

Guia de apoio para meditações felizes

Crianças Calmas e Relaxadas

*6 Meditações Guiadas para crianças
dos 4-10 anos*

Juliana Barroso

Índice

1. Afinal o que é meditar?

2. Benefícios da prática regular de meditação

3. Quando devemos fazer estas práticas?

4. Que materiais são precisos?

5. Como devo preparar o ambiente?

6. Que postura usar?

7. Como fazer a meditação?

8. E se um aluno não aceitar fazer?

9. E se o meu filho não aceitar fazer?

Sobre as Meditações

- Lugar calmo e silencioso
- Relaxamento Progressivo
- Raios de Sol
- Caixa Transformadora
- Enraizamento
- Meditação dos 5 Sentidos

1. Afinal, o que é meditar?

O dicionário descreve meditar como “considerar”, “pensar sobre”, “reflectir”, “contemplar”.

Meditar não é mais do que focar a atenção intencionalmente no que se passa no nosso corpo, mente e emoções, sem julgamentos. Também podemos meditar com a intenção de relaxarmos o corpo.

Dito de outra forma, imagina que estás numa sala e tens um foco de luz que podes dirigir a determinado local para conseguires ver melhor. É isso que fazemos ao meditar. Como vês, todos somos capazes de Meditar (provavelmente até já o fizeste quando estás a tomar banho ou a observar o mar).

1. Afinal, o que é meditar?

Quando falamos de meditação para crianças, há várias adaptações que devem e na verdade têm que ser feitas para que as práticas sejam acessíveis ao seu desenvolvimento.

Vais reparar que os áudios têm cerca de 5min, e recorrem muito à imaginação, à visualização criativa ou aos sentidos.

Ter uma prática meditativa regular é uma caminhada e conseguir realizar os exercícios é um treino dessa caminhada.

Cada dia é um treino, uns correrão melhores que outros. inicialmente poderão ser mais desafiantes, mas depois ficará cada vez mais simples.

2. Benefícios da prática regular de meditação

Os benefícios físicos, emocionais e mentais da prática regular de meditação estão hoje em dia bem documentados cientificamente. Já se conhecem, não só para adultos, mas também para as crianças.

Na sociedade atual as crianças são inundadas de estímulos e informação ao longo do dia. Assim, aprender a parar, respirar e voltar para dentro a partir de tenras idades pode ser extremamente benéfico.

2. Benefícios da prática regular de meditação

Alguns dos benefícios já conhecidos da prática de meditação por crianças e jovens são:

- Redução de stress e ansiedade
- Desenvolve competências sócio-emocionais e de regulação emocional
- Alteração da anatomia e funcionamento do cérebro
- Aumento da capacidade de concentração e foco
- Aumento da empatia e melhoria nas relações sociais
- Diminuição da impulsividade e da agressividade
- Aumento da resiliência emocional e psicológica
- Melhoria do ambiente de sala de aula
- Melhora os resultados escolares
- Melhora o sono e reforça o sistema imunitário

3. Quando devemos fazer estas práticas?

Estas meditações podem ser feitas em qualquer momento do dia. Contudo, a forma mais eficaz e efectiva de as realizares é pensares no dia-a-dia no contexto que estás com as tuas crianças e perceber em que momento poderás realizá-las consistentemente.

Se definires um momento da rotina para realizares um destes exercícios e para o fazeres regularmente, terás mais e melhores resultados. A meditação é um treino, logo, se praticares regularmente terão maiores benefícios.

Assim, se vais usar estes áudios com os teus alunos podem decidir em conjunto se preferem realizar logo no início da manhã antes de começar o dia de trabalho, depois do intervalo da manhã quando a energia ainda está em alta.

4. Que materiais são precisos?

Só precisas de um computador ou telemóvel que regule o volume do som ao ambiente em que estão. Não precisas de mais material extra.

5. Como devo preparar o ambiente?

O ambiente deve permitir que as crianças se sintam seguras. Deve ser explicado o que vai acontecer e respondidas todas as questões que possam surgir.

