

Semeando sabedoria no jardim da infância com brincadeiras e histórias do mundo todo

Emily Lemos # 13670552
Mariana Pasqualetti # 4916197
Marina Tacla # 13670594
Paula Rebouças # 10767342
Regina Camargo # 1797321

Como usar as fichas

Como engajar as crianças em conversas sobre questões fundamentais como atenção, não-violência, verdade, autocuidado, autoconhecimento e controle das emoções?

Um primeiro passo fundamental é reconhecer que **as crianças aprendem com o corpo e através das brincadeiras.**

Portanto, para tirar as crianças de seu estado natural de energia dispersa e levá-las para um estado de atenção compartilhada com o grupo, temos que começar com brincadeiras que conduzam a energia do grupo, através de movimentos maiores e depois menores, a um mesmo estado de atenção comum. Somente então, podemos conversar.

Mas conversar como?

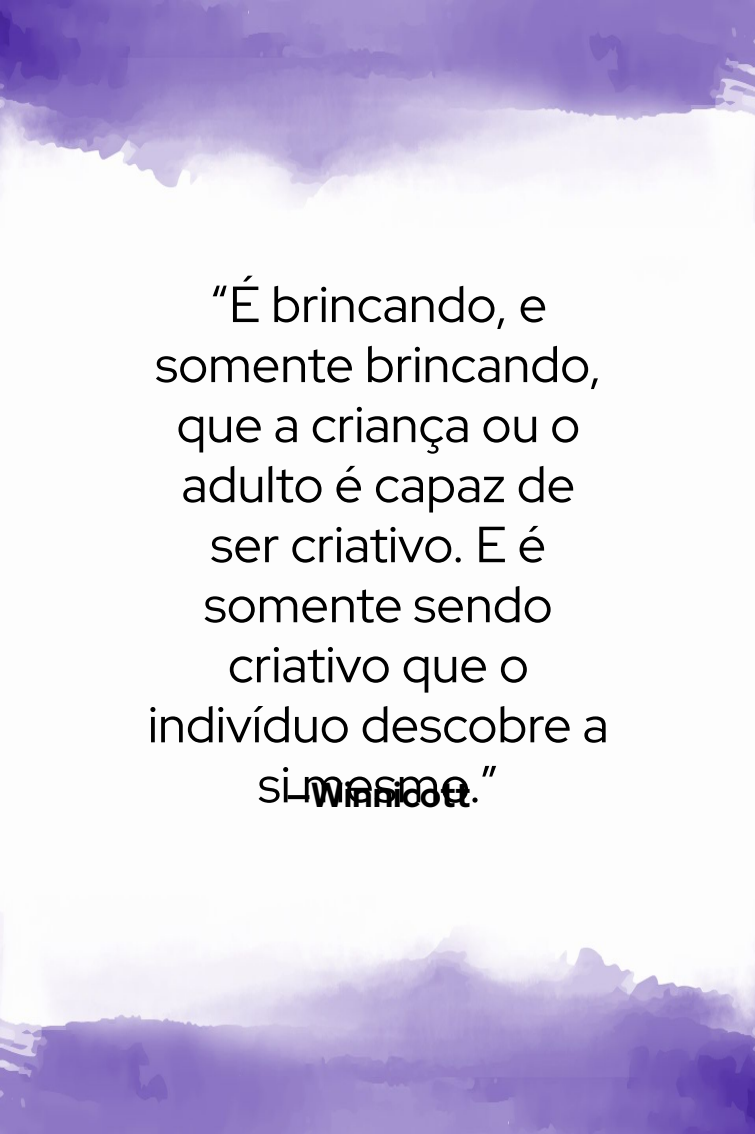
Um segundo passo fundamental é reconhecer que **é preciso ensinar as crianças a refletirem sobre si mesmas.**

Acreditamos que a leitura compartilhada de histórias universais são excelentes formas de exercitar a reflexão, pois essas histórias são abertas a mais de uma interpretação.

Claro que estamos pensando que os adultos irão usar essas fichas para "aplicar" nas crianças, mas a verdade é que seria muito mais interessante, e muito mais efetivo, se os adultos também participassem da brincadeira, de forma genuína. Afinal, como vamos refletir sobre valores com as crianças se nós, adultos, não fazemos essas mesmas reflexões?

