

# DIÁRIO DOS SONHOS E MEDITAÇÃO

**Autora: Clair Machado Rangel; Orientadora: Fabiani Ortiz Portella**

*Iergs Uniasselvi [pos-graduacao@iergs.com.br](mailto:pos-graduacao@iergs.com.br)*

## **Resumo**

Este estudo é um trabalho experimental, aplicado numa escola estadual com três turmas de sextos anos, na qual foi realizado um projeto em conjunto, entre a meditação em sala de aula e a escrita no diário dos sonhos. A meditação foi aplicada antes de cada aula curricular de ciências para alunos do Ensino Fundamental com duração de 3 minutos e o diário foi escrito como atividade extracurricular fora do ambiente escolar, à orientação da escrita teve como indicadores: seus sonhos e metas a curto, médio e longo prazo do mês e da semana e projeções futuras, a cada semana foi discutido sobre o que eles conseguiram escrever no diário e o andamento das anotações durante um período de 10 minutos. A meditação é uma prática que através de um conjunto de técnicas, busca treinar a focalização da atenção, já o diário dos sonhos pode ser um estimulante para a memória e uma fonte incrível de autoconhecimento sobre o seu mundo interior e prospecção de um futuro. A pesquisa tem o propósito de plantar sonhos, metas e objetivos na vida desses estudantes. O projeto teve início após a escuta da história de vida da professora, enquanto educadora na construção do conhecimento, para transformar, qualitativamente, a relação educativa na construção de sonhos e perspectiva na vida desses alunos que antes estavam muito desmotivados. Como resultado o presente estudo atingiu as metas propostas, pois os mesmos ficaram mais calmos nas aulas e começaram a prestar mais atenção. Depois do início deste projeto eles já projetam/planejaram em viajar, passar de ano, fazer um curso superior, ou seja, estão construindo sonhos, que sem o presente estudo não iriam alcançar. Portanto este trabalho trouxe perspectivas para a vida desses estudantes.

**Palavras-chaves:** meditação, diário dos sonhos, perspectiva.

## **Introdução**

O presente estudo teve como tema principal plantar sonhos, metas e melhorias da atenção em sala de aula, com alunos de 11 e 12 anos de idade, de uma escola pública do Estado do Rio Grande do Sul, onde os mesmos, diante da prática de meditação e da escrita do diário dos sonhos pudessem se conhecer melhor e com isto se sentirem incluídos no Mundo e com perspectivas de ação. O projeto iniciou após a escuta da história de vida da professora, enquanto

educadora na construção do conhecimento, para transformar qualitativamente a relação educativa na construção de sonhos e perspectiva na vida desses alunos que estavam muito desmotivados. A pesquisa foi realizada com três turmas de sextos anos, da escola Estadual Antônio Augusto Borges de Medeiros, localizada no Município de Novo Hamburgo, no Estado do Rio Grande do Sul. Todas estas turmas foram selecionadas por um propósito, quais foram: possuíam problemas de concentração, de comportamento e não possuíam perspectivas futuras. Já haviam sido testadas algumas metodologias antes para tentar reverter à situação e nada tinha dado resultado, pois os alunos não levavam nada a sério, e também apresentavam queixas por parte da maioria dos professores por dispersão e falta de comprometimento.

A meditação é uma prática milenar muito conhecida por ser uma técnica contemplativa de promoção do autoconhecimento e que possui várias influências cognitivas, emocionais e corporais. Pode-se definir meditação como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que busca treinar a focalização da atenção (SHAPIRO, 1981). Esta pesquisa realizada antes da aula é muito importante, pois está trazendo resultados altamente positivos, deixando os alunos mais tranquilos e calmos. A prática meditativa tem sido descrita como uma forma de treinamento mental através da qual se busca educar a mente (SLAGTER et al., 2007). A meditação é também se considera um processo completo. Já Newberg (2003) considera a meditação um processo mental complexo que envolve mudanças na cognição, na percepção sensorial, no afeto, nos hormônios e na atividade autonômica.

O diário dos sonhos serviu para que os alunos expressassem seus sentimentos, suas alegrias. Seus sonhos podem ser um estimulante para a memória e uma fonte incrível de conhecimento sobre seu mundo interior. Para manter um diário com crianças de 11 e 12 anos é preciso ter disciplina, mas a partir do momento que tiver desenvolvido o hábito, é provável que ele se torne uma fonte de confiança em longo prazo.