Devem limitar-se os estímulos e assegurar que está uma temperatura agradável, diminuir o ruído, limitar as interrupções. Cria uma rotina com pequenos passos para este momento.

Se estiveres em sala de aula, garante que estão todos sentados e preparados para que coloques o áudio. Se fizeres em casa, podem definir que só começam a ouvir a meditação quando já estiverem na cama, por exemplo.

6. Que postura usar?

Podem estar em várias posturas. De pé, sentados ou deitados. É importante que estejam confortáveis, mas com alguma vitalidade.

Caso decidam sentar numa cadeira, devem colocar os pés bem assentes no chão, costas direitas e as mãos podem repousar sobre as pernas ou joelhos. Se se sentarem no chão, poderão cruzar as pernas.

Se se deitarem, mantenham as costas direitas e os braços esticados ao longo do corpo ou com as mãos repousadas na barriga.

7. Como fazer a meditação?

- 1- Começa por garantir que o ambiente está preparado para que façam a prática.
- 2- Determinem uma postura (de pé, sentados, deitados)
- 3- Definam uma intenção para a prática meditativa que vão realizar (dependendo do áudio que vão ouvir). A intenção pode ser focar a atenção no movimento da respiração, relaxar o corpo, permitir que preocupações e ansiedade sejam libertadas.
- 4- Coloca o áudio e vão seguindo as indicações sugeridas em cada prática.
- 5- No final podem ter um momento de partilha sobre como foi a prática para cada um (não se deve obrigar ninguém a partilhar).

8. E se um aluno não aceitar fazer?

Não obrigues a fazer. Pede-lhe que respeite esse tempo da turma, mantendo o silêncio e o corpo em repouso para que os colegas possam realizar a sua prática.

9. E se o meu filho não aceitar fazer?

Não obrigues. Cada criança tem o seu tempo. A melhor forma que tens de mostrar que a meditação pode ser útil aos teus filhos é tu praticares e vivenciares os seus benefícios.

Aqui o ditado é “Faz aquilo que eu faço”. Ou seja, sê um modelo. Começa a realizar práticas em momentos que os teus filhos percebam que o fazes. Vai falando sobre as dificuldades, os benefícios, as descobertas que vais fazendo nas tuas práticas. Naturalmente podes ir convidando a que um dia se junte a ti (sem insistires ou dizeres que lhe vai fazer muito bem).

Sobre as meditações guiadas

Podem fazer estas práticas sempre que sentirem ou quiserem. Não há uma regra estrita, mas algumas destas práticas podem ser muito úteis em certos momentos. Deixo aqui algumas indicações.

Lugar calmo e silencioso

Esta é uma prática focada na respiração.

- **Em que situações pode ser mais útil?**
 - É um bom exercício para observar as pistas que o corpo nos dá sobre a forma como nos sentimos, através da respiração.
 - Para acalmar, focar e aprender a concentrar.
 - Em situações de desregulação emocional ou assoberbamento sensorial.

Raios de Sol

Esta é uma meditação ativa, onde é realizada uma automassagem com recurso à visualização criativa (imaginação).

- **Em que situações pode ser mais útil?**
 - É uma boa prática para crianças que tenham mais dificuldade inicial em se manter calma e com o corpo relaxado.
 - Para usar com crianças que se possam sentir mais ansiosas ou relutantes em fazer uma prática mais formal.
 - Prática de relaxamento corporal através de automassagem.

Relaxamento Progressivo

Esta é uma meditação guiada que leva ao relaxamento progressivo do corpo.

- **Em que situações pode ser mais útil?**
 - Em momentos de tensão, stress e ansiedade.
 - Em qualquer momento do dia para relaxar, repousar e fazer uma pausa.

5 Sentidos

Esta é uma prática que ajuda a focar a atenção através dos 5 sentidos.

