

ÉPOCA DE MICAEL

ÉPOCA DE PRIMAVERA

CONTO "A GAROTINHA
QUE AMAVA FLORES"



JORNALZINHO
SEMEAR
 Nº 7 | ANO 2 | OUTUBRO 2019

Responsável pedagógica
 Maria Cecília Bonna

Responsável administrativa
 Amanda Gabriela Bonna

Colaboraram nesta edição
 Camila Freitas, Erick Spisso, José Carlos Machado,
 Maria Cecília Bonna, Marianne Carvalho,
 Ricardo Sasaki, Soraya Gruenwaldt Monte,
 Thaynan Dias

Imagem de capa
 Cantinho de Época de Micael,
 sala do jardim da Tia Preta. Acervo EBV.

Esta é uma publicação digital do
 Jardim Waldorf Espaço Bem Viver,
 produzido e editado pelo grupo de pais
 e corpo pedagógico da escola.

Sugestões e comentários, escreva para
amanda@espacobemviver.com.br



JARDIM WALDORF ESPAÇO BEM VIVER

Passagem das Paineiras, 35
 Embu das Artes/SP
 06846-120

11 4777-0474 / 11 97173-2617

www.espacobemviver.com.br

/waldorfespacobemviver

/jardimespacobemviver

NOSSO ESPAÇO

DE FLOR EM FLOR4

ESTUDAR É PRECISO..... 6

PORTAL DE CONTEÚDO 6

NOSSA AGENDA

ACONTECEU 8

ACONTECE 9

ACONTECERÁ..... 9

PEDAGOGIA WALDORF

O TEMPO CERTO..... 10

MEDICINA E COMPORTAMENTO

**AUTONOMIA INFANTIL,
 PRA QUE SERVE ISSO?12**

ALIMENTAÇÃO

A MAGIA DO COZINHAR.....15

ÉPOCA DE MICAEL

FORÇA E CORAGEM!.....16

CONTO DE PRIMAVERA

**A GAROTINHA QUE
 AMAVA FLORES.....17**

Passado e futuro

Quando eu viajava com meus pais e irmãos para visitar a família no interior de São Paulo, eram horas e horas, quilômetros e quilômetros de estradas margeadas por plantações diversas. No trajeto, meu pai fazia algumas paradas e sempre precisava lavar o vidro dianteiro do carro porque estava todo manchado de insetos que se chocaram contra o para-brisa. Vocês devem ter vivido momentos como esse, não?

Pois, agora não consigo recordar quando foi a última vez que uma abelhinha fatalmente cruzou meu caminho numa estrada. O número de insetos polinizadores que viviam em regiões de agricultura diminuiu drasticamente e estudos indicam que esse fator está diretamente ligado ao uso de agrotóxicos nos cultivos. E isso está acontecendo no mundo inteiro!

Como sem abelhas nós não sobrevivemos, foi lançada a missão para as escolas Waldorf de preservação e cultivo de abelhas em suas sedes, visando ampliar esse movimento para as famílias e comunidade do seu entorno. Nesta edição, contamos um pouco do Projeto Apiscor Abelhas, que incentiva e orienta associações a darem o primeiro passo para proteger esses insetos solares. O Jardim Waldorf Espaço Bem Viver já está nessa!

Não poderíamos estar em épocas melhores para debater esse tema: Micael e Primavera! É preciso coragem e determinação quando o assunto é salvar o planeta. No texto da Thaynan, ela conta como as crianças do maternal absorvem esse espírito micaélico no ritmo do dia.

Ainda nesta edição, Maria Cecilia Bonna fala pra gente da importância do brincar no desenvolvimento dos quatro sentidos básicos e como a Pedagogia Waldorf propicia esses momentos para a criança.

Na coluna Medicina e Comportamento, Dr. José Carlos Machado traz a discussão da autonomia infantil. Será que estamos ajudando nossos filhos a se tornarem independentes?

E já tão esperados, Camila Freitas traz mais uma de suas crônicas da alimentação infantil e Ricardo Sasaki colore um conto primaveril para lermos com as crianças.

Uma boa leitura e uma Primavera cheia de cores e flores.

Marianne Carvalho, mãe da Maria Flor



DE FLOR EM FLOR

No último 7 de setembro, celebramos os 100 anos da fundação da primeira “Escola Waldorf Livre”, em Stuttgart, Alemanha. Em comemoração ao centenário da Pedagogia Waldorf, no mundo todo acontece o movimento Waldorf 100, com várias campanhas de difusão do senso de comunidade que visam ultrapassar a fronteira das escolas. E um dos principais projetos desse movimento é a preservação das abelhas.

“As abelhas são seres pequenos que amam o sol e ajudam muitas de nossas plantas alimentícias a dar frutos e, ao mesmo tempo, nos mostram como nos sentimos – na alma: ‘O apiário inteiro está verdadeiramente perpassado de vida amorosa’, disse Rudolf Steiner. As abelhas são o reflexo dessa força espiritual, que até então dá dignidade à nossa liberdade: a força do amor que quer ser benéfica. No entanto, em todo o mundo, as abelhas estão morrendo, desaparecendo – queremos enfrentar isso.

