

EDITORIAL

Cá estamos novamente, caros leitores(as), com alegria, envolvidos pelas brincadeiras de vento, ao som dos sabiás e preparando-nos para a primavera que vai chegar! E no ar, um cheirinho delicioso de cookies no forno! Já que está devidamente aprovada pelas crianças, compartilhamos a receita da professora Cecília. Que delícia!

Trazemos para esta edição um tema básico da Antroposofia e, portanto, em toda a Pedagogia Waldorf: ritmo. Para que este flua conforme as necessidades diárias de uma família - como realizar as refeições, arrumar a casa, tomar e dar banho, trabalhar, dormir enfim... - precisamos reaprender a desacelerar um pouco e favorecer que nossa presença de espírito alimente nossas relações, principalmente, com as crianças. Para que seu ritmo flua, precisamos um presente lhes dar: a nossa presença!

Vale a pena a leitura, a reflexão e o exercício de estar presente!

Boa leitura e até a próxima, caros leitores e leitoras!

REFLEXÃO

Eu não sou eu.

Sou aquele que caminha ao meu lado

Sem que eu o veja,

Que eu visito frequentemente

E que frequentemente eu esqueço;

Aquele que cala em silêncio quando eu falo,

Que docemente perdoa quando eu odeio,

Que fica em pé quando eu morro.

Juan Ramon Jimenez

**MATRÍCULAS
ABERTAS!**

BERCÁRIO - MATERNAL - JARDIM

**Jardim das
Amoras**
ESCOLA WALDORF

BERCÁRIO - MATERNAL - JARDIM

EDIÇÃO DE SETEMBRO/OUTUBRO/NOVEMBRO/2015
JORNAL DA ESCOLA WALDORF DE
EDUCAÇÃO INFANTIL JARDIM DAS AMORAS

AV. JESUÍNO MARCONDES MACHADO, 945
NOVA CAMPINAS - CAMPINAS-SP
TELEFONE: (19) 3252-8251
WWW.JARDIMDASAMORAS.COM.BR

RITMO DIÁRIO EM CASA E SUA RELEVÂNCIA AO LONGO DA VIDA

por Helle Heckmann

Como pais de crianças pequenas, você está constantemente muito cansado e sempre dorme pouco, e quando você dorme muito pouco, tem muito pouca energia e então, muitas vezes você cede, quando, na verdade, acha que não deveria ter cedido. Ou fica com raiva ou irritado, e dessa forma não fica presente, e quando você não está presente você “perde” seu filho e assim você não se gosta...

Para tornar mais fácil lidar com a vida cotidiana com seus filhos, existem três considerações importantes:

- Ser flexível
- Estabelecer limites (fronteiras)
- Observar a mesma rotina todos os dias

Tornar-se flexível é o resultado de uma observação interior objetiva. Você pode treinar sua flexibilidade através de um trabalho interno no qual você aprende sobre si mesmo.

Em relação aos limites, você tem que descobri-los por si mesmo. Você deve decidir quais são os limites para o seu filho em sua casa: o horário de ir para cama, o horário de comer, o que comer, qual a linguagem a ser usada em família e assim por diante. Você tem que ter estabelecido a sua opinião sobre os limites previamente. Assim, em vez de dizer “não, não, não ...” e ficar irritado, você simplesmente não permite que as crianças ultrapassem os limites. Você sabe que essa é uma decisão sua e não precisa mais ficar irritado. Se você está à frente da criança e percebe aquela certa situação se aproximando, com humor e o gesto ou a palavra corretos, você pode afastar a situação. Isso será possível se você exercitar sua flexibilidade. Conhecer-se melhor lhe dará a possibilidade de também estar à frente de você mesmo. Quando você apreende essa ferramenta, você pode começar a lidar com seus filhos de uma forma muito mais livre porque os limites já estão estabelecidos.

