

Niterói, 25 de março 2020

Inspirações: Por que desenvolver o ritmo com crianças em casa?


“Minha casa é uma estrela, minha casa é uma flor
Cinco pétalas unidas no ninho do meu amor
Na minha mão, cinco pétalas unidas estão.
Mamãe, papai, meus dois irmãozinhos, e eu.”

Podemos imaginar o quão desafiante está sendo para vocês, queridas famílias, ficar com as crianças em casa neste período de quarentena, onde o isolamento social se faz necessário em nossa cidade, em nosso país. Como vocês já devem estar sabendo, as aulas estão paralisadas por tempo indeterminado. Estamos todos, no momento, encasulados, mas com certeza sairemos dessa para alçar voos mais grandiosos, cheios de novas virtudes. O mais importante parece, então, aproveitarmos esse recolhimento para trazer calor, presença e amor para nossos pequenos!

Por isso, recebam, antes de mais nada, um abraço forte de cada um de nós do grupo Pedagógico da Iniciativa Waldorf Jardim São João. Temos a certeza de que vocês estão fazendo o melhor possível em casa, com muito malabarismo! Estamos vivendo um momento de muita mudança e incerteza, que mobiliza nossas emoções e exige que estejamos informados das atitudes corretas a tomar. Mas é importante sabermos distinguir o que é um assunto para os adultos, que estão aprendendo a administrar as suas responsabilidades e emoções nessas novas condições, e discernir o que a criança pode abarcar, buscando trazer um sentimento de segurança para elas. Lembrem que as crianças captam nosso estado de ser e estar, portanto, cuidemos também do que estamos absorvendo, mesmo longe delas, e procuremos o positivo de tudo isso. Assim as crianças ficam bem também.

A criança pequena precisa ser preservada das emoções desse tipo de situação social, na medida que for possível. Devemos mantê-la o mais “alheia” possível, evitar que o excesso de informações chegue até ela, seja proveniente do noticiário ou das diferentes medidas de higiene que devemos tomar neste período. Ela irá vivenciar tudo isso, mas devemos explicar o menos possível.

Como nos explica a psicóloga clínica antroposófica Adriana Serrano: “As crianças ainda não estão psicologicamente aptas para escolherem o que fazer para proteger sua saúde. Esse excesso de consciência as prejudica. Se elas perguntarem, responda apenas aquilo que estão perguntando, sem trazer novos elementos que acordem a consciência. Por exemplo: se elas questionam “mãe, por que não vou para a escola?” ou “por que não podemos sair de casa?”, responda de



forma simples e segura “porque existe uma gripe forte acontecendo e nós vamos permanecer em casa para não ficarmos doentes”.

Em meio a tudo isso, que nós também ainda estamos processando, mas com o intuito de auxiliar vocês a criar um ritmo diário que traga confiança, para fazer desse momento, positivo, afetivo e lembrado pelas crianças com alegria, nós preparamos esse texto para aproximar vocês de uma característica central de um Jardim de Infância Waldorf e que vivenciamos em nossa escola: o Ritmo.

Nos primeiros 7 anos da criança, o tempo e espaço devem ser vivenciados de forma orgânica e concreta, através do ritmo impresso pelas sequências de atividades propostas. Atividades de concentração e expansão acompanhando o ciclo da natureza, inspiração e expiração, dia e noite, vida e morte, verão e inverno; e as vivências de polaridades: dormir e acordar, claro e escuro, dentro e fora, trazem saúde.

As tarefas e movimentos estabelecerão os hábitos, desenvolvendo a memória inconsciente corporal, que permanecerá com ela por toda a vida. Atividades específicas de cada dia possibilitam a percepção qualitativa do tempo.

A passagem pelas estações do ano e suas festas é marcada por vivências; isso faz com que a criança tenha respeito pela natureza e um sentimento de reverência.


As atividades repetidas no dia-a-dia fazem com que as crianças sintam-se mais tranquilas, seguras, saudáveis e prontas para aprender o novo, o que é extremamente vitalizante para elas.

Afinal o próprio ser Humano é uma conjunção de múltiplos ritmos diferentes e precisa dessa tranquilidade e segurança da repetição, gerando por sua vez bem-estar e o bom funcionamento do corpo. O ritmo conduz a vida do ser humano.