No nível global, queremos que todas as nossas instituições construam e mantenham colmeias e que todos os alunos, do nível básico ao nível superior, participem intensamente disso, desde a coleta de mel até a realização de pesquisas complexas. A terra tem que ser novamente um lugar onde as abelhas possam viver.”

Tradução livre de trecho retirado do portal Waldorf 100 (<http://bit.do/Waldorf100>)

Foi a partir do movimento Waldorf 100 que a Apiscor – fabricante de giz de cera de abelha, aquarela e giz de lousa, que nossas crianças usam nas atividades de pintura no Jardim Waldorf Espaço Bem Viver –, desenvolveu o Projeto Apiscor Abelhas.

Sempre preocupados em respeitar o equilíbrio entre a natureza e a saúde do ser humano, os sócios da empresa, Seiji, Soraya e Julia – pais e avó da Sophia Naomi, se viram comprometidos em desenvolver um trabalho que devolvesse à natureza aquilo que dela usufruem.

Com o objetivo principal de incentivar o cultivo e preservação das abelhas, o projeto foi dividido em três frentes:

- **Educação com as abelhas:** a partir de estudos e pesquisas apoiados no Waldorf 100, serão publicados materiais didáticos sobre as abelhas nativas brasileiras com dicas e instruções de como garantir a sobrevivências desses insetos em ações práticas para inserir no nosso dia-a-dia.





- **Conhecimento no manejo:** conscientizar e estimular outras instituições a se tornarem refúgios para as abelhas através do registro audiovisual do Projeto Vila das Abelhas, da escola Waldorf Ecoara – Valinhos/SP, em parceria com o AMESAMPA – Associação de Meliponicultores do Estado de São Paulo. Você pode conferir e se inspirar no vídeo disponível em <http://bit.do/apiscorabelhas>
- **Ampliação e compartilhamento de conhecimento:** criação de um banco de dados nacional dos cultivos de abelhas no Brasil o qual possibilitará um estudo aprofundado sobre tema e produção de novos materiais didáticos e pedagógicos.

Nosso Jardim, como parceiro da Apiscor, entusiasta das abelhinhas e seguidora do Waldorf 100, já está se tornando um habitat cada vez mais atrativo para os pequenos insetos. Queremos fazer do nosso jardim uma morada para abelhas sem ferrão para que as crianças possam conviver e observá-las de pertinho.

As próximas ações serão durante a Época de Primavera, quando as crianças vivenciarão o jardim com o olhar lúdico, inspirados por músicas e contos sobre o tema.

A Festa a Primavera, que acontecerá dia 26 de outubro, também será dedicada a esses polinizadores. A Apiscor, com consultoria do meliponicultor da AMESAMPA, Ricardo Costa Rodrigues de Camargo, indicou uma lista de plantas atrativas para as abelhas e faremos juntos o plantio. Nesse dia colocaremos algumas "moradas" produzidas em galhos, para as abelhas habitarem. Uma surpresa também está sendo preparada, por isso, não percam!

Uma das mais lindas lições que podemos aprender com as abelhas é fazer o trabalho em grupo para um bem maior, um bem coletivo. Vamos juntos, então, devolver a elas todo esse amor que irradiam para o planeta?

por Marianne Carvalho



AMIGOS DAS ABELHAS

Quer contribuir com a preservação das abelhas no seu dia-a-dia? Confira as dicas que destacamos da cartilha do Projeto Apiscor Abelhas.

- Dê preferência para o consumo de alimentos agroecológicos ou orgânicos e da agricultura familiar.
 - Consuma mais produtos das abelhas. Além de valorizar trabalho dos produtores, ainda faz um bem enorme para a saúde.
 - Seja um "plantador"! Promova a formação de jardins com plantas úteis para as abelhas. Uma grande diversidade de espécies garante recursos alimentares em todas as estações do ano todo, o que irá favorecer várias espécies de abelhas com hábitos e preferências próprias.
 - Seja um protetor dos locais de criação das abelhas sem ferrão. Não utilize e não permita o uso de herbicidas para a chamada "capina química", agrotóxicos em plantações, ou fumacê contra mosquitos, em sua rua, bairro e cidade.
 - Busque um meliponicultor experiente para fazer o resgate de ninhos de abelhas em áreas de risco.
 - Ao identificar um ninho dessas abelhas, converse com as pessoas que estão convivendo próximo a elas e as alerte sobre sua existência. Conte para elas todos seus benefícios que esse bichinhos trazem ao mundo. Identificando a espécie, a convivência entre abelhas e humanos fica muito mais amigável.
- A cartilha completa pode ser visualizada em <http://bit.do/cartilhaapiscor>

NA BIBLIOTECA TEM

Sempre a dica de um livro do acervo da nossa biblioteca para você alimentar alma e espírito com conhecimento.

