de mandalas como uma técnica muito relaxante e de alívio de stresse. Segundo podemos constatar através das redes sociais é uma tendência à qual as pessoas estão a aderir e estão a ficar satisfeitas com o resultado, daí incutirem também aos seus filhos.

A pintura de mandalas surgiu associada à prática de meditação, que temos vindo a realizar como forma de complementar este trabalho. Incluímos as mandalas pois acreditamos ser uma excelente forma de potencializar o desenvolvimento natural a nível físico, emocional e mental.

Tal como defende Leal (2009), com a pintura de mandalas, a meditação passará a ser feita de olhos abertos e com a criatividade envolvida. O resultado é igualmente benéfico ou até mais completo, porque o efeito meditativo está presente, a disciplina também, assim como o silêncio, a cromoterapia e a geometria sagrada. As mandalas têm a propriedade de nos prender a atenção, estimularem a criatividade e diminuir o stresse ao cruzarem a cor com as formas geométricas, que constituem a base da construção humana.

Esta atividade teve como objetivos:

- Conseguir um efeito meditativo para as crianças;
- Prender a atenção;
- Estimular a criatividade;
- Diminuir o stresse.

A pintura de mandalas realizou-se apenas duas vezes, numa fase inicial e quando as crianças já estavam familiarizadas com o tema da nossa investigação.

As mandalas concedidas às crianças já estavam desenhadas, tendo estas apenas de as pintar. Foram realizadas de manhã, antes de dar início às atividades do dia. Todas as crianças realizaram a atividade em simultâneo e, de ambas as vezes, a atividade foi acompanhada de música ambiente.

6.3. Jogo de afetos

Aquilo que a criança mais precisa é, sem dúvida, sentir-se amada.

Desde cedo, que dar afetos às crianças é fundamental para o seu desenvolvimento. A forma como as crianças se sentem queridas, aconchegadas e amadas, definirá quem serão, o quanto gostam de si e o quanto serão capazes de gostar dos outros.

A gestão das emoções nas crianças ajuda no seu desenvolvimento e também interfere na capacidade de aprender e crescer.

Para criar um ambiente de reflexão entre as crianças, onde elas pudessem pensar nas características com que se identificam mais entre si, foi realizado um jogo centrado no tema dos afetos.

As crianças dispuseram-se como se fossem praticar meditação. O jogo consistia em fazer um elogio à criança que se encontrava do lado esquerdo e, de seguida, darem um abraço.

Considera-se bastante importante esta questão dos elogios. Considerando a melhor definição, a psicóloga Esteves (2006, p. 21) classifica o elogio como sendo um raio de sol verbal que surge quando menos esperamos para dissipar as nuvens negras que cobrem os nossos corações e a nossa mente. A autora defende ainda que:

a importância deste gesto é vital para o bem-estar do ser humano. O elogio permite ao indivíduo sentir que é amado, reconhecido e reconfortado pelo próximo. Todos nós gostamos e necessitamos de ser valorizados pelo outro, pois apesar de sabermos que temos valor e que ninguém nos tira, o ego precisa muitas vezes de ser alimentado por esses mimos que não se veem mas que se sentem no fundo da nossa Alma.

Por tudo isto, tornou-se crucial a inclusão deste jogo para alcançar os objetivos a que nos propusemos com esta investigação.

Ao conduzir o jogo, porque na altura pensou-se que poderia ajudar as crianças a envolverem-se nele, foi incluído o abraço. Apesar de ter sido feito de uma forma “inconsciente”, no decorrer da pesquisa, percebeu-se que poderá ter sido bastante benéfico.

Com o artigo escrito por Teresa Diogo (2015) torna-se-nos claro que «os abraços são tão vitais para a saúde e desenvolvimento das crianças como a comida e a água». Mas os benefícios do toque não se limitam apenas ao plano emocional: há todo um conjunto de efeitos positivos também a nível físico que não devem ser menosprezados. A autora afirma

ainda: «afinal um abraço não é “só” uma reconfortante manifestação de afeto, é um ato quase mágico, com um poder que tem tanto de ancestral e profundo como de inesperado».

Consideramos, portanto, o abraço, como um gesto de carinho que pode ser usado em qualquer ocasião, seja numa situação de congratular por um feito importante, para reconfortar ou inclusive numa situação em que a criança não teve a melhor atitude como forma de a encorajar a melhorar numa próxima ocasião.

Capítulo III – Apresentação e análise interpretativa dos resultados

Neste capítulo procederemos à apresentação e análise interpretativa dos resultados obtidos ao longo do desenvolvimento do processo de investigação, desde o diagnóstico até ao processo e resultados das estratégias implementadas. Apresentamos os resultados que obtivemos em cada uma das estratégias implementadas.

1. Análise documental (procedimento)

Analisámos ambos os documentos como forma de complementar as nossas observações visando aperfeiçoar a nossa prestação no desenvolvimento da nossa investigação.

De acordo com o projeto educativo da instituição foram definidos como objetivos do estabelecimento (2014/2015, p. 9):

- Promover o desenvolvimento pessoal e social com base em experiências de vida democrática numa perspetiva de educação para a cidadania;
- Fomentar a inserção em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade das culturas,
- Contribuir para a igualdade de oportunidades;
- Estimular o desenvolvimento global no respeito pelas suas características individuais, inculcando comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas e diferenciadas;
- Desenvolver a expressão e a comunicação através de linguagens múltiplas como meios de relação, de informação, de sensibilização estética e de compreensão do mundo;
- Despertar a curiosidade e o pensamento crítico;
- Proporcionar ocasiões de bem-estar e segurança, nomeadamente no âmbito da saúde individual e coletiva.

Apesar de vir discriminado no PCG (2014/2015, p.9) que as crianças «demonstram uma relação afetiva sólida e gosto em brincar com os colegas; demonstram comportamentos de apoio e entreajuda», não obstante corresponder à realidade, presenciámos acontecimentos que implicaram a intervenção do adulto.

2. Testes sociométricos (procedimento)

Para realizarmos o teste, as crianças foram chamadas, uma a uma, ao espaço da biblioteca na sala de atividades, que no momento estava vazio. Foi explicado às crianças que lhes iriam ser feitas umas perguntas muito simples para ajudarem na realização de um trabalho.

Seguindo o modelo apresentado (anexo II), questionámos cada criança sobre quem seria o amigo com que gostava mais de brincar e com qual gostava menos de brincar.

Após aplicarmos os testes, organizámos os dados, construindo as respetivas matrizes sociométricas (anexo IV e VI). Segundo aquelas autoras (199, p. 33) «[a] matriz sociométrica contém, sem serem interpretadas, absolutamente todas as informações que se obtiveram e dispõem-nas numa maneira ordenada».

Analisando o gráfico resultante do primeiro teste realizado (Apêndice III), o José, o Júlio e o Ricardo foram as crianças mais vezes escolhidas como aquelas com que as restantes gostavam menos de brincar. O Júlio apresentava algumas dificuldades na compreensão da língua portuguesa e, apesar de ser a criança que apresentava maior dificuldade em relacionar-se com as outras crianças, mostrou não conseguir acompanhar as mediações na íntegra. Após esta situação ser discutida com a educadora cooperante achámos pertinente incluir no nosso estudo a criança que imediatamente a seguir, foi escolhida como a que as restantes gostavam menos de brincar. Pela situação descrita as 3 crianças selecionadas como protagonistas do estudo foram o Manuel, o Ricardo e o José (nomes fictícios atribuídos às crianças).

Para facilitar a perceção dos resultados, colocámo-los sob a forma de gráfico. (Apêndices III e IV)

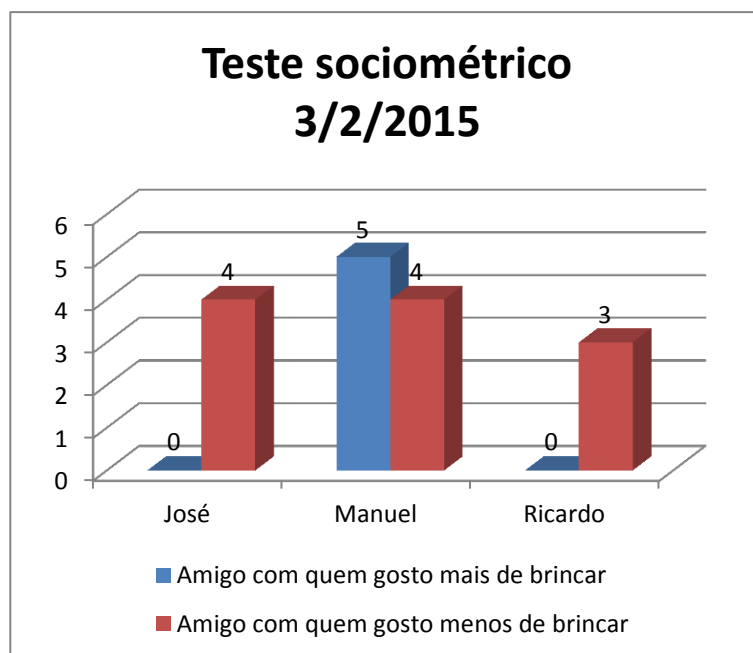


Gráfico 3.1 – Primeiro teste sociométrico realizado a 3/2/2015

No gráfico acima estão apresentados os resultados referentes apenas às 3 crianças que fazem parte do estudo.

