

«Jogos de Mindfulness é, sem dúvida alguma,
um recurso maravilhoso tanto para os pais como para os filhos.»

Andy Puddicombe

autor de *Meditação e Mindfulness* e fundador do Headspace

Susan Kaiser Greenland

jogos de mindfulness

Meditação e atenção plena
para crianças, adolescentes
e famílias

Inclui **60** atividades divertidas!


nascente

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	5
PARTE 1: AQUIETAÇÃO	11
1 Respirar de Propósito	15
2 Ancorar a Atenção	24
PARTE 2: VISÃO E REENQUADRAMENTO	35
3 Uma Mente Aberta	39
4 Valorização	52
5 O Que É Que Está a Acontecer Agora	62
PARTE 3: CONCENTRAÇÃO	73
6 Respiração Consciente	77
7 Holofote da Atenção	89
8 Um Coração Cheio de Paz	106
9 Fora das Nossas Cabeças	122
PARTE 4: CUIDADO	131
10 Isso é Útil?	135
11 Projetor da Atenção	152
PARTE 5: VINCULAÇÃO	163
12 Ser, Não Parecer	166
13 Liberdade	184
REFLEXÃO FINAL	200
AGRADECIMENTOS	207
ANEXOS	209
TABELA DE TEMAS	210
ÍNDICE DE JOGOS	214
REFERÊNCIAS	217

Para o Seth, a Allegra e o Gabe

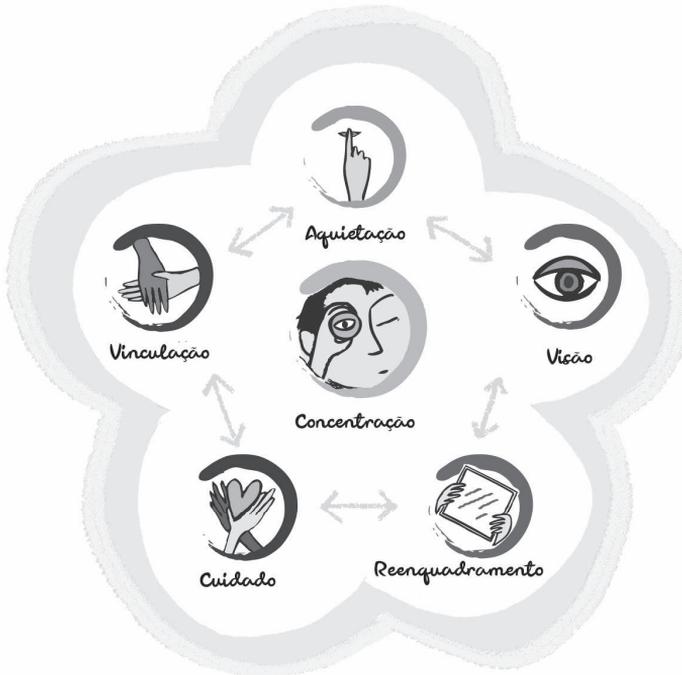
INTRODUÇÃO

Meditar parece fácil. Qual é a dificuldade de estar sentado numa almofada sem fazer nada? A verdade é que, quando comecei a meditar, a prática lembrava-me uma matriosca: abrimo-la e encontramos outra mais pequena que abrimos para descobrir outra mais pequena, dentro da qual está outra ainda mais pequena e daí por diante, até chegarmos à mais pequena de todas. Parecia-me que ainda teria de compreender camadas sob camadas de teoria, antes de realmente poder praticar meditação. Amigos e colegas tinham-me recomendado imensos livros, e eu estava a ter dificuldade em perceber os diferentes métodos e o vocabulário — a progressão de conceitos e técnicas parecia não ter fim. Mas fui persistente, e meditar acabou por se tornar mais uma trégua do que uma luta. Por fim, alcancei a boneca mais pequena. Escrevi este livro na esperança de tornar estas ideias mais fáceis de explorar para outros pais, do que foi para mim, e simples o suficiente para as poderem partilhar com os filhos.