Brincadeiras Criativas para o Seu Bebê e Brincadeiras Criativas para o Seu Filho

Forma lúdica de aumentar a concentração e melhorar o desenvolvimento dos pequenos

Christopher Clouder e Janni Nicol

Publifolha



Nosso código:
11.08.02 e 11.08.03

Disponíveis para empréstimo



PORTAL DE CONTEÚDO

Tem novidade no site da escola. Agora, todas as edições do Jornalzinho Semear podem ser acessadas na página de Publicações. Criamos também um *podcast* com os áudios de palestras realizadas no Jardim Waldorf Espaço Bem Viver.

Já tem muito conteúdo interessante disponível. Acesse e acompanhe as atualizações.

www.espacobemviverwaldorf.com.br/publicacoes/



ESTUDAR É PRECISO

Acontece semanalmente, às segundas-feiras, entre 20h e 21h, o grupo de estudos para pais e interessados em antroposofia, no Jardim Waldorf Espaço Bem Viver.

Nos reunimos para ler, compreender e trocar entendimentos sobre livros relacionados à Antroposofia, previamente escolhidos por nós.

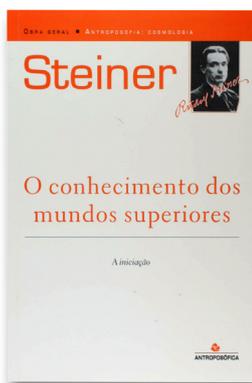
A leitura em grupo torna-se prazerosa e muito esclarecedora, uma vez que os participantes trocam entre si seus entendimentos sobre o texto lido, o que dá, além do próprio entendimento, a percepção obtida pelos demais, ajudando a formar uma conclusão mais abrangente sobre o texto lido.

Venha participar deste grupo, e aprender um pouco mais sobre o tema a cada reunião.

por Erick Spisso, pai do Luigi e do Mateo



Acervo EBV



O estudo de Antroposofia é constante. Além dos pais e amigos da escola, o grupo conta com a presença das professoras e profissionais que já trabalham há anos com a Ciência Espiritual.

Ao lado, capa do livro estudado atualmente pelo grupo – *O conhecimento dos mundos superiores*, de Rudolf Steiner.

PORTAS ABERTAS

5 OUT
às 8:30h



Venha conhecer

Vivencie a Educação Infantil
da Pedagogia Waldorf

PARA PARTICIPAR ENTRE
EM CONTATO

(11) 4777-0474 | 97173-2617
AMANDA@ESPACOBEMVIVER.COM.BR

PASSAGEM DAS PAINEIRAS, 35 – EMBU DAS ARTES/SP

PROGRAMAÇÃO

8:30 ÀS 9:00

BOAS-VINDAS COM CAFÉ DA MANHÃ

Recepção pelos pais dos alunos

9:00 ÀS 9:20H

VIVÊNCIA DE JARDIM WALDORF

Os adultos poderão vivenciar
atividades das crianças de Jardim

09:20 ÀS 11:30H

PALESTRA E RODA DE CONVERSA

Conheça a Pedagogia Waldorf
e a proposta da nossa escola.

Palestra com Dr. José Carlos
Machado

WWW.ESPACOBEMVIVERWALDORF.COM.BR

ACONTECEU



OFICINA GUIRLANDA DO VENTO

Para decorar o cantinho da Época do Vento, dia 15 de agosto, Amanda ensinou a fazer lindas guirlandas na oficina de feltragem.

Não perca a próxima oficina que deve acontecer em outubro.

RODA DE CONVERSA COM A GUAYI

Numa iniciativa de pais e mães das crianças que irão para o primeiro ano, em 2020, dia 28 de agosto aconteceu, no Jardim Waldorf Espaço Bem Viver, uma roda de conversa com a equipe da Escola Waldorf Guayi.

Num bate-papo com a professora do quinto ano, Marlene; Andrea Munhoz e Jefferson Reis – conselho de pais, e Carla Brignani – presidente da associação; os participantes ouviram sobre a estrutura de uma escola Waldorf associativa, a missão da Guayi e tiraram dúvidas sobre o ensino fundamental.

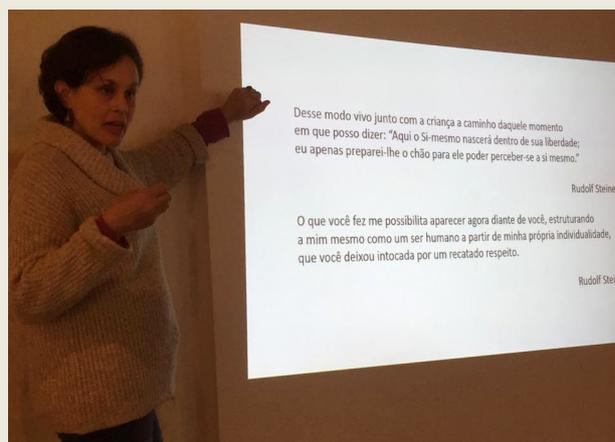
JARDIM EM COMUNHÃO

Quando a comunidade está em sintonia, o resultado só pode ser o melhor. No sábado, dia 28 de setembro, começamos o dia com mãos ativas e coração preenchido na produção dos artesanatos para o Bazar de Natal deste ano.

