

5 EXERCÍCIOS DE MINDFULNESS PARA CRIANÇAS



Sheila Drumond

POR QUE MINDFULNESS PARA CRIANÇAS?



Mestres em viver no Aqui e Agora

Não há nenhuma dúvida de que as crianças tem muito mais a nos ensinar em termos de mindfulness do que nós a elas. O problema é que, com o tempo, elas vão perdendo esta capacidade inata de estar no aqui agora. Além disso, as crianças também têm seus pontos fracos, por vezes, não podem viver plenamente suas próprias emoções, especialmente as negativas como raiva, ansiedade ou medo. Muitas vezes, elas também podem se perder e não estar atentas ao que o professor diz ou aos sinais de seu pai. E acrescente a isto nova desvantagem muito moderna, as novas tecnologias estão fazendo com que muitas crianças percam muito cedo a experiência em viver no aqui e agora. Youtube, vídeo games, redes sociais ... são exemplos de distrações que podem quebrar a atenção de crianças e adultos e também pode os fazer perder (entre outras coisas) a concentração e profundidade no que fazem, diminuindo o desempenho, aumentando a ansiedade e/ou os problemas de atenção.

Christophe Andre, Psiquiatra do Hospital Sainte-Anee, Paris

"Obviamente, a atenção plena pode ser útil para as crianças que estão muito estressadas, muito dispersas, muito ansiosas, para voltar a encontrarem o seu centro e a calma. Certamente, eles podem permitir se defender de anúncios, interrupções e outros excessos do estilo de estimulação próprio da vida moderna (tão tóxicos para a mente, tanto para adultos ou crianças, especialmente se estamos expostos a eles, sem discernimento e sem moderação).

Mindfulness é uma ferramenta para ajudar nossos filhos a lidar com isso. Mas ele pode ir ainda mais longe: ele pode ajudá-los a adquirir mais humanidade. A não se tornar apenas trabalhadores e consumidores, mas para desenvolver capacidades de presença muito cedo no mundo e tornar-se consciente de quão bonito e frágil é isso. "A criança é o pai do homem", escreveu o poeta inglês Wordsworth. Pessoalmente, estou convencido que mindfulness pode ajudar nossos filhos a se tornarem melhores adultos. "

Benefícios

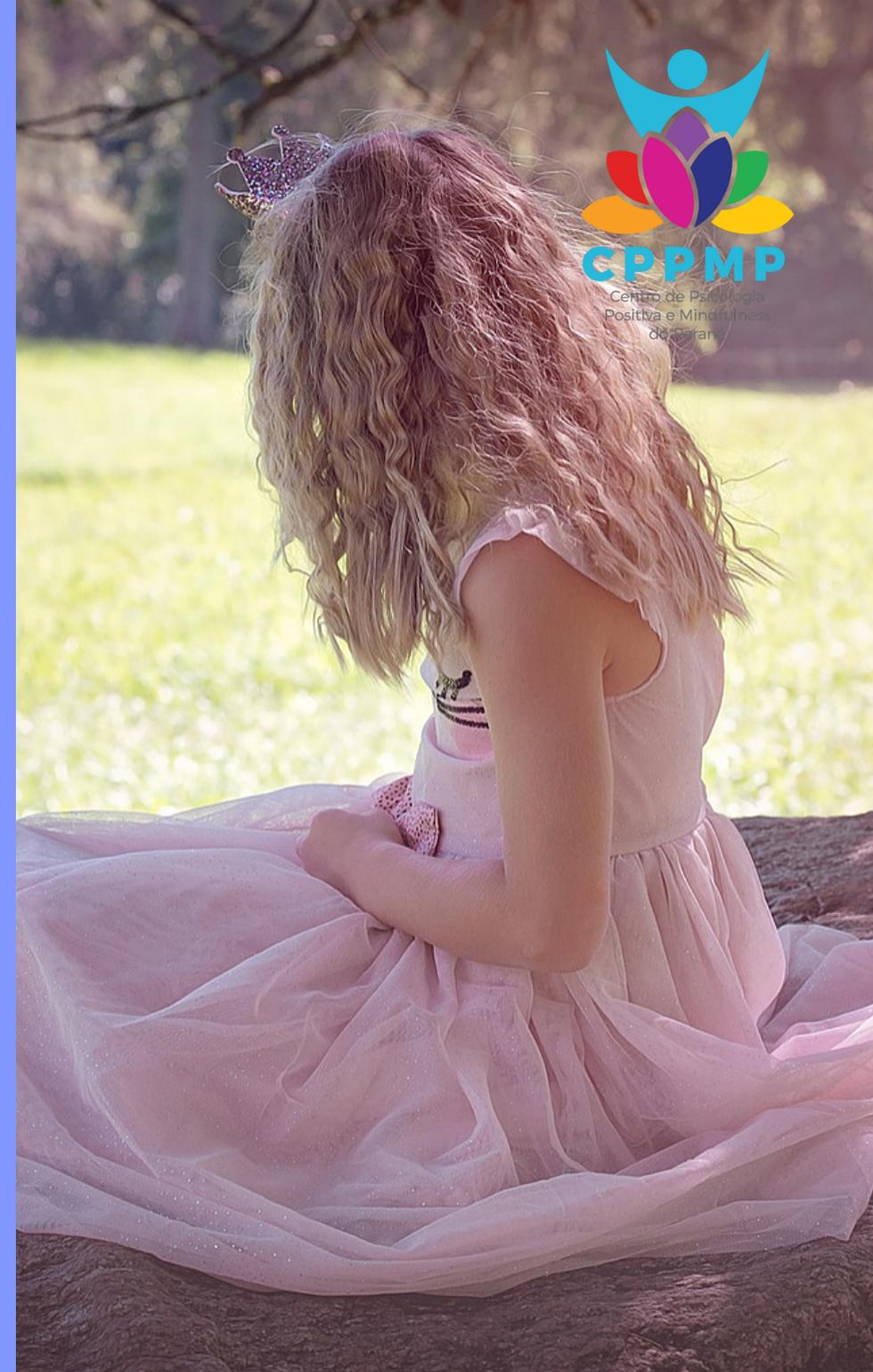
Conheça alguns benefícios da prática de Mindfulness para Crianças que já foram comprovados pela ciência.