Encontramos cada vez mais estudos científicos a confirmar aquilo que os contemplativos já sabem há séculos: o *mindfulness* e a meditação desenvolvem um conjunto de *capacidades de vida* que permitem a crianças, adolescentes e pais relacionar-se com o que se passa dentro

e fora deles com mais sabedoria e compaixão. *Jogos de Mindfulness* ensina seis dessas capacidades de vida — **Concentração**, **Aquietação**, **Visão** e **Reenquadramento**, **Cuidado** e **Vinculação**. Apresento-as num círculo em torno da **Concentração**, porque as outras cinco capacidades assentam todas numa base de atenção estável e flexível.

Veja como todas elas funcionam conjuntamente:



Quando a criança e o adolescente se **concentram** numa experiência no momento presente (talvez a sensação da respiração ou os sons de uma sala), as mentes delas tendem a **acquietar-se** e a dar espaço a uma **visão** mais clara do que se passa. Ao tomar consciência do que se está a passar na sua mente e no seu corpo, a criança aprende a interpretar as impressões captadas pelos sentidos («sinto-me inquieto», por exemplo, ou «sinto cócegas no estômago») como indicações para parar e refletir, antes de falar ou agir. Através desse processo, torna-se menos reativa e mais consciente do que se passa

dentro e fora dela. Em vez de se concentrar no resultado, **concentra-se** numa resposta sensata e compassiva à situação. As qualidades do **cuidado** e da **vinculação** vão surgindo naturalmente, à medida que crianças e adolescentes descobrem a teia de relações, causas e condições que conduzem a cada momento. Depois, têm a oportunidade de **reenquadrar** a forma como veem uma situação, para poderem falar e agir de acordo com essas qualidades. Estas seis capacidades de vida estão estruturadas de modo que transformar a atenção (**Aquietação, Concentração**) leve a transformar a emoção (**Visão, Reenquadramento**), o que conduz à transformação do discurso, das ações e das relações (**Cuidado, Vinculação**), numa progressão que deriva da formação clássica em meditação.

Ao longo de milhares de anos, os contemplativos foram compilando um catálogo extenso que traça mapas do nosso mundo interior e do nosso mundo exterior. Reduzi o catálogo a duas listas, que ensino às crianças e aos pais, através de jogos, histórias, visualizações guiadas e demonstrações. O círculo das seis capacidades de vida constitui a primeira lista. A segunda lista é composta pelos *temas* universais que sustentam uma visão do mundo sensata e compassiva. A saber:

Aceitação	Discernimento
Uma mente aberta	Empatia
Valorização	Tudo muda
Atenção (o holofote e o projetor)	Interdependência
Sintonização	Alegria
Contenção comportamental	Amabilidade
Causa e efeito	Motivação
Clareza	Paciência
Compaixão	Momento presente
Contenção contemplativa	Autocompaixão
	Confiança sensata

O *mindfulness* e a meditação têm qualidades misteriosas que lhes são inerentes, e tentar descobrir o código reduzindo essas qualidades a um par de listas, pode parecer um perfeito contrassenso. Mas há outros códigos criativos misteriosos que me animam, tais como o *jazz*, em que os músicos estudam um círculo de quintas e praticam escalas para alimentar qualidades artísticas inerentes à improvisação que são indescritíveis. À semelhança dos músicos de *jazz*, os meditadores estudam um conjunto de temas e praticam um conjunto de capacidades de vida para alimentar qualidades inerentes ao *mindfulness* e à meditação que são difíceis de identificar. Em ambas as disciplinas criativas, os praticantes reconhecem essas



qualidades misteriosas quando as veem, não porque sejam capazes de as expressar em palavras, mas porque são capazes de as sentir. Há um velho adágio que diz que a sensatez e a compaixão são como as asas de um pássaro, pelo que precisamos das duas para voar. Os temas *conceituais* e as capacidades de vida *práticas*, que se aprendem pelo *mindfulness*, e a meditação desenvolvem sensatez e compaixão.

