

Smile



Breathe



CLOUD GAZING

Exercise



Spend time with nature



Open Mind



RELAX  
RELAX  
RELAX

# MINDFULNESS

FORGIVE  
FORGIVE  
FORGIVE

POSITIVE  
THINKING

Plant



COOK



Take the dog for a walk



Chat with friends  
<listen>

Take a bath



# MINDFULNESS E MEDITAÇÃO EM AMBIENTE ESCOLAR

## “O ATELIÊ DAS EMOÇÕES”



# MINDFULNESS - O QUE É?

Fundamentalmente **Mindfulness**, ou **atenção plena**, significa prestar atenção de forma consciente no momento presente.

É o treino da mente, através de um conjunto de exercícios, para aumentar a capacidade de foco nas experiências internas e externas, com aceitação e paciência

É a capacidade de manter a atenção nas nossas sensações enquanto realizamos uma determinada atividade, num determinado momento (brincar, estudar, comer, lêr, escrever, passear, pintar etc...) para poder sentir de forma plena a experiência que vivemos

O estilo de vida **MindfuL**, quando adotado nas nossas rotinas diárias, permite apreciar melhor tudo o que vivemos, pois a nossa mente está a ser “treinada” no sentido de conseguir deixar de lado as distrações, o ontem e o amanhã para intencionalmente sentir, ouvir e viver plenamente a situação no “agora”.

Desta forma o **Mindfulness** acaba por servir como um “botão de pausa” para serenar a nossa mente que esta em constante funcionamento e agitação.



# “O ATELIÊ DAS EMOÇÕES” PORQUÊ É TÃO IMPORTANTE?

Tal como acontece com os adultos, as crianças e os jovens também sentem stress, ansiedade, medos, inseguranças, frustrações etc... E estando elas cada vez mais expostas a inúmeras tarefas do quotidiano, a horários para cumprir, e a estímulos externos excessivos, surge a necessidade de abrandar a mente e reequilibrar emoções.

É o nosso dever enquanto pais, educadores, e encarregados de educação disponibilizar as habilidades necessárias para elas aprenderem a canalizar, de **forma POSITIVA**, as suas emoções, e saber lidar com os seus sentimentos que são, todos eles, validos e importantes: A ALEGRIA, A TRISTEZA, A RAIVA, O MEDO, A FRUSTRAÇÃO, etc...



# “O ATELIÊ DAS EMOÇÕES” - A ACTIVIDADE

As aulas de *Mindfulness* e Gestão Emocional em idades infantis têm vindo a ganhar cada vez mais reconhecimento e notoriedade, com resultados comprovados, sobretudo praticadas em contexto educativo.

Duma forma geral a prática do “*ATELIÊ DAS EMOÇÕES*” é feita através de atividades lúdicas que conectam a acção e o pensamento, trabalhando assim duas grandes áreas:

- Treino da mente com o objectivo de aumentar a capacidade de foco e concentração nas actividades do momento presente (Aqui e Agora)
- Aceitação e trabalho de todas as emoções (as agradáveis e as menos agradáveis) para entendê-las, processá-las e canalizá-las ao exterior numa forma mais pacífica.

Por norma a actividade o “*ATELIÊ DAS EMOÇÕES*” tem a duração de 45/50 minutos, mas o tempo da aula varia, sobretudo, em função da faixa etária dos alunos.

Posteriormente, e consoante o grupo e a faixa etária, serão utilizadas ferramentas com materiais de apoio adequados.



Alguns dos métodos utilizados na actividade ***“O Ateliê das Emoções”*** são:

Histórias, Musica, Arte, Mandalas, a Meditação guiada com recurso à Respiração Consciente como método de relaxamento, e Jogos interativos onde se trabalha:

- A Concentração
- A Gratidão e o reconhecimento
- Os nossos Sentimentos
- Valores, tais como: Empatia, Respeito e Compaixão – por nós e pelos “outros”
- A Arte de Silenciar (Aprender a ouvir-nos a nós próprios e ao “outro”)

Qualquer um destes métodos irá potenciar a compreensão e a aceitação das semelhanças e diferenças entre os vários elementos do grupo.

É muito importante referir ainda que esta actividade, contrariamente ao Yoga, não se centra no trabalho do corpo físico, mas sim no trabalho DA MENTE E DO NOSSO INTERIOR.

A única semelhança com o Yoga reside na prática da respiração consciente para atingir um estado de relaxamento.



# “O ATELIÊ DAS EMOÇÕES” - BENEFÍCIOS E RESULTADOS

As inúmeras pesquisas relativas à prática do **Mindfulness** comprovam efeitos benéficos não só ao nível cognitivo mas sobretudo ao nível da saúde mental das crianças/jovens, melhorando:

- O Desenvolvimento Pessoal
- O Auto-conhecimento
- O Equilíbrio emocional e mental
- A capacidade de foco e concentração.
- As capacidades socio-emocionais, nomeadamente ao nível da empatia e do comportamento
- A capacidade de lidar com conflitos e impulsividade
- A capacidade de lidar com as nossas emoções e com as emoções do “outro”.
- Aumento de sentimentos como tolerância, aceitação e compaixão pelo “outro” reduzindo o fenómeno “*bullying*”
- Diminuição dos quadros de ansiedade e stress, entre outros.

**CRIANÇAS MAIS FELIZES E SAUDÁVEIS!**

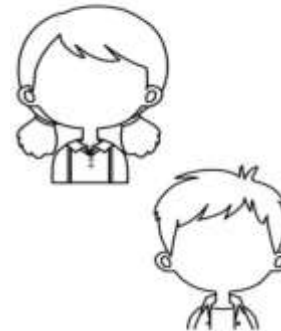


# “O ATELIÊ DAS EMOÇÕES”

## EXEMPLOS DE ACTIVIDADES PRATICAS



Hoje sinto-me...





# SOBRE MIM...



- Licenciada em Ciências da Comunicação
- Detentora de CCP (Certificado de Competências Pedagógicas) Nº F713394/2021
- Formadora certificada nas áreas do Desenvolvimento Pessoal, e da Comunicação Social,
- Instrutora de **Meditação e Relaxamento** para crianças, jovens, e adultos, Certificada pelo **Yoga Alliance International**
- Instrutora de **Mindfulness e Desenvolvimento Pessoal**, Certificada pelo **Yoga Alliance International**
- Fundadora do modelo **“SPREADING HAPPINESS & LOVE”**, ministrado nas aulas **“O Ateliê das Emoções”**  
... **MAS principalmente MÃE** muito atenta, e SER HUMANO que considera que a vida dos adultos, dos jovens e das crianças não pode, NEM DEVE continuar a ser feita só de inteligência cognitiva, cálculos matemáticos, testes, exames, reuniões de negócios, 14 horas de trabalho por dia, carência de emoções, afectos, e valores, compensados com excesso de ecrãs de telemóveis e computadores.

Estou consciente de que o ser humano da nossa sociedade necessita, cada vez mais, de atividades voltadas para o bem-estar do seu interior e do seu equilíbrio emocional

**Geraldine Isea**

**Instagram: @gerald\_isea**

**geraldine\_isea@hotmail.com**



*“Se todas as crianças e jovens praticassem meditação,  
eliminaríamos a violência no mundo, numa geração”*

Dalai Lama.