As jornadas das crianças bem organizadas com um ritmo diário, que se repetem na mesma sequência de atividades e o ritmo semanal, fortalecem o pensamento, o sentimento e a vontade. Quer seja eleito um trabalho principal ou um menu estabelecido para cada dia da semana, é interessante que haja uma ordem semanal.

O ritmo mensal fortalece as funções vitais do pensamento, da consciência e da memória. Por isso a cada 4 semanas há uma mudança de tema, como por exemplo a história que é contada no Jardim de Infância e também em casa.

O ritmo anual promove o reconhecimento e respeito pelo ritmo da natureza durante as 4 estações do ano com as festas anuais.



É fundamental o adulto se conscientizar que ele é quem desenvolve e propõe esses ritmos às crianças. Sabendo que isso ajuda as crianças a compreender o conceito de tempo de forma natural, sem memorizações. É encantador observar como as crianças, através da vivência do que ocorre em seu entorno, se dá conta do tempo.

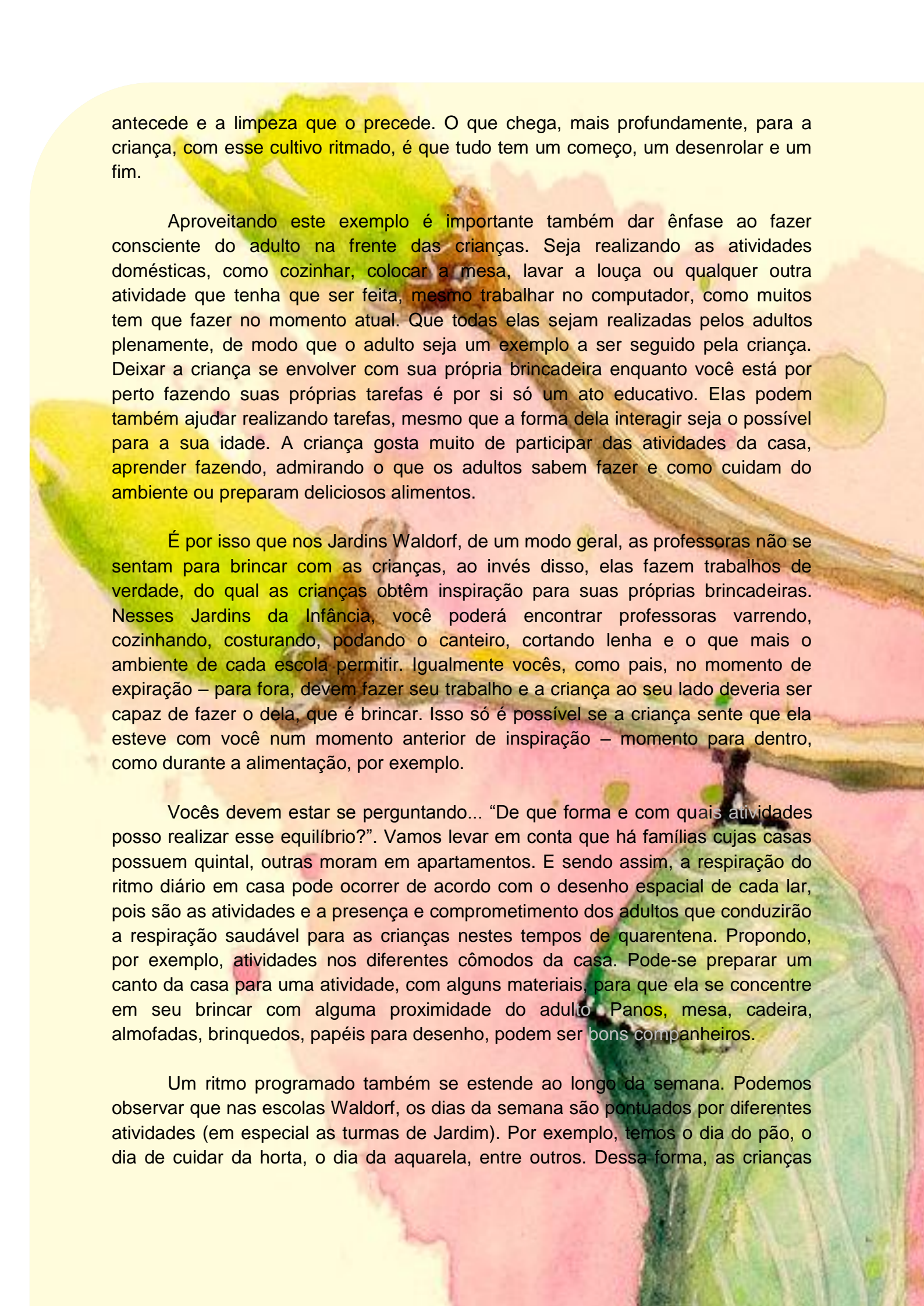
Helle Heckmann, educadora Waldorf da Dinamarca, nos ajuda nessa compreensão com a seguinte reflexão:

As famílias que têm seus filhos nos Jardins Waldorf, provavelmente, conhecem a vida cotidiana desse Jardim. As crianças passam o dia alternando períodos de concentração e expansão, como no ritmo da respiração, onde há o inalar e o exalar. Na fase de inalação ou inspiração, a criança direciona sua atenção para uma atividade que basicamente faz com que ela se relacione consigo mesma. Para as crianças pequenas, cada período de inspiração (desenho, aquarela, tricô, comer...) é muito curto, porque os pequenos podem concentrar-se apenas por curtos períodos de tempo. No período de exalação ou expiração, a criança se refere principalmente ao mundo ao seu redor (brincar livre, correr livremente, etc.). Para cada período de inspiração, a criança precisa de um período de expiração e, assim, um padrão é estabelecido.

Esse ritmo é algo que você pode trazer para dentro da sua casa. A recomendação é de fazer que a rotina estabelecida seja a mesma todos os dias, garantindo esse ritmo à criança. Você tem que tentar descobrir quando as crianças “inspiram” e quando elas “expiram”. E quando a criança está no período de inspiração, você tem que ter certeza que estará presente, de maneira que a criança sinta “Ahhh.... aqui eu sinto meus pais, eles estão aqui por mim!”. Depois disso, por bem pouco tempo, você pode fazer o que tem que fazer em casa e você pode dizer para criança “Você tem que esperar porque eu preciso fazer isso.

A cadência de coisas simples como hora de acordar e ir dormir, hora das refeições, hora de tomar banho, hora de arrumar os brinquedos, hora de cuidar do jardim, tudo isso vai compondo o mosaico de atividades que expandem e contraem. E quando feitos nos mesmos horários trazem a segurança para a criança de que no dia seguinte será igual, fazendo com que ela não precise se preocupar como será o amanhã. Essa preocupação compete ao adulto, ele quem deve cuidar e saber do encadeamento das coisas e afazeres.

Um momento de inspiração importante e que todos fazemos é durante a alimentação. Como vocês comem? Você se senta junto com a criança? Ou a criança se senta sozinha para comer, enquanto você fica por perto e aproveita para mexer no telefone? Sentar-se à mesa é proporcionar um começo, o meio e um fim do processo para as crianças. É importante, pois contém também o preparo que o



antecede e a limpeza que o precede. O que chega, mais profundamente, para a criança, com esse cultivo ritmado, é que tudo tem um começo, um desenrolar e um fim.

Aproveitando este exemplo é importante também dar ênfase ao fazer consciente do adulto na frente das crianças. Seja realizando as atividades domésticas, como cozinhar, colocar a mesa, lavar a louça ou qualquer outra atividade que tenha que ser feita, mesmo trabalhar no computador, como muitos tem que fazer no momento atual. Que todas elas sejam realizadas pelos adultos plenamente, de modo que o adulto seja um exemplo a ser seguido pela criança. Deixar a criança se envolver com sua própria brincadeira enquanto você está por perto fazendo suas próprias tarefas é por si só um ato educativo. Elas podem também ajudar realizando tarefas, mesmo que a forma dela interagir seja o possível para a sua idade. A criança gosta muito de participar das atividades da casa, aprender fazendo, admirando o que os adultos sabem fazer e como cuidam do ambiente ou preparam deliciosos alimentos.

É por isso que nos Jardins Waldorf, de um modo geral, as professoras não se sentam para brincar com as crianças, ao invés disso, elas fazem trabalhos de verdade, do qual as crianças obtêm inspiração para suas próprias brincadeiras. Nesses Jardins da Infância, você poderá encontrar professoras varrendo, cozinhando, costurando, podando o canteiro, cortando lenha e o que mais o ambiente de cada escola permitir. Igualmente vocês, como pais, no momento de expiração – para fora, devem fazer seu trabalho e a criança ao seu lado deveria ser capaz de fazer o dela, que é brincar. Isso só é possível se a criança sente que ela esteve com você num momento anterior de inspiração – momento para dentro, como durante a alimentação, por exemplo.