A funcionar em conjunto, oferecem um grau de liberdade psicológica que, idealmente, ajudará a criança e a sua família a planar acima das dificuldades da vida, tal como um pássaro levanta voo e plana no céu.

O que mais gosto nos jogos de *mindfulness* talvez seja o facto de eles oferecerem a pais e filhos a oportunidade única de coensinar e coaprender. Não é de admirar que muitos pais digam que as atividades concebidas para os filhos lhes oferecem uma porta de entrada para a meditação, a que antes não tinham acesso. O que me traz a um aspeto muito importante: como pais, o nosso próprio *mindfulness* tem um efeito poderoso em todas as pessoas da nossa vida, especialmente, nos nossos filhos. Eles observam quando estamos calmos, serenos e alegres e aprendem com o nosso exemplo. A forma

como orientamos o nosso percurso no mundo afeta diretamente a segurança que as crianças sentem e a forma como lidam com o mundo. É por isso que encorajo os pais a começarem por desenvolver o seu *mindfulness*, refletindo sobre os temas deste livro e jogando os jogos sozinhos, antes de os partilharem com os filhos.

Os jogos de *mindfulness* são concebidos para os mais jovens, mas não se deixe enganar. Eles podem ser igualmente divertidos e transformadores para os pais ou para quem mantiver relações significativas com crianças ou adolescentes. Professores, terapeutas, avós, tias, tios, líderes de grupos e monitores de campos de férias: estes jogos são também para vocês. Pronto para experimentar? Descontraia-se e sinta os pés.

SINTO OS MEUS PÉS

Prestamos atenção à sensação das plantas dos pés em contacto com o chão, para nos descontraírmolos, concentrarmos e tomarmos consciência do que se está a passar neste momento.

CAPACIDADES DE VIDA Concentração, Cuidado

IDADES-ALVO Todas as Idades

ORIENTAÇÕES PARA O JOGO

1. Sentem-se ou fiquem de pé, de costas direitas e com o corpo descontraído. Respirem naturalmente e observem o que está a acontecer no vosso corpo e na vossa mente, neste preciso momento.
2. Mantenham o corpo descontraído. Se estiverem de pé, mantenham os joelhos soltos.
3. Agora, transfiram a atenção para as plantas dos pés e observem a sensação do contacto com o chão. Deixem os pensamentos e emoções que surgirem na mente entrar e sair.
4. Já sentem os pés? Se não os sentirem, não se preocupem. É natural que a vossa mente vagueie. Tragam só a atenção de volta para as plantas dos pés e recomecem.

DICAS

1. Concentrar-se numa sensação como a de *Sentir os Meus Pés* ajuda a criança a acalmar-se quando se sente demasiado excitada ou transtornada.
2. Varie a sensação física que pede à criança para observar. Por exemplo, peça-lhe que sinta: o frio da maçaneta na palma da mão, quando abrir uma porta; a água quente e o sabonete, quando lavar as mãos; ou a malha macia a roçar nos pés e nos tornozelos, quando puxar as meias para cima.
3. A consistência é mais importante do que o tempo que a criança passa a jogar jogos de *mindfulness*, sobretudo de início.

