

POTENCIALIZAÇÃO DO DESEMPENHO ESCOLAR ATRAVÉS DE ATIVIDADES MENTAIS IMAGÉTICAS

Ana Claudia Pereira da Silva¹

RESUMO: No contexto educacional o desenvolvimento dos alunos é um importante desafio, pois tem implicações diretas na qualidade do envolvimento do educando com o processo de ensino e aprendizagem. Em diversos momentos do desenvolvimento, crianças e adolescentes apresentam situações que envolvem dificuldades na aprendizagem como: déficit de atenção, impaciência, ansiedade, desmotivação e incômodo com as tarefas escolares gerados por um sentimento de incapacidade, que leva à frustração, etc., acarretando consequências muitas vezes irreversíveis no desenvolvimento e no seu desempenho, ocasionando o fracasso escolar. Muitos especialistas acabam dando a estas crianças medicamentos como ansiolíticos ou outras drogas psicoestimulantes que acabam ajudando e ao mesmo tempo prejudicando, pois o efeito é temporário. Apesar de terem um quadro de dificuldades de aprendizagem e integração, através de técnicas específicas descobriu-se que pode-se reeditar a memória e tornar capaz de programar a comunicação neural, criando comandos mentais (meganes) que desativam pensamentos negativos causadores de bloqueios, modificar comportamentos indesejados e ativar objetivos definidos podendo portanto, influenciar no desempenho escolar.

PALAVRAS-CHAVE: Fracasso escolar. Aprendizagem. Reedição da memória. Exercícios cerebrais.

INTRODUÇÃO

Vivemos numa era das doenças psicológicas e psicossomáticas. Muitas pessoas se encontram com problemas emocionais ou psicológicos. Desde a década de 60, por exemplo, começou-se a usar a expressão 'dificuldade de aprendizagem'. Desde então, até hoje, muitas vezes, pais e professores acreditam que seja uma simples desatenção em sala de aula ou 'espírito bagunceiro' das crianças. No entanto, pode-se relacionar a um distúrbio que pode ter começado por uma série de

¹ *Graduada em Pedagogia pela Universidade Castelo Branco; especialista em Educação Especial pela Academia Brasileira de Ciência e da Educação – ABRASCE; especialização em Psicopedagogia Institucional pela Universidade Cidade de São Paulo, sob assessoria de UNEP São José, São José dos Pinhais, PR. Orientador: Leocilêa Aparecida Vieira. E-mail do autor: kakauana@gmail.com*

problemas cognitivos ou emocionais, podendo afetar qualquer área do desempenho escolar.

Para Zanchi (2012, [S.p.]

As dificuldades de aprendizagem constituem o principal desafio para os educadores. O fracasso escolar atinge as crianças em desenvolvimento, derrubam sua autoestima, promovem dificuldades de relacionamento, distúrbios de comportamento e a marginalização daqueles que não se adaptam a regras sociais que não o reconhecem como sujeito em processo de aprendizagem.

Segundo a referida autora:

A identificação precoce das dificuldades de aprendizagem no ensino pré-primário, ou mesmo antes, constitui, portanto, uma das estratégias preventivas mais importantes para a redução e minimização dos seus efeitos, pois, neste período crítico de desenvolvimento, a plasticidade neuronal é maior, o que quer dizer que os efeitos de uma intervenção compensatória e em tempo útil podem ter consequências muito positivas nas aprendizagens posteriores (ZANCHI, 2012, [S.p.]).

Os processos de amadurecimento da criança e a relação com os processos de ensino-aprendizagem precisa ser um fator prioritário. Com o apoio e o reconhecimento da escola, pode-se chegar a resultar num trabalho integrado entre os campos clínico e educacional, substituindo o rótulo de 'fracasso escolar' por um trabalho de investimento no aluno.