Cavalinho de pau, escudo e espada, livro de contos, guirlanda do advento, boneca estrela

e cabaninha. Vai ter opção de presente pra todo mundo!

Na mesma manhã, aconteceu o terceiro encontro do Ciclo de Palestras 2019, com a presença da professora Waldorf de Educação Infantil, Paula Levy, falando sobre ritmo e liberdade.



Desse modo vivo junto a criança a caminho daquele momento em que posso dizer: "Aqui o Si-mesmo nascerá dentro de sua liberdade; eu apenas preparei-lhe o chão para ele poder perceber-se a si mesmo."

Rudolf Steiner

O que você fez me possibilita aparecer agora diante de você, estruturando a mim mesmo como um ser humano a partir de minha própria individualidade, que você deixou intocada por um recatado respeito.

Rudolf Steiner

Fotos: Acervo EBV

ACONTECE

GRUPO SEMEAR

Responsável pela organização dos eventos do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver, o grupo se reúne a cada quinze dias com o corpo pedagógico. Para participar, confirme a data da próxima reunião, que acontece sempre em manhãs de terça-feira.

ESCOLA DE PAIS

As meninas estão animadas na produção de um painel feltrado com tema dos seres elementais. Os encontros também contam com aula de yoga, estudo da Pedagogia Waldorf e café da manhã compartilhado. Todas as sextas-feiras, das 8h15 às 12h.



Fotos: Acervo EBV

GRUPO DE ESTUDO DE ANTROPOSOFIA

Aberto ao público, às segundas-feiras o grupo se reúne na biblioteca da escola para a leitura do livro *O conhecimento dos mundos superiores – A iniciação*, de Rudolf Steiner, Ed. Antroposófica. Das 20 às 21h.

ACONTECERÁ

5 DE OUTUBRO

PORTAS ABERTAS para receber interessados pela Pedagogia Waldorf. Os adultos poderão vivenciar atividades das crianças de Jardim e conhecer a proposta da nossa escola. Nesta edição, Dr. José Carlos Machado fala sobre o que o Jardim Waldorf tem de tão diferente. A partir das 8h30, com café da manhã.

26 DE OUTUBRO

FESTA DA PRIMAVERA. Além do ritual de passagem das crianças que irão para o Ensino Fundamental, nesta manhã colorida daremos mais uma força para a preservação das abelhas com o plantio de mudas atrativas para esses insetos.

9 DE NOVEMBRO

BAZAR DE NATAL é um dos eventos mais esperados pelas famílias da escola, resultado do trabalho de meses, o qual vale todo o esforço. Tem artesanatos lindos, teatro, música e comida gostosa. Contamos com sua presença, a partir das 11 da manhã.

23 DE NOVEMBRO

CICLO DE PALESTRAS. Conversa sobre terapias curativa e alternativa com a terapeuta social Paula Mourão.

30 DE NOVEMBRO

VIVÊNCIA das Madonas como preparação do Advento, com Cecília Bonna e Chris Ceron. Das 14 às 18h.

1º DE DEZEMBRO

DOMINGO DE ADVENTO. Os preparativos para o Natal na escola começam numa manhã repleta de rituais que resgatam a verdadeira essência dessa época.

14 DE DEZEMBRO

FESTA DE ENCERRAMENTO. Assistir à apresentação das crianças que se despedem do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver nos enche de emoção.

O tempo certo

por Maria Cecília Bonna, responsável pedagógica

Chega o momento em que a vida, os anseios de realização e as oportunidades nos levam à decisão de escolher uma escola para nossos filhos. Essa é a hora em que precisamos olhar com mais profundidade os nossos valores e buscar o lugar no qual acreditamos que eles serão felizes e terão um ambiente saudável.

Foi exatamente nesse momento de minha vida que conheci a Pedagogia Waldorf. Entrar em um Jardim Waldorf pela primeira vez, foi como penetrar em um mundo mágico, ou em um envoltório caloroso, tecido de amor e beleza para abrigar as crianças.

Essa primeira escolha é feita primeiramente pelo visual, podemos dizer pelo exterior; mas aos poucos vamos descobrindo outras características da escola como a atuação dos professores com as crianças e o quanto cada detalhe trazido por nossos filhos vai se tornando essencial.