PARTE 1



AQUIETAÇÃO

A história de «Caracóis Dourados e os Três Ursos» evoca boas recordações, mas só recentemente é que descobri a sua relevância para o sistema nervoso. Uma menina loura chamada Caracóis de Ouro descobre uma cabana, enquanto passeia pela floresta. Apesar de não estar lá ninguém, ela entra. A Caracóis Dourados olha à sua volta e vê que vivem lá três ursos: a Mamã Urso, o Papá Urso e o Filhote Urso. Encontra três tigelas de papa na mesa da cozinha. A Caracóis de Ouro tem fome, por isso prova da tigela da Mamã Urso: «Está demasiado quente!» Depois, da tigela do Papá Urso: «Está demasiado fria!» E, por fim, da tigela do Filhote Urso: «Está ideal.» Ela devora a papa e vai para a sala de estar, onde encontra três cadeiras. As cadeiras da Mamã Urso e do Papá Urso são demasiado grandes, mas, tal como no caso da papa, a cadeira do Filhote Urso é do tamanho ideal. O leitor saberá, provavelmente, o resto da história: os Três Ursinhos regressam a casa e encontram a papa comida, uma cadeira partida, e a Caracóis Dourados no andar de cima, a dormir na caminha do Filhote Urso. A lição desta fábula, pelo menos da maneira como eu a conto, é que a Caracóis Dourados está extraordinariamente em contacto com a sua *janela de tolerância* — uma expressão cunhada pelo Dr. Daniel J. Siegel em *A Mente em Desenvolvimento*, que indica a medida de excitação com que a criança se sente bem, permanece empenhada no que está a fazer e pode ser flexível na forma como responde a novas ideias e situações. Nem muito quente nem muito frio, mas ideal.

A Caracóis Dourados, o seu sistema nervoso e a sua janela de tolerância oferecem aos pais um vislumbre da vida em família e da dinâmica interpessoal. Muito embora as suas rotinas não possam ser mais diferentes das dos contemplativos, as crianças e as famílias sentem-se cada vez mais atraídas pela meditação, como forma de ajudar a gerir o stress e as emoções complicadas e aparentemente intoleráveis. Ao contrário da existência contemplativa, porém, a vida moderna, com o seu quotidiano de trabalho e as suas exigências, provoca uma leve excitação contínua do sistema nervoso a toda

a gente. No seu livro, *Buddha's Brain*, o psicólogo, Dr. Rick Hanson, chama a isso «vida a fervilhar». Muitas pessoas precisam de alguma intensidade para pensar e agir mais eficazmente, e uma leve excitação do sistema nervoso é o *ideal* para elas, tal como a papa e a cadeira do Filhote Urso são *ideais* para a Caracóis Dourados. No caso das crianças cujas janelas de tolerância excluam até leves níveis de excitação, basta uma intensidade moderada para lhes perturbar o funcionamento normal e para ser decisivamente *nada ideal*. Não é uma questão de preferência pessoal, mas um reflexo do modo de funcionamento dos seus sistemas nervosos. Até as crianças que prosperam no modo «a fervilhar» podem passar para um modo mais rígido e reativo de fuga ou luta devido a fatores desencadeantes emocionais — e, tal como qualquer outra pessoa, as suas janelas de tolerância reduzem-se quando têm fome, estão cansadas, doentes, stressadas, assustadas ou transtornadas.

É aqui que partilhar o *mindfulness* e a meditação com os mais jovens pode ser traiçoeiro, a não ser que os pais tenham sempre em mente os sistemas nervosos dos filhos. Fora das suas janelas de tolerância, a criança e o adolescente estão num modo menos flexível e mais reativo, em que lhes é difícil — senão impossível — manter-se abertos a novas ideias. Há momentos em que a criança nem sequer tem largura de banda para conseguir refletir sobre os temas mais abrangentes que compõem a sua própria visão do mundo, quanto mais numa alternativa. Precisa de ajuda para tolerar níveis de stress e sentimentos fortes, que lhe parecem intoleráveis, e quer essa ajuda já. As ferramentas de **Aquietação** com base no *mindfulness* podem proporcionar um alívio temporário das emoções avassaladoras com uma rapidez surpreendente. Quando se convence de que não tem necessariamente de se deixar dominar pelas emoções fortes, mesmo quando essas emoções a assustam, a criança pode continuar a aprofundar a sua exploração do *mindfulness* e da meditação.