Dividimos as fichas em cores, amarelo para brincadeiras e azul para histórias, mas elas podem ser combinadas de qualquer forma.

Por último, mas não menos importante: seria ótimo que pudéssemos ampliar as fichas com as brincadeiras e as histórias preferidas de todos.

The background of the image is a soft, textured purple watercolor wash. It is darker at the top and bottom edges, with a lighter, almost white center where the text is located. The texture is organic and painterly, with various shades of purple and lavender blending into each other.

“É brincando, e
somente brincando,
que a criança ou o
adulto é capaz de
ser criativo. E é
somente sendo
criativo que o
indivíduo descobre a
si mesmo.”

—Winnicott.

Histórias do mundo todo

A Serpente e o Vaga-Lume

Conta a lenda que a serpente começou a perseguir um vaga-lume. Esse fugia rápido, com medo da feroz predadora. Até que essa finalmente o encurralou numa árvore. Quase sem forças, o vaga-lume encarou a serpente e disse:

– Posso lhe fazer três perguntas?

– Não costumo dar este precedente para ninguém, mas já que vou devorá-lo, pode perguntar – respondeu a serpente.

– Faço parte de sua cadeia alimentar?

– Não! – respondeu a serpente, agitando seu chocalho.

– Eu lhe fiz algum mal?

– Não! – disse a serpente, já salivando.

– Então, por que você quer me comer? – perguntou o desesperado vaga-lume.

– Porque eu não suporto o seu brilho!

Ao praticar o **estudo de si**, os yogis indianos buscam uma compreensão mais profunda sobre os atos humanos, indo além das noções de certo e errado para entender as emoções que estão por trás das ações. É uma jornada de auto observação, auto indagação, auto aceitação e autocompaixão.

Perguntas que ajudam a pensar:

Por que a serpente quis comer o vaga lume?

Se você fosse a serpente, o que teria feito no lugar dela?

Se você fosse o vagalume, o que faria para a serpente não comê-lo?

O que podemos fazer para a serpente não comer mais vaga-lumes?

Você já se sentiu como a serpente ou como o vaga-lume?

O menino e o lobo

Era uma vez, um menino que saía para passear com suas ovelhas. Um dia resolveu pregar uma peça nos vizinhos e começou a gritar:

– Um lobo! Um lobo! Socorro! Ele vai comer minhas ovelhas!

Os vizinhos largaram o trabalho e saíram correndo para socorrê-lo, mas o encontraram às gargalhadas. Não havia lobo nenhum.

Ainda outra vez ele fez a mesma brincadeira e todos vieram ajudar. E ele riu novamente de todos.

Um dia o lobo apareceu de verdade, e começou a atacar as ovelhas. Com muito medo, o menino saiu correndo pedindo ajuda.

– Um lobo! Um lobo! Socorro!

Os vizinhos ouviram, mas não foram ajudá-lo, pois acharam que era outra peça. Ele perdeu todas as ovelhas e só conseguiu escapar vivo por muita sorte.

*Para praticar a **verdade**, nossas palavras, pensamentos e atos devem estar alinhados com a honestidade sobre o nosso corpo, com quem somos e com o que sentimos. Para crianças da faixa etária do nosso jogo, a verdade e a imaginação podem se misturar, por isso é importante estimular que a verdade é falar sobre o que se sente.*

Perguntas que ajudam a pensar:

Por que ninguém ajudou o menino?

Por que o menino tirou sarro das pessoas quando elas vieram ajudar?

O que você faria se ninguém acreditasse em você?

O que o menino poderia fazer para as pessoas ajudarem ele na próxima vez?

O barqueiro sábio

Conta a lenda que na Índia viveu um sábio barqueiro que fazia a travessia de passageiros de um lado a outro do rio Ganges. Os passageiros, mal entravam no barco, lhe perguntavam:

- Como são os habitantes da outra margem?
- Primeiro, me contem como são os habitantes desta margem – respondia o sábio.

Alguns diziam, rancorosos:

- Os habitantes daqui são mesquinhos. Nós não víamos a hora de partir.

A esses o sábio respondia:

- Infelizmente, temo que os habitantes da outra margem não sejam muito melhores.