Augusto Cury (2008) alerta que o sistema escolar tradicional não prepara o aluno para assumir o controle de sua psique. Para ele, o treinamento da filtragem de estímulos estressantes é altamente negligenciado nos espaços sociais, seja na família, nas empresas e nos estabelecimentos educacionais. De fato:

As escolas de ensino fundamental e médio, bem como as universidades, deveriam funcionar como academias de inteligência para o desenvolvimento das habilidades do Eu. Sei que há diversas exceções, mas o pensamento corrente do sistema educacional é: transmita milhões de dados para os alunos sobre o mundo exterior, estimule-os a assimilá-los, incorpore-os e ter bom rendimento intelectual que lá na ponta, quando saírem com um diploma nas mãos, serão atores sociais e profissionais que saberão dirigir bem o aparelho psíquico. (CURY; 2011, p. 18).

De acordo Wajnsztein (2009, p. 28),

A aceleração ou retardamento na aprendizagem ocorrerá de acordo com os diferentes meios sociais e as experiências adquiridas." Segundo ele ainda, a escola tem como papel mostrar ao aluno que existem possibilidades de aprendizagem e lhe transportar de um modo particular a esta aprendizagem, mesmo que haja certos limites de idade para atingir para cada um dos estágios.

Infelizmente, os alunos ficam anos nas escolas e o Eu deles não aprende as técnicas básicas para obter a liberdade psíquica. Muitas vezes estudam sobre os escravos do passado, mas, o Eu deles continua escravizados no território das emoções. Conforme CURY (2011), “é impossível apagar os arquivos da memória. Mesmo que o Eu soubesse exatamente onde estão arquivados as janelas *killer*, ele não teria ferramentas físicas para apagar os arquivos do córtex cerebral.”

“O diagnóstico precoce do distúrbio de aprendizagem é fundamental para a superação das dificuldades. Desta forma se examina a área mais comprometida e se encaminha para a abordagem terapêutica mais adequada”, conforme Zanchi (2012).

Segundo BESSA (2008, p.100):

A pedagogia montessoriana, deve-se harmonizar a interação de forças corporais e espirituais, o corpo, a inteligência e a vontade da criança, buscando uma pedagogia livre de repressões e plena de diálogo e reflexões sobre a autoconstrução da criança.

CURY (2008 p. 57), porém destaca que ao aprofunda-se mais na área emocional “muitas das técnicas psicoterapêuticas podem expor as causas de nossas mazelas, mas só nós podemos mudar nosso estilo de vida. É preciso aprender a decifrar os códigos para cumprir esses nobres objetivos”.

DECIFRANDO CÓDIGOS

É importante que entendamos o modo como usamos nosso cérebro, nossa mente e nossas inteligências para planejar ações.

Segundo Coelho (2002, p.11), “a aprendizagem é o resultado da estimulação do ambiente sobre o indivíduo já maturo, diante de uma situação – problema sob a forma de uma mudança de comportamento em função da experiência”.

Da enorme quantidade de crianças sujeitas ao fracasso escolar, apenas uma minúscula parcela consegue ser encaminhada a um recurso que permita compreender suas dificuldades, para conseguir algum atendimento a respeito da dificuldade que apresenta.

Desde que a maturação das ligações nervosas esteja realizada, a aprendizagem de uma função pode fazer-se facilmente, como a motricidade e a inteligência, que se desenvolvem por etapas sucessivas. É necessário que cada estágio o indivíduo receba estimulações e o tipo de ensino compatível com o seu potencial cerebral. Em cada fase poderá ocorrer bloqueios ocasionados no decorrer da vida. (WAJNSZTEJN, 2009, p. 25)

Piaget (apud, Wajnsztein 2009, pg 27) por sua vez afirma que “a inteligência humana é sempre um conjunto da maturação, da experiência física e social, e de um princípio dinâmico dominante: a equilíbrio. A experiência dá origem a novas estruturas mentais que ampliam a gama de experiências potencial da criança, o que por sua vez origina novas estruturas mentais.”

