

MIMA' MENTE

**PROGRAMA DE
EDUCAÇÃO
EMOCIONAL
+
OFICINAS DE
MINDFULNESS**



**GAPS - Gabinete de
Apoio Psicológico e
Social**

Ano letivo 2021/2022

Elaborado por:
Verónica Pereira



INTRODUÇÃO



Hoje em dia, mais do que nunca, precisamos de fortalecer as nossas crianças para que sejam, no futuro, mulheres e homens de grande equilíbrio interior. Muitos dos problemas intelectuais das crianças na escola têm a sua raiz em problemas emocionais vividos na mais tenra infância. Por isso, torna-se urgente ajudá-las a identificarem, a compreenderem e a expressarem desde muito cedo as suas emoções.

A **inteligência emocional** é formada por um conjunto de competências relacionadas com a capacidade de gerir de forma adequada as próprias emoções e, adicionalmente, as de terceiros.

BENEFÍCIOS:

Favorece o relacionamento consigo e com os outros

Melhora a aprendizagem

Facilita a resolução de problemas

Favorece o bem-estar pessoal e social

ORIENTAÇÕES PARA OS ADULTOS:

Os pais e os educadores profissionais podem contribuir amplamente para o desenvolvimento das competências emocionais das crianças. O que é preciso, em primeiro lugar, é ganhar consciência da importância que isso poderá ter nas suas vidas.

Em segundo lugar, é preciso aceitar que se tratam de competências difíceis de desenvolver. É necessário tempo! Não basta uma mera observação, um comentário ou uma repreensão. É preciso paciência, repetição, insistência e treino diário.

Em terceiro lugar, e em consequência do anterior, tem de se estar disposto a investir tempo, esforço e atenção para ajudar as crianças a gerir melhor as suas emoções. Uma forma de o fazer é partindo de perguntas, as quais devem ser formuladas no momento oportuno. se possuímos a sensibilidade de colocar a pergunta adequada no momento certo, estamos a dar um passo em frente.

O MIMA'MENTE



O PROJETO

O Mima'mente surgiu na APDAF, pela primeira vez, em 2018. Foi um ano colorido de afetos, de abraços, de entrega e partilha, e de mimos tão bons.

Costumo dizer que foi, e é, o projeto do meu coração, pensado e planeado com a ajuda de colegas e amigas incríveis, que ajudaram na criação de variados materiais e deram força e incentivo aos motes principais do projeto.

Enquanto psicóloga, moveu-me a paixão pela vertente da educação emocional. Eu cresci a olhar os outros numa relação de igual para igual. Tive uma boa educação, boas bases, fui encorajada a acreditar no meu valor pessoal e mérito, ouvi vezes sem conta o quanto era importante e significativo para a minha família, recebi apoio, muito colo e abraços nos momentos de dor, e com ajuda aprendi a crescer com ela. Reconheço nas pessoas mais próximas a importância que tiveram na construção da minha identidade, da mulher que hoje sou, e dos meus valores pessoais. E acredito, acredito genuinamente, que podemos fazer a diferença na vida das crianças que connosco passam a maioria dos seus dias!

«Ensinar afeto é abrir a porta para os sentimentos, é colocar-se na pele do outro, sofrer com a dor do colega, é alegrar-se com a conquista do amigo. É dar a mão, o colo, o abraço, o calor. Ensinar afeto é explicar que tudo bem sentir medo, que não é o fim do mundo tirar uma nota baixa no teste, que não tem problema errar, que não faz mal algum cair e que é permitido pedir ajuda. Aliás, ensinar afeto é compartilhar diferentes maneiras de ajudar e de ser ajudado. É entender que também nós estamos a viver e a errar, e a aprender durante a viagem, e não vale focarmo-nos apenas na chegada.

E coisas como o afeto, depois que se aprende, nunca mais se esquece, feito andar de bicicleta: a gente passa a usar os ouvidos da alma e os olhos do coração»

O MIMA'MENTE



METODOLOGIA

O Mima'mente faz uso de diversos materiais didáticos e atrativos para os mais novos:

- O Mima - a "mascote"
- Almofadas dos sentimentos
- Emocionómetro
- Livros temáticos
- Jogos
- Máscaras
- ...

pretendendo ajudar as crianças a ter um melhor domínio sobre o seu mundo complexo de sentimentos e emoções e potenciar nelas o desenvolvimento da sua consciência social, ao imaginarem-se na perspetiva do outro.