1

RESPIRAR DE PROPÓSITO

Quando as crianças me dizem que não conseguem lidar com o stress e sentimentos fortes, lembro-me do conselho que Christopher Robin dá ao seu amigo, *Winnie-the-Pooh*: «És mais corajoso do que crês, mais forte do que pareces e mais esperto do que julgas.» Mas é vulgar deixarmo-nos dominar pelas emoções fortes, estejamos ou não a meditar. A criança e o adolescente podem virar o jogo, se transferirem a atenção dos pensamentos que os transtornam para a experiência do que sentem no momento. Quando o fazem, o sistema nervoso estabiliza-se e abre-se espaço nas suas cabeças para que possam ver e compreender o que gerou, desde logo, o desconforto.

Os cientistas começam a compreender a forma como o cérebro ajuda a criança e o adolescente a regular as emoções. Umhas regiões do cérebro estão ligadas ao medo, à ansiedade e a outras sensações desafiantes, enquanto outras permitem à criança não só observar a forma como reage automaticamente a esses sentimentos, mas também, e nalguns casos, alterar o desenvolvimento das suas respostas emocionais. Umhas vezes, as suas reações automáticas são naturais e perfeitamente adequadas. Quando atravessa a estrada sem reparar no autocarro que aí vem, por exemplo, o medo mobiliza a sua

resposta de stress, de modo a fazê-la desviar-se a correr. Outras vezes, quando está atrasada nos trabalhos escolares, por exemplo, a preocupação e o medo que surgem podem motivá-la a cumprir a tarefa. Mas, se a criança ficar bloqueada, a pensar no que irá acontecer, se não acabar os trabalhos a tempo e horas, o medo e a preocupação poderão desencadear mais pensamentos, que, por sua vez, poderão desencadear emoções ainda mais fortes, e daí por diante. Depois, os seus pensamentos e sentimentos passam a mandar em tudo. Ela sabe que a espiral aparentemente interminável de pensamentos que lhe correm na cabeça não a ajuda, mas sente-se incapaz de mudar o que seja. Chama-se a isso *desvio emocional* — termo cunhado pelo psicólogo Dr. Daniel Goleman no seu livro *Inteligência Emocional*. O desvio emocional explica por que razão a criança tem dificuldade em pensar com clareza, quando se sente demasiado excitada ou transtornada. Uma atenção estável e flexível permite às crianças e ao adolescente evitar o desvio emocional, reconhecendo quando os seus pensamentos e emoções começam a assumir o controlo. Dado ainda não terem a capacidade de controlo cognitivo completamente desenvolvida, a criança e o adolescente tendem a ser mais suscetíveis ao desvio emocional do que os pais.

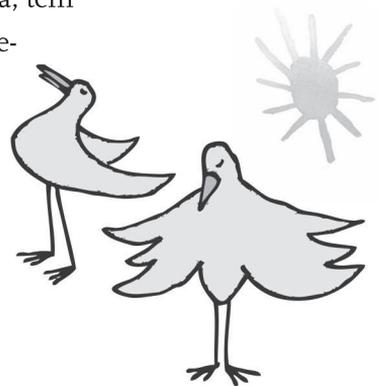
O organismo da criança gere o stress por meio de vários mecanismos integrados, desde interruptores de circuitos químicos que desativam as hormonas do stress, até à rede complexa de vias neuronais inter-relacionadas, conhecida como sistema nervoso. A ativação de um desses mecanismos afeta todos os outros mecanismos. Muitas vezes, os jogos de *mindfulness* para gestão do stress, gestão da dor e **Aquietação** estimulam uma leve **Concentração** na expiração, porque essa simples mudança na atenção pode aliviar o desconforto físico e mental.

O sistema nervoso — uma rede complexa de células com milhares de milhões de ligações que transportam mensagens, de cá para lá, entre o cérebro e a medula espinal e todas as partes do corpo — divide-se em dois ramos inter-relacionados, conhecidos como os sistemas

somático e autónomo. O sistema somático trata dos movimentos voluntários (saltar, caminhar, falar), dos movimentos reflexos e das sensações de que a criança tem consciência, como a dor e a luz. O sistema autónomo, por sua vez, gere as funções que ocorrem sobretudo à margem da consciência, como o ritmo cardíaco, a tensão arterial e a digestão. Para melhor compreendermos como funcionam as estratégias do desvio emocional e da **Aquietação**, observemos mais a fundo a forma como o sistema nervoso funciona numa crise, por oposição à forma como funciona quando a criança está calma.