Segundo o referido autor “a maturação não é o único fator em jogo no desenvolvimento, limita-se a abrir possibilidades, mas é preciso atualizá-las”.

Muitos dos esforços que profissionais da área fazem para se livrar dos seus focos de tensão, acaba adoecendo mais ainda o Eu, muitas vezes, acabam aumentando ainda mais as zonas de conflito, colocando mais combustível nos temores que os assombram.

Os medicamentos dado por estes profissionais como os antidepressivos e tranquilizantes são importantes no tratamento, mas eles não resolvem o excesso de subjetivismo, apenas o adormecem. O problema continuará, porém fica “engavetado”. É preciso desenvolver estímulos que ajudem a solucionar este problema e não apenas medicar-se, pois não estruturam o eu como gestor psíquico, apenas o silenciam.

Cada indivíduo está constantemente exposto a uma grande variedade de estímulos, devido ao meio que o rodeia. Mesmo quando a mente do indivíduo foca sua atenção consciente num objeto ou situação específica, ela percebe os estímulos periféricos existentes ao redor do objeto, ou da situação observada, de maneira inconsciente. Para Lozanov, “o conjunto desses estímulos forma uma rede de sugestões que podem influenciar o indivíduo”.

O excesso de estímulos visuais e sonoro advindos da TV, excesso de estímulos provenientes de computadores, internet, vídeo game, excesso de atividades e compromissos, competição predatória, paranoia pelo sucesso a qualquer custo, compulsão por ser o número 1, são hoje os estímulos que geram a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). O resultado da SPA não poderia ser pior. As crianças e os adolescentes são agitados, ansiosos, insatisfeitos, especialistas em reclamar, não tem paciência, querem tudo na hora, não curtem o ócio, se ficam dez minutos sem fazer nada se estressam. Devido à SPA os estudantes procuram novos estímulos para saciá-los como o ofegante pelo ar. As pessoas que tem SPA têm mais dificuldades de laborar suas perdas, administrar suas decepções, refletir sobre suas falhas. Acabam repetindo os mesmos erros com frequência. Mas jamais podemos esquecer que os hiperativos, ansiosos, e portadores de SPA, se desenvolverem os códigos da inteligência, poderão desenvolver grandes habilidades resilientes. (CURY, 2008, 72 e 73).

As mais diferentes situações, a timidez, a baixa auto-estima, o medo da crítica, da humilhação, da rejeição, a imagem social, tem feito mentes brilhantes apagarem-se. Para Cury (2008 p.54) “o medo de correr riscos bloqueia a inventividade, a liberdade e a ousadia. Há inúmeras pessoas que travam sua inteligência e enterram seus projetos de vida pelo medo de correr riscos”.

O gatilho da memória abre uma janela, e o Eu começa a utilizar as experiências e informações nela contidas para produzir pensamentos e emoções.

Os mais variados sentimentos surgem inicialmente a partir do Gatilho da Memória. De acordo com Cury (2011, p.170 e 171)

O Gatilho da Memória é inconsciente. Não é o Eu que procura e localiza as janelas, mas o gatilho da memória, que é uma espécie de “copiloto [...] Ele abre uma janela, e o Eu começa a utilizar as experiências e informações nela contidas para produzir pensamentos e emoções[...] Se a janela for traumática e o Eu não souber gerenciar o processo de leitura, se torna refém dela. Uma crítica, uma desaprovação, um tom de voz exaltado, detona o Gatilho da Memória, que se abre em frações de segundo algumas janelas killer, levando o Eu a mergulhar em águas turbulentas. Se o Eu não tiver autoconsciência e maturidade, se não desenvolver habilidades para se reciclar continuará por horas e dias embriagando-se dessa janelas. Eis um dos piores cárceres.

APRENDENDO A TRABALHAR O EU

Diante de tantas emoções apresentadas no nosso dia a dia que geram estresses, depressão e fantasias, muitos andam por caminhos ilusórios, acreditando que não é adequado liberar estas emoções. Não sabem como é importante liberar com equilíbrio e segurança e acabam permitindo que estas emoções se tornem viciosas e enraizadas, prendendo à sua própria identidade.