COMPROVADO

Mindfulness ajuda a:

- *Reduzir o estresse (1); Diminuir a ansiedade(2) ; Diminuir os sintomas da depressão(3) ; Diminuir a reatividade e os problemas de conduta(4) ; e a tendência a se distrair (tanto por estímulos internos como externos)(5) ;*
- *Melhorar a concentração(6) , a atenção, a memória de trabalho, a capacidade de dar-se conta ou ser consciente (7); desenvolve a capacidade de lidar com as emoções, o autocontrole, a empatia e a compreensão(8) ; também melhora a autoestima e o rendimento acadêmico (9).*
- *Desenvolver habilidades naturais de resolução de conflitos(10);*
- *Melhorar a saúde física (11) e mental (12,13) , além de favorecer o bem-estar psicológico (14);*





Exercícios

Segue aqui 5 exercícios simples e divertidos para trabalhar com crianças de 5 a 12 anos. É importante apresentá-los como uma brincadeira, de forma bastante lúdica, sem pressão e sem tom de obrigação.



1. *Entrar em contato com as Emoções*

Incentive a criança a fazer de conta ser um repórter do tempo ou um meteorologista que pudesse analisar o que se passa por dentro e transformar isso em uma previsão do tempo. Instrua para que feche os olhos e se aquiete por alguns minutos para fazer a previsão.

Estados como chuvoso, ensolarado, nublado, etc., vão descrever o estado emocional. Esta atividade permite as crianças a observarem suas emoções como se estivessem de fora, como observadores externos. "Está chovendo, mas eu não sou esse aguaceiro". Permite também que a criança comece a identificar o que sente e escolher a melhor maneira de lidar com isso.



2. Respirar com a Barriga

Não é tão difícil como parece ensinar uma criança a se tornar consciente da sua respiração, relaxar e praticar a respiração diafragmática. Um exercício muito prático é dar uma pelúcia à criança, ou outro objeto pequeno que ela goste, e pedir para colocar o brinquedo no ventre. Peça para que a criança respire por alguns minutos percebendo como o brinquedo sobe e desce com o movimento da sua barriga.



3. Comer Consciente

Praticar a atenção plena ao comer é uma atividade fantástica para crianças. Quer seja uma fruta ou um pedaço de chocolate, podemos criar jogos muito divertidos para que as crianças aprendam a saborear plenamente o que comem com cada sentido. Experimente apresentar o lanche como uma refeição "vinda de outro planeta" e peça para que a criança explore ao máximo essa experiência.



4. Aprender a parar e meditar

Pode parecer impossível, mas não é difícil ensinar uma criança a para e meditar, basta saber qual a técnica correta. Você pode utilizar uma analogia, utilizando uma rã como exemplo: que é rápida e saltitante, mas pode ser também imóvel e muito atenta. Experimente sugerir que a criança pule como uma rã e depois pare por alguns minutos para entender o que acontece com seu corpo, respiração, emoções e pensamentos.



5. Exercer a Gratidão

A gratidão é uma grande força psicológica e um componente fundamental da Atenção Plena, posto que é através dela que começamos a desenvolver a compaixão, pedra angular de Mindfulness. Ensinar nossos filhos a serem gratos pela abundância ao invés de estarem focados nos problemas, ou a fazerem suas tarefas em troca de guloseimas, pode ser um exercício maravilhoso. Comece pedindo para que a criança agradeça por três coisas boas no seu dia, antes de dormir. Pode ser pequenas coisas, coisas simples.

ESTES 5 SIMPLES EXERCÍCIOS PODERÃO AJUDAR VOCÊ E SEUS FILHOS A TEREM UMA VIDA MAIS CONSCIENTE E EMOCIONALMENTE MAIS ESTÁVEL.



CPPMP

Centro de Psicologia
Positiva e Mindfulness
do Paraná

www.cppmp.com.br