



Guia de apoio para meditações felizes

**Professoras Calmas e
Relaxadas**

*6 Meditações Guiadas para
Profissionais de Educação*

Juliana Barroso

Índice

1. Afinal, o que é meditar?

2. Benefícios da prática regular de meditação

3. Quando fazer estas práticas?

4. Que materiais são precisos?

5. Como devo preparar o ambiente?

6. Que postura usar?

7. Como fazer as meditações?

8. Como tornar um hábito diário?

Sobre as Meditações

- Relaxamento Progressivo
- Banho especial
- 7 Afirmações de Alinhamento
- Jóia Interior
- Balão de Ar Quente
- STOP

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 somos inundadas de estímulos e informação ao longo do dia. Assim, aprender a parar, respirar e voltar para dentro pode ser extremamente benéfico.

2. Benefícios da prática regular de meditação

Alguns dos benefícios já conhecidos da prática de meditação 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 o sono e reforça o sistema imunitário

3. Quando 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 teu dia-a-dia 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 terás maiores benefícios.

Assim, podes decidir realizar:

- No início da manhã, antes de começar o dia de trabalho;
- Depois do intervalo da manhã ou à hora do almoço, quando te sentes cansada;
- Quando saís da escola, mesmo dentro do carro.

4. Que materiais são precisos?

Só precisas de um computador ou telemóvel que regule o volume do som ao ambiente em que estás.

Podes ouvir as meditações com uns fones, que te ajudarão a concentrar nas indicações que vão sendo dadas.

Não precisas de mais material extra.

5. Como devo preparar o ambiente?

O ambiente deve permitir que as crianças se sintam seguras.

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?

Podes usar várias posturas:

- Sentada, com as costas direitas e as mãos podem repousar sobre as pernas ou joelhos
 - Caso decidam sentar numa cadeira, deves colocar os pés bem assentes no chão. Se se sentarem no chão, no sofá ou na cama, podes cruzar as pernas.
- Deitada, com as costas direitas e os braços esticados ao longo do corpo ou com as mãos repousadas na barriga;
- De pé, com os pés bem ancorados no chão e as pernas abertas à largura dos ombros.

Seja qual for a postura, é importante que te sintas confortável, mas com alguma vitalidade.

7. Como fazer as meditações?

1. Começa por garantir que o ambiente está preparado para que façam a prática.
2. Determina uma postura (de pé, sentada, deitada)
3. Define uma intenção para a prática meditativa (dependendo do áudio que vais 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 segue as indicações sugeridas em cada prática.

8. Como tornar um hábito diário?

Quando nos iniciamos na meditação, uma das maiores dificuldades é conseguirmos que passe a ser uma rotina do dia-a-dia. Contudo, os benefícios da meditação só são observáveis quando a sua prática for regular.

Então, sugiro que implementes estes 4 passos para fazer da meditação um hábito diário:

1. Define um lugar:

Arranja um lugar para realizares a tua prática. Não tem que ser um sítio com algo em particular. Basta que seja calmo e que não te interrompam. Podes decidir meditar na cama do teu quarto, sentado o carro ou numa cadeira da tua secretária. O importante é que definas onde o vais fazer.

8. Como tornar um hábito diário?

2. Estabelece um horário regular:

Analisa o teu horário habitual e percebe em que momento do dia é mais fácil fazeres uma pausa. Pode ser logo depois de acordar, à hora do almoço, depois de saíres da escola ou antes de deitar. Define o horário e cria a rotina.

3. Facilita o início:

Como é que se facilita o início? Tendo sempre “à mão” o que precisas para a tua prática. Se usas um áudio ou gostas de ter música, garante que tens no teu tlm, pc, pen ou um rádio no espaço que vais fazer a tua prática. Assim, diminuis a probabilidade de dizer “ Faço mais tarde, agora não tenho aqui música...”

8. Como tornar um hábito diário?

4. Determina a duração:

Uma forma de não te sentires ansiosa quando inicias a prática é definires à priori a duração dessa meditação. Podes determinar que é 1 min ou até várias horas.

Podes escolher um áudio de meditação com uma duração que respeite o tempo que tens disponível. Assim, sabes que terminas a prática com tempo para responder a outras tarefas.

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.

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, fazer uma pausa, ou antes de adormecer.

Banho Especial

Esta é uma prática simples de visualização criativa que podes fazer enquanto tomas o teu banho diário. Mas também poderás fazer em qualquer momento e local.

- **Em que situações pode ser mais útil?**
 - Imagina que, assim como tomas duche para limpar o corpo, esta prática permite limpar todas as sensações, pensamentos e energias que vais acumulando ao longo do dia;
 - É um bom exercício para libertares preocupações, pensamentos repetitivos, sensações incómodas e emoções desequilibradas.

Afirmações de Alinhamento

Esta é uma meditação baseada em afirmações positivas.

Podes fazê-la seguindo as indicações dadas no áudio, usando as frases que são sugeridas, ou criar as tuas próprias afirmações.

Poderás também transformar meditação numa prática ativa. Podes escrever, pintar ou fazer um poster, com uma ou mais afirmações.

- **Em que situações pode ser mais útil?**
 - Sempre que sentires necessidade de recentrar, conectar e alinhar contigo própria.

Jóia Interior

Esta é uma prática que ajuda a reconhecer aquela característica, capacidade ou competência absolutamente única e especial em Ti.

- **Em que situações pode ser mais útil?**
 - Quando sentes falta de confiança e de valorização de quem és e no que fazes;
 - Para te reconectares e reconheceres o teu brilho e capacidade única de impactar as pessoas e o mundo ao teu redor.

Balão ar quente

Esta é uma prática que usa a visualização criativa que te permite um novo olhar, uma perspectiva renovada sobre dificuldades e desafios que enfrentas no dia-a-dia.

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

STOP

Esta prática permite redirecionar pensamentos que estejam a impactar emocionalmente de forma desagradável. Pode ser usada em situações particularmente desafiantes, em momentos de assoberbamento ou para refocar a atenção.

- **Em que situações pode ser mais útil?**
 - É uma prática útil em momentos de assoberbamento, conflitos iminentes ou para refocar a atenção.

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, 2022.edição julianabarroso.com