Outros lhe diziam, entristecidos:

- Os habitantes daqui tem grande coração. Nós sentiremos saudades dos amigos.

A esses, o sábio se apressava em sorrisos:

- Eu lhes garanto que na outra margem novos amigos os receberão de braços abertos

“Quando Paulo me fala de Pedro, aprendo mais sobre Paulo do que sobre Pedro”.

É isso mesmo: **revelamos muito mais sobre nós mesmos quando reclamamos das atitudes dos outros.**

Fazemos isso porque é muito mais fácil observar os outros do que a nós mesmos.

Perguntas que ajudam a pensar:

Como podemos desenvolver sabedoria e coragem para refletir mais sobre nossos próprios problemas?

Como podemos nos livrar do vício terrível de reclamar de tudo, o tempo todo?

Como podemos treinar nossa mente para vermos o lado positivo das pessoas e das coisas?

Como podemos criar um ambiente de confiança e amizade, onde todos se ajudem?

O velho, a criança e o burro

Conta a lenda que num vilarejo da Itália vivia um menino com seu avô. Num final de inverno, pegaram o burro que tinham para trocar por sementes no mercado da cidade vizinha. Caminhavam pela estrada quando ouviram alguns homens dizer:

– Idiotas! Não sabem usar o que têm! Se pelo menos o velho montasse o burro.

O avô decidiu montar o animal e seguiram, com o menino puxando o burro pelas rédeas. Algum tempo depois, ouviram uma mulher dizer:

– Que absurdo! Uma criança andando a pé enquanto o adulto vai no bem-bom.

O avô trocou de posição com o neto e seguiram pela estrada. Mas não demorou muito para ouvirem:

– Era só o que faltava! O ancião vai a pé enquanto o menino vai no bem-bom.

Avô e neto decidiram irem os dois no lombo do burro. Mas só até ouvirem um comerciante:

– Idiotas! Vão acabar matando o burro.

Numa última tentativa de acertar, o avô carregou o burro nas costas para que esse descansasse. Mas mal entraram na cidade, ouviram gargalhadas:

– É preciso ser mais burro que um burro para carregar um burro nas costas!

*Quantas vezes nos deixamos levar pela
opinião alheia por não acreditar na nossa
intuição, nosso coração?*

*É necessário desenvolver confiança na
nossa sabedoria interna. É necessário treino
para ouvir a si próprio mais que aos outros.*

Perguntas que ajudam a pensar:

Como podemos desenvolver nossa sabedoria interna?

Como podemos nos treinar para **ouvir nossa voz interna**?

Como podemos nos treinar para não nos deixarmos levar pela opinião dos outros?

O vento e o Sol

Conta-se que, certa vez, o vento e o sol estavam disputando qual dos dois era o mais forte.

De repente, viram um viajante que vinha caminhando.

– Já sei como decidir nosso caso.

Aquele que conseguir fazer o viajante tirar o casaco, será o mais forte. Você começa! – propôs o sol, retirando-se e escondendo-se atrás de uma nuvem.

O vento começou a soprar com toda a força. Quanto mais soprava, mais o homem ajustava o casaco ao corpo.

Desesperado, o vento retirou-se para dar lugar ao sol.

O sol, então, saiu de seu esconderijo e brilhou com todo o esplendor sobre o homem, que logo sentiu calor e despiu o paletó.

Praticar **Não Violência** é respeitar a si mesmo e a todos os seres, em pensamentos, palavras, e principalmente, em nossas ações. O problema não é ficar bravo ou chateado, mas o que se faz quando estamos nesses estados.

Na competição entre o sol e o vento, o vento usou a violência do seu sopro para arrancar o casaco à força, levando o homem a se proteger cada vez mais.

Já o sol fez o contrário: usou seu brilho e calor para encorajar o homem, deixando-o confortável para retirar o casaco.

Perguntas que ajudam a pensar:

Como vocês lidam com pensamentos negativos? (raiva, inveja, vergonha, medo, culpa, frustração, tristeza...)

Quando a gente briga ou perturba alguém, quais sentimentos aparecem dentro de nós?

Quais seriam os jeitos alternativos de mostrar aquilo que nos machuca?

As duas rãs

Conta a lenda que, numa noite escura, duas rãs caíram numa tigela de leite.