Estudo realizado sob outro ângulo revela resultados positivos pelo autor, Zabalza (2004) desenvolveu uma pesquisa em que os professores foram convidados a registrarem o cotidiano escolar. Ao analisar os registros nos diários, ele caracterizou os diferentes relatos, observou a relevância desse instrumento para o desenvolvimento de pesquisas educacionais, sugerindo que o Diário de Aula seja aplicado em sala, com os alunos, pois é extremamente importante.

**Segue o pronunciamento da professora explicando o porquê deste projeto e a fala da mesma aos alunos:**

Estes alunos desta escola possuíam falta de disciplina, muitos não tinham pais e nem mães presentes, viviam em situações precárias, alguns já haviam passado pelo conselho tutelar. Enfim, neste momento já havia tentado de tudo e nada funcionava, no entanto, resolvi

pedir minha exoneração do meu cargo de professora no Estado, mas o mesmo não me concedeu e me incentivou a tentar mais uma vez. Passado uma semana, fui a um congresso no qual participei de várias palestras, e muitas coisas começaram a passar pela minha cabeça como dar mais uma chance para aqueles alunos que precisavam de ajuda. Pois temos que continuar sempre, quanto antes descobrirmos o que queremos da sua vida, mais chances temos de conseguir isso, caso contrário teremos que nos contentar com o que der para fazer. No entanto, você nasceu para fazer o seu melhor e ser diferente, deixar sua marca no mundo, e não tem nem o direito de se contentar em fazer qualquer coisa de qualquer jeito. Encontre seu propósito, e mostre suas garras e transponha os obstáculos que forem aparecendo. Sempre que surgir um obstáculo na sua frente lembre-se do seu propósito, nunca deixe que portas te empecem de realizar seus sonhos. Sempre fui uma pessoa sonhadora e nunca desisti dos meus sonhos, e porque desistir agora? Não teria propósito algum! Passar por tantas dificuldades; como ao caminhar uma hora com apenas seis anos para chegar à escola, passando por chuva, vários tipos de perigos. Morava no interior onde não possuía energia elétrica, muito menos TV, mas eu era feliz, sempre tive um sonho maior “O de estudar para ser alguém na vida”.

Portanto, sonhar é algo fundamental na vida de uma pessoa, pois são os sonhos que motivam e direcionam sua história, que conforme Augusto Cury (2017):

“Os que desprezam os pequenos acontecimentos nunca farão grandes descobertas. Pequenos momentos mudam grandes rotas”.