Vocês devem estar se perguntando... “De que forma e com quais atividades posso realizar esse equilíbrio?”. Vamos levar em conta que há famílias cujas casas possuem quintal, outras moram em apartamentos. E sendo assim, a respiração do ritmo diário em casa pode ocorrer de acordo com o desenho espacial de cada lar, pois são as atividades e a presença e comprometimento dos adultos que conduzirão a respiração saudável para as crianças nestes tempos de quarentena. Propondo, por exemplo, atividades nos diferentes cômodos da casa. Pode-se preparar um canto da casa para uma atividade, com alguns materiais, para que ela se concentre em seu brincar com alguma proximidade do adulto. Panos, mesa, cadeira, almofadas, brinquedos, papéis para desenho, podem ser bons companheiros.

Um ritmo programado também se estende ao longo da semana. Podemos observar que nas escolas Waldorf, os dias da semana são pontuados por diferentes atividades (em especial as turmas de Jardim). Por exemplo, temos o dia do pão, o dia de cuidar da horta, o dia da aquarela, entre outros. Dessa forma, as crianças



atravessam a semana se localizando no tempo/espço de acordo com as atividades do dia-a-dia da escola.

Abaixo, temos exemplos de algumas atividades que podem ser realizadas com as crianças para demarcar um ritmo semanal. Vale dizer que tudo que for proposto para a criança tem que soar com verdade e entusiasmo. Caso o adulto não tenha uma boa relação emocional com a atividade, melhor não fazê-la, e neste caso, substituir por algo que seja prazeroso para ambos.

- Segunda-feira: dia de lavar algo, por exemplo: brinquedo, paninho, bolas, etc.
- Terça-feira: cuidar das plantas, rastelar, colher temperos da horta, recolher frutas ou folhas secas do chão.
- Quarta-feira: pintar com tinta, desenhar.
- Quinta-feira: dia da culinária, fazer pão, biscoitos, bolo, ou alguma receita para o almoço ou jantar.
- Sexta-feira: fazer algum trabalho manual, brincar com massinha.
- Sábado: piquenique no chão da sala ou no quintal com comidas gostosas...
- Domingo: descanso e massagem.

