



A EDUCAÇÃO EMOCIONAL COMO PONTE DE EQUILÍBRIO COM A ESPIRITUALIDADE: PRÁTICA DOCENTE NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Jéssica Gomes Lobo ¹
Rosilene Félix Mamedes ²

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo estabelecer uma ponte de equilíbrio entre Educação Emocional e a Espiritualidade para as crianças na prática docente, no que diz respeito à compreensão do que se refere às emoções e aos sentimentos na aprendizagem. Trata-se de uma pesquisa do tipo explicativa e qualitativa, realizada na prática docente do autor do artigo que leciona inglês para crianças, na cidade de João Pessoa (PB). O aporte teórico desta pesquisa fundamentou-se nos teóricos Daniel Goleman, de Inteligência Emocional, e Howard Gardner, com sua teoria das Inteligências Múltiplas, como também Peter Salovey e David Sluter em seu livro Inteligência Emocional da Criança, entre outros. Os resultados mostraram que as crianças nessa faixa etária não compreendem bem as suas emoções, e tendem a demonstrar comportamentos agressivos. No entanto, cabe aos professores da educação infantil oferecer alternativas em sala de aula para auxiliar as crianças a lidar melhor com as emoções e se tornarem adultos cientes do seu Ser como um todo. Concluiu-se que a Espiritualidade age como ponte de equilíbrio na educação emocional atuando assim em sala de aula trazendo benefícios necessários na construção da criança como um ser integral.

Palavras-chave: Educação Emocional, Espiritualidade, Prática Docente, Educação Infantil.

INTRODUÇÃO

A Espiritualidade atualmente vem despertando um interesse maior entre as pessoas que buscam o equilíbrio na Vida, tal como a saúde, o emocional, o social, o físico. Todavia, Espiritualidade não é religião, mas as religiões são meios de praticar a Espiritualidade. Segundo Lucas Scudeler no artigo Espiritualidade ou Religiosidade?, uma das características fundamentais da religião é a existência de uma **autoridade externa** que nos indica o que

¹ Especialista em Educação Especial pela Universidade Católica Dom Bosco – Campo Grande. Graduado do Curso de Letras em Habilitação em Língua Inglesa da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, jgomeslobo@gmail.com;

² Professor orientador: Doutoranda em Letras PPGL/CNPQ, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, rosilenefmamedes@gmail.com;



fazer. Essa autoridade pode ser um padre, pastor, rabino, papa, reverendo, madre, mestre etc. Dependendo do contexto, a autoridade é a própria escritura sagrada na qual a religião se baseia.

De acordo com Christina Puchalski, MD, diretora do Instituto George Washinton de Espiritualidade e Saúde *apud* Zenato, “espiritualidade é o aspecto da humanidade que se refere à maneira pela qual indivíduos buscam e expressam significado e propósito e à forma com que eles experienciam sua conexão com o momento, o Self, os outros, a natureza e com aquilo que é significativo ou sagrado”. Sendo assim, a Espiritualidade possui um atributo que é a presença interna de uma consciência maior em si mesmo, que pode ser chamado de Ser, Consciência, Deus Interior, Intuição, Mestre na compreensão de cada um.

Todas as religiões, todas as artes e todas as ciências são o ramo de uma mesma árvore. Todas essas aspirações visam ao enobrecimento da vida humana, elevando-a acima da esfera da existência puramente material e conduzindo o indivíduo para a liberdade. (Einstein *apud* TEXEIRA, MULLER, SILVA, p. 8)

Dessa maneira, conforme a reflexão de Einstein, as religiões, artes e ciências estão conectadas no mesmo ramo de pensamento: todas elas visam o enobrecimento da alma. Assim, trazem a concepção de que a vida não é puramente material e elevam a pessoa à liberdade, não estando presa a concepções fixas de um ponto específico e sim o conjunto que dá o resultado esperado, o estado consciencial desperto.