Numa emergência, um ramo do sistema nervoso autónomo, chamado sistema nervoso simpático, prepara o organismo da criança para lutar, fugir ou paralisar. Em situações normais, sem ser de emergência, um segundo ramo, chamado sistema nervoso parasimpático, permite ao organismo repousar e digerir. Esses dois sistemas funcionam em conjunto para manter a criança e o adolescente equilibrados. O desvio emocional faz arrancar o sistema autónomo. As ferramentas de **Aquietação** baseadas no *mindfulness* também afetam o sistema autónomo, mas, em vez de intensificarem a resposta de luta ou fuga, são estratégias que tendem a acalmar.

A resposta do organismo ao stress é complexa, mas, regra geral, no seu estado normal e equilibrado, o sistema nervoso autónomo está sobretudo a repousar e a digerir, com uma ligeira ativação da resposta de luta ou fuga para manter o estado de alerta e a vitalidade. Isso pode surpreender muitos dos pais que, por norma, têm vidas stressantes e sofrem os surtos de adrenalina das suas próprias respostas de luta ou fuga. Apesar de as funções do sistema autónomo serem quase totalmente independentes da mente consciente, há um aspeto sobre o qual a criança e o adolescente exercem algum controlo e que é a respiração. Quando a criança expira, o cérebro envia um sinal pelo nervo vago — um



comprido e complexo nervo craniano que percorre o cérebro, atravessa a cabeça, desce pelo centro do corpo e termina na barriga — para abrandar o ritmo cardíaco. Quando a criança inspira, esse sinal enfraquece, e o ritmo cardíaco acelera. Os cientistas consideram que o nervo vago é o nervo mais importante do corpo, por apoiar a regulação das emoções, o autoconsolo e as funções de participação social.

Muito antes de os cientistas terem compreendido essa ligação, já os meditadores e iogues usavam a respiração para acederem ao sistema nervoso autónomo, **concentrando** ligeiramente a atenção na inspiração para ter energia e estimular o estado de alerta (despertando o mecanismo de luta ou fuga) ou na expiração, para se descontraírem e acalmarem (estimulando o mecanismo de repouso e digestão). Nas aulas de *mindfulness*, as crianças mais pequenas também observam essa ligação. Após um curto jogo de respiração consciente ensinado por Annaka Harris (uma das primeiras pessoas a ensinar *mindfulness* e meditação nas escolas), um aluno de oito anos da Escola Básica de Toluca Lake, em Toluca Lake, na Califórnia, disse: «Reparei que, ao inspirar, o meu coração bate depressa e, ao expirar, bate devagar.»

O jogo que se segue dá ênfase à expiração e é muito tranquilizador para muitas crianças.

RESPIRO DE PROPÓSITO: UMA EXPIRAÇÃO REVIGORANTE

Aprendemos que concentrarmo-nos numa longa expiração pode descontraí-los e ajudá-los a sentir-se calmos.

CAPACIDADES DE VIDA Concentração, Aquietação
IDADES-ALVO Todas as Idades

ORIENTAÇÕES PARA O JOGO

1. Sentem-se de costas direitas, com o corpo descontraído e as mãos delicadamente pousadas nos joelhos. Respirem

naturalmente, enquanto eu conto o tempo que levam a inspirar e a expirar.

Conte em voz alta, ajustando a sua velocidade ao ritmo natural da respiração das crianças.

2. Agora, inspirem em dois tempos e expirem em quatro.
Quando as crianças aumentarem a duração da expiração para quatro tempos, ajuste a velocidade da sua contagem, de modo a sincronizá-la com a velocidade da respiração delas. (Há uma pausa natural entre a inspiração e a expiração.) Continue por algumas respirações.
3. Voltem a respirar naturalmente.

