

# Ensinar OS MAIS PEQUENOS

Tolerância e serenidade

É interessante ensinar às crianças o poder da tolerância e da serenidade. Em cenários difíceis é sempre uma mais-valia o culto da serenidade e da paz. Crianças mais calmas, ponderadas e equilibradas nas suas actividades escolares e em família obtêm sempre melhores resultados. Caso os pais tenham que enfrentar situações de divórcio, despedimento ou doença, depressões, entre outros episódios, hoje em dia, tão frequentes na vida dos mais velhos, as crianças mais orientadas são menos difíceis de lidar.



Isabel Leal \*



**S**erenidade é sinónimo de tranquilidade, paz interior, harmonia, calma, paz de espírito e sossego. Pode ser cultivada com base num conjunto de princípios que se pautam pela calma, o acordo, a voz pausada, a alegria nas atitudes e a firmeza nos propósitos. Os adultos devem ser os primeiros a dar o exemplo ou a procurar estudar, praticar disciplinas que visam educar a mente e

a energia. Exemplos bons são a natação, a equitação, o tai chi, a meditação e algumas artes marciais. A tolerância vem do latim tolerare, quer dizer, sustentar ou suportar e é um termo que define o grau de aceitação diante de um elemento não esperado ou habitual. Pode ser por questões culturais, cívicas ou físicas. Do ponto de vista da sociedade, a tolerância define a capacidade, aceitação

## Aprender sobre a tolerância

- ❖ Reflectir sobre os padrões de infância
- ❖ Encarar as diferenças com honestidade
- ❖ Aceitar a diversidade
- ❖ Estar atento à linguagem
- ❖ Mente aberta
- ❖ Culto da compaixão, bondade e respeito

## Ensinar a tolerância aos mais pequenos

- ❖ Brincar
- ❖ Incentivar as crianças a dar e receber
- ❖ Utilizar a criatividade
- ❖ Incentivar a curiosidade
- ❖ Organizar festas e convívios
- ❖ Construir um mapa-mundo com as crianças
- ❖ Ensinar e falar em diversas línguas
- ❖ Criação de jogos

## Aprender sobre a serenidade

- ❖ Eliminar o stress, a ansiedade e a depressão
- ❖ Afinação do sentido de clareza e harmonia
- ❖ Descoberta do poder pessoal
- ❖ Melhoria nas escolhas
- ❖ Eliminar limitações e padrões negativos
- ❖ Limpeza de vidas passadas

## Ensinar a serenidade aos mais pequenos

- ❖ Exercícios de relaxamento
- ❖ Aprender a respirar
- ❖ Comunicação clara e eficaz
- ❖ Expansão criativa
- ❖ Explorar o potencial inato



de uma atitude diferente das que são, por norma, aceites.

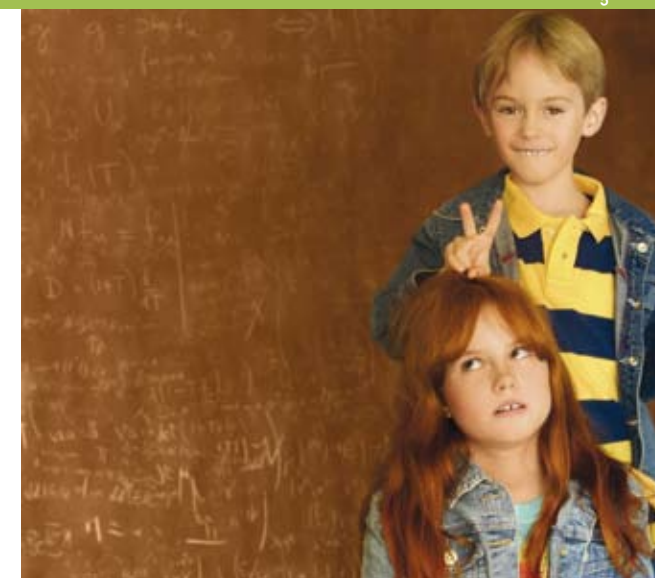
### Comportamentos futuros

Os mais pequenos aprendem tudo nos cenários que lhes são mais próximos como o lar, a escola e no contacto com os media. Nos media diferentes estereótipos são incentivados. Modelos, classificações, ideias, escolhas, rótulos... e tudo é assimilado pelas crianças. Desde cedo as crianças são induzidas a pensar que a diferença separa e distingue. Tudo o que dizemos, fazemos ou pensamos no dia-a-dia é também assimilado e vai influenciar os comportamentos futuros. Os mais velhos devem observar

de perto as suas atitudes e conversas uma vez que estão a todo o momento a mostrar exemplos de irritabilidade ou serenidade, crítica ou tolerância. Num mundo global e em crise, compreender que todos precisamos de ajuda, apoio e tolerância é uma chave para ultrapassar dificuldades.

### O culto da tolerância

Une todos os seres uma vez que tem por base a compreensão e aceitação das diferenças. Aprender a observar e apreciar as diferenças é um dom e um divertimento. Ao passar da estrutura de bebé para a estrutura de criança, o ser humano sai de um estado solitário para um cenário de convívio com os seus



Tudo o que dizemos, fazemos ou pensamos no dia-a-dia é também assimilado e vai influenciar os comportamentos futuros

semelhantes. Por norma, as crianças são sensíveis, curiosas e afectuosas. Em tenra idade gostam de partilhar e são desprovidas de crítica ou julgamento. No jardim infantil e na escola primária as crianças gostam de participar em jogos com partilha e metas. Aprendem a cooperar e a aceitar o próximo. São os primeiros passos para a aprendizagem da tolerância. Através da meditação é possível encontrar um estado de serenidade que se instala e ajuda a libertar as tensões mentais, descobrir uma sensação de verdadeira paz de espírito nas rotinas diárias. Afirmações, visualizações e mantras, assim como meditações adequadas são a ferramenta adaptada para que, grandes e pequenos, em conjunto ou em separado possam cultivar a tranquilidade e a serenidade. Momentos de pingo na escola, dias

de testes, a entrada no novo ano escolar são alguns momentos difíceis para todas as crianças. Pela serenidade a criança aprende a ver todas as experiências com mais calma e a saber que tudo é passageiro e se torna, aos poucos, uma experiência agradável.

**Serenidade – Qualquer um pode zangar-se, pois isso é muito simples. Mas zangar-se com a pessoa adequada, no grau exacto, no momento oportuno, com o propósito justo e de modo correcto, isso, não é tão fácil como isso**  
– Aristóteles

(\*) Professora de Meditação e Reiki para crianças  
Escritora  
isabelleal.revistazen@gmail.com  
<http://planetaisabel.no.sapo.pt>