Uma delas era grande e forte, mas muito impaciente e impulsiva. Essa lutou a noite inteira, debatendo-se muito para escapar da tigela.

A outra rã era pequena e frágil. Sem forças para lutar como a amiga mais forte, resolveu poupar energias e nadar apenas o necessário para não se afogar.

– Quando não se pode fazer nada, nada se deve fazer – pensava ela, mantendo a esperança de que, de alguma forma que ela ainda não conhecia, tudo acabaria se resolvendo no dia seguinte.

Exausta com o esforço, a rã maior não aguentou e logo morreu afogada no leite. Bem que a amiga tentou avisá-la.

A outra rã conseguiu boiar a noite inteira e quando, na manhã seguinte, se deu conta, percebeu que seus movimentos haviam transformado o leite em manteiga.

Tudo o que teve de fazer foi pular para fora da tigela.

Saber esperar é uma virtude.

Existem certas horas nas quais cultivar a paciência e a esperança, por mais difícil que seja, é a única maneira de suportar determinados problemas.

Mas paciência e esperança não bastam: também é preciso continuar a nadar! De preferência, com a ajuda dos amigos.

Perguntas que ajudam a pensar:

Como podemos cultivar hábitos que nos ajudem a suportar os momentos difíceis da vida com paciência e esperança?

Como podemos nos unir aos amigos nessa tarefa?

A história de Súcia

Conta a tradição judaica que, em seus momentos finais de vida, o rabino Súcia se fez muito inquieto e pensativo.

- Por que estás tão irrequieto, rabino? – perguntou um de seus discípulos.
- Tenho medo – respondeu Súcia.
- Medo de que, rabino?
- Medo do Tribunal Celeste.
- Tu? Um homem tão piedoso, cuja vida foi exemplar? Se tu tens medo, imagine nós, cheios de defeitos e imperfeições.

O rabino Súcia então diz:

- Não temo ser inquirido por não ter sido como o profeta Moisés. Não deixei um legado nem perto de seu porte, mas posso me defender dizendo que não fui como Moisés, porque eu não sou Moisés.

– Nem temo que me cobrem profecias como as de Maimônides, por eu não ter oferecido ao mundo a qualidade de sua obra e seu talento. Eu posso me defender dizendo que eu não fui como Maimônides porque eu não sou Maimônides.

- O que me apavora é que me venham indagar: Súcia, por que não foste Súcia?

Ser você mesmo é um dos maiores desafios da vida.

Ser você mesmo não é fazer o que você bem entender e falar tudo o que pensa para todo mundo. É bem diferente disso. Ser você mesmo é descobrir o que você faz bem e te deixa feliz, e ao mesmo tempo faz bem para o mundo. Sim, por que não se trata apenas de você.

E nunca é demais lembrar que estamos falando de interesses genuínos, não de tarefas.

Perguntas que ajudam a pensar:

O que te deixa curioso? O que você gosta de pesquisar?

Tem algo que você faz que te deixa emocionado,
com orgulho ou feliz?

Tem algo que você gostaria de aprender mas desiste por medo dos outros rirem de você?

A arara-azul

No meio de muitas árvores altas, plantas de diversos tipos e vários animais diferentes, vive uma arara-azul com sua família. Todos os dias, ela e seus irmãos acordam cedo e logo saem voando pela floresta para brincar. Pelo caminho encontram muitos amigos e juntos se divertem brincando, dançando e contando muitas histórias. Mas antes do pôr-do-sol todos precisam voltar para casa, para chegarem a tempo da hora mais esperada do dia: o jantar.

Ao entrarem em casa, sujas e suadas de um dia cheio de diversão, as pequenas araras-azuis voam direto para a grande banheira tomar um bom banho refrescante. Mas nem todas elas gostam desse momento. A caçula sempre tenta fugir do banho, porque não gosta de se molhar, e fica com o bico fechado quando não consegue escapar.

Como sempre, a arara mais nova buscou se esconder, dessa vez embaixo de sua cama. Todos sentiram sua falta e logo voaram pela casa à sua procura. A busca pela irmã acabou se tornando uma brincadeira e, quando foi encontrada por um de seus irmãos, já estava se divertindo muito.

Alegres e ainda mais suados, todos voaram para a banheira e fizeram uma grande brincadeira de sabão. De repente estavam em um grande navio em busca de tesouros escondidos.