No teste sociométrico (Anexo V), realizado no dia 3 de Fevereiro de 2015, constatamos que o José e o Ricardo não foram escolhidos por nenhuma das outras crianças como o “amigo” com quem gostam mais de brincar. Por sua vez, no que respeita à criança que “gostam menos de brincar”, o José foi escolhido por 4 crianças e o Ricardo por 3. O Manuel apesar de ter sido um dos que foi mais escolhido como o preferido também foi dos mais escolhidos como a criança que as restantes gostavam menos de brincar. Acreditamos que este resultado seja proveniente do facto do Manuel assumir um papel de “líder” perante as outras crianças, o que nem sempre pode ser bem aceite.

3. Meditação

Abaixo estão representados os desenhos realizados pelas três crianças que protagonizam o nosso estudo.

Na impossibilidade de realizar o desenho em todas as meditações, tentámos documentar pelo menos uma vez por mês, de forma a ficar registada a evolução do empenho das crianças.

As meditações seguiram sempre a mesma ordem, primeiro realizámos a meditação em si, acompanhada de uma música ambiente, depois as crianças realizavam o desenho, e aconteceu algumas vezes termos tempo e conseguirmos ainda usufruir de um momento de partilha, onde as crianças contavam aos amigos o que tinham visto e sentido na sua meditação.

A primeira de nome “Sentir calma” (anexo VII) é uma meditação que se baseia numa luz azul e numa pena branca que transmitem calma e foi escolhida por ser uma meditação simples a fim de observar como reagiriam as crianças a esta prática.

Tal como podemos perceber, pela observação (Apêndice I), algumas crianças não conseguiram manter a posição correta durante toda a meditação porque se dobravam para ver se os outros estavam a fazer.

Manter os olhos fechados durante aquele período também foi difícil para a maior parte das crianças. Houve sempre a tendência de espreitar para o amigo do lado.

Relativamente à primeira meditação (Apêndice V), o José relatou estar a baloiçar nas penas de um pássaro e assinalou a luz azul na cabeça do mesmo (representada a azul escuro).



Ilustração 3.1 - Desenho da meditação do dia 9/2/2015, realizado pelo José.

Já o Manuel, no momento da partilha, apenas fez referência à luz azul e à pena (Ilustração 3.2).



Ilustração 3.2 - Desenho da meditação do dia 9/2/2015, realizado pelo Manuel.

Por outro lado o Ricardo não quis participar no momento de partilhar o que viu na meditação.

Momentos mais tarde, esclareceu que tinha desenhado um dinossauro t-rex, o que nos faz presumir que, ao ouvir a partilha dos amigos, achou que o que tinha desenhado estava “mal”.



Ilustração 3.3 - Desenho da meditação do dia 9/2/2015, realizado pelo Ricardo.

Podemos observar ainda que apenas uma das crianças desenhou os elementos influentes da meditação (a luz azul e a pena).

No dia 3 de Março de 2015 realizámos a meditação “Eu sou amor” (Anexo VIII). Achámos pertinente referi-lo, apesar de não termos o registo em desenho, pois foi uma situação que nos obrigou a refletir. Analisando as respostas das crianças (Apêndice VI) podemos perceber que estas não se sentiam à vontade para descrever o que estavam a sentir. Deram respostas vagas e inclusive uma das crianças preferiu não dizer nada sobre o assunto.

Presumimos, portanto, que esta meditação poderia ser um pouco complexa e terá sido realizada demasiado cedo, pois as crianças ainda estavam numa fase de adaptação uma vez que a prática da meditação teria sido incluída na rotina do grupo recentemente.

Pretendem-se realizar meditações “mais simples” e das quais as crianças não tenham que se expor tanto no momento da partilha. Acreditamos, com o passar do tempo, que ganhem confiança e se sintam à vontade para partilhar os seus sentimentos com os amigos.

Embora tenham sido perceptíveis melhorias no comportamento das crianças, ainda se ouviram alguns risos e sussurros.

”Ilha do tesouro” (Anexo IX) foi o tema da meditação realizada no dia 14 de Abril. Esta surgiu por ter coincido com a semana em que foi realizada uma dramatização sobre piratas à procura de um tesouro. De todas as meditações realizadas até à altura foi aquela em que o grupo, no geral, mais se concentrou. Apesar do nosso receio, por ser uma meditação mais extensa, todas as crianças a realizaram e incrivelmente não houve qualquer ruído na sala.

Pelas respostas das crianças (Apêndice VII) pudemos perceber que a meditação foi seguida. As crianças fizeram descrições coerentes com o texto e foram capazes de descrever pormenorizadamente. Sentimos que as crianças se empenharam na realização do desenho e que perceberam a mensagem da meditação.

Embora o Ricardo não tenha incluído os seus amigos no desenho, as crianças consideraram os colegas da sala como os seus melhores amigos.

Relativamente à postura das crianças, também melhorou imenso nas últimas semanas. Presumimos que os temas escolhidos tenham sido do interesse das crianças e por isso tenha havido um maior envolvimento.



Ilustração 3.4 - Desenho da meditação do dia 14/4/2015, realizado pelo Manuel.



Ilustração 3.5 - Desenho da meditação do dia 14/4/2015, realizado pelo Ricardo.



Ilustração 3.6 - Desenho da meditação do dia 14/4/2015, realizado pelo José.

Na semana em que o Texas era o tema dos trabalhos a serem realizados, surgiu a meditação “O cavalo voador” (Anexo X). De um cavalo dito normal, ou comum, surgiu a ideia, em conjunto com as crianças, de existirem cavalos especiais. Neste dia uma das crianças pediu para não participar na atividade mas, no decorrer da conversa com o grupo, a criança mudou de ideias e pediu para realizar a meditação.

De acordo com o testemunho das crianças (Apêndice VIII) inferimos que estas são capazes de seguir a meditação, pois desenharam de acordo com o texto. Pudemos perceber que o receio de desenhar, neste caso específico, um cavalo de várias cores não era mais um problema para as crianças. Sentiu-se mais confiança por parte das crianças, no momento da partilha.



Ilustração 3.7 - Desenho da meditação do dia 12/5/2015, realizado pelo José.



Ilustração 3.8 - Desenho da meditação do dia 12/5/2015, realizado pelo Ricardo.



Ilustração 3.9 - Desenho da meditação do dia 12/5/2015, realizado pelo Manuel.

A última meditação intitula-se de “Mundo dos doces” (Anexo XI) e relata uma viagem por um mundo fantástico onde tudo é constituído por doces e foi realizada com objetivo das crianças se sentirem felizes, pois aconteceu num dia em que as emoções estavam à flor da pele por ser o último dia das estagiárias no jardim de infância.

Segundo os depoimentos das crianças (Apêndice IX) pudemos interpretar que fizeram a descrição da meditação, inclusive podemos verificar que o José já inclui os seus amigos mais próximos.

Novamente, uma das crianças pediu para ir para a mesa enquanto se fazia a meditação. No entanto depois quis realizar o desenho.

Existem mudanças significativas no que concerne ao comportamento das crianças antes, durante e depois de praticarem meditação. Mesmo antes da meditação começar a ser guiada as crianças já se encontravam em silêncio, nos seus lugares e em posição adequada. Durante a meditação, a grande maioria das crianças, consegue manter-se em silêncio e de olhos fechados.

Foi possível também notar que as crianças levam mais tempo para abrir os olhos.

As crianças descreveram e desenharam exatamente a meditação como foi guiada, o que nos leva a crer que se empenharam e estavam compenetradas no exercício, do início até ao fim.