A importância do professor em sala de aula, sobretudo na educação infantil, é saber mediar para que as crianças tenham um melhor desenvolvimento na aquisição do aprendizado. Desde cedo, as crianças são capazes de sentir as emoções, no entanto sentem diferentemente dos adultos pois não conseguem nomeá-las, percebê-las, classificá-las. Compreender as emoções e os sentimentos, a título de exemplo, as crianças muitas vezes por estarem iniciando no meio social, conhecendo novos colegas na escola, por estarem em contato com o desconhecido, algo novo para elas, tendem a mostrar agressividade, medo. Dessa forma, cabe ao professor como mediador de conhecimento elucidar à criança o que está sentindo e, com o tempo, a criança vai denominar os sentimentos e expressá-los melhor.

A educação dos sentimentos remete a aprender a gerenciar melhor as emoções e não é algo simples, principalmente ao que se refere às crianças. Peter Salovey e David Sluter, no livro “Inteligência emocional da criança”, expressam bem a sua grande complexidade:



Inteligência emocional é a inteligência que envolve a capacidade de perceber acuradamente, avaliar e expressar emoção; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção; e a capacidade de controlar emoções reflexivamente, de modo a promover o crescimento emocional e intelectual. (Mayer & Salovey, 1997, p. 15)

A autora Lúcia Helena *apud* Daniel Goleman expandiu o conceito de Inteligência Emocional e Howard Gardner, com sua teoria das Inteligências Múltiplas, trouxeram um novo olhar para o desenvolvimento humano e uma nova visão da interface emoções e inteligência (temas tratados em artigos anteriores). Por muito tempo, a razão foi priorizada em detrimento das emoções, pois estas eram consideradas prejudiciais ao bom funcionamento do intelecto. Entretanto, os estudos das neurociências trouxeram uma visão que revolucionou o que estava posto, e as emoções passaram a ser vistas como fundamentais ao bom desempenho da mente.

Sendo assim, esse artigo visa refletir sobre a ponte de equilíbrio entre a educação emocional e a Espiritualidade na educação infantil, e como os professores em sua prática em sala de aula podem auxiliar nesse momento de construção da personalidade, bem como ajudar a criança a compreender melhor as emoções.

O professor pode oferecer em sala de aula diversas alternativas de ensino sobre a educação emocional atuando com a Espiritualidade, pois a partir do momento compreendemos que o bem estar é Espiritualidade, a Escola torna-se um lugar da prática da Espiritualidade.

Uma dessas alternativas é a zona de autorregulação, muito importante nessa faixa etária, pois torna-se um lugar confortável. Dependendo da estrutura da sala, coloca-se nesse local definido pelo o professor e pelas crianças um espaço ao qual se pode ir quando estiver se sentindo triste, angustiado, e nesse local ter fotos de emoções para que as crianças possam diferenciar o que estão sentindo. Segundo, Gaspar *apud* Ridder & de Wit, 2006,

as diversas definições do constructo auto regulação incluem duas propriedades básicas da auto regulação. A primeira diz respeito ao facto da auto regulação ser um sistema motivacional e dinâmico de estabelecimento de objetivos, desenvolvimento e implementação dos mesmos, avaliação dos progressos e revisão dos objetivos e estratégias. A segunda menciona que auto regulação é também um manuseamento de respostas emocionais, que são vistas como elementos cruciais do sistema motivacional e estão intrinsecamente relacionadas com o processo cognitivo. (De Ridder & de Wit, 2006, p.25).



Quando as crianças se sentem triste e angustiadas, tendem a ser agressivas e é totalmente compreensível, cabe ao professor em sua prática docente oferecer essas práticas alternativas que auxiliam em sala.

Objetivo geral

- Estabelecer uma ponte de equilíbrio entre Educação Emocional e Espiritualidade para as crianças

Objetivos específicos

- Refletir sobre a Espiritualidade na prática docente na educação infantil
- Analisar os autores que falam sobre o tema
- Apresentar práticas de sala de aula através de recursos alternativos para uma harmonização das crianças na rotina escolar.

METODOLOGIA

Para alcançar os resultados acerca da problematização exposta neste trabalho, será realizada uma pesquisa explicativa e qualitativa.

Foram escolhidos autores da linha da Inteligência Emocional e nas Inteligências Múltiplas, como Daniel Goleman e Howard Gardner, assim também o Peter Salover e David Sluter em seu livro de Inteligência Emocional da Criança, bem como o Einstein, entre outros.