Durante a brincadeira, a pequena arara-azul percebeu como também é divertido tomar banho. E olha como ficou cheirosa! Agora pode abraçar bem forte a sua família espalhando um bom perfume!

Perguntas que ajudam a pensar:

Todas as araras-azuis gostavam de tomar banho?

Por que a caçula não queria tomar banho?

O que fez ela gostar de tomar banho?

Você gosta da hora do banho?

De que forma a hora do banho pode ser divertida?

The background of the image is a vibrant yellow watercolor wash. It features soft, blended edges and subtle variations in tone, ranging from a pale, almost white yellow at the top to a deeper, more saturated yellow towards the bottom. The texture is organic and painterly, with some darker, more concentrated areas of yellow interspersed with lighter, more diffused sections.

Brincadeiras com o corpo

A brincadeira da comida brasileira

Vai começar
(três palmas)
A brincadeira
(três palmas)
da comida
(três palmas)
Brasileira
(três palmas)
só bate palma
(três palmas)
se for comida
(três palmas)
Arroz
(três palmas)
Feijão
(três palmas)
macarrão
(três palmas)
baratinha
(silêncio e risadas)
cenoura
(três palmas)
formiguinha
(silêncio e risadas)

Se alguém bater palma, rir e cantar:
"Formiga não é comida, vai dar dor de barriga..."!
E assim prosseguir...

Imitando os animais

Esse movimento consiste em uma brincadeira de imitação, onde se começa com animais ferozes e barulhentos, e aos poucos vai-se sugerindo a imitação de animais mais calmos e tranquilos.

Sugere-se essa sequência, mas você pode alterar de acordo com o ritmo da turma, incluindo outros animais ou retirando alguns.

Leão - Elefante - Cavalo - Cachorro
- Coelho - Gato - Sapo - Passarinho
- Cobra - Tartaruga

Congela e Descongela

Nessa brincadeira, ao ouvirem a palavra "Congela", as crianças congelam fazendo a posição que for pedida por você, e voltam à posição normal quando ouvirem "Descongela".

Possíveis imitações:

- Animais
- Automóveis
- Pessoas
- Objetos
- Plantas
- Elementos da natureza

Dança Circular

As crianças devem ser colocadas de mãos dadas, em posições intercaladas, de modo que uma fique de frente para o centro da roda e outra de costas. Ao longo da música elas são convidadas a ir se virando para o centro. Termina a brincadeira quando todos estiverem voltados para dentro da roda.

Exemplo de Música:

*A canoa virou./Por deixá-la virar,/foi por causa do **(nome de um coleguinha)**/ Que não soube remar.*

*Se eu fosse um peixinho/e soubesse nadar,/ tirava o **(repete o nome do coleguinha)**/ do fundo do mar."*

Dança pelo som

Trabalhar a música como atividade cerebral e corporal por meio de exercícios para medir os intervalos, perceber a altura dos sons, escutar e entender as harmonias e ritmos.

Sugestão:

1. Comece com uma música animada para as crianças dançarem agitadamente.
2. Na sequência, coloque uma música intermediária, para elas já irem se acalmando e diminuindo os movimentos. Combine com as crianças alguns movimentos sincronizados, por exemplo, pular no intervalo de tempo estabelecido.
3. Finalize com uma música calma e instrumental. Por exemplo, música clássica ou música de ninar.

A escolha das músicas depende do gosto e repertório das crianças, conversem com elas e selecionem juntos.

Brincadeira Rítmica

Nessa brincadeira, dividimos o ato de sentar em dez movimentos rítmicos, começamos com todos em pé e em círculo.

E é um: todos dão um pulinho
(três palmas)

E é dois: todos dão meia-volta
(três palmas)

E é três: todos dão outra meia-volta
(três palmas)

E é quatro: todos levantam um joelho
(três palmas)

E é cinco: todos levantam o outro joelho
(três palmas)

E é seis: todos se ajoelham e ficam de quatro
(três palmas)

E é sete: todos se sentam no chão
(três palmas)

E é oito: todos cruzam as pernas em índio
(três palmas)

E é nove: todos arrumam a postura
(três palmas)

E é dez: todos olham para uns para os outros
(sem palmas)

