



Criançada Zen

Para deixar as crianças menos agitadas e estimular a concentração e o relaxamento, os colégios têm recorrido a atividades zen. Em casa, os pais também podem aplicar técnicas que acalmam os pequenos. A seguir, o psicólogo André Trindade, que trabalha com educação corporal infantil e desenvolve métodos de relaxamento e orientação correta da postura, indica algumas brincadeiras que podem ser feitas entre pais, filhos, irmãos e coleguinhas. Trindade explica que cada atividade pode ser feita separadamente ou em seqüência, como se fosse um circuito.

1. Contato

Antes de mais nada, sempre que for explicar uma brincadeira à criança, procure ficar na altura dela. Abaixar-se e manter contato visual.

2. Massagem com bolinha

Com uma bolinha de borracha (ou de tênis), façam massagens um no outro, por cima das roupas. Caso haja um grupo de crianças, elas podem formar uma roda ou fila e seguir o mesmo processo. Vocês podem aumentar ou diminuir a intensidade dos movimentos, fazer desenhos e até escrever palavras utilizando a bolinha. A mesma série pode ser repetida com as pontas dos dedos das mãos, a partir da cabeça até a base da coluna. Isso ativa a sensibilidade da pele e acalma.



3. Massagem de percussão

Convide a criança para descobrir os ossos. Ela deita de barriga para baixo ou na posição de conchinha. Com as pontas dos dedos, faça percussões (batidas leves) ao longo da coluna vertebral, como se estivesse tocando piano. Estimule a criança a reproduzir o som de uma vogal enquanto a percussão é feita - ela vai se divertir com o barulho (alguma coisa como "aaaaa!"). A massagem pode ser estendida para outras partes do corpo. Não exagere na força. O efeito dessa atividade é calmante e ativa a consciência do corpo e de sua estrutura.

4. Rolamento

A próxima atividade é o rolamento. Estenda um colchonete ou cobertor que fique fixo no chão. Sente-se em uma das pontas e peça para a criança rolar de uma extremidade a outra. No final do rolamento ela se aninha no seu colo. Esse percurso pode ser repetido quantas vezes vocês quiserem. Uma alternativa é pedir que os pequenos imitem animais e, após o rolamento, chamar o "bichinho" para o colo. Essa também é uma atividade calmante e reforça o envolvimento do adulto com a criança.

5. Um minuto de silêncio

Depois do colo, a criança pode se acomodar da forma mais confortável (e o adulto também). Combine com ela que vocês ficarão em silêncio, juntos, durante um minuto inteiro. Sem interrupção.