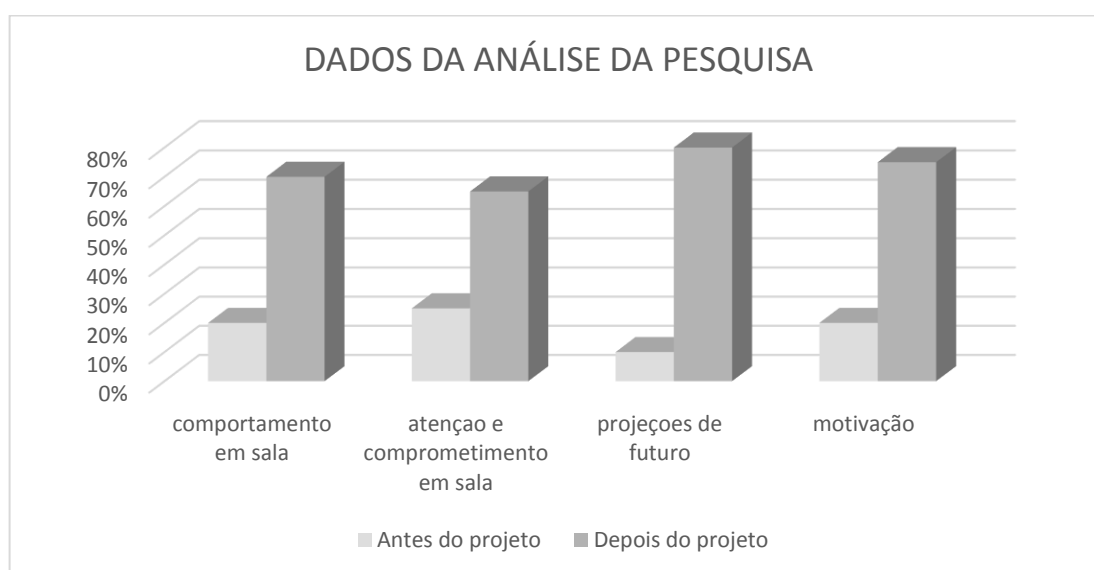
### **Resultados e discussão**

Os dados foram analisados por meio da análise de conteúdo (BARDIN, 1977), de forma exploratória, uma vez que não se partiu de categorias previamente estabelecidas. A análise foi realizada a partir de três etapas principais: Primeiro eles tiveram acesso ao tema do trabalho e o porquê deste projeto e quais benefícios, e a história e sonhos da professora, onde a mesma sempre escrevia o que planejava para vida, conseqüentemente todos redigiram uma carta para a professora, onde escreveram sonhos, desejos e frustrações. O segundo passo foi a meditação aplicada antes da disciplina de ciências, e realizado durante 3 minutos antes de começar o conteúdo. O terceiro passo é onde eles escrevem em seus diários suas expectativas da semana, do mês e projeções futuras. A cada semana são reservados 10 minutos da aula para diálogos sobre as conquistas alcançadas e esforços que estão fazendo para alcançar novos objetivos. Na aplicação dos instrumentos é importante a utilização de uma consigna única, ficando estabelecido que, nos Diários dos Sonhos, os títulos dos registros serão: “porque a professora me incentivou a escrever”, “O porquê tenho de sonhar”, o tempo também foi utilizado para incentivar eles a sonharem, pois, a vida é feita de sonhos que podem se tornar realidade.

Após certo tempo depois do início deste estudo, podemos observar um resultado prévio bastante satisfatório na evolução comportamental destes alunos, onde fica claro identificar que antes de iniciar este projeto os alunos eram desmotivados, sem previsão de futuro, baixa atenção em sala de aula e comportamentos inadequados para um ambiente escolar. Por consequência

deste projeto, ficou fácil identificar mudanças nítidas no comportamento dos mesmos, como um maior comprometimento com os estudos, respeito em sala, previsões de uma carreira profissional e passaram a realizar as atividades com maior confiança e entendimento da matéria, sem falar na satisfação de um sorriso no rosto, em poder vislumbrar um futuro melhor. Este projeto ainda está sendo desenvolvido e segue os resultados de forma parcial. Segue a baixo dados da análise das três turmas onde o estudo foi desenvolvido até o momento.

Gráfico 1 – Nível de Produtividade



Fonte: Produzido pelas autoras.

### Considerações finais

Embora a pesquisa ainda esteja em desenvolvimento pode-se concluir afirmando que os objetivos deste estudo foram alcançados, contribuindo para uma maior compreensão dos alunos acerca dos efeitos da prática da meditação e da escrita no diário dos sonhos. Pode-se também, apontar uma sugestão desta pesquisa para que mais professores realizem a meditação com seus alunos, pois é um momento de novas possibilidades, desafios e incertezas diante do novo. E ainda, podemos observar a partir dos relatos subjetivos dos participantes e concluir que a experiência da meditação se reflete positivamente em diferentes domínios da vida dos praticantes e junto com o diário dos sonhos, um instrumento que auxilia no dia a dia da escola em busca de uma aprendizagem melhor, com alunos mais motivados nas salas de aulas e pôr fim a busca do sonho e de uma profissão para o futuro.

Desta forma, concluímos que o encontro entre o passado milenar através da meditação e a escrita no diário dos sonhos pode trazer avanços muito produtivos, potencializando a

capacidade de criar e recriar, através da busca pela melhora e pelo equilíbrio na qualidade de vida.

### **Referências Bibliográficas**

BARDIN, L.. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

CURY, Augusto. **Frases de Augusto Cury**. Disponível em: <<https://kdfrases.com/frase/93368>>. Acesso em: 09 out. 2017.

NEWBERGER, A. B.; IVERSEN, J.. The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. **Medical Hypotheses**, 61 (2), 282-291, 2003.

SLAGTER, H. A.; LUTZ, A.; GREISCHAR, L. L.; FRANCIS, A. D.; NIEUWENHUIS, S.; DAVIS, J. M.; DAVIDSON, R. J.. Mental training affects distribution of limited brain resources. **Plos Biol.** 5, 2007.

SHAPIRO, S. L.; SCHWARTZ, G. E.; SANTERRE, C.. Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez, **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford USA Trade, p. 632-645, 1981.

ZABALZA, M. A.; trad. ROSA, E. **Diários de Aula: um instrumento de pesquisa e desenvolvimento profissional**. Porto Alegre: Artmed, 2004.