

# A Importância do Sono e a Pedagogia

Dr. Derblai R. Sebben



Dormir, em termos práticos, é parar de **pensar**. Se o pensamento não cessa, não dormimos. Porém é necessário pensarmos corretamente durante o dia para podermos dormir bem. Um pensamento confuso, desordenado, que não se percebe a si próprio é causa de insônia.

Na pedagogia Waldorf se ensina a pensar concretamente, e conseqüentemente “ensina a dormir”.

Para dormir bem é necessário se **sentir** bem. Se passarmos um dia, ou um período, nos sentindo muito inseguros, ou com medo, também temos dificuldade de manter o sono.

Numa didática, como a proposta por Rudolf Steiner, todo o ensino se faz de modo artístico e com isso nutre o sentir, e também contribui com o sono.

O **agir** com metas, um fazer que vá até o fim e que tem significado propicia uma boa noite de sono.

Os alunos Waldorf se empenham em fazer belos cadernos, participam de aulas de trabalhos manuais e muitas outras atividades que, com certeza, ajudam a aprofundar o sono.

Ao estudarmos a fisiologia do sono identificamos dois pólos: o estágio do sono profundo e o sono REM (sono com sonhos); e há a passagem de um estágio para o outro.

Há uma série de experimentos que mostram como o sono REM está relacionado diretamente com o aprendizado e consolidação da memória. No sono profundo ocorre a liberação do hormônio do crescimento (GH) o que mostra sua relação com o metabolismo. Maratonistas no dia seguinte a maratona dormem mais tempo nesse sono profundo.

Por isso se faço exercícios físicos ou se **atuo com sentido**, estímulo o sono profundo.

Ao **aprender**, ao adquirir novos conhecimentos, possibilito que o sono REM seja mais denso nas noites subsequentes.

Ao **cuidar do sentir** a noite ganha o necessário movimento rítmico e passa de uma fase do sono a outra, e não se acorda de hora em hora.

Rudolf Steiner, 1919, falou aos professores que uma de suas tarefas era **ensinar os alunos a dormir**. Agora podemos entender o que isso significa. Quando um adulto não dorme bem o seu dia seguinte pode ficar comprometido. O raciocínio fica lento, não tem paciência para ouvir explicações e assim por diante. Se dormirmos mal nos sentimos mal, pode surgir sensações incômodas no corpo. E pode surgir a procrastinação, pois ficamos sem vontade de fazer as coisas.

Uma criança ou adolescente que dorme mal fica agitado. Parece (mas, não é) que está cheio de energia. Na realidade está confuso e nem ouve o que os adultos falam (déficit de atenção). Vemos que uma criança ou adolescente que dorme mal está incomodado.

Podemos dizer que está “doente”. Como a criança e o adolescente estão em desenvolvimento podem surgir consequências orgânicas devido à falta de sono ou do sono sem qualidade: queda da imunidade, a criança pega mais resfriados; como durante o sono noturno se libera o hormônio do crescimento a estatura pode ficar mais baixa do que o esperado.

E a meu ver a consequência mais grave da privação de sono é a **questão social**.

Rudolf Steiner fala que o bom sono é decisivo para o bom relacionamento entre as pessoas. Quando dormimos sonhamos; sonhamos com nossos ideais, com aquilo que queremos dispor para a humanidade.

Durante o sono bebo da fonte, dos arquétipos – daquilo que me faz humano. Quando durmo e acordo refeito, sei do que se trata. Acordo “novo” para o novo dia.

Os adolescentes são os que mais sofrem com a privação de sono; as horas passadas diante do computador ou do vídeo game impedem o sono restaurador. Se não dormem bem, não acordam bem e aí o comportamento, a convivência fica praticamente impossível. Não vão bem na escola, se isolam, há problema com a auto estima. O comportamento agressivo ou irritadiço acaba se tornando a regra. O que poderia ser ânimo, disposição para a convivência com a comunidade (pais, familiares, amigos) se torna isolamento, preguiça, ou só fazer aquilo que é muito fácil, que não exige esforço nenhum.

Portanto, também a questão social, o **relacionamento humano** depende de uma boa noite de sono.

### O que contribui com uma boa noite de sono?

Conforme o explicado acima: é necessário acordar melhor, ou seja, durante o dia cuidar do pensar, sentir e querer. É possível ajudar a acordar, e praticamente impossível ajudar a dormir. Quem se esforça para pegar no sono, provavelmente vai ficar acordado.

Os professores, na pedagogia Waldorf, **ensinam a dormir**, pois dão os estímulos necessários durante as aulas; a didática é voltada para toda a organização humana – pensar, sentir e querer.

E os pais, o que podem fazer?

- **Cuidem dos horários.** Vida é ritmo. Tudo o que é vivo tem ritmo. Organizem o dia. Horário para acordar e dormir; horário para as refeições; cuidar com a agenda muito apertada...
- Providenciem um **bom café da manhã** com carboidratos complexos – alimentos integrais. Proteínas e gorduras também fazem parte. Evitem doces. Jantar leve; quem come muito a noite pode dormir mal e engordar.
- Que o **acordar seja agradável**; despertar um pouquinho antes; evitar atrasos. No dia a dia, estar sempre atrasado cria um condicionamento péssimo. “Acordo e lá vem confusão”.
- Criem um **ritual para o sono**. Quanto mais simples e rápido melhor. Não esquecer a MASSAGEM e a história. O que mais propicia o sono é escuro e silêncio; portanto, **nada** de TV, DVD, computador...
- **Atividade física** é muito importante; propiciem momentos de lazer. Criar situações que a criança possa brincar livremente. E ainda eu poderia aconselhar: vivam melhor, tenham uma vida mais saudável, etc. Mas, para encerrar lembro a vocês que educar é antes de tudo auto-educar-se.

Aprender é processo e nunca se está totalmente pronto. Tentamos e cuidamos, mas estamos vivos, em desenvolvimento. Mais erramos que acertamos, mas **tentamos...**

Confiem e não abandonem as crianças. Elas não estão prontas e nós também não.