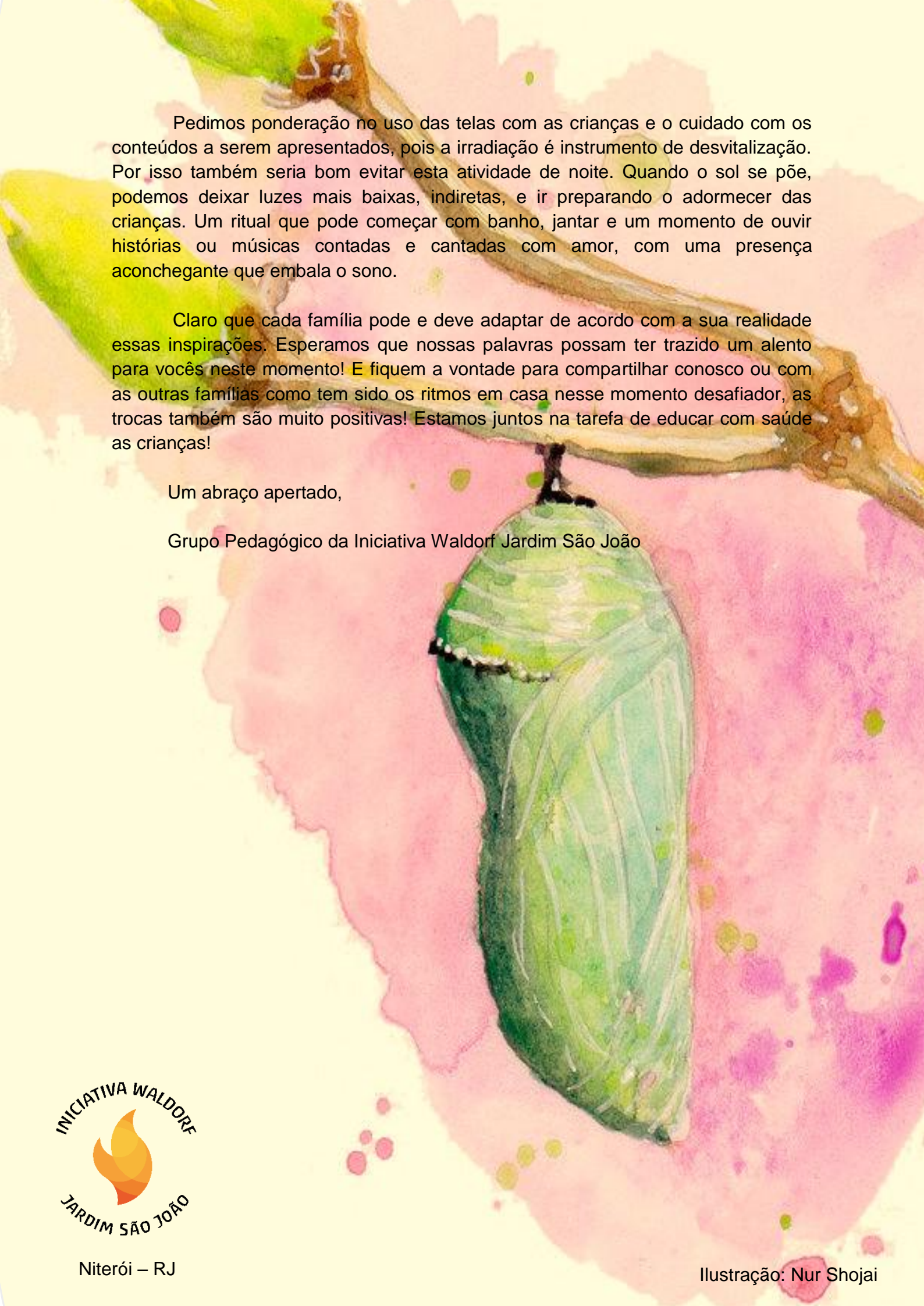
Outras ideias...

Tomar sol, ver bichinhos, soltar bolhas de sabão pela janela, passear com cachorro, levar o caminhão ou a boneca para dar uma volta (mesmo que no corredor do prédio). Brincadeiras são sempre bem vindas; cantigas de roda, danças, fazer obstáculos para pular, rolar, cambalhota, passar por baixo, fazer pula pula de almofadas, colchões, transformar a mesa ou a cama em cabanas (colocando panos para cobrir e ficar escurinho.). Virando as cadeiras no chão elas se transformam em carro, em barco... a fantasia acontece! As crianças também amam caixotes, seja de papelão ou madeira, brincam de esconde-esconde dentro do armário. Elas amam, adoram empilhar coisas. Brincar de “caçar tesouros” no quintal ou dentro de casa.

Os afazeres do dia-a-dia, como ajudar a lavar louça, roupa ou picar frutas, ajudar a lavar o carro, também inserem a criança de uma forma lúdica no funcionamento da casa.

Ao longo do dia também, podemos criar pequenos rituais, como acender uma vela antes de dormir, agradecer o alimento antes das refeições... Essas vivências permeiam a infância de sentido e significado.

Nos momentos de recolhimento (refeições, banhos, hora de dormir...) é muito benéfico para as crianças quando conseguimos estar presentes de verdade, pois isso preenche seus corações, os deixam confiantes e plenos!



Pedimos ponderação no uso das telas com as crianças e o cuidado com os conteúdos a serem apresentados, pois a irradiação é instrumento de desvitalização. Por isso também seria bom evitar esta atividade de noite. Quando o sol se põe, podemos deixar luzes mais baixas, indiretas, e ir preparando o adormecer das crianças. Um ritual que pode começar com banho, jantar e um momento de ouvir histórias ou músicas contadas e cantadas com amor, com uma presença aconchegante que embala o sono.

Claro que cada família pode e deve adaptar de acordo com a sua realidade essas inspirações. Esperamos que nossas palavras possam ter trazido um alento para vocês neste momento! E fiquem a vontade para compartilhar conosco ou com as outras famílias como tem sido os ritmos em casa nesse momento desafiador, as trocas também são muito positivas! Estamos juntos na tarefa de educar com saúde as crianças!

Um abraço apertado,

Grupo Pedagógico da Iniciativa Waldorf Jardim São João