Ilustração 3.10 - Desenho da meditação do dia 13/5/2015, realizado pelo Ricardo.



Ilustração 3.11 - Desenho da meditação do dia 13/5/2015, realizado pelo José.



Ilustração 3.12 - Desenho da meditação do dia 13/5/2015, realizado pelo Manuel.

Além das meditações acima representadas foram realizadas outras como por exemplo, a meditação “Receber amor da mãe” no Dia da Mãe e “Receber amor do pai” no Dia do Pai. Quando se estava a trabalhar a Austrália também realizámos a meditação “Viagem ao fundo do mar” por ser um dos temas que foram abordados. Estes são apenas exemplos da forma como tentámos sempre integrar a nossa investigação no definido no PCG.

Podemos observar algumas diferenças entre os desenhos realizados no início e os que foram realizados recentemente sendo perceptível, através dos mesmos, um maior envolvimento no que diz respeito ao imaginário durante a meditação e, principalmente no José e no Manuel, mais empenho na sua realização.

O José e o Manuel também são as crianças que apresentam, nos gráficos, uma diferença mais acentuada.

O período em que iniciámos a prática da meditação coincidiu com um período em que o Ricardo esteve algumas vezes ausente. Tal facto poderá ser uma condicionante destes resultados.

Os dados de que dispomos parecem indicar que as sessões de meditação terão contribuído para melhorar as relações de amizade entre as crianças.

4. Pintura de mandalas

A atividade das mandalas surgiu pouco tempo depois de darmos início à prática da meditação.

A ilustração 13 representa a mandala pintada pelo José, a qual este intitulou de “A estrela do meio” e descreveu o desenho como sendo crianças a segurar uma grande estrela.



Ilustração 3.13 - Pintura da mandala realizada no dia 2/3/2015, pelo José

Por sua vez, o Manuel intitulou a sua pintura de “Dia de sol”, como podemos observar na ilustração 14, argumentando que representa crianças felizes porque estava sol.



Ilustração 3.14 - Pintura da mandala realizada no dia 2/3/2015, pelo Manuel

Já o Ricardo deu o título “ O pôr-do-sol” à sua pintura, que podemos ver através da ilustração 15, explicando tratar-se de um pôr-do-sol com o céu vermelho.



Ilustração 3.15 - Pintura da mandala realizada no dia 2/3/2015, pelo Ricardo

A ilustração 16 é a representação da mandala pintada pelo José, numa fase em que as crianças já estavam mais familiarizadas com este tipo de atividades. A esta pintura o José deu o título “Amizade”, enunciando que significa a amizade e o nome dos seus amigos mais próximos e que representava ainda o amor entre amigos.



Ilustração 3.16 - Pintura da mandala realizada no dia 15/4/2015, pelo José

Na ilustração 17 está representada a pintura do Manuel, a qual este intitula de “Todos amigos” e explica que representa a amizade e o carinho que sente pelos seus amigos vendo-se como o coração do centro e as crianças à volta como os seus melhores amigos.



Ilustração 3.17 - Pintura da mandala realizada no dia 15/4/2015, pelo Manuel

Por sua vez o Ricardo dá o nome de “Vários países” à sua pintura, que podemos ver ilustrada na figura 18, justificando que cada criança da imagem representava um país.



Ilustração 3.18 - Pintura da mandala realizada no dia 15/4/2015, pelo Ricardo

Como podemos constatar existe uma diferença significativa entre as mandalas. As que foram pintadas numa fase posterior apresentam não só um maior empenho e dedicação por parte das crianças, como estas também já as remetem para o tema da amizade. Acreditamos que a resposta do Ricardo à segunda mandala tenha surgido porque o tema que estava a ser trabalhado com o grupo era sobre os diferentes países.

5. Jogo de afetos

No decorrer do jogo surgiram as seguintes respostas:

- Manuel para criança 1: “Gosto do teu cabelo”;
- Criança 2 para o Manuel: “ Gosto dele e gosto de brincar com ele”;
- José à criança 3: “Gosto do cabelo”;
- Criança 4 ao José: “ Gosto dele de coração”;
- Ricardo à criança 5: “Gosto da cara dela”;
- Criança 6 ao Ricardo: “Gosto dele como um amiguinho especial”.

Pode verificar-se por parte do grupo de crianças que apresentavam algumas dificuldades de integração, que ainda existe um constrangimento ao exprimirem os seus sentimentos. Chegou-se a esta conclusão com base nas suas respostas, que se referem apenas aos aspetos físicos dos amigos, como o gostar do cabelo e da cara.

No entanto também é notório que estas estão completamente integradas no grupo, pois outras crianças expressam sentimentos pelas mesmas, não referindo apenas aspetos físicos, mas sim emotivos. As três receberam elogios que aqueceram o nosso coração e, sem dúvidas, os delas.

A reação do José ao receber o elogio fez valer a pena o jogo. Viu-se na cara, de olhos brilhantes e faces rosadas, o tamanho da sua felicidade.

O jogo de afetos foi realizado numa fase final, em que as crianças já apresentavam alguma consciência da importância dos amigos. Nesta fase também já apresentavam maior facilidade em expressar os seus sentimentos em relação ao outro, apesar de ainda se verificar que existiram constrangimentos nesse sentido.

Este tipo de jogo permitiu uma relação mais direta entre as crianças e contribuiu, através de momentos lúdicos, para a valorização das emoções e construção de afetos.

6. Testes sociométricos (Resultados)

Após terem sido desenvolvidas 14 sessões de meditação, com todo o grupo, e, tal como podemos observar nos gráficos, resultantes da aplicação do segundo teste sociométrico (Anexo V), verifica-se uma significativa diferença do número de vezes em que estas 3 crianças foram escolhidas. A diferença mais significativa acentua-se no José, pois apesar de não ter sido escolhido como preferido, apenas uma das outras crianças referiu que era com quem menos gostava de brincar, sendo que numa fase anterior, 4 crianças deram essa resposta.

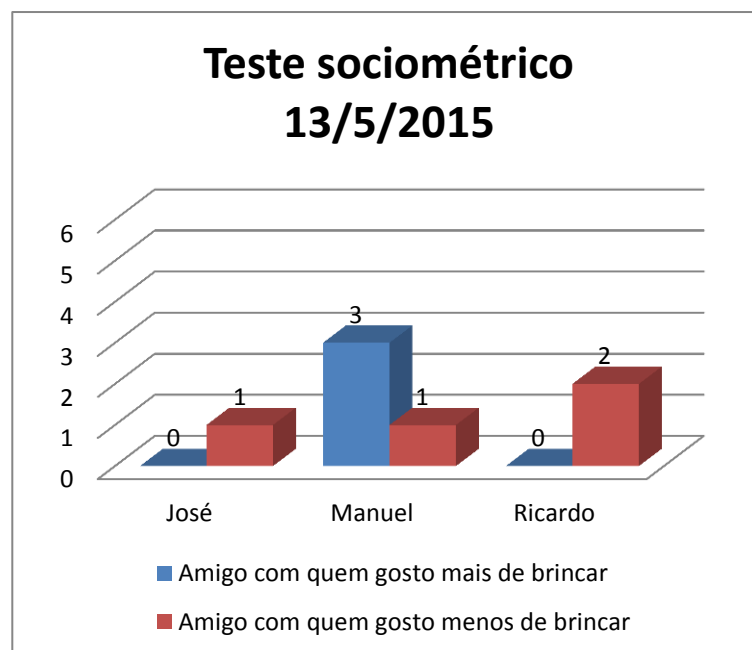


Gráfico 3.2 – Segundo teste sociométrico realizado a 13/5/2015

7. Entrevista às crianças

O objetivo das entrevistas feitas às crianças é compreender quais são as suas percepções em relação a determinado assunto, de forma a complementar a observação direta.

Esta entrevista, em particular, foi aplicada a todas as crianças do grupo e foi implementada numa fase em que a veracidade do nosso trabalho podia não estar a ser completamente perceptível, tendo pois o objetivo principal de percebermos que valor e impacto teve, de facto, a meditação, naquele grupo de crianças.

A tabela apresentada simplifica (Apêndice IX) a entrevista realizada com o grupo de crianças com o qual foi desenvolvido este relatório.

No que diz respeito à primeira pergunta “O que é para ti a meditação?” e tal já referido numa fase inicial, a meditação é uma história que as crianças vivem como se das próprias se tratasse. Através das respostas dadas verificámos que essa mensagem foi percebida pela grande maioria do grupo.