A terceira recomendação, a de fazer uma rotina que seja a mesma todo dia, garante a criança ritmo. Todas as famílias Waldorf, provavelmente, conhecem a vida cotidiana no Jardim da Infância. As crianças passam o dia em períodos alternados de concentração e expansão, como no ritmo da respiração, onde há o inalar e o exalar. Na fase de inalação ou inspiração, a criança direciona sua atenção para uma atividade que basicamente a relaciona a ela mesma. Para as crianças pequenas, cada período de inspiração (desenho, aquarela, tricô, comer...) é muito curto, porque os pequenos podem concentrar-se apenas por curtos

períodos de tempo. No período de exalação ou expiração, a criança se refere principalmente ao mundo ao seu redor (brincar livre, correr livremente, etc.). Para cada período de inspiração a criança precisa de um período de expiração e assim um padrão é estabelecido. Esse ritmo é algo que você pode trazer para dentro da sua casa. Você tem que tentar descobrir quando as crianças “inspiram” e quando elas “expiram”. E quando a criança está no período de inspiração, você tem que ter certeza que estará presente, de maneira que a criança sinta “Ahhh, aqui eu sinto meus pais, eles estão lá por mim!”. Depois disso, por bem pouco tempo, você pode fazer o que tem que fazer em casa e você pode dizer para criança “Você tem que esperar porque eu preciso fazer isso”. E será tudo bem porque você sabe que esteve presente com a criança. Por exemplo, observe a situação quando os pais pegam seus filhos no Jardim. No exato momento que você está pegando seu filho: O celular toca e você atende? Você cumprimenta seus amigos e inicia uma conversa intensa? Se a resposta for sim, então você não está presente com a criança. Na minha última visita ao México, vi muito poucos pais saudando seus filhos, a maioria estava conversando com outros pais ou envolvidos em assuntos da escola ou falando em seus celulares, ou chegando atrasados, ou com muita pressa.

Mas, para seu filho que esteve fora há cinco horas e realmente quer você... Você não está lá. Então a criança grita: “Quero sorvete! Quero isso! Quero aquilo!” ou então ela começa a correr ou a cair ou a se meter em pequenas encrencas porque ela está confusa, pois na verdade ela te viu, mas não te encontrou. Do contrario, se você tomar o tempo (e isso talvez leve 5 segundos) de se abaixar, dar-lhe um abraço e então cheirá-lo (tão lindo! tão querido!) e assim realmente ESTAR lá, seus olhinhos lhe dirão, muito mais do que palavras, como foi o seu dia. Ele não pode contar-lhe com palavras, pois não se lembra, mas seus olhos lhe contarão tudo. Então, você o toma pela mão e andam juntos (num passo que a criança possa acompanhar, é claro!), e isso é realmente amável pois assim você está criando um belo momento, um “momento você e eu”. Agora, se você precisa cumprimentar as pessoas, você já pode, rapidamente, mas sempre junto com a criança porque ela sentirá “Eu estou onde pertenço, junto com minha mãe/ pai”. Esse foi um momento de inspiração- momento para dentro (a breathing-in situation) onde você esteve de fato presente. Daí vocês vão até o carro e vão para casa (expiração – momento para fora) e provavelmente é hora de comer, surgindo novamente outro momento de inspiração - para dentro.

Como vocês comem?

Você se senta junto com a criança?

Ou a criança se senta sozinha para comer enquanto você fica por perto e aproveita para falar ao telefone?