Na Pedagogia Waldorf brincar é o alicerce principal para o desenvolvimento saudável da criança. Nessa atividade, livre do direcionamento adulto, tanto fora quanto dentro da sala e com brinquedos pouco elaborados, os pequenos exercitam o explorar, o criar, o montar e desmontar (vivendo assim a sístole e diástole de seu próprio organismo), o partilhar, o inserir-se alternado ao isolar-se, a sua capacidade imaginativa, o exercício de comandar ou deixar-se comandar etc. Todo brincar acontece sob o olhar atento da professora, que avalia em que medida a criança está evoluindo em seu desenvolvimento cognitivo e social e o quanto precisa ou não de ajuda para expressar seu ser.

No primeiro setênio nas crianças desenvolvem os quatro sentidos básicos. O brincar é o caminho para essa aquisição.

Mas qual e o que é cada um deles?

TATO: O toque faz com que tenhamos a percepção do limite corporal. O tato traz a dimensão da corporalidade e um toque e contato corporal carinhoso desenvolve segurança e confiança nas crianças. Vivenciar as diferentes texturas, temperaturas e densidades que estão à disposição na sala para brincarem fortalecerão a sensibilidade para o desenvolvimento desse sentido. A criança aos poucos vai sentir frio e calor e essa percepção vem se evitarmos os excessos: tanto de proteção quanto de solidão e falta de contato com o outro.

Fazer o pão, deixar os dedinhos sentirem a mistura dos ingredientes se transformar no alimento que será repartido.



VITAL: Quando percebemos em nosso corpo o bem estar ou seu oposto, a sensação de aconchego e de harmonia, estamos então vivenciando esse sentido. O funcionamento saudável dos órgãos, o ritmo na alimentação, no sono, na vida do dia a dia trabalhará o desenvolvimento desse sentido. No Jardim esse ritmo está presente no ano, nas épocas, na semana, no dia, nos rituais.

MOVIMENTO OU CINESTÉSICO: A criança ao brincar vivencia seus movimentos, o domínio sobre sua própria corporalidade e ainda o ritmo. As atividades na sala como: construir, desconstruir, arrumar, sua percepção dos espaços e como cada coisa se distribui nele, as rodas rítmicas e de movimentos, mas –acima de tudo – o brincar livre e ao ar livre, vão trazer um movimento harmonioso que será base para um desenvolvimento saudável. Impedir, cercear, temer que as crianças testem seu espaço e se movimentem à vontade, levará a um comportamento passivo e sedentário perante a vida.

EQUILÍBRIO: No brincar fora da sala eles exploram cada altura, peso, saltos e corridas, testando seus limites, descobrindo capacidades e superando limitações. Surge daí o estabelecimento da auto-confiança.

Mesmo com todo esse estímulo que a escola Waldorf propicia, algumas vezes acredita-se que a criança precisa de atividades dirigidas ou de atividades extras que irão “preencher e suprir seu dia”. Imagina-se que algo possa estar faltando. No entanto o que eles precisam em seu primeiro setênio – além desse movimento livre e criativo e da possibilidade de vivenciar esses citados sentidos – é também o tempo para o contemplar e para o ócio. Para olhar céu e passarinhos, para deitar no chão e ver as nuvens passarem, de recostar e sentir o vento no rosto. Nesse respirar e intervalo entre o brincar e o repouso, entre uma e a próxima brincadeira, elas elaboram e assimilam, apreendem conceitos e estruturam o neuro-psico-motor. Se podem viver esse tempo de silêncio, conse-



Criança segura de si sobe sem medo de cair.

Arquivo EBY

guirão expressar seus anseios, emoções e principalmente extrapolar sua imaginação criando a próxima brincadeira. E logo surgirá uma nova brincadeira, ancorada no espaço interior de cultivo da espera, da calma e da inatividade temporária.

Esse é o processo de criação do ser humano. Se sofremos imposição, pressão ou o direcionamento externo para algo que estamos calmamente gestando internamente, nossa genialidade pode perder-se; o fogo e a explosão do criar pode esvair-se sem que possamos perceber.

Steiner ao criar a Pedagogia falou na necessidade dos futuros tempos:

“Deve-se poder educar de tal modo que se removam os obstáculos físicos e anímicos para aquilo que, a partir de uma ordem divina, penetra nas crianças como novidade em cada época no mundo, e que se crie para o aluno um ambiente por meio do qual seu espírito possa adentrar na vida em completa liberdade.” ■

INDICAÇÃO DE LEITURA

Os primeiros sete anos: *fisiologia da infância*
Edmond Schoorell. Editora Antroposófica.

Autonomia infantil, pra que serve isso?