Relativamente aos protagonistas do nosso estudo, verificámos que tanto o José como o Manuel responderam que a meditação é uma história. Já para o Ricardo, meditação é algo “giro para as crianças”.

Um dos nossos objetivos era proporcionar momentos de descontração e bem-estar. Ao analisarmos as respostas dadas sobre o porquê das crianças gostarem da meditação, sendo que todas elas responderam que gostavam de a fazer, podemos perceber que esse objetivo foi cumprido com sucesso.

O José gosta de fazer meditação porque adora fazer histórias e desenhos, o Manuel porque considera divertido e o Ricardo porque faz tudo em sossego, tal como o próprio indica. Como podemos perceber qualquer uma destas 3 crianças tem prazer em realizar meditação, o que se torna um passo muito importante para que os nossos objetivos sejam cumpridos com sucesso.

Relativamente à questão “Como te sentes quando fazes meditação?” podemos perceber que as crianças conseguem descontrair e tirar grande partido da meditação, adquirindo uma sensação de calma (“Sinto que tenho sono”; “Sinto que estou muito quietinho”) e bem-estar (“Sinto-me boa, calma e com amor”). Muitas das crianças descrevem também o que vivem ao longo da meditação.

As 3 crianças nas quais focamos a nossa investigação também nos deram respostas muito esclarecedoras: o José respondeu que a meditação o fazia sentir bem e confortável; o

Manuel sente o seu coração a acalmar quando medita e o Ricardo sente que quando está a meditar os seus pensamentos fazem coisas boas que ele não faz normalmente.

Analisando minuciosamente as respostas dadas pelas crianças, podemos perceber que todos os exercícios praticados foram importantes para alcançarmos os objetivos da nossa investigação.

Capítulo IV - Conclusões

Tendo em conta os objetivos definidos para a nossa investigação, a implementação de atividades e estratégias e feita a apresentação e análise interpretativa dos dados, parece-nos possível dar resposta à questão orientadora do nosso estudo.

Para que a nossa investigação fosse significativa houve um cuidado de tentar perceber as necessidades daquele grupo. As observações realizadas permitiram-nos perceber que havia crianças que beneficiariam se fosse trabalhada a forma como se relacionavam com os outros, era visível a existência de grupos entre as crianças onde havia sempre um “líder” e muitas vezes constatámos uma ou outra criança a ser excluída de brincadeiras. Também os testes aplicados foram reveladores que seria importante aplicar estratégias de forma a promover as relações de amizade entre as crianças. Apesar de ter sido escolhida apenas uma pequena amostra, as atividades implementadas abrangeram todo o grupo para que nenhuma criança se sentisse excluída e porque considerámos que todas as crianças beneficiariam com a prática de meditação por tudo o que é inerente a essa prática.

Como podemos verificar e conhecidos quais os benefícios e intencionalidades da meditação parece-nos bastante pertinente enquadrar esta prática na instituição, neste caso neste grupo de crianças.

A nossa estratégia foi definida a longo prazo, pelo que foi possível desenvolvê-la recorrendo a diversas estratégias. As estratégias completavam-se de forma a atingir o nosso objetivo.

Consideramos que todas as etapas foram essenciais para chegarmos aos resultados obtidos. A pesquisa também foi importante para percebermos a importância e sensibilidade do assunto com que estávamos a lidar e percebermos a melhor forma de agir.

O grande enfoque do nosso projeto foi incluir no grupo a prática de meditação. Apesar de terem sido utilizadas mais estratégias para complementar o nosso trabalho foi com base na meditação e nos seus conhecidos efeitos que conseguimos alcançar os objetivos a que nos propusemos.

As crianças sempre se mostraram dispostas a realizar as meditações. Mesmo quando alguma criança no início não queria fazer e ia para a mesa, pedia depois para voltar a participar ou para realizar o desenho no final. Podemos afirmar que as crianças se envolveram e houve entrega por parte das mesmas. Em todo o processo as crianças entraram nas meditações, seguiram as histórias, em momento algum mostraram desagrado ou falta de

vontade por meditar e por sua vez revelavam satisfação em realizar os desenhos das histórias que as próprias imaginavam.

Optámos por não analisar e tentar interpretar os desenhos porque várias vezes nos deparámos com a indicação que não é essa a função do educador, neste caso.

Para que nos fosse possível perceber se o trabalho que realizámos fez de facto alguma diferença nas crianças, foram repetidos os testes sociométricos. Os resultados revelaram uma grande diferença no número de vezes que as crianças pertencentes à nossa amostra foram escolhidas como as crianças que os colegas gostavam menos de brincar.

Os dados de que dispomos parecem indicar que as sessões de meditação terão contribuído para melhorar as relações de amizade entre as crianças.

Para complementar este trabalho realizámos ainda pintura de mandalas por acreditarmos ser uma excelente forma de potencializar o desenvolvimento natural a nível físico, emocional e mental. Por fim, para criar um ambiente de reflexão entre as crianças, onde elas pudessem pensar nas características com que se identificam mais entre si, foi realizado um jogo centrado no tema dos afetos.

Após a realização de uma entrevista às crianças e através da nossa observação direta (Apêndice X), obtivemos dados que nos permitiram inferir a compreensão do significado da meditação por parte das crianças, além de terem melhorado a sua postura e o tempo de concentração.

Reflexões finais

Foi com grande satisfação e sentimento de dever cumprido que tive consciência que as crianças gostaram de meditar, como podemos perceber pelas respostas dadas pelas mesmas na entrevista.

Tive a oportunidade de participar na reunião de pais de final de ano e pelo facto de alguns pais referirem que os filhos praticavam meditação em casa, por iniciativa própria, foi outro dos indícios que o meu trabalho não foi em vão e que teve realmente um significado positivo na vida daquelas crianças e, conseqüentemente, dos seus pais e familiares.

Sinto que ainda deixei muito trabalho por fazer. O desenvolvimento das crianças estava a ser notório embora ainda fosse preciso trabalhar mais alguns pontos, que só tive conhecimento com o passar do tempo e à medida que as ia conhecendo melhor. Gostaria de ter realizado mais meditações em torno do tema dos amigos, de ter continuado o trabalho das

mandalas, deixando que as crianças construíssem a sua própria mandala e numa fase posterior realizaríamos uma em conjunto. Gostaria ainda de ter tido a oportunidade de repetir (de modo diferente) o jogo dos afetos para verificar se aquelas 3 crianças já conseguiam demonstrar os seus sentimentos de forma mais explícita.

Gostaria de dar continuidade ao trabalho também na medida em que a meditação se relaciona com outras áreas, como a matemática, a linguagem oral ou as ciências.

Gostaria de ter tido a oportunidade de implementar uma meditação semelhante à “Eu sou amor” para perceber se as crianças já estavam mais à vontade e se já sentiam confiança suficiente para partilharem os seus sentimentos

Para realizar este trabalho tive a necessidade de frequentar *workshops* que me preparassem para tal e eu própria senti a necessidade de me tornar praticante de meditação.

Foram algumas as dificuldades com que me deparei ao longo deste processo, inclusive o facto de ter engravidado, o que tornou tudo diferente: a visão que tinha do trabalho bem como a responsabilidade sentida.

Encontrar bibliografia também foi bastante difícil, principalmente no que diz respeito à influência da meditação nas crianças quanto às relações de amizade entre elas.

Bibliografia

- Almeida, P. (2012). *Meditação para crianças. O guia para pais e educadores*, nº 56. Tuttirév Editorial, Lda.
- Afonso, N. (2005). *Investigação Naturalista em Educação: um guia prático e crítico*. Porto: Edições Asa.
- APEI (2011). *Carta de Princípios para uma Ética Profissional*. Cadernos de Educação de Infância. Disponível em <http://apei.pt/upload/ficheiros/edicoes/carta%20etica-%20final.pdf>
- Bogdan, R. C. & Biklen, S.K. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Campenhoudt, L. & Quivy, R. (2005). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. (4ªed.) Lisboa: Gradiva.
- Centro Infantil “Os Vivaços” (2014/2015): *Projeto Curricular de Grupo: As cores do nosso planeta*. Olhão.
- Centro Infantil “Os Vivaços” (2014/2015): *Projeto Educativo de Escola: As cores do nosso planeta*. Olhão.
- Cordeiro, M. (2006). Pensar no assunto: Os amigos. *Cadernos de Educação de Infância*, 77: 31-32. Cordeiro, M. (2014) *Educar com Amor: Um Guia de Afetos e Sentimentos para que os seus filhos cresçam felizes e equilibrados* (3ª Ed.). Lisboa: A esfera dos livros.
- Diogo, T. (2015). O poder do abraço. *Pais & filhos*. Disponível em <http://www.paisefilhos.pt/index.php/familia/educacao/7245-o-poder-do-abraco?showall=1>
- Esteves, S. (2006). Elogio. *Cadernos de Educação de Infância*, 77: 21. Fortin, M. (2003). *O processo de investigação: Da concepção à realização* (3.ª Ed.). Loures: Lusociência.
- Goleman, D. (1999) *A arte da meditação: um guia para a meditação* (4.ª Ed.). Rio de Janeiro: Sextante.
- Goleman, D. (1999). *Trabalhar com Inteligência Emocional*. Círculo de Leitores.