As teorias belas e profundas de Piaget, Vigotsky, Freire, Morin, Gardner pouco funcionam na atualidade devido à rica sintomatologia dessa síndrome, por isso tem preconizado uma revolução no microcosmo da sala de aula da pré-escola à universidade para melhorar a concentração, aliviar a ansiedade e expandir o rendimento intelectual dos alunos (Cury (2008, p.73).

O uso das atividades imagéticas para que o estudante, portanto pode ser um meio para que este consiga obter êxito em seu desempenho escolar. Estudar a forma de interiorizar, se observar e se mapear pode ajudar muito no desenvolvimento da reconstrução do seu próprio eu.

Sem mapear essas janelas, não temos como nos reorganizar e reaproveitar os pilares que estruturam nossa mente. Segundo Cury (2011, p 161) “quanto mais o

Eu tiver dificuldade de checar suas zonas de conflito, mais o tratamento psicoterapêutico poderá se prolongar, seja na terapia analítica, seja na cognitiva, pois o Eu terá menos condições de exercer seus papéis fundamentais”.

Há a possibilidade de reeditar a memória ou construir janelas paralelas que são construídas com um autodiálogo, fazendo uma mesa redonda com nossas tolices, estupidez, medos, pensamentos débeis.[...] Ela promove a formação de janelas light, saudáveis que contem ousadia, autodeterminação, consciência crítica e segurança. Abrindo toda vez que uma janela Killer se abre, dando subsídios para sua superação. [...] O Eu deixa de ser marionete dos seus conflitos e exerce sua gestão psíquica. [...] Por isso é importante agir no foco de tensão, no momento em que a janela killer esta aberta, no epicentro da crise. No exato momento em que uma reação fóbica ou uma imagem mental negativa e destrutiva surgir a partir de zona de conflito aberta, o Eu deve rapidamente agir, criticar, arguir, examinar; enfim, bombardear com inteligência essa zona de conflito. (Cury, 2008, p. 83- 87).

Segundo BETONI (1998, p.347):

O pensamento gera energia através de ondas cerebrais que se caracterizam através de frequências da seguinte forma:

- a) Beta, cuja frequência é de mais de 13 hertz e potência de até 50 microvoltz. Que é relacionada com a vontade, com a atividade cotidiana e comum;
- b) Alfa, cuja frequência é menor (8 a 13 hertz) e potência, em torno de 50 a 100 microvoltz. É a onda isomorfa do devaneio, da imaginação, da meditação e do sonho;
- c) Theta, com frequência ainda menor de 4 a 8 hertz e potência maior: de 100 a 200 microvoltz. Está relacionada mais propriamente com o sentimento de raiva constante, com os atos de descoberta e também com a fantasia, a imaginação mais profunda, a meditação e o sonho.

O mapeamento das ondas cerebrais tornou-se possível através das descobertas do psiquiatra alemão Johannes Berger, “que divulgou no ano de 1929 seus primeiros estudos sobre atividade elétrica cerebral em seres humanos, registrada por um pequeno aparelho constituído por eletrodos, um par de fios metálicos e um canal amplificador” (FARIAS, 2008). Berger foi inicialmente ignorado pela comunidade científica, ao mesmo tempo em que foi aclamado por alguns por verem naqueles experimentos a possibilidade de descoberta das bases fisiológicas do pensamento. Ele abordou nos seus primeiros estudos a presença do ritmo alfa posterior e o seu bloqueio com a abertura ocular. Nos estudos posteriores enfatizou os padrões de traçados encontrados em cérebros de indivíduos normais e epiléticos.