Se você se dá o tempo de sentar com seu filho, você o



“Cada letra, cada palavra com que se ensina a criança a ler ou escrever nesta idade diminui a dita força vital cuja missão é construir.

ensinará boas maneiras a mesa através do seu exemplo. Muitas crianças hoje não se sentam a mesa com seus pais e assim não aprendem a manejar os talheres e utensílios adequadamente. No entanto, isso é muito importante, pois do contrário, quando eles completam sete anos, não conseguem segurar adequadamente o lápis. E aprender isso aos sete anos é bem mais difícil comparado entre um e dois anos. Além disso, sentar-se a mesa e ter um começo, o processo e um fim é importante pois é assim que você deve viver a sua vida inteira. Tudo tem um começo, um processo e um fim. Isso pode tomar-lhe apenas 15 minutos, para sentar-se apropriadamente, checar como a criança segura os talheres e o copo (crianças de um ano em diante não precisam de copos especiais de bebês, aqueles com bico e tampa), comer com a boca fechada e tudo o mais, sendo você, dessa forma, um exemplo a ser seguido para seu filho e ainda mais importante, você tomou esse breve momento para novamente criar outro “momento você e eu” ao mesmo tempo em que você ajuda seu filho a conhecer uma forma social de “como nós somos quando comemos juntos”. Ao terminar a refeição, você o lembra de que ele precisa ajudar com a mesa, de maneira que ele também aprenda que quando somos parte de uma comunidade (ambiente social), também participamos da limpeza. Dessa maneira você fez e criou uma situação na qual esteve realmente presente e então pode dizer para a criança “Vá brincar” (momento de expiração – para fora), pois você esteve presente anteriormente e então pode fazer o que precisa fazer, mas precisa estar visível para a criança. Assim é, porque a criança pequena não pode brincar sozinha se o centro não está lá e você é a pessoa mais impor-

tante para a criança. Você é o centro e se você sai do ambiente, a criança a seguirá. Quando você está fazendo as suas coisas, pode acontecer da criança dizer “Estou entediado”. Nesse caso, é claro, não ligue a TV nem coloque música. Quando você está ocupada com outras coisas, você pode dizer para a criança “Agora você pode brincar sozinho”. Se você sabe que esteve de fato presente, você pode esperar de verdade que eles encontrem algo para fazer por eles mesmos. É muito importante que você não tenha medo de que suas crianças não saibam o que fazer ou que estejam entediadas. É muito importante que você sinta realmente “Estive com eles e agora podem ficar com eles mesmos”.

Atualmente, os pais freqüentemente usam a mídia ou atividades direcionadas por adultos para entreter seus filhos, porque eles tem medo de que suas crianças fiquem entediadas, assumindo que elas não são capazes de fazer nada por si mesmas. Essa é uma situação complicada. Se você acha que tem que entreter seu filho menor de sete anos o tempo todo com mídia (filmes, TV, videogames, computadores, etc.), aulas extracurriculares e/ou outras atividades guiadas por adultos, então eles não aprenderão como brincar sozinhos. Eles não terão um momento no qual possam estar num estado de não saber o que fazer e daí partir para um estado de encontrar imagens interiores e assim criar coisas de dentro para fora. Deixando-os entediados, você os ajuda, porque esse momento representa a oportunidade que as crianças tem de mergulhar no processo de criatividade interior. O fato de que as crianças são capazes de ficarem por sua própria conta, para criar suas próprias brincadeiras sem a direção de um adulto é de extrema importân-

“Tendo a sua frente a boneca de tecido, a criança deve, por meio de sua fantasia, acrescentar algo que a transforme em figura humana

cia, porque durante os sete primeiros anos da criança tudo se relaciona com o fato de ser capaz de criar. Se todas as atividades vem do lado de fora (telas eletrônicas, videogames, direcionamento de adultos, etc.), então não acontece muita coisa na esfera da criação interior. É por isso que nos Jardins Waldorf, as professoras não se sentam para brincar com as crianças, ao invés disso, elas fazem trabalho de verdade, do qual as crianças retiraram inspiração para suas próprias brincadeiras. Nesses Jardins da Infância, você poderá encontrar professoras varrendo, cozinhando, costurando, podando o canteiro, cuidando de animais da fazenda, cortando lenha e o que mais o ambiente de cada escola permitir. Igualmente, vocês, como pais, no momento de expiração – para fora, devem fazer seu trabalho e a criança ao seu lado deveria ser capaz de fazer o dela (que é brincar). Isso só é possível se a criança sente que ela esteve com você num momento anterior de inspiração – momento para dentro.