Goleman, D. (1995). *Inteligência Emocional*. Disponível em https://www.academia.edu/9272249/Daniel_Goleman

Goleman, D. (2006). *Inteligência Social – A Nova Ciência das Relações Humanas*. Círculo de Leitores.

Guerreiro, S. (2014). *52 Meditações para crianças*. Lisboa: Chiado Editora.

Hohmann, M. & Weikart, D. (2011). *Educar a Criança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Lama, D. (s/d). *Frases de Dalai Lama*. Disponível em <http://www.mensagenscomamor.com/frases-de-dalai-lama>

Leal, I. (2009) *Meditação para crianças*. Lisboa: Pregaminho.

Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação – Acção*. Porto: Porto Editora.

Ministério da Educação (2007) *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação/Departamento de Educação Básica/Núcleo de Educação Pré-Escolar.

Northway, M.L. & Weld, L. (1999). *Testes Sociométricos*. Livros Horizonte.

Övén, M. (2015). *Educar com Mindfulness: Guia de Parentalidade consciente para pais e educadores*. Porto: Porto-Editora.

Pinto, A. (2001). *Psicologia geral*. Lisboa: Universidade Aberta.

Rubin, Z. (1982). *As amizades das crianças*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

ANEXOS

Anexo I – Tabela de Observação – Modelo de notas de campo

Data:

Situação/Observação	Inferências

Anexo II – Modelo do teste sociométrico

TESTE SOCIOMÉTRICO

Jardim de Infância "Os vivaços"

Data:

Nome:

- 1. Com quem gostas mais de brincar?**
- 2. Com quem gostas menos de brincar?**

Anexo III – Teste sociométrico 1

TESTE SOCIOMÉTRICO

Jardim de Infância "Os vivaços"

Data: 3/2/2015

Nome: Afonso

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Luís
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Ricardo

Nome: Alexandra

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Joana
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** José

Nome: Andreia

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Joana
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Manuel

Nome: António

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Sara
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Luís

Nome: Catarina

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Andreia
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Júlio

Nome: Clara

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** António
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Rita

Nome: Cristina

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** António
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Ricardo

Nome: Eduardo

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Manuel
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Júlio

Nome: Ema

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Cristina
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** José

Nome: Joana

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Andreia
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Manuel

Nome: José

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Afonso
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Júlio

Nome: Júlio

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Manuel
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Teresa

Nome: Luís

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Vera
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Manuel

Nome: Manuel

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Miguel
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Cristina

Nome: Maria

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Luís
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** António

Nome: Miguel

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Manuel
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Ricardo

Nome: Ricardo

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Manuel
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Luís

Nome: Rita

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Sara
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Alexandra

Nome: Rui

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Tiago
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Salvador

Nome: Salvador

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Vera
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** José

Nome: Santiago

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Manuel
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Vera

Nome: Sara

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** António
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Júlio

Nome: Teresa

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Joana
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Júlio

Nome: Tiago

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Rui

2. Com quem gostas menos de brincar? Ema

Nome: Vanessa

1. Com quem gostas mais de brincar? Teresa

2. Com quem gostas menos de brincar? Manuel

Nome: Vera

1. Com quem gostas mais de brincar? Luís

2. Com quem gostas menos de brincar? António

Anexo IV – Matriz Sociométrica 1

N= 26 Raparigas= 13 Rapazes=13	Afonso	Alexandra	Andreia	António	Catarina	Clara	Cristina	Eduardo	Ema	Joana	José	Júlio	Luís	Manuel	Maria	Miguel	Ricardo	Rita	Rui	Salvador	Santiago	Sara	Teresa	Tiago	Vanessa	Vera
Afonso													1				2									
Alexandra										1	2															
Andreia										1				2												
António													2									1				
Catarina			1									2														
Clara				1														2								
Cristina				1													2									
Eduardo												2		1												
Ema							1				2															
Joana			1											2												
José	1											2														
Júlio														1									2			
Luís																										
Manuel							2									1										

Anexo V – Teste sociométrico 2

TESTE SOCIOMÉTRICO

Jardim de Infância "Os vivaços"

Data: 13/5/2015

Nome: Afonso

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Luís
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Catarina

Nome: Alexandra

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Joana
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Rui

Nome: Andreia

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Joana
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Catarina

Nome: António

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Cristina
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Afonso

Nome: Catarina

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Teresa
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Miguel

Nome: Clara

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Vera
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Ema

Nome: Cristina

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** António
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Júlio

Nome: Eduardo

1. Com quem gostas mais de brincar? Manuel

2. Com quem gostas menos de brincar? Júlio

Nome: Ema

1. Com quem gostas mais de brincar? Cristina

2. Com quem gostas menos de brincar? Júlio

Nome: Joana

1. Com quem gostas mais de brincar? Ema

2. Com quem gostas menos de brincar? Luís

Nome: José

1. Com quem gostas mais de brincar? Afonso

2. Com quem gostas menos de brincar? Júlio

Nome: Júlio

1. Com quem gostas mais de brincar? Manuel

2. Com quem gostas menos de brincar? Teresa

Nome: Luís

1. Com quem gostas mais de brincar? Vera

2. Com quem gostas menos de brincar? Júlio

Nome: Manuel

1. Com quem gostas mais de brincar? Eduardo

2. Com quem gostas menos de brincar? Ema

Nome: Maria

1. Com quem gostas mais de brincar? Rita

2. Com quem gostas menos de brincar? José

Nome: Miguel

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Cristina
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Ricardo

Nome: Ricardo

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Manuel
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Vanessa

Nome: Rita

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Maria
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Afonso

Nome: Rui

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Vera
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Santiago

Nome: Salvador

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Tiago
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Júlio

Nome: Santiago

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Vera
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Júlio

Nome: Sara

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Rita
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Júlio

Nome: Teresa

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Joana
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Manuel

Nome: Tiago

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Salvador
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Teresa

Nome: Vanessa

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Teresa
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** Ricardo

Nome: Vera

- 1. Com quem gostas mais de brincar?** Luís
- 2. Com quem gostas menos de brincar?** António

Anexo VI – Matriz sociométrica 2

N= 26 Raparigas= 13 Rapazes=1 3	Afonso	Alexandra	Andreia	António	Catarina	Clara	Cristina	Eduardo	Ema	Joana	José	Júlio	Luís	Manuel	Maria	Miguel	Ricardo	Rita	Rui	Salvador	Santiago	Sara	Teresa	Tiago	Vanessa	Vera
	Afonso					2								1												
Alexandra										1									2							
Andreia					2					1																
António	2						1																			
Catarina																2							1			
Clara									2																	1
Cristina				1								2														
Eduardo												2		1												
Ema							1					2														
Joana									1				2													
José	1											2														
Júlio														1									2			
Luís												2														1

Manuel								1	2																	
Maria											2							1								
Miguel							1									2										
Ricardo													1											2		
Rita		2												1												
Rui																				2					1	
Salvador												2											1			
Santiago												2													1	
Sara											2							1								
Teresa									1				2													
Tiago																				1			2			
Vanessa																	2						1			
Vera				2									1													
Total 1	1	0	0	1	0	0	3	1	1	3	0	0	2	3	1	0	0	2	0	1	0	0	2	1	0	4
Total 2	1	1	0	1	2	0	0	0	2	0	1	8	1	1	0	1	2	0	1	0	1	0	2	0	1	0

Anexo VII – Meditação “Sentir Calma”

Senta-te.

Cruza as perninhas.

Põe as mãos em cima dos joelhos com as palmas viradas para cima.