Ao trabalhar com o indivíduo em ondas Alfa, ele dispõe de estado mental favorável à boa fixação do arquivo de memória: imaginação, repetição do tema, participação neuroeptídios facilitadores da síntese protéica. Conforme Betoni,

“Mediante a ginástica mental é possível programar os sonhos para treinar fantasiosamente as soluções de um problema. Desta forma estaremos moldando virtualmente formas neurais favoráveis aos nossos propósitos e objetivos”.

Com base na descoberta das ondas cerebrais, BETONI (1998) defende que

A atividade mental é ativa e capaz de controlar sua energia, ou seja, sua atividade neuroelétrica. Ele também enfatiza que a imaginação (atividade mental imagética) consegue criar ideias altamente carregadas de energia (ideias meganérgicas), tendo em vista a alta potência energética das ondas cerebrais correspondentes (ondas alfa: 50 a 100 microvolts).

Segundo ele, o treinamento virtual propiciado pela imaginação heurística, dentro ou fora do estado onírico, traz para a raça humana uma enorme vantagem. (BETOLI, 1998, p.363)

A ideia que originou a forma noética, uma vez encarnada em forma neural e à medida que continua sendo cultivada pela imaginação, transforma-se em uma ideia meganérgica, ou seja, em uma ideia com noergia altamente concentrada pela imaginação.

KATZ & RUBIM (2000, p.28), explicam que “a maior parte do que aprendemos e lembramos baseia-se na capacidade do cérebro para formar e recuperar associações”.

Eles também afirmam que “os programas destinados ao exercício do cérebro ignoravam o caminho associativo para formar e recuperar memórias. A neuróbica procura acessá-lo fornecendo ao córtex a matéria-prima que criará novas e vigorosas associações”.

Segundo Cury, “ao reeditar o filme do inconsciente não é possível cortar as cenas e nem apagar as imagens, mas inserir novos textos nos contextos, novas mensagens na zona de conflito. (Cury, 2008, p.86)

Nosso cérebro se adapta facilmente ao que aprendemos. Por isso é possível treinar a capacidade de concentração. (Blanco, 2012)

Muitos exercícios neuróbicos desafiam o cérebro ao reduzir suas dependências da vista e audição, estimulando os sentidos menos usados. Ao fazer isso, circuitos quase nunca ativados da rede associativa de seu cérebro são utilizados, aumentando a flexibilidade mental.

Segundo Trucom (2010, p. 19-20)

um dos propósitos dos exercícios cerebrais é estimular a necessária interação entre as três partes do cérebro e entre seus dois hemisférios, pois quando a interação entre as regiões frontal e posterior é ineficiente,

há dificuldade em expressar os sentimentos, o que leva a uma sensação de fracasso, culpa, medo e inadequação; e quando a integração entre os hemisférios é ineficiente, há dificuldades em integrar o lógico e o intuitivo, o que leva à homolateralidade (ausência ou excesso de lógica).

Segundo o referido autor, “a respiração é a forma mais poderosa à nossa disposição para nutrir e fortalecer a transformação das emoções em sentimentos positivos e afetividade.”

Outras técnicas podem ser utilizadas também. De acordo com Morais (2003):

O desempenho antiestresse da meditação, segundo estudos das universidades americanas Stanford e Columbia, acontece porque a mente aquietada inibe a produção de adrenalina e cortisol – hormônios secretados nas situações de estresse –, ao mesmo tempo que estimula no cérebro a produção de endorfinas, um tranquilizante e analgésico natural tão poderoso quanto a morfina e responsável pela sensação de leveza nos momentos de alegria.

Também, conforme o estudo da Universidade de Cambridge, afirmou que ensinar meditação às crianças pode ajudá-las a se concentrar melhor. Uma pesquisa apresentada no dia 6 de setembro de 2013 na Conferência Anual de Psicologia Cognitiva do Desenvolvimento da Sociedade Britânica de Psicologia em Reading, na Inglaterra, descobriu que um curso de formação de curta duração pode ajudar as crianças a evitar as distrações e a se concentrar mais.