É o mesmo quando as crianças vão para cama. O que a criança ama ouvir são histórias da sua própria vida. Nenhum livro, rádio, música, filme ou desenho animado pode causar o impacto na criança que você pode. E encontrar sua própria história para contar tem muito significado e além disso, é uma ferramenta com a qual você pode mudar várias situações que estão emperradas. É muito difícil para a criança se apartar de você se ela não sentiu sua presença realmente. Mas, se você abraçou sua criança, soprou um pouquinho sua orelhinha, contou-lhe uma história do seu coração... Você esteve presente de verdade, então você pode beijá-la e colocá-la na cama e sentir “Eu posso deixá-la porque estive realmente presente”. Daí você pode esperar que sua criança seja capaz de dormir sozinha, e isso é saudável para ela.

Do lugar de onde eu vim, a Dinamarca, muitos pais estão numa situação onde eles tem que deitar e segurar as mãos da criança, ler 20 histórias, cantar 50 canções e tudo isso leva uma hora, uma hora e meia e quando finalmente eles estão saindo do quarto silenciosamente, eles ouvem “Maaaa, água! Mamaaaae!”. E claro, ficam irritados. Você pode evitar isso colocando limites e encontrando um jeito confortável de sair porque esteve presente em diversas situações durante o dia. Do contrário, a criança não foi preenchida suficientemente com seu amor e, além disso,

se não lhe foram dadas oportunidades de criar sua própria brincadeira, de trabalhar de dentro para fora, você não pode esperar que ela seja capaz de pegar no sono e dormir por ela mesma.

Gostaria de chamar atenção para outro aspecto do período “depois da escola” no qual você está com seus filhos. Se você leva seus filhos da escola para outras aulas ou confia-os as diversas variações da mídia, você passa menos tempo com eles. Crianças são pequenas por um período muito curto. Agora você pode achar que é ainda muito tempo pela frente, mas em apenas um momento você perceberá como passou rápido.

Deixando seu filho se envolver com sua própria brincadeira enquanto você está por perto fazendo suas próprias tarefas e estando realmente presente nas situações de inspiração – situações para dentro, você constrói a genuína confiança entre você e seu filho. Essa confiança será importante quando eles crescerem um pouco e chegarem à pré-puberdade e na puberdade propriamente dita, porque aí eles virão até você quando tiverem problemas e te ouvirão quando você disser o que fazer e o que não fazer. Mas eles apenas farão esse movimento se confiarem em você, se você esteve presente com eles anteriormente. É por isso que os sete primeiros anos de vida da criança são tão importantes. Toda a confiança interna da criança, sua crença em que o mundo é bom, são a base de sua vida futura.

Eu tenho três filhos com 29, 26 e 23 e agora eu posso colher 25 anos de trabalho duro e dedicado com meus filhos. É tão fantástico porque posso ver como eles são capazes de ir para vida com liberdade. E eu também posso me mover ao redor do mundo, com liberdade e sabedoria porque eles não precisam mais de mim, mas gostam de mim e também de estar com os amigos deles. E isso é, eu acho, a maior coisa que desejamos como pais, que quando nossos filhos forem adultos, de verdade e pela sua livre escola, escolham estar conosco em certos momentos. Podemos encontrar, junto com nossos filhos, um novo jeito de construir relações sociais porque temos outra consciência através da qual podemos conhecer melhor nossos filhos. 

Fonte: <http://www.waldorftoday.com/>

EVENTOS

ESCOLA DE PAIS DO JARDIM DAS AMORAS

Data: 09 de outubro

Tema: Brincar e Brinquedos

Local: Escola Jardim das Amoras

Horário: das 14:30h às 16:30h

Data: 13 de novembro

Tema: Limites e educação

Local: Escola Jardim das Amoras

Horário: das 14:30h às 16:30h

VAGAS LIMITADAS!