De destacar que, ao trabalharmos com as emoções, estamos a atuar num **âmbito preventivo**, ao diminuir a possibilidade da criança manifestar comportamentos menos adequados numa situação emocionalmente complicada.

CONTEÚDO DAS SESSÕES e PÚBLICO-ALVO

O Mima'mente destina-se às **crianças do pré-escolar e 1º ciclo** e o conteúdo das sessões é sempre adaptado às idades do grupo, focando competências diversas:

- □ Autoconhecimento
- □ Autoestima
- □ Autoconfiança
- □ Capacidade de escolha
- □ Resolução de conflitos
- □ Comunicação eficaz
- □ Família
- □ Amizades
- □ Emoções, sentimentos e comportamentos.

OFICINAS DE MINDFULNESS



ESTE ANO, O MIMA TRAZ UMA NOVIDADE...



...Oficinas de Mindfulness - "Oh Mima, Respira!"

Nesta caminhada de Mima'mente, uma caminhada sobre Ser e Sentir, compreendi e senti o impacto que teve em tantas crianças e famílias. O despertar de um maior autoconhecimento, autoconfiança, equilíbrio emocional, bem-estar, ligação aos outros. As crianças ansiavam pelas sessões, partilhavam ensinamentos, dialogavam sobre o programa. Senti muita gratidão e alegria, e ganhei real certeza de que caminhava no caminho que sempre quis.

Senti que era altura de renovar conhecimentos e, em 2020, tirei o curso de **Facilitadores de Mindfulness em contexto educativo**. Daí, surgiram novos sentires e a ideia de desenvolver estas oficinas para crianças!

MINDFULNESS - A ATITUDE DE PRESTAR ATENÇÃO CONSCIENTE AO MOMENTO PRESENTE

O Mindfulness é descrito como a prática de prestar atenção ao momento presente, com consciência e sem qualquer autojulgamento.

Trata-se de um **trabalho interior**. A calma, felicidade, equilíbrio e presença são modos de Ser que desenvolvemos dentro de nós próprios, simplesmente parando e cuidando do nosso mundo interior.

Com as práticas de mindfulness aprendemos a sincronizar as dimensões do corpo, mente, coração, sociedade e ecologia. Em qualquer momento de pausa e reflexão, todas estas cinco dimensões estão a acontecer e a afetar-nos, mas se não cultivarmos uma presença Mindful vamos, com frequência, perder muito do que está a acontecer.

OFICINAS DE MINDFULNESS



METODOLOGIA

As oficinas de Mindfulness irão decorrer nos **períodos de pausa letiva**, por forma a poderem ser realizadas pela manhã, e serão dirigidas às crianças do pré-escolar e 1º ciclo. Visam trabalhar o SER e não o FAZER. Vamos trabalhar o amor incondicional, o respeito pelo outro, o nosso Eu.

À semelhança do Mima'mente, as práticas de meditação e atenção plena serão adequadas à faixa etária do grupo e cumpriram vários propósitos e etapas:

- 1 Explicação sobre o cérebro da criança
- 2 Benefícios de parar e prestar atenção à nossa respiração
- 3 Práticas de atenção plena (à respiração, aos sons, ao movimento, aos sabores)

PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES



Estrutura de Aula	Conteúdos
Momento de abertura Mindful	
Check-in e enquadramento	
Introdução da nova aula	
Exercício experimental	
- Respiração consciente	
- Prática de mindfulness	
Diálogo/Partilha	
Aplicação do tema Mindful na vida prática	
Momento final Mindful	

OFICINAS DE MINDFULNESS



ATITUDES MINDFULNESS NA EDUCAÇÃO

Podemos prestar atenção ao que vivemos no momento, basta tomar uma atitude, sentir o presente na sua totalidade.

- 1 Não julgamento
- 2 Paciência
- 3 Mente principiante
- 4 Confiança
- 5 Não Esforço
- 6 Deixar ir



"Imaginemos uma criança na escola - quantos sentimentos e estados de alma uma criança vive durante o seu dia escolar: talvez se possa sentir confusa, excitada, rejeitada, acarinhada, perdida, orgulhosa, etc. Se a essa criança lhe for ensinada meditação, se ela tivesse uma forma de notar estes diferentes estados de alma e saber que estes "não sou eu", poderia ser salva de muito sofrimento e ter mais atenção plena para aprender"

(Daniela Marto)