- **Em que situações pode ser mais útil?**
 - É uma prática útil para ajudar a focar e concentrar, por exemplo quando a atenção está dispersa.
 - Pode ser usada antes de momentos em que é necessário fazer trabalho de concentração.
 - Pode ser realizado em qualquer momento do dia em momentos de desregulação emocional.

Caixa Transformadora

Esta é uma prática que usa a visualização criativa e pode ajudar em momentos desafiantes.

- **Em que situações pode ser mais útil?**
 - É útil em momentos desafiantes da vida (dificuldades, medos, ansiedade, conflitos, pensamentos limitantes repetitivos).
 - Através da imaginação permite diminuir a intensidade da experiência emocional desses momentos desafiantes.

Enraizamento

Esta é uma prática que usa a visualização criativa para enraizar que facilita a concentração, o foco e diminuir a dispersão.

- **Em que situações pode ser mais útil?**
 - É uma prática útil para sentir mais “grounded”, enraizado, facilitando o foco e atenção.
 - É uma prática útil para sentir mais energia e confiança.

Sobre a Juliana



Chamo-me Juliana Barroso e o meu sonho de criança era ser educadora de infância, acabei por estudar biologia e ecologia e trabalhei em investigação científica.

Em 2005, ainda na universidade, começo a usar práticas meditativas regularmente com o objectivo de diminuir os meus níveis de stress e ansiedade e melhorar a minha concentração.

Numa fase de profundo mergulho interno e de transformação pessoal, inicio o meu percurso no desenvolvimento pessoal fazendo várias formações que me despertaram o caminho que quem Sou.

Começo a trabalhar com crianças e desde 2013 que colaboro com escolas, facilitando sessões de desenvolvimento de inteligência emocional para crianças, realizando palestras para pais, dando formação a docentes ou como mentora e consultora de programas de competências sócio-emocionais.

Depois de trabalhar com cerca de 45 turmas de diversas escolas em 4 agrupamentos públicos de diferentes cidades, os resultados da realização destas sessões regularmente é semelhante em todos os grupos.

Ao entrar nas escolas e colaborar com vários professores e educadores de infância ouço constantemente os mesmo desabafos.

“Estou exausta e saturada” , “já esgotei as minhas estratégias”, “isto da meditação era bom para mim, eu é que devia fazer”, “não consigo manter a calma com eles”, “tiram-me do sério”.

Fui mãe pela primeira vez em 2015 e aí confirmei a ideia de que para termos relações positivas e crianças calmas, autónomas e capazes de comunicar connosco, temos que ser adultos calmos, equilibrados e emocionalmente estruturados.

Também aprendi que como cuidadores, entregamos o que temos e muitas vezes não temos estratégias e formas de nos revitalizar. Temos que ir fazendo em pequenas doses, ao longo dos dias.

Nas minhas sessões os alunos aprendem formas de gerir a ansiedade e inseguranças, ancorando-se em exercícios de respiração e visualização. Reforçam a sua capacidade de concentração, melhoram a comunicação e aumentam o seu auto-conhecimento. São muitas vezes capazes de regular as suas emoções ao reproduzirem exercícios.

As estratégias e os seus benefícios acompanham-os mesmo fora da escola, sendo capazes de gerir melhor situações do dia-a-dia.

A minha intenção atual é partilhar o que aprendi nestes anos com cada vez mais profissionais de educação porque estou totalmente comprometida em ajudar-te a agir com confiança para criar na tua sala um ambiente mais harmonioso e relações respeitadas, que te permitem sentir em paz e em equilíbrio na tua vida profissional e pessoal.

DIREITOS DE AUTOR

Este workbook é legalmente distribuído por
julianabarroso.com.

Este Manual é protegido pelo código do Direito de Autor,
pelo que não é permitida a reprodução parcial ou total sem
os devidos créditos da autoria do mesmo.

Está proibida a sua redistribuição ou venda por qualquer
meio ou forma.

Juliana Barroso, 2021.edição julianabarroso.com