Procure a secretaria da escola.

PALESTRA NO JARDIM DAS AMORAS

“O Professor Cura, o Médico Educa!” A integração entre medicina e pedagogia no desenvolvimento da criança.

Com Dr. Michael Yaari, Médico de Família e Geriatria / Medicina Antroposófica

Data: 06/10/2015, das 19:00hs às 20:30hs

ENDEREÇOS ÚTEIS

Escola Livre Sofia

Escola Waldorf de Ensino Fundamental

Rua Maestro Luiz de Túlio, 236

3294-6268

Associação Beneficente Três Fontes

Local onde encontrar cursos na área da Antroposofia

Rua Eça de Queiroz, 319

3243-8988

Berçário Waldorf Amorzinhos

Rua Helena Steimberg, 625

(19) 3395-0129

COOKIES DA CECI

Ingredientes:

2 xíc. Aveia em Flocos

1 xíc. Açúcar Mascavo

1/2 xíc. Manteiga

1/2 colher de chá de Sal

1/2 xíc. Farinha Integral

2 Ovos

1 pacotinho de Coco fresco ralado

Modo de Preparo:

Misturar tudo, fazer bolinhas achatadas e colocar no forno pré-aquecido. Acompanhar até ficar no ponto desejado.

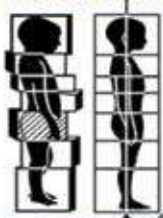
Bom apetite!

NOSSAS AMORINHAS



PARCEIROS

ROLFING



YEDA BOCALETTO

Rolfista Avançada e de Movimento

Reduz dores crônicas • Organiza a postura
Estimula o crescimento emocional

Rua Nuporanga, 355 - Chác. da Barra
Campinas - SP
(19) 3254.9180 e (19) 99603.1217



AMBIENTE LÚDICO E ESPECIAL PARA
CRIANÇAS CUIDAREM DOS DENTINHOS
ESPAÇO PLANEJADO E DIFERENCIADO
PARA ATENDIMENTO DE BEBÊS,
CRIANÇAS E GESTANTES.

Acesse nosso site:
www.clinicaludica.com.br

Curta nossa página:
facebook.com/clinicaludica



RUA MOGI GUAÇU, 1680
JARDIM FLAMBOYANT - CAMPINAS / SP
FONE (19) 3044-8715

*Cristina
Florentino*

CRP 06-84874

psicoterapia
constelação familiar
escola de pais
pathwork

(19) 3255 4256
www.cristinaflorentino.com.br



Massagem Yoga Ayurveda

Graziela Sasahara

(11) 9 9977 8308
grazielasasahara@gmail.com



6passos

para uma vida plena

www.6passos.com.br/cosmo

**Jardim das
Amoras**
ESCOLA WALDORF

BERCÁRIO WALDORF AMORINHAS

ENDEREÇO: RUA HELENA STEMBERG, 625

TELEFONE (19) 3395-0129

WWW.JARDIMDASAMORAS.COM.BR

MATRICULAS ABERTAS!

**Associação
Beneficente
Três Fontes**
Centro Antroposófico
em Campinas e Região

Formação em Educação Terapêutica
e Terapia Social

Livraria antroposófica, bonecas, giz de
cera, lã, detergentes ecológicos

Rua Eça de Queiroz, 319 - F: (19) 3243-8988
tresfontescps@gmail.com

HELENA CASTRO
PSICÓLOGA
CRP 06/104352



Atendimento para
crianças, adolescentes e
adultos.

Clínica Crescente
Rua Anhandeara, 275
Bairro Chácara da Barra
Campinas/SP
Tel: (19) 3251 3343
(19) 99777 7452

Luciana Golçalves

celular +55 19 98136-6364

e-mail lucianabr2014@gmail.com



HERBALIFE

Distribuidor Independente

Quer perder, ganhar ou manter o
peso com uma Vida Saudável?
Pergunte-me como!!!