



Aulas anti-stress

Para deixarem as crianças menos agitadas, colégios recorrem a atividades zen

O sinal que anuncia o fim do intervalo toca e as crianças voltam correndo para a sala de aula. Agitadas, mal prestam atenção no que o professor diz. Querem saber apenas de continuar a conversa do corredor ou resolver quem levou a melhor no esconde-esconde. Para diminuir a ocorrência de cenas como essa e ajudarem a garotada a manter a concentração, algumas escolas paulistanas recorrem a técnicas de relaxamento. Entre as atividades desenvolvidas estão massagem, ioga e meditação. Na unidade da Vila Nova Conceição da Escola Lourenço Castanho, por exemplo, as classes são transformadas após o intervalo. Espalham-se tatames pelo chão e um

aparelho de som reproduz música instrumental bem baixinho. De olhos fechados, à meia-luz, meninos e meninas de 1 a 4 anos se reúnem para o minuto de silêncio. Depois da parada meditativa, fazem massagem uns nos outros. Brincam com bolas e "pintam" partes do corpo dos colegas com pincéis molhados. "Os professores se queixavam do ritmo das crianças na hora de começar uma nova matéria", diz o psicólogo André Trindade, contratado pelo colégio para desenvolver métodos de educação corporal. "Agora, todos comentam que a atenção delas melhorou muito."

No Colégio Elvira Brandão, na Granja Julieta, foram desenvolvidos

jogos de relaxamento semanais. "Em uma das atividades, os alunos movimentam os colegas como se fossem marionetes, por meio de fios imaginários", conta a professora de educação musical Maisa de Oliveira Cardoso, do ensino fundamental. "Eu não sabia mais o que fazer para controlá-los." Mexer com a fantasia dos pequenos é a idéia do colégio Santa Maria, no Jardim Marajoara. "Ensinamos as crianças a fazer viagens imaginárias", diz a coordenadora de educação infantil, Paula Back. "Também as incentivamos a sentir o corpo, que tantas vezes fica esquecido nessa fase."

Se o stress é causado pela proximidade da escolha profissional, a ioga pode



Exercício com bola na Lourenço Castanho: maior concentração

ser um bom remédio. O Colégio Friburgo, na Granja Julieta, adotou a prática para estudantes a partir da 8ª série, que já começam a sentir a pressão pré-vestibular. "Os alunos comentam que conseguem descarregar a tensão e ficam mais tranquilos", afirma o diretor pedagógico José Carlos da Silva. Na Escola Santo Inácio, no Paraíso, há planos de implantar sessões de ioga ainda neste semestre. Mas, mesmo antes da novidade, os professores andam com edredons para trabalhar o clima zen. Brincadeiras como tentar identificar diferentes aromas são realizadas em grupo. "Normalmente, as escolas se fixam muito no conteúdo e esquecem que a relação com o outro faz parte da formação", diz a diretora pedagógica, Paula Faria Cury.

KATIA CALSAVARA



Ioga no Friburgo: contra a pressão pré-vestibular