Trazendo a importância da zona de auto regulação em sala de aula, citou-se os autores Cameron & Leventhal, 2003, que mencionam as propriedades da zona de auto regulação, sendo duas e a segunda refere-se como um manuseamento de respostas emocionais, que são vistas como elementos cruciais do sistema motivacional e estão intrinsecamente relacionadas com o processo cognitivo.

O estudo deste trabalho será baseado na prática de ferramentas utilizadas em sala de aula para auxiliar as crianças na melhor condução das suas emoções, como uma ponte de equilíbrio da Educação Emocional e a Espiritualidade, trabalhando assim a consciência como um todo. Por exemplo, ferramentas executadas em sala de aula para as crianças, como o



relaxamento, meditação, Shantala, entre outros. O método de pesquisa vem auxiliar os professores a alcançarem uma compreensão a respeito de mediação entre as crianças à respeito das suas emoções, trabalhando assim a Espiritualidade na prática de Vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos teóricos aqui apresentados, a Espiritualidade representa assim as vontades necessárias do ser humano, como o cuidado consigo mesmo, com o próximo, com o ambiente em que vive. Portanto, um ser espiritualizado busca a integração com o planeta em que habita, sabendo que são um só.

Nessa perspectiva, exercendo a função como professora de inglês para crianças há alguns anos, inseri na minha sala de aula um momento de relaxamento, que conduz à ampliação da concentração e traz ao momento presente, do agora. Outra maneira de cuidado é a Shantala, uma massagem indiana conhecida por trazer inúmeros benefícios para as crianças, como auxílio na concentração, fortalecimento na coluna como também no desenvolvimento motor, alívio de cólicas, favorecendo assim a tranquilidade da criança. Desse modo, é de fundamental relevância a introdução dessas práticas alternativas na rotina de sala de aula para as crianças juntamente com o professor.

Além disso, métodos da aromaterapia são aplicados com um estudo. É uma prática terapêutica que atua no mental e no emocional promovendo um bem estar. À vista disso, se utiliza óleos essenciais específicos para cada finalidade. Por exemplo, para acalmar a Lavanda é indicada. Esse método auxilia as crianças a se tranquilizarem. Em sala de aula, colocamos as crianças em grupo circular e colocamos nas mãos de cada uma gota do óleo. Elas mesmas, dependendo da idade, a partir dos 2 anos já fazem isso, passam uma mão na outra e sentem o aroma da Lavanda.

Outro meio de buscar que o espaço físico que as crianças estão inseridas seja um ambiente harmonioso é a música instrumental suave, com sons de natureza, piano, violino, isso auxilia as crianças durante a realização das atividades em sala, como também no momento do lanche. Uma forma de ajudar as crianças de aprender a lidar com as emoções são as zonas de regulação em sala de aula possuírem um tapete com alguns travesseiros e na parede ter expressões de emoções, como felicidade, tristeza, raiva. Dessa maneira, as crianças irão compreender com o tempo que em um momento de angústia, tristeza, decepção, utiliza se o canto da sala confortável preparado pela professora para esse momento de calma, e sendo



assim sabem diferenciar o que estão sentindo e aguardar para retornar às atividades normalmente.

Os métodos acima apresentados que são práticas já realizadas na escola em que leciono, e algumas escolas que já observaram esses métodos comprovaram a eficácia do sistema em sala de aula na melhoria do desempenho das crianças, assim como auxilia o professor a conduzir as mediações necessárias no que diz respeito as emoções.

Dessa forma, a Espiritualidade está mais presente do que se imagina, no ato de respirar, no socializar com as pessoas, no cuidado com a natureza e com os animais, e essa consciência desperta nas crianças desde cedo é uma contribuição de Vida que a escola deixa plantada no corações desses pequenos aprendizes. Isso vale para todas as escolas regulares, particulares e públicas, bilíngues, aprender sobre o equilíbrio das emoções e colocar na prática os ensinamentos, que são para todo professor, especialmente da educação infantil ao que esse artigo se refere.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Emocional para os adultos é algo com que precisamos lidar todos os dias. Em particular, a vida do adulto já é definida pela concepção de ser humano formada, mas modificar na fase adulta não é impossível, tudo depende da pessoa. Porém, desenvolver o equilíbrio em todos os instantes e todos os dias da Vida, para as crianças que estão nessa formação de descobrir o mundo e o grande universo que são elas mesmas, é considerável o papel docente em sala de aula, aquele que forma essas crianças para a existência, entendendo que todos os processos são aprendizados na construção do ser humano, os positivos e os negativos. Por consequência, a resistência para esse processo de amadurecimento das crianças que precisam entender o que é a raiva, o medo, a alegria, a tristeza, o amor, sentimentos tão complexos nessa fase da Vida. Sendo assim, o estudo das emoções é imprescindível para que no futuro não se tornem adultos que não sabem lidar com as emoções e sentimentos, trazendo assim doenças para a idade adulta.