Deixa o teu corpo mole e relaxado

Endireita as costas.

Fecha os olhos

Relaxa os pés, as pernas, a barriga e o peito, os braços e as mãos, o pescoço e a cabeça.

Respira fundo 3 vezes. 1...2...3...

Vês uma luz azul descer do céu e entrar dentro do teu corpo.

A luz entra pela tua cabeça, desce para o pescoço, para os braços e mãos, peito, barriga, pernas e pés.

Tens o corpo cheio de luz azul e sentes-te muito calmo.

Agora vês uma pena branca.

A pena balouça-te no ar. Sentes-te muito calmo e relaxado.

Balouças muito devagar.

Sentes o teu corpo ficar cada vez mais mole.

O teu coração fica calminho.

Respira fundo.

Vais continuar com esse sentimento de calma dentro de ti.

Lentamente a pena leva-te para a sala.

Quando quiseres podes abrir os olhos.

Adaptado de “52 Meditações para crianças” (p.45)

Anexo VIII – Meditação “Eu sou amor”

Senta-te.

Cruza as perninhas.

Põe as mãos em cima dos joelhos com as palmas viradas para cima.

Deixa o teu corpo mole e relaxado

Endireita as costas.

Fecha os olhos

Relaxa os pés, as pernas, a barriga e o peito, os braços e as mãos, o pescoço e a cabeça.

Respira fundo 3 vezes. 1...2...3...

Consegues ver o teu coração.

Está a crescer.

Começa a brilhar.

De repente sentes amor por todas as pessoas que conheces.

Vês o brilho do teu coração tocar cada pessoa. Estás a ajuda-las a sentirem amor também.

Quanto mais ajudas os outros mais amor sentes e maior fica o teu coração.

O teu brilho aumenta e deixas de ver bem o teu corpo, agora és um sol brilhando amor.

Vais ficar assim.

Tu és amor e nada mais que isso.

Sentes-te maravilhosamente bem. Sabes quem és. Sabes que és amor.

Devagarinho voltas para a sala.

Mexe o corpo lentamente.

E abre os olhos quando quiseres.

Adaptado de “52 Meditações para crianças” (p.93)

Anexo IX – Meditação “ A ilha do tesouro”

Senta-te.

Cruza as perninhas.

Põe as mãos em cima dos joelhos com as palmas viradas para cima.

Deixa o teu corpo mole e relaxado

Endireita as costas.

Fecha os olhos

Respira fundo três vezes. 1...2...3...

Encontras-te num barco. Vê o seu tamanho e a sua cor.

Vais fazer uma viagem pelo mar à procura da ilha do tesouro.

Convida alguns amigos para fazerem esta viagem contigo.

Está um dia lindo e quentinho. O mar está calmo.

És o capitão do barco.

Durante a viagem vêes alguns animais marinhos.

Tu e os teus amigos estão a divertir-se muito.

Cantam e dançam.

Reparas que lá no fundo está algo. Pegas nos teus binóculos e vêes uma pequena ilha, com palmeiras, areia branca e um arco-íris por cima.

Diriges o barco para lá.

Quando chegam à costa tu e os teus amigos saltam para a areia.

Estão muitas tartarugas bebés a sair dos seus ovos e a correrem para a água.

Tudo é lindo nesta ilha.

Entram dentro da vegetação e encontram uma rocha com uma seta apontada para o chão.

O tesouro está ali enterrado. Pegam nas pás e começam a escavar.

Sentem algo duro. É uma arca. Abre-a e vê o que está lá dentro.

Saltam de felicidade.

Levam o tesouro para o barco e a cantar e a dançar voltam para trás.

Agradece aos teus amigos por te terem acompanhado nesta aventura e calmamente regressa à sala.

Mexe o corpo e abre os olhos devagar.

Adaptado de “52 Meditações para crianças” (p. 58)

Anexo X – Meditação “O cavalo voador”

Senta-te.

Cruza as perninhas.

Põe as mãos em cima dos joelhos com as palmas viradas para cima.

Deixa o teu corpo mole e relaxado

Endireita as costas.

Fecha os olhos

Respira fundo três vezes. 1...2...3...

Vês aparecer no céu um belo cavalo com asas. É lindo!

Ele aproxima-se de ti e para mesmo à tua frente. Repara na sua cor, no tamanho das asas.

Ele convida-te para uma viagem especial.

Sobe para cima dele.

Agarraste bem ao seu cabelo e ele começa a voar.

É maravilhoso voar com o teu novo amigo. O teu cabelo esvoaça com o vento.

Ele leva-te até ao arco-íris. As suas cores brilham. Voam por cima e por baixo dele.

Sobem até às nuvens e dão saltos como se estivessem numa cama elástica.

Está a ser uma viagem muito divertida.

Abraças o pescoço do teu amigo e sentes um carinho muito grande por ele.

Agora está na hora de voltares para a sala.

O cavalo volta para trás e devolve-te à sala. Agradece-lhe.

Vais contar até 5 e quando chegar ao 5 podes abrir os olhos.

1...2...3...4...5.

Respira fundo e mexe o corpo devagar.

Adaptado de “52 Meditações para crianças” (p. 62)

Anexo XI - Meditação “O mundo dos doces”

Senta-te.

Cruza as perninhas.

Põe as mãos em cima dos joelhos com as palmas viradas para cima.

Deixa o teu corpo mole e relaxado

Endireita as costas.

Fecha os olhos

Relaxa os pés, as pernas, a barriga e o peito, os braços e as mãos, o pescoço e a cabeça.

Respira fundo 3 vezes. 1...2...3...

Vais fazer uma viagem a um mundo fantástico. O mundo dos doces!

Vês uma floresta. Em cada árvore vês chupa-chupas em vez de folhas. As flores têm rebuçados em vez de pétalas. As nuvens no céu, são feitas de algodão doce e cai uma pequena chuva de goma em forma de corações.

Estás maravilhado com este mundo. Lá no fundo vês uma pequena casa. É feita de bolo de chocolate e decorada com smarties coloridos, as janelas e portas são feitas de bolacha e o telhado é um gelado.

Convida alguns amigos para estarem contigo no mundo dos doces. Hoje, é dia de festa e todos podem saborear as guloseimas.

Agora que já estas satisfeito e te divertiste muito neste mundo mágico, despede-te dos teus amigos e do mundo dos doces e volta para a sala.

Podes mexer os pés e mãos e abrir os olhos devagar.

Adaptado de “52 Meditações para Crianças” (p. 36)

Apêndices

Apêndice I – Tabela de Observação Indireta (vídeo e fotografia)

Data: 9 de Fevereiro de 2015 (1ª meditação)

	Manteve os olhos fechados	Manteve a posição
Afonso	✓	✓
Alexandra	•	✓
Andreia	✓	✓
António	•	•
Catarina	✓	✓
Clara	✓	✓
Cristina	•	✓
Eduardo	✓	✓
Ema	✓	✓
Joana	•	•
José	•	•
Júlio	•	•
Luís	✓	✓
Manuel	•	✓
Maria	•	✓
Miguel	•	✓
Ricardo	•	✓
Rita	✓	✓
Rui	✓	✓
Salvador	✓	✓
Santiago	•	✓
Sara	✓	✓
Tânia	•	•
Teresa	•	•
Tiago	✓	✓
Vera	✓	✓

