EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

o caminho para o bem-estar das crianças também passa pelo yoga



A educação socioemocional vem ganhando espaço nas escolas como uma necessidade urgente para o desenvolvimento integral das crianças. Com o aumento dos casos de ansiedade, dificuldades de relacionamento e falta de foco, cresce também o interesse por práticas que auxiliem a criança a lidar com as emoções desde cedo. Nesta matéria, vamos abordar o papel da educação socioemocional na formação infantil e como o yoga, aliado a essa abordagem, pode contribuir para o autoconhecimento, a empatia, a autorregulação e o bem-estar físico e emocional das crianças. A entrevistada é terapeuta ayurveda, professora de yoga e pedagoga, e tem se dedicado a integrar essas áreas na rotina escolar infantil.

1. Por que a educação socioemocional é tão importante para as crianças hoje?

Hoje vivemos um cenário onde as crianças são impactadas por muitos estímulos e exigências — tanto no ambiente escolar quanto fora dele. A educação socioemocional entra como um alicerce essencial para que elas desenvolvam habilidades como empatia, escuta, respeito às diferenças, regulação emocional e tomada de decisões com responsabilidade. Essas competências não apenas fortalecem a saúde mental, mas também melhoram o aprendizado e as relações sociais.

De que forma essa educação pode ser colocada em prática nas escolas?

Ela pode ser aplicada de forma transversal em todas as disciplinas, mas também pode acontecer em espaços específicos, com atividades voltadas para o autoconhecimento, a escuta ativa, a mediação de conflitos, e até mesmo por meio de rodas de conversa, contação de histórias e jogos cooperativos. O ideal é que as escolas tenham um espaço e um tempo dedicados a isso, de maneira estruturada e contínua.

3. E onde entra o yoga nesse processo?

O yoga é uma ferramenta maravilhosa nesse contexto porque integra corpo, mente e emoções. Quando adaptado para o universo infantil, ele ajuda a criança a perceber o próprio corpo, a respirar melhor, a se acalmar em momentos de tensão e a se conectar com os sentimentos. Mais do que uma atividade física, o yoga se torna uma prática de presença e escuta interna, algo muito potente no desenvolvimento emocional.

4. As crianças respondem bem a esse tipo de abordagem?

Sim! As crianças costumam se envolver com entusiasmo, especialmente quando as práticas são lúdicas e respeitam os ritmos da infância. Muitas vezes, elas até levam o que aprendem para casa, reproduzindo posturas, respirações ou reflexões com seus familiares. E o mais bonito é perceber como elas passam a se relacionar melhor com si mesmas e com os outros ao longo do tempo.

5. Você acredita que a educação emocional pode impactar também o rendimento escolar?

Com certeza. Uma criança que sabe lidar com a frustração, que tem recursos para se acalmar e que sente que pertence ao grupo, aprende com mais qualidade. O emocional e o cognitivo caminham juntos. Quando damos atenção ao universo emocional, o aprendizado se torna mais significativo.

6. Qual seria um primeiro passo para quem quer trazer isso para dentro de casa ou da escola?

Começar com pequenas práticas de escuta, de respiração, de acolhimento das emoções. Perguntar "como você se sentiu hoje?" com real interesse.
Também é importante que o adulto se permita aprender junto — não se trata de ter todas as respostas, mas de criar um espaço seguro para conversar, respirar e sentir. A partir daí, as práticas vão ganhando corpo e sentido.

7. Você acredita que estamos vivendo uma transformação na forma de educar?

Acredito que sim. Ainda que de forma tímida, vemos cada vez mais escolas e famílias entendendo que educar vai além do conteúdo acadêmico. Falar de emoções, de cuidado e de sentido está deixando de ser algo secundário para se tornar prioridade. É um movimento bonito e necessário.



SOBRE A AUTORA

Gabriela Giamoniano é pedagoga, terapeuta ayurveda e professora de yoga especializada em práticas para a infância. Ao longo de sua trajetória, tem se dedicado a criar pontes entre a educação, o bem-estar emocional e a consciência corporal, acreditando que o verdadeiro aprendizado acontece quando o sentir e o pensar caminham juntos.

Sua abordagem combina conhecimentos da pedagogia, da filosofia do yoga e das ciências do cuidado, resultando em materiais e experiências educativas que acolhem as emoções, despertam a presença e favorecem vínculos mais afetivos entre adultos e crianças.

Gabriela desenvolve recursos criativos, planejamentos pedagógicos e práticas acessíveis voltadas para educadores, pais e profissionais da saúde emocional, sempre com o propósito de tornar o cotidiano mais leve, significativo e transformador. Acredita que uma educação verdadeiramente humana nasce da escuta, do corpo em movimento e da coragem de sentir.

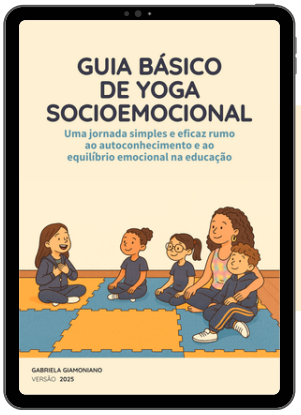
DESCUBRA ALGUNS MATERIAIS PARA TRANSFORMAR SUA JORNADA EDUCATIVA.



INTRODUÇÃO AO YOGA PARA CRIANÇAS E EDUCADORES

PLANNER DO PROFESSOR DE YOGA KIDS





GUIA BÁSICO DE YOGA SOCIOEMOCIONAL

FÉRIAS COM SENTIDO: 36 PROPOSTAS DIVERTIDAS