DICAS

1. Varie este jogo para ajudar as crianças a sentirem-se mais alertas e despertas, pedindo-lhe que se concentrem numa longa inspiração. Siga as instruções para *Uma Expiração Revigorante*, mas aumente a duração da inspiração e não da expiração (as crianças irão inspirar em quatro tempos e expirar em dois).
2. Ensine as crianças a *Respirar de Propósito* quando estiverem paradas, por exemplo, à mesa para jantar ou no carro. Compreendendo que se podem acalmar, fazendo expirações mais prolongadas, elas já poderão aplicar essa estratégia para **Aquietarem** a mente e o corpo. Em contrapartida, poderão fazer inspirações mais prolongadas para se sentirem mais alerta.
3. O exercício do *Respiro de Propósito* é mais indicado para a prática individual do que para a prática em grupo.

Quando a criança ou o adolescente se sentirem ansiosos ou trans-tornados, encoraje-os a «inspirar um pouco e a deitar tudo fora», numa expiração ruidosa. Se a criança estiver a soluçar e com dificuldade em respirar, peça-lhe que estique o dedo indicador no ar e faça de conta que

é uma vela. Encoraje-a a respirar pelo nariz, para «cheirar as flores» e, depois, a «apagar a vela», apertando os lábios e expirando. Leve a criança a soprar tão devagar e delicadamente que faça só a chama imaginária bruxulear, em vez de a extinguir completamente. A respiração da criança pode levar alguns fôlegos ou alguns minutos a normalizar-se.

Para praticar o *mindfulness* e a meditação, a criança tanto pode estar sentada como de pé ou deitada. O mais importante é manter sempre a coluna relativamente direita e os músculos relativamente descontraídos. O próximo jogo conduz as crianças mais pequenas por uma sequência de movimentos que termina com eles sentados ou de pé. O *Corro o Fecho* e muitas outras atividades de movimento deste livro inspiram-se no trabalho da terapeuta de dança e movimento, Dra. Sizu Tortora, amiga, colaboradora e autora de *The Dancing Dialogue*. No caso das crianças mais velhas e dos adolescentes, não lhes digo para fingirem que puxam um fecho-éclair para cima, mas peço-lhes que se sentem ou fiquem de pé com as costas direitas e os músculos descontraídos.

CORRO O FECHO

Imaginamos que temos um fecho-éclair no corpo que, ao puxarmos para cima, nos faz endireitar as costas e descontrair os músculos.

CAPACIDADES DE VIDA Concentração

IDADES-ALVO Crianças Mais Pequenas

ORIENTAÇÕES PARA O JOGO

1. Vamos fingir que temos um fecho-éclair no corpo, que podemos puxar para baixo e para cima, do umbigo ao queixo, para nos ajudar a ficar bem esticados e de costas direitas, sentados ou de pé.
2. Sem tocar no corpo, ponham uma mão à frente do umbigo e a outra contra a base das costas, assim.

Demonstre, pondo uma mão diante do seu umbigo e a outra contra a base da sua coluna.

3. Muito bem, toca a puxar o fecho para cima: ZIIIIIP.
Demonstre, deslocando as mãos para cima, pela coluna e pelo peito, passando pelo queixo e a cabeça e acabando com elas no ar.
4. Agora, que já puxámos o fecho para cima, vamos respirar ao mesmo tempo, todos esticados e com o corpo direito.

DICAS

1. Prolongue o jogo, concluindo-o com um sinal de incentivo silencioso, enquanto as crianças ainda tiverem as mãos no ar.
2. Prolongue o jogo, com uma pequena representação de mímica semelhante à da canção «Cabeça, Ombros, Joelhos e Pés». Peça às crianças que mantenham o olhar fixo em si e sigam os seus movimentos. Sem falar — só a ver, a ouvir e a imitar. Sentado ou de pé, todo esticado, sem dizer uma palavra, toque na sua cabeça com as duas mãos, depois, no nariz, nos ombros, na barriga e, se quiser, nos joelhos e nos pés, enquanto as crianças o imitam. Para tornar o jogo ainda mais desafiante, pode misturar a sequência e acelerar o ritmo. Se alternar entre movimentos grandes e pequenos, rápidos e lentos, dará às crianças a oportunidade de praticarem a concentração e o autocontrolo.