- – Não respeitou a indicação
- ✓ – Respeitou a indicação

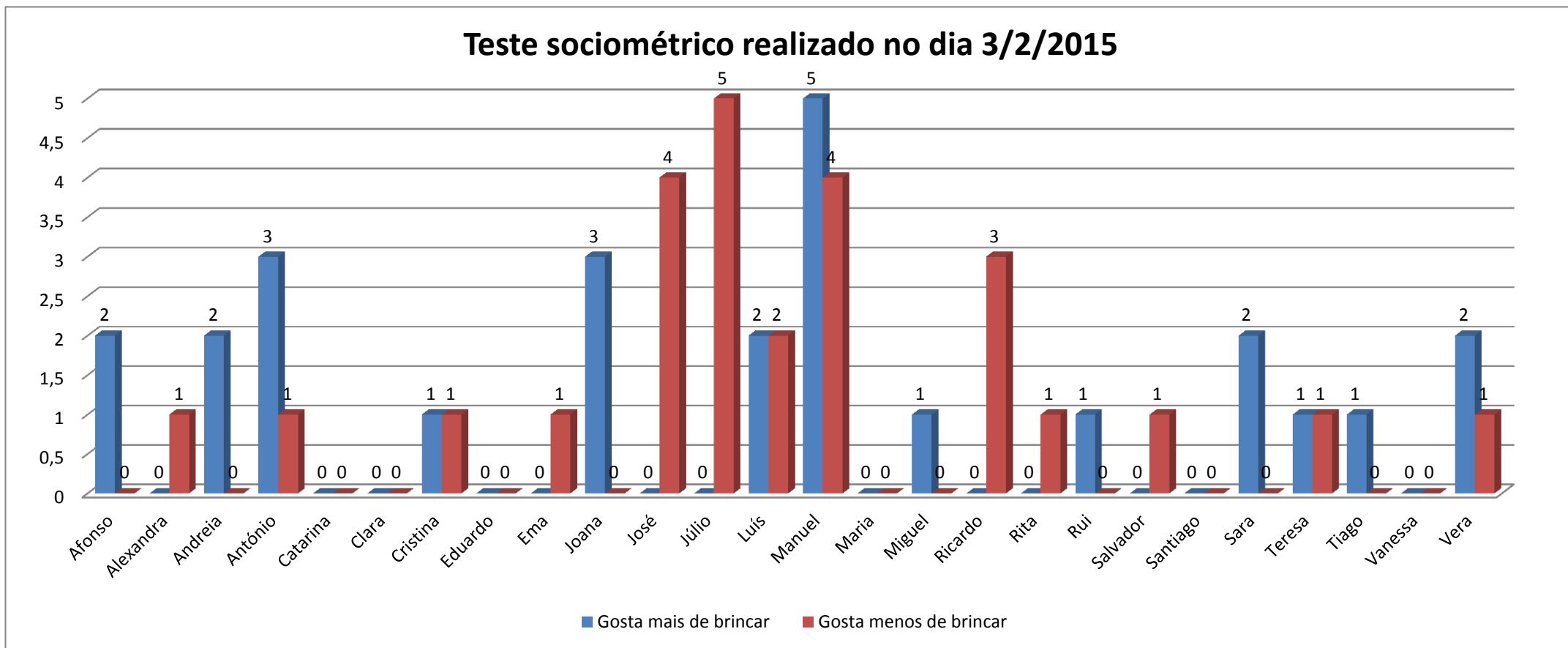
Apêndice II – Entrevista às crianças

Nome da criança	O que é para ti a meditação?	Gostas de fazer meditação?	Porquê?	Como te sentes quando fazes meditação?
Joana	“É termos que pensar.”	“Sim.”	“É divertido.”	“Vejo sereias.”
Rita	“É estar calma.”	“Sim.”	“É giro e fico calminha.”	“Sinto-me confortável e calma.”
Catarina	“Uma história.”	“Sim.”	“Fico contente.”	“Sinto-me calma.”
José	“Uma história.”	“Sim.”	“Porque eu adoro fazer histórias e desenhos.”	“Sinto-me bem e confortável.”
Miguel	“Uma coisa boa.”	“Sim.”	“Porque acho giro.”	“Sinto-me bem.”
Rui	“Ficar quietos, olhos fechados, com as mãos em cima dos joelhos.”	“Sim.”	“Porque é sossegado.”	“Sinto-me calmo.”
Luís	“É para pensar no que gostamos de fazer.”	“Sim.”	“Porque estamos caladinhos.”	“Sinto-me calmo.”
Manuel	“É uma história.”	“Sim.”	“É divertido.”	“O meu coração a acalmar.”
António	“É para relaxar.”	“Sim.”	“Porque posso ver coisas e fazer desenhos.”	“Que estou noutra mundo.”
Sara				

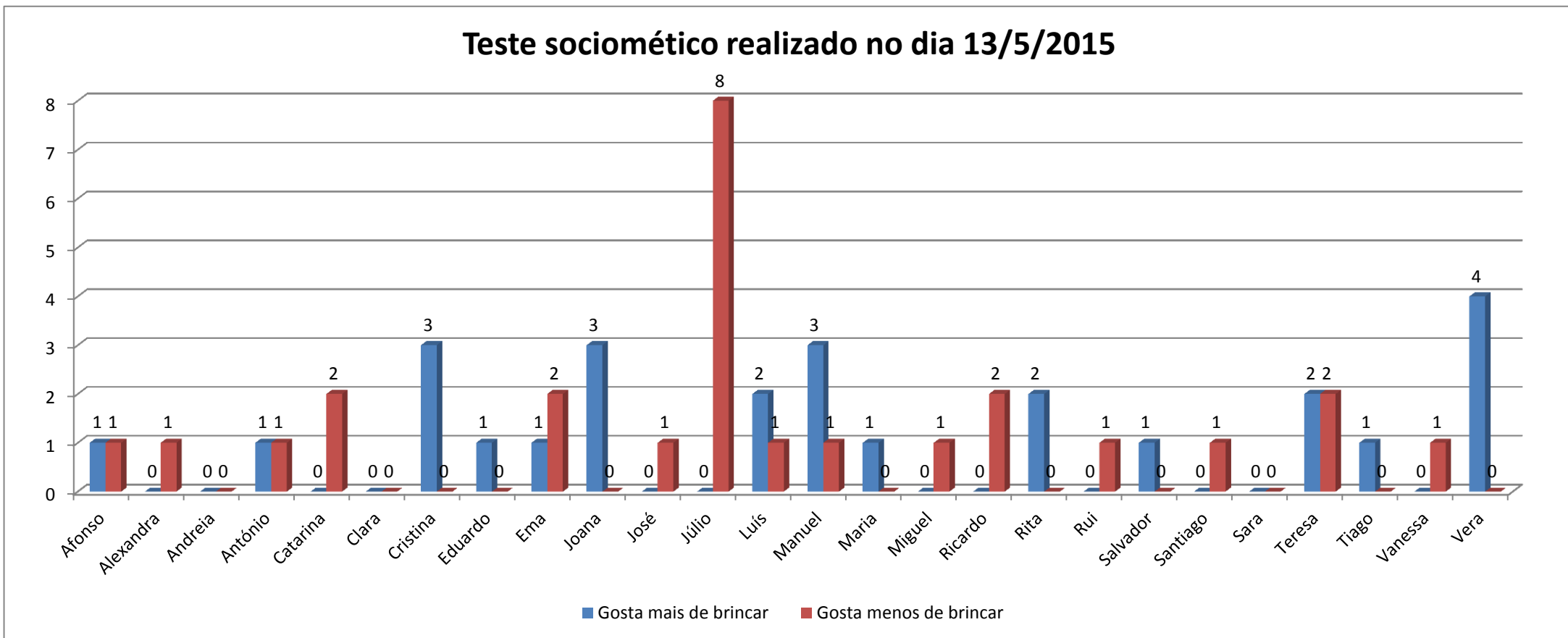
	“É uma história.”	“Sim.”	“Faz-me calma.”	“Calma.”
Tiago	“É inventar uma história.”	“Sim.”	“ Porque podemos inventar coisas.”	“Sinto paz.”
Ricardo	“ É giro para as crianças.”	“Sim. Em casa faço várias vezes.”	“ Porque faço tudo em sossego.”	“Os meus pensamentos fazem coisas boas que eu não faço.”
Teresa	“ É estarmos de pernas cruzadas, com as mãos em cima dos joelhos e com os olhos fechados.”	“Sim.”	“Porque depois sinto o coração calmo.”	“ Sinto-me boa, calma e com amor.”
Salvador	“ É uma história.”	“Sim.”	“ Porque me acalmo muito.”	“Sinto-me calmo.”
Clara	“ É a nossa história.”	“Sim.”	“ Gosto de fazer os desenhos.”	“ Sinto-me calma.”
Vera	“ É imaginar coisas.”	“Sim.”	“ Porque fechamos os olhos e está escuro mas depois aparecem imagens boas.”	“Fico calma.”
Maria	“ Faz-nos sonhar uma coisa que estão a dizer.”	“Sim.”	“ Porque faz-nos acalmar quando estamos muito acelerados.”	“Sinto que gosto de fazer.”
Vanessa	“ É acalmar. Eu em casa também faço.”	“Sim, muito.”	“ Porque nos faz acalmar.”	“ Faz acalmar.”

