

A importância do relaxamento na Educação de Infância

Devido à intensidade das diversas actividades realizadas no dia-a-dia das crianças, estas ficam com imensa dificuldade em estar receptivos, calmos e atentos às novas actividades dentro da sala. Segundo Berje (1976) “... é evidente que [as crianças] necessitam de descontração total antes de iniciar uma nova actividade. Sem isso, as repetições dos gestos, dos exercícios, a atenção auditiva que lhes é exigida, não representariam senão uma fadiga suplementar e fastidiosa da qual a criança não teria forças para se libertar...” (p. 36). Estes comportamentos tornam-se difíceis de gerir por parte do educador, não conseguindo, muitas das vezes, obter momentos de atenção principalmente nas actividades que requerem mais concentração por parte das crianças.

Torna-se então necessário recorrer a momentos de relaxamento que permita às crianças controlar o seu nível de entusiasmo e de tónus muscular. Estes momentos podem ser de relaxamento profundo ou mais superficial, utilizando apenas o exercício de respiração, movimento muscular (braços, pernas, cabeça, tronco) ou até ao exercício de sono profundo com música ambiental.

No caso particular da intervenção pedagógica em contexto de Educação de Infância, foi necessário utilizar uma actividade de relaxamento simples e superficial, centrada no fazer momentos de silêncio e desenvolvimento da motricidade fina, mais precisamente, no movimento dos cinco dedos das mãos.

Foi utilizada uma história simples: a história do Polegarzinho.

O “Polegarzinho” (dedo polegar) gosta muito de brincar com os seus amigos: o “indicador”, o “médio”, o “anelar” e o “mindinho”. Mas brincaram tanto que o Polegarzinho ficou tão cansado que decidiu ir descansar. Disse adeus ao seu amigo “mindinho”, ao amigo “anelar”, ao “médio” e por fim ao amigo “indicador” e deitou-se na sua caminha (na palma da mão).

- *“Chiu! O Polegarzinho está a dormir! Chiu!” (momentos de silêncio) ...*

- *“Será que o Polegarzinho está mesmo a dormir? Vamos ouvir...” (as crianças devem fazer silêncio e colocar os dedinhos fechados junto à orelha, imitando o gesto de como se tivessem a ouvir algo).*

- *“Vamos chamar baixinho o Polegarzinho para ver se realmente está a dormir... Polegarzinho!... Polegarzinho!...” (as crianças devem sussurrar à mão, como se tivessem a chamar pelo Polegarzinho, imitando o sussurro do adulto).*

- *“Parece que sim...” (novamente momentos de silêncio).*

De repente, o adulto mostra o seu dedo polegar, dizendo: “Oh! O Polegarzinho acordou!”. (movimentos circulares constantes com o dedo polegar)

- “O Polegarzinho quer voltar a brincar com os seus amigos. Vamos então chamar o “indicador” (tocando com o dedo polegar no dedo indicador), o “médio” (tocando com o dedo polegar no dedo médio), o “anelar” (tocando com o dedo polegar no dedo anelar) e o “mindinho” (tocando com o dedo polegar no dedo mindinho). E agora o grupo de amigos vai novamente brincar! (mexer todos os dedos da mão).

Todas as crianças realizaram os gestos e até conseguiram fazer momentos de silêncio, o que permiti-o que as mesmas estivessem mais receptivas à actividade seguinte. “A sua atenção ficará presa aos silêncios que o adulto lhes fará saborear e sem os quais os movimentos e sons não passariam de caos esgotante.” (Bereje, 1976, p.44)

Sendo difícil neste grupo obter momentos de silêncio e atenção, pode-se afirmar que esta actividade de relaxamento foi bem sucedida, pois despertou curiosidade e proporcionou momentos de calma e silêncio no grupo e também conseguiu-se abordar brevemente a designação dos dedos da mão.

Referências bibliográficas

Berge, Yvonne (1976). *Viver o seu corpo – Para uma pedagogia do movimento*. (Documento cedido pela docente Ana Rita Correia na unidade curricular de Expressão Dramática)