Nessa intenção de auxiliar na prática docente em sala de aula, estabelecendo a ponte de equilíbrio das emoções com a Espiritualidade, esse artigo visa apresentar alternativas de ensino práticas inseridas no contexto escolar, favorecendo as crianças a oportunidade de ferramentas para harmonizarem e se conhecerem melhor, através dos sentimentos.

AGRADECIMENTOS

Minha Gratidão aos Mestres Espirituais pela condução no aprendizado em mim mesma nessa breve passagem terrena. Aos meus pais, Jean Pierre e Kilza Cristina, por toda a paciência, companheirismo e força nessa minha trajetória de vida. Ao meu irmão, Leonardo Lobo, por estar ao meu lado em todos os momentos, sendo meu porto seguro. As minhas Avós, Aldaci Santana e Maria Dalva, por trazerem a sabedoria, e aos meus avôs no plano espiritual, Severino Gomes e Edgar Lobo, por velarem por mim, mostrando-me a continuidade da vida além da matéria. Ao meu amigo de força nesse presente, Perseu Vieira, que vem me acompanhando e fazendo dessa passagem na Terra mais leve e suave. Às minhas amigas queridas do coração, Roberta Abath, Laura Reis, Márcia Abath, Géorgia Rodrigues, Rosana Souto, Dayse Borges, Indira Petit e Caroline Brito, por trazerem em si e transbordarem em mim a força, a luz, a paz e a amizade. A Professora e amiga, Rosilene Félix Mamedes, por estar me auxiliando com sua boa vontade no aperfeiçoamento acadêmico.

REFERÊNCIAS

COLEMAN, D. (1995) Inteligência Emocional. Círculo de Leitores. ISBN: 972-42-1376-5.

GARDNER, H. (1995) Inteligências Múltiplas. A teoria na Prática. Porto Alegre: Artes Médicas. ISBN: B5-7307.

GASPAR, T. Estratégias de Auto-Regulação em Pré-Adolescentes e Adolescentes: Versão Portuguesa do TESQ-E. Universidade Lusíada de Lisboa. Lisboa. 2015. p. 6

GOMES, L. Espiritualidade ou Religiosidade? Quero evoluir. São Paulo. 2016. Disponível em: < <https://www.queroevoluir.com.br/como-praticar-espiritualidade-no-dia-a-dia/>>. Acesso em: 24 fev 2020.

HELENA, L. Refletindo sobre a educação emocional e espiritualidade: algumas relações. Disponível em: < <http://www.olapais.com.br/blog/2019/06/05/refletindo-sobre-educacao-emocional-e-espiritualidade-algumas-relacoes/>>. Acesso em: 24 fev 2020.

PUCHALSKI, C. Recuperando o amor e a humanidade na saúde. Bemviver.me. Porto Alegre. 2012. Disponível em: < <https://compubrasil.wordpress.com/2012/07/04/recuperando-o-amor-e-a-humanidade-na-saude-dra-christina-puchalski-md-gwish/>>. Acesso em: 24 fev 2020

RIDDER, D., & de WIT, J. (2006). Self-regulation in health behaviour: Concepts, theories and central issues. In D. De Ridder & J. de Wit (Eds.), *Self-regulation in health behaviour* (pp. 3-23). London: John Wiley & Sons.

SALOVEY, P. & MAYER, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

TEIXEIRA, E; MULLER, M; SILVA, J. *Espiritualidade e Qualidade de Vida*. Porto Alegre, EDIPUCRS, 2004. p.8