Quando já estiverem sentadas ou de pé, com as costas direitas e os músculos descontraídos, as crianças estarão prontas para jogar jogos de *mindfulness*. Segue-se um que ajuda as crianças mais pequenas a observarem como modos diferentes de respirar podem alterar a forma como elas se sentem a nível físico e mental. Para este jogo, precisa de ter um moinho de vento para cada criança e para si.

RESPIRO COM UM MOINHO DE VENTO

Sopramos um moinho de vento para observar que diferentes modos de respirar — depressa, devagar, profundamente e superficialmente — afetam a forma como nos sentimos, a nível físico e mental.

CAPACIDADES DE VIDA Concentração, Visão
IDADES-ALVO Crianças Mais Pequenas

ORIENTAÇÕES PARA O JOGO

1. Sentem-se de costas direitas, com o corpo descontraído. Peguem no moinho de vento.
2. Ao mesmo tempo, vamos soprar os nossos moinhos de vento, com respirações longas e profundas, e observar o que sentimos.

Ponto de Debate: Sentem o corpo calmo e descontraído? É fácil ou difícil estarem sentados e quietos, depois de respirarem profundamente?

3. Agora, vamos soprar os nossos moinhos de vento com respirações curtas e rápidas.

Ponto de Debate: E agora, como sentem o corpo? Depois de terem respirado depressa, sentem-se da mesma maneira que se sentiram depois de respirarem devagar?

4. Agora, vamos soprar os nossos moinhos de vento a respirar normalmente.

Ponto de Debate: Foi fácil para vocês concentrarem-se na respiração, ou distraíram-se?

DICAS

1. Converse um pouco mais sobre os diferentes tipos de respiração: *Lembram-se de alguma situação do dia a dia em que respirar profundamente possa ser útil?* (Talvez para se acalmarem quando estão perturbados ou para vos ajudar

a concentrar-se.) *E respirar depressa?* (Talvez quando estão cansados e querem sentir-se mais enérgicos.)

2. Se estiver a orientar mais do que uma criança, peça-lhes que pousem os moinhos de vento antes de cada intervenção oral.

Na próxima secção, a criança irá aprender estratégias de **Aquietação** para transferir a atenção, deixando de pensar naquilo que a atormenta e passando a pensar num momento presente — uma sensação (qualquer coisa que ouve, vê, saboreia, palpa ou cheira), uma palavra (a contar respirações) ou uma tarefa. Se alguma vez tiver apertado uma bola anti-stress ou esfregado uma pedra das preocupações, já deverá conhecer a estratégia de transferir a atenção dos pensamentos, para se **Concentrar** nas sensações. Muitas crianças acalmam-se com essas ferramentas de **Aquietação**, o que pode indicar que reduzem a resposta de luta ou fuga no sistema nervoso e aumentam a resposta de repouso e digestão.

«Uma forma maravilhosa, divertida e cativante de trazer o *mindfulness* para a vida da criança.»

Daniel Goleman

autor de *Inteligência Emocional e Traços Alterados*

Jogos de *Mindfulness* é mais do que um simples livro de exercícios de concentração, meditação e atenção plena. As atividades divertidas e pedagógicas aqui propostas foram desenvolvidas e testadas com crianças e os seus educadores ao longo de vários anos de trabalho. Susan Kaiser Greenland convida ainda os pais a jogarem para desenvolverem a sua própria atenção, equilíbrio e compaixão.

São 60 atividades muito fáceis, divididas por idades e temas, que levam as crianças e os adolescentes a desenvolverem o *mindfulness* enquanto aprendem a controlar