

Apresentação

O que é o *Mindfulness para crianças*?

Mindfulness, ou atenção plena, é uma prática que permite à criança perceber-se no momento presente, tornando-se consciente do que se passa no seu corpo, mente e pensamento.

Esta aprendizagem proporciona uma repercussão positiva ao longo da vida da criança, uma vez que demonstra ser muito eficaz na superação de obstáculos, tais como: gerir a ansiedade ou o stress; e também no desenvolvimento de uma mente mais focada e criativa.

Conteúdos

Ao contrário do que muitos pensam, o mindfulness não é meditação e não está ligado a nenhuma prática religiosa. Assim, o mindfulness no contexto pré-escolar, trata-se de uma prática de exercícios (e.g., jogos, meditações guiadas, escutar sons, tocar em objetos), que favorece o desenvolvimento da capacidade de regular a atenção da criança.

Pensemos em alguns momentos de aprendizagem pré-escolar (e.g., provas de aferição, aprender a contar, a ler, praticar exercício físico, etc.). Torna-se fundamental que para desenvolver estas atividades a criança esteja concentrada e tenha uma atenção plena no que está a fazer, para que possa realmente apreender conhecimentos e atuar de forma assertiva. Contudo, a atenção plena não é apenas útil para poder melhorar a atenção e a aprendizagem, uma vez que também ela pode promover a qualidade emocional das crianças e das suas relações interpessoais (e.g., é habitual uma criança se sentir frustrada por ser punida, por algo que fez inúmeras vezes aos colegas, sem perceber...!)



MINDFULNESS

Orientações Curriculares

AAAF

Atualmente, vários estudos científicos têm verificado que, com a prática regular de Mindfulness, existe uma melhora na percepção que a criança tem de si mesma e do outro, da habilidade de escutar, de melhorar o seu pensamento de forma estratégica, de desenvolver a sua criatividade e na clareza da percepção

dos seus sentimentos, ou seja, é um ótimo começo para o autoconhecimento...!!!

Relativamente aos **Conteúdos**, estes poderão ser alterados e/ou adaptados tendo em conta as características de cada grupo, e tendo também em consideração, o espaço físico em que as atividades se possam desenvolver:

- Praticar a atenção no momento presente;
- Melhorar a concentração;
- Promover a criatividade;
- Gestão da ansiedade e stress;
- Relaxamento;
- Respiração consciente;
- Escuta activa;
- Consciencialização e desenvolvimento da percepção corporal através dos 5 sentidos

(e.g., visão, olfato, gosto, audição e tato);

- Sentir as várias sensações, sem julgamento;
- Regulação emocional (e.g., gestão das emoções);
- Desenvolver o autoconhecimento;
- Promover boas relações interpessoais (e.g., interajuda, cooperação, gestão de conflitos).

Aprendizagens a promover

Transversais

- Atenção, concentração e a criatividade;
- Gestão da ansiedade e stress.

Específicas

- *Autoconhecimento*;
- Consciencialização e desenvolvimento da percepção corporal;
- Boas relações interpessoais através da interajuda, cooperação e gestão de conflitos.