De acordo com Morais (2003) “com suficiente prática de meditação, os neurônios podem reprogramar a atividade dos lobos cerebrais, especialmente a área relacionada à concentração e à orientação”.

Segundo BLANCO (2012):

Boa parte dos psicólogos, acreditam que a concentração não é inata, mas algo que pode ser ensinado ao longo da vida. É uma característica cultural, construída com o aprendizado. E uma das melhores formas de se concentrar é meditando [...] Meditar é um exercício de concentração tão bom para o seu cérebro quanto levantar pesos na academia é para seu bíceps.

Trucom (2010, p 51) afirma que “após a meditação, com certeza será mais assertiva, refletida, consciente e acompanhada de aprendizagem, compreensão e possibilidades de transformação e superação.”

Segundo o referido autor (p. 22)

Toda vez que não fazemos uso da mente consciente, é a mente inconsciente que dá os comandos. Quando uma emoção, sentimento, impulso ou pensamento emerge da mente subconsciente, é dever da mente

consciente estar alerta e usar suas capacidades de inteligência e discernimento para julgar se o que se apresenta tem poder construtivo e pode se transformar em ação ou se é destrutivo e precisa ser transformado por meio da meditação, da reflexão e do discernimento consciente (TRUCON, 2010, p. 22).

De acordo com Cury (2011, p 156), “se o Eu fosse educado para utilizar a capacidade de se interiorizar como instrumento de navegação para circular na cidade da memória, seria possível desenvolver um raciocínio muito mais brilhante do que normalmente se tem.”

Não podemos apagar as janelas fóbicas da memória, apenas reeditá-las. De acordo com Cury (2008, p 62), uma das possibilidades de reedição é decifrar e aplicar os códigos da inteligência, como filtrar estímulos estressantes, gerir o psiquismo, libertar a intuição criativa.

Cientistas já comprovaram, através de pesquisas, que há um “estado ótimo para a aprendizagem” e que este estado pode ser obtido através do relaxamento bioenergético associado à música adequada de acordo com Lozanov.

De acordo com ele, a sugestão está presente em todas as áreas da vida, sendo um fator constante, consciente ou inconsciente, na comunicação. A aplicação da sugestopedia no ensino deu origem ao termo Aprendizagem Acelerada, pelo fato de permitir a absorção de grande quantidade de material de ensino em pequenos períodos de tempo.

Lozanov (apud Junqueira, 2012) propõe, através da sugestopedia, técnicas que potencializam a aprendizagem através da estimulação com música erudita, previamente selecionada, assim como exercícios de relaxamento, os quais também induzem o cérebro à atividade neuroelétrica em ritmo alfa.

Conforme publicado por Lobo (2014),

Um estudo controlado descobriu que ouvir Mozart ajudava crianças com Distúrbio de Déficit de Atenção (DDA). Rosalie Rebollo Pratt e colegas estudaram 19 crianças com DDA, entre os sete e dezessete anos. Eles tocavam discos de Mozart para as crianças, três vezes por semana, durante sessões de biofeedback de ondas cerebrais. Eles colocavam o 100 Masterpieces, volume 3, que incluía o Concerto para Piano n.º 21 em dó, O Casamento de Fígaro, o Concerto para Flauta n.º 2 em lá, Don Giovanni e outros concertos e sonatas. O grupo que ouvia Mozart reduzia sua atividade de ondas cerebrais teta (ondas lentas que são frequentemente excessivas no DDA) ao ritmo exato do compasso subjacente da música; e exibiu melhora de concentração e controle de humor, diminuindo a impulsividade e aumentando a habilidade social. Entre os sujeitos que melhoraram, 70 por cento mantiveram essa melhora seis meses depois do fim do estudo e sem treinamento posterior.

