

Práticas Contemplativas nas Escolas Públicas

Profa. Vivi Tuppy¹

¹Espaço Interação

E-mail: espacointeracao@uol.com.br

A prática Atencional do Centramento, faz parte do Programa Educadores da Paz que acontece há 9 anos na Diretoria Estadual de Ensino de Araçatuba/SP, atendendo 18.500 alunos. Considerando a neuroplasticidade, o Centramento como prática regular, tende a promover estados e comportamentos construtivos, minimizando as respostas agressivas geradas pelas emoções destrutivas que comprometem a aprendizagem e as relações de convivência. A capacidade de auto-regulação e administração da excitação fisiológica diante dos eventos estressores, requer um treinamento sistemático onde o praticante sustenta a sua atenção focada, de forma voluntária e intencional. Dentro das Práticas Contemplativas, o Centramento como prática atencional, pode ser considerado uma ação pedagógica de baixo custo e portanto exequível à realidade educacional das escolas da rede pública. Frente ao panorama apresentado pela violência, o Centramento praticado pelos alunos e gestores da educação, tem contribuído qualitativamente para a saúde mental, emocional e relacional, favorecendo inclusive as relações familiares.

Palavras-chave: Práticas Contemplativas. Centramento. Atenção. Saúde Mental.