Andreia	“ Faz-nos bem fazer todos os dias.”	“Sim.”	“ Porque nos faz tornar mais calminhos.”	“ Sinto-me bem.”
Ema	“ É uma coisa que me deixa calminha e com sono.”	“Sim.”	“ É muito bom. Quando faço em casa o meu pai e a minha mãe riem-se.”	“ Faz-me sentir melhor.”
Eduardo	“ É brincar, jogar à bola e fazer coisas que gostamos.”	“Sim.”	“ Porque estamos todos em silêncio.”	“Sinto que tenho sono.”
Alexandra	“ É uma história que se imagina.”	“Sim.”	“ Porque me faz feliz.”	“ Sinto que uma estrela passa pelo corpo.”
Afonso	“ Parece uma canção devagarinho.”	“Sim.”	“ Porque gosto de fazer a história em desenhos.”	“ Sinto que estou muito quietinho.”
Santiago	“ É uma história para acalmar.”	“Sim.”	“Gosto de pensar as coisas.”	“ Sinto o meu coração a bater.”
Cristina	“ É relaxante e sossegada.”	“Gosto imenso. Eu adoro.”	“ Porque é relaxante e quando estou nervosa é a única coisa que me faz acalmar.”	“Sinto-me segura.”
Júlio	“ É brincar.”	“Sim.”		

Apêndice III- Gráfico referente ao teste sociométrico realizado no dia 3/2/2015



Apêndice IV – Gráfico relativo ao teste sociométrico 2



Apêndice V – Notas de campo: 9/3/2015

Data: 9 de Fevereiro de 2015

Situação/Observação	Inferências
Decorrer da meditação “Sentir calma” (10h05m)	Sendo que foi a primeira meditação, correu de forma bastante positiva. Manter os olhos fechados durante aquele período foi difícil para a maior parte das crianças. Houve sempre a tendência de espreitar para o amigo do lado.
Testemunho das crianças relativamente ao que viram e sentiram na meditação e explicação do que desenhavam: (10h15m) Manuel (apontando para o desenho) referiu a luz azul e pena. Desenhou também as almofadas da sala(parte inferior do desenho). José: “Estou a andar em cima do dragão” O Ricardo preferiu não partilhar o significado do seu desenho.	As crianças por vezes distraíam-se e não conseguiram manter a concentração e seguir a meditação. O dia em que esta meditação foi feita, estávamos a realizar trabalhos sobre a China, daí as crianças mencionarem o dragão.

Apêndice VI – Notas de campo: 3/3/2015

Data: 3 de Março de 2015

Situação/Observação	Inferências
Decorrer da meditação “ Eu sou amor” (10h30m)	Esta meditação foi realizada 3 semanas após termos iniciado a meditação como uma prática recorrente na sala. Apesar de já se notar alguma melhoria no comportamento das crianças, ainda se ouviu alguns risos e sussurros.
Testemunho das crianças relativamente ao que viram e sentiram na meditação (10h40m) Ricardo: “Senti-me calmo” Manuel: “Vi o sol e o meu coração” O José não quis falar.	Esta meditação poderá ter sido realizada demasiado cedo, pois as crianças ainda estavam numa fase de adaptação, tanto à prática em si como a falar sobre o amor e partilhar sentimento.

Apêndice VII - Notas de campo: 14/4/2015

Data: 14 de Abril de 2015

Situação/Observação	Inferências
Decorrer da meditação “Ilha do Tesouro”. (10h25m)	Existia algum receio com esta meditação pois era mais longa que o habitual. No entanto foi uma das que as crianças mais se concentraram, inclusive as crianças que normalmente ficavam mais irrequietas mantiveram-se compenetradas até ao final.
<p>Testemunho das crianças relativamente ao que viram e sentiram na meditação e explicação do que desenhavam: (10h40m)</p> <p>Manuel (apontando no desenho): “Isto é o barco e o capitão que sou eu e estes são o Miguel, o Rui, o Luís e o Ricardo. O tesouro são muitas moedas de ouro e isto são muitas chaves de cores para os meus amigos também abrirem.”</p> <p>Ricardo: “É o barco e sou eu (o capitão). O tesouro são 100 diamantes para poder comprar coisas.”</p> <p>José: “Este sou eu com a pá para o baú. O tesouro são pérolas para dar ao Manuel.”</p>	<p>Sentimos que as crianças se empenharam na realização do desenho e que perceberam a mensagem da meditação.</p> <p>Pelos depoimentos percebemos que as crianças seguiram a meditação, apesar do Ricardo não incluir os amigos no seu desenho.</p> <p>As crianças consideram os colegas da sala como os seus melhores amigos.</p>

Apêndice VIII – Notas de Campo: 12/5/2015

Data: 12 de Maio de 2015

Situação/Observação	Inferências
<p>Decorrer da meditação “O Cavalo voador” (10h25m)</p>	<p>A grande maioria das crianças conseguiu manter-se na posição pretendida e de olhos fechados até ao final da meditação.</p> <p>Uma das crianças pediu se poderia não realizar a meditação. Foi-lhe dito que sim mas explicou-se que nesta meditação aparecia um animal de que eles gostavam muito. A criança optou então por acompanhar o restante grupo e fazer a meditação.</p>
<p>Testemunho das crianças relativamente ao que viram e sentiram na meditação e explicação do que desenhavam: (10h35m)</p> <p>José: “Está aqui o cavalo a vir do céu.”</p> <p>“Está pequeno porque está a vir do céu e o céu está longe.”</p> <p>Manuel: “É o cavalo, com as cores do arco-íris e com o cabelo.”</p> <p>Ricardo: “É o meu cavalo quando eu já estava na sala.”</p>	<p>As crianças são capazes de seguir a meditação, pois desenharam de acordo com o texto.</p> <p>Podemos perceber que o receio de desenhar, neste caso específico, um cavalo de várias cores não era mais problema para as crianças. Sentiu-se mais confiança das crianças, no momento da partilha.</p>

Apêndice IX – Notas de campo: 13/5/2015

Data: 13 de Maio de 2015

Situação/Observação	Inferências
<p>Decorrer da meditação “ Mundo dos doces” (10h10m)</p>	<p>Novamente, umas das crianças pediu se poderia ir para a mesa enquanto se fazia a meditação. No entanto depois quis realizar o desenho.</p> <p>Existem mudanças significativas no que concerne ao comportamento das crianças antes, durante e depois de praticarem meditação. Mesmo antes da meditação começar a ser guiada as crianças já se encontram em silêncio, nos seus lugares e em posição. Durante a meditação, a grande maioria das crianças, consegue manter-se em silêncio e de olhos fechados.</p> <p>Foi possível também notar que as crianças levam mais tempo para abrir os olhos.</p>
<p>Testemunho das crianças relativamente ao que viram e sentiram na meditação e explicação do que desenhavam: (10h25m)</p> <p>Ricardo (apontando no desenho) descreveu as nuvens de algodão, a chuva de gomas em forma de coração e a casa doce.</p> <p>“Fiquei mesmo com vontade de comer um docinho.”</p>	<p>As crianças descreveram e desenharam exatamente a meditação como foi guiada, o que nos leva a crer que se empenharam e estavam compenetradas no exercício, de início ao fim.</p> <p>O comentário do Manuel deixa-nos acreditar que, de facto, a meditação é algo positivo, pois acreditamos que as crianças conseguem sentir felicidade e satisfação enquanto estão a meditar.</p>

José disse que estava com os amigos no mundo dos doces e descreveu a árvore com chupa-chupas e as flores com rebuçados. Afirmou que foi uma viagem muito divertida

Manuel, à semelhança das duas outras crianças, também enumerou a casa e a árvore com chupa-chupas e rebuçados.

Disse ainda que só na meditação é que ele podia comer tantos doces porque se fosse verdade a mãe não deixava.

Apêndice X – Tabela de Observação direta

Data: 12 de Maio de 2015

	Manteve os olhos fechados	Manteve a posição
Afonso	✓	✓
Alexandra	✓	✓
Andreia	✓	✓
António	•	•
Catarina	✓	✓
Clara	✓	✓
Cristina	✓	✓
Eduardo	✓	✓
Ema	✓	✓
Joana	•	•
José	✓	✓
Júlio	✓	✓
Luís	✓	✓
Manuel	•	✓
Maria	✓	✓
Miguel	✓	✓
Ricardo	✓	✓
Rita	✓	✓
Rui	✓	✓
Salvador	✓	✓
Santiago	✓	✓
Sara	✓	✓
Tânia	•	•
Teresa	•	✓
Tiago	✓	✓
Vera	✓	✓

- – Não respeitou a indicação
- ✓ – Respeitou a indicação