De acordo com Losanov (apud Junqueira 2012), é importante lembrar que:

a) A aprendizagem é um processo dual: nós aprendemos tanto com nossa mente consciente como com nossa mente inconsciente.

b) Tudo produz uma sugestão, que pode ser percebida consciente ou inconscientemente. Conscientemente, o aluno presta atenção na voz do professor, porém o ambiente interfere no processo de aprendizagem, produzindo sugestões para a mente inconsciente, através de estímulos visuais, ruídos, odores, etc., assim como a tonalidade da voz ou o humor do professor.

c) Não existe estímulo exclusivo. Ocorre variação de como a informação é percebida no contexto.

d) Tudo está sendo constantemente processado, incluindo símbolos, rituais e associações.

e) Não existe estímulo neutro; somente positivo ou negativo.

f) O professor é o fator exclusivo mais importante na aprendizagem.

g) A aprendizagem é mais efetiva quando se oferece para o estudante um ambiente que seja livre de stress (desconforto), tanto físico como mental.

Segundo Cury (2008, p.67),

quem assimila, treina e incorpora em seu psiquismo desenvolve suas potencialidades psíquicas: a arte de pensar, a saúde psíquica, bem como uma mente arguta, empreendedora, aberta, flexível, que vê por vários ângulos e dá respostas inteligentes em situações tensas.

Cury (2008) também salienta, que “seria excelente se as pessoas aprendessem a decifrar os códigos desde a mais tenra infância, estudando-os e fazendo dinâmicas e vivências para incorporá-los para reciclar seus hábitos e habilidades”. Isso exigirá muito esforço, porém, se forem trabalhados, eles podem fazer uma pessoa alienada buscar os mais fantásticos projetos de vida, um negligente estudante em um notável pensador.

Os exercícios cerebrais, portanto, nos ajudam a aperfeiçoar nosso desempenho nos mais variadas situações.

Os exercícios cerebrais proporcionam o fortalecimento entre comunicação entre os neurônios, facultando maior rapidez nas associações de ideias e melhor interação entre as pessoas, e entre as fontes de informação, que facilita a memorização e o aprendizado. Eles combatem o estresse, a ansiedade e a depressão, resgatam a lucidez, a qualidade do sono, as realizações, a compreensão e a interatividade, além de prevenirem o envelhecimento cerebral (TRUCON, 2010, p 88).

CONCLUSÃO

É fascinante saber que embora existam tantas pessoas com potenciais incríveis, mas que o sofrimento e as frustrações que desenvolveram durante sua vida as deixaram vulneráveis e infelizes podem mudar esta situação reeditando o eu, usando ferramentas para deixar de ser vítima e se estruturar, mudando sua própria história. O mesmo pode ocorrer com crianças e adolescentes que passam por inúmeras dificuldades que atrapalham sua aprendizagem.

De acordo com Cury (2011. P 146), “o Eu tem um poder embotado, contraído, minimizado, que se for liberto e exercitado, pode transformar as falhas em oportunidade para crescer, o desprezo pode ser transformado em nutrientes para ser forte; as pedras, em canteiros para cultivar alegrias; as crises, em possibilidades de escrever o mais belo romance com a existência”.

É importante reforçar a confiança da criança consigo mesma, sendo tão vital para um desenvolvimento saudável.

Vimos, portanto, que com a utilização de técnicas diversas pode-se treinar e reeditar o nosso cérebro. Como por exemplo, a utilização de técnicas de meditação, o uso de músicas adequadas que estimulam a aprendizagem. A música barroca, por exemplo, que ajuda o estudante a relaxar e a focar, utilizando as ondas Alfas, dispondo de estado mental favorável à boa fixação do arquivo de memória.

As práticas destes exercícios cerebrais nos ajudam a mudar os registros das informações e também no comportamento. Assim como decifrar os códigos da inteligência, utilizando ferramentas para atuar em nosso psiquismo e mudando nossa maneira de ser, reagir, ver, e interpretar a vida, ajudarão a expandir nossas habilidades intelectuais, emocionais e sociais.