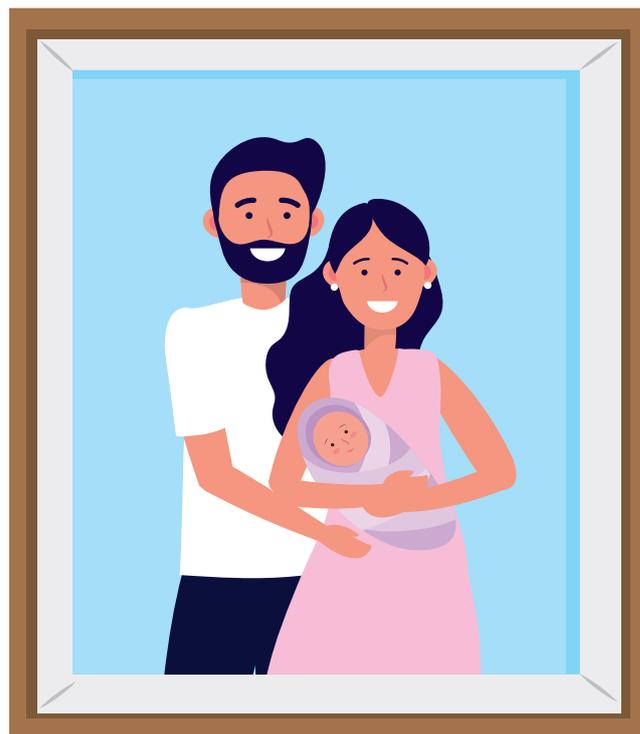
por Dr. José Carlos Machado

Remexendo fotografias antigas recordamos cenas de nossos filhos quando bebês. Frágeis e desprotegidos careciam de toda atenção e cuidado. Havia nossa expectativa, dúvidas e desafios que aquele ser indefeso parecia perguntar: - Você cuidará bem de mim?

É uma grande responsabilidade, mas confiantes superamos esses temores e com a cara e a coragem enfrentamos as dificuldades e seguimos adiante. Com algumas variações essa é a história da maioria dos pais, principalmente em relação ao primeiro filho, mas que não se modifica muito. Mesmo quando a família aumenta ter filhos é sempre uma emoção.

Talvez nos acalme a sensação de que hoje, mais crescidos conseguiram conquistar um pouco mais do mundo à sua volta, dominam melhor suas ações e se encontram mais fortalecidos. O nome disso é “autonomia”, que deve ser praticada pela criança com auxílio encorajador dos adultos que fazem parte de sua vida estimulando e ajudando a criança em seu desenvolvimento. Essa prática é tão importante como a preocupação com a alimentação. Não se deve abrir mão disso.

Autonomia se conquista, mas precisa ser praticada e muito. O problema aparece quando não atualizamos nossa observação em relação àquilo que está acontecendo na atualidade. No exemplo da fotografia os personagens são os mesmos, mas muita coisa aconteceu. Os bebês cresceram, aprenderam coisas novas, conquistaram outras, que muitas vezes deixamos de valorizar, mantendo na memória a mesma imagem antiga



Freepik.com

que já não retrata o tempo presente. Os pais também mudaram, já não são tão necessários como antes, pois os bebês deixaram a fragilidade para trás. Agora mais independente precisa enfrentar novos desafios e ampliar sua autonomia com auxílio dos pais.

O TEMPO PASSA

A vida é feita por fases, existem épocas em que determinadas situações são perfeitamente pertinentes e com o passar do tempo a maturidade física e emocional necessita de adequações. Portanto, é comum ajudarmos crianças pequenas a comer, quando elas conquistam esse domínio deixamos que comam sozinhas, isso vale para o banho, cuidado com suas coisas, limpeza do quarto, guardar seus brinquedos,

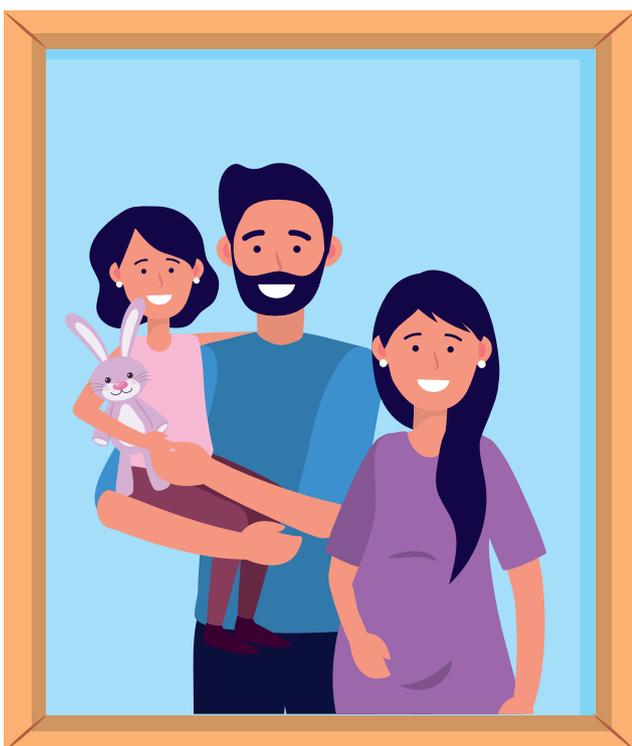
enfim coisas que já podem fazer sozinhas, mas com a supervisão e orientação de seus pais, porque isso tudo é um aprendizado e crianças a partir de três anos de idade podem realizar com absoluta tranquilidade as tarefas domésticas compatíveis.

AJUSTES DOS HÁBITOS

Algumas condições devem ser ajustadas, a manutenção de padrões anteriores causa um grande prejuízo para o desenvolvimento sadio da criança quando essa autonomia é adiada. Vamos imaginar uma criança com boa preensão palmar, vigorosa e determinada, que já sabe comer sozinha, mas que ainda recebe a comida na boca, ou aquela que deixa de realizar tarefas domésticas básicas que são transferidas para outra pessoa, tudo isso na contramão de um aprendizado saudável que é negado à criança. Em outras palavras: se alguém fizer por mim não preciso fazer! Esse é o ensinamento torto que ela irá receber e incorporar na maioria das vezes.

Os pais são geralmente bem intencionados mesmo protelando essas conquistas, talvez por acalentarem a sensação de que seus filhos necessitam de proteção, o que é verdadeiro, mas que precisam ajudá-los para que sejam independentes e ampliem suas aptidões e potencialidades. Terão como tarefa incômoda os ajustes e cortes necessários. Difíceis, mas imprescindíveis.

A partir dos seis meses de idade a maioria dos bebês atinge uma maturidade metabólica permitindo uma pausa noturna em relação às mamadas, ou seja, conseguem mamar à noite e depois somente pela manhã. Bom para a mãe que pode descansar um pouco mais e sem problemas para a criança, já que fisiologicamente está tudo certo. Portanto, embora com algumas variações, a necessidade do aleitamento de três em três horas vai espaçando e essa simbiose mãe/bebê também vai diluindo. Sem traumas e sem grandes problemas, a criança está crescendo e novos acertos precisam ser feitos.





Como nem tudo conspira favoravelmente surgem contrariedades. Algumas continuam mamando à noite isso se torna um hábito e essa situação vai se estendendo além da conta avançando até um, dois anos. Outras ainda frequentam a cama dos pais, não conseguem dormir sozinhas, por medo ou simplesmente terem essa opção confortável de dormirem com os pais na mesma cama. Condições desse tipo acabam se incorporando na rotina da criança e caso o impedimento permaneça adiado o prejuízo acontece.

Ajustes precisam ser feitos a manutenção desse padrão não ajuda a criança. Se essa situação se perpetua, pior ainda. Crianças que rejeitam a introdução de sólidos e insistem no aleitamento, mesmo com dentição parcial, terão dificuldades com uma alimentação diversificada. Aquelas que se acostumaram a dormir na cama dos pais desenvolvem medo de ficarem sozinhas, especialmente à noite. O adiamento dessa mudança também é urgente, a intervenção é menos traumática quando feita em tempo hábil. Uma criança que ainda mama com três anos e frequenta a cama dos pais com regularidade, precisa de um corte mais contundente do que aquele feito bem antes.

SEJA O EXEMPLO

Crianças pequenas são imitadoras. Reproduzem tudo o que está no seu entorno. Esse é o desafio para o adulto que a acompanha. Alguém digno de ser imitado é aquele que estabelece limites, incentiva a autonomia e estimula a criança a conqui-



Freepik.com

tar suas dificuldades através de seu próprio esforço. É claro que é muito mais fácil deixar as coisas como estão e então se justifica oferecer comida na boca, prolongar o uso da chupeta e mamadeira, recolher seus brinquedos e deixar que durma na cama dos pais. Tudo tem seu tempo. Cabe aos adultos condutores da criança estabelecer a duração de cada fase.

É aconchegante e até gostoso ver fotos antigas de nossas crianças, mas atualizando a imagem é absolutamente reconfortante constatar que atualmente elas se tornaram mais autônomas, capazes, independentes, certamente mais realizadas e também muito reconfortante saber que tiveram adultos coerentes promovendo essa conquista. Isso sim é sair bem na foto. ■

Dr. José Carlos Machado é pediatra antroposófico e médico escolar.

 /AntroposofiaEmDia
 /AntroposofiaEmDia

A magia do cozinhar

por Camila Freitas

Luiza não gostava de risoto. Tinha aflição da textura, da mistura de ingredientes. Comecei a preparar um risoto de abobrinha e champignon e ela quis cozinhar comigo.

Lavou o salsão, picou a abobrinha e o cogumelo. Sentou na bancada ao lado do fogão e foi vivenciando as transformações do arroz, do duro e seco ao macio e cremoso. Se encantou com o cheiro do salsão que subia do caldo de legumes. Provou o arroz ainda sem tempero e notou a diferença de sabor quando a pimenta do reino e o sal foram adicionados. Colocou os ingredientes na panela e ficou com o braço dolorido depois de mexer a mistura com vigor.

Entre uma concha de caldo e outra, conversamos sobre coisas da vida, trocamos beijos e abraços. Ficou orgulhosa com o resultado final e chamou o pai e os irmãos quando o risoto foi colocado sobre a mesa. Comeu com prazer.

Em menos de uma hora, passaram pela cozinha de casa curiosidade, encantamento, cumplicidade, afeto, orgulho e superação.

Luiza não gostava de risoto.

A culinária é mesmo mágica! ■

Camila Freitas é mãe da Laura e do Thiago e nutricionista do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver.

 /camilafreitasnutricao
 /camilafreitas_nutricao



Fotos: arquivo pessoal



Levar as crianças para a cozinha permite que entrem em contato com o alimento de forma mais profunda do que o “simples” comer. Há a oportunidade de sentir as diferentes texturas e aromas, maior familiarização com o alimento e aumento da aceitação aos novos sabores.

Força e coragem!

por Thaynan Dias, professora do maternal

Diante do desafio de escrever sobre Micael pensei que o que tenho de mais significativo para compartilhar neste momento, é contar um pouco sobre como as crianças do maternal vivenciaram esta época.

Coragem, bondade, esses momentos podem acontecer desde o início do dia. Podemos propiciar momentos em que eles partilhem e façam coisas uns pelos outros, como preparar uma mesa, um alimento, experimentar algo novo, recolher e agradecer.

Em dias que, ora foram muito frios, ora de muito calor, fizemos caminhadas no nosso amplo parque, andando pelos morros e pegando galhos secos que estavam no chão

para acender uma fogueira. Todos se encantaram e ficaram muito felizes ao ver que tinham pegado muitos e muitos galhos.

Um príncipe em seu cavalo a galopar, um dragão bem grande com asas enormes, uma princesa no castelo a esperar... essas foram algumas das imagens da nossa história, tão esperada ao fim do dia. Olhos atentos e todos preparados, ficaram muito admirados com o grande dragão e se sentiram muito corajosos com suas espadas de ouro.

Algo que está no invisível, que não é tátil, mas permeado do seu significado, esta coragem Micaélica, foi visivelmente vivenciada pelas crianças. ■



Para as crianças, a entidade e atuação de Micael são apresentadas em imagens. Micael é o enviado de Deus que encoraja os homens a defender o sagrado (espada) subjugando o mal (dragão), com capacidade de pesar o certo e o errado em cada situação (balança).

A garotinha que amava flores



SASAKI

Havia uma garotinha chama Netty que morava com sua mãe e muitos irmãos e irmãs. A pequena Netty adorava flores. Ela amava os desenhos das flores, as formas das flores, o aroma das flores... mas, acima de tudo, ela adorava as maravilhosas cores das flores... vermelho, rosa, roxo, amarelo, laranja, azul... tantas cores maravilhosas.

A pequena Netty passava todo o seu tempo livre passeando pelo jardim e procurando flores para brincar. Ela as colhia e espalhava na grama. Então, ela sentava-se entre as flores tirando-lhes as pétalas e brincando de atirá-las ao ar. Certo dia, enquanto a pequena Netty estava sentada na grama, brincando com algumas pétalas amarelas de capuchinha, ouviu um sussurro na brisa. Soava como se viesse de um arbusto verde de margaridas que estava próximo. A pequena Netty aproximou-se e no meio do arbusto ela viu um pequeno botão abrindo e fechando, parecia estar falando com ela!

‘Garotinha, por favor, não colha minhas irmãs e irmãos o tempo todo. Uma vez que somos retirados de nossos arbustos verdes, murchamos

e morremos. Mas, se você nos deixar crescer, então, poderemos continuar dançando no jardim. Não há nada que uma flor mais goste de fazer do que dançar.’

A pequena Netty não sabia o que dizer! Ela também amava dançar, portanto entendia perfeitamente o que o botão de flor estava dizendo.

Então, ela teve uma ideia. Foi até sua mãe e pediu-lhe um pedaço de lã de cada cor de suas flores favoritas. Ela amarrou os pedaços coloridos ao longo do bastão e saiu. Com seu bastão colorido como um arco-íris, ela começou a dançar pela grama em volta do jardim.

Logo uma brisa se aproximou gentilmente soprando as flores para frente e para trás e todas juntas dançaram com a pequena Netty no jardim.

O pequeno botão de margarida estava muito feliz ao ver isso e sorria tanto que todas as suas pétalas brancas desabrocharam. Então, a margarida se juntou à pequena Netty na dança.

BAZAR DE NATAL

9 nov	SÁBADO
	das 11 às 17h

*Venha prestigiar
uma festa linda
de comunhão*

*Artesanatos e pratos
deliciosos feitos pelas
professoras, famílias
e convidados*

*Exposição pedagógica e,
às 13h30, apresentação
de teatro infantil*

** entrada gratuita*