As mudanças no código básico da inteligência são desenvolvidas pela educação e pelo treinamento sistemático de nosso cérebro. Por mais difícil que seja é possível, portanto, romper esse círculo vicioso de leitura da memória e reorganizar o psiquismo. De acordo com Cury (2011, p. 83) “depende do Eu aprender a ser transparente, desenvolver um raciocínio abstrato, reconhecer sistemática e continuamente seus erros, reeditar o filme do inconsciente ser o protagonista de sua própria história”.

Aprender a controlar suas emoções, libertar o pensamento imaginário, mapear os conflitos e gerenciando o psiquismo fará pessoas mais sensatas, alegres

e muito mais saudáveis, pois o Eu estará saudável, assim saberão lidar com nossas frustrações, perdas e fracassos.

Como educadores é preciso fazer mais por nossos alunos. Auxiliá-los a compreender melhor a sua psique. Podendo assim, atravessar com dignidade os turbulentos momentos psíquicos e resultar em momentos mais importantes de sua personalidade. Sabendo identificar conflitos, libertar pensamentos imaginários e mergulhar dentro de si mesmo sem medo.

REFERÊNCIAS

BESSA, V.H. **Teorias da aprendizagem**. Curitiba: IESDE Brasil S.A., 2008

BETTONI, J, **Revolução de paradigma na psicológica**. Curitiba: Alexandria, 1998.

BLANCO, G. Fuja das armadilhas da distração e aprenda a se concentrar **Revista Superinteressante**. n. 306, 2012. Disponível no site: < <http://super.abril.com.br/superarquivo/?edn=306Ed&yr=2012a&mt=julhom&ys=2012y> >. Acesso em: 22 jul. 2014.

COELHO, M. T. Problemas de aprendizagem. 12. ed. São Paulo: Ática, 2002.

CURY, A. **Pais brilhantes, professores fascinantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

_____. **A fascinante construção do eu**. 3ª ed. São Paulo: Planeta do Brasil Ltda, 2011.

_____. **O código da Inteligência**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2008.

FARIAS, Antônio C. **O Valor do eletroencefalograma na abordagem dos distúrbios de aprendizagem e do comportamento**. Disponível em: < http://www.neuropediatria.org.br/index.php?view=article&catid=50%3Aoutros-temas&id=84%3Ao-valor-do-eletroencefalograma-na-abordagem-dos-disturbios-de-aprendizagem-e-do-comportamento&tmpl=component&print=1&layout=default&page=&option=com_content&Itemid=109 >. Acesso em 16 jun.2014.

JUNQUEIRA, L; MARCONDES, M. **Aprendizagem e inovação no contexto educacional: a abordagem da Aprendizagem Acelerada do Dr. Georgi Lozanov, 2012**. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd170/a-aprendizagem-acelerada-do-lozanov.htm> >. Acesso em: 12 jun.2014.

KATZ, L. Rubin, M. **Mantenha seu cérebro vivo**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

LOBO, F. **Déficit de atenção na visão da prática ortomolecular**. Disponível em: <http://www.imegonline.com.br/imegonline/noticias.php?sc=4&id=60&pg=1> Acesso em: 10 de julho 2014

MORAIS, J. **É só respirar**. Revista Superinteressante. n. 193, 2003. Disponível no site: < <http://super.abril.com.br/ciencia/so-respirar-444172.shtml> > , Acesso em: 20 de jul. 2014.

TRUCOM, C. **Mente e cérebro poderosos: guia prático para a suas saúde psíquica e emocional**. São Paulo: Cultrix, 2010.

WAJNSZTEJN, A.B.C.; Wajnsztein, R. **Dificuldades escolares: um desafio superável**. 2^a ed. São Paulo: Ártemis Editorial, 2009.

ZANCHI, L. **Transtornos e Dificuldades de Aprendizagem**. Disponível em:<<http://www.fatimanews.com.br/noticia/leia-o-conceito-sobre-transtornos-e-dificuldades-de-aprendizagem-po/131494/>>. Acesso em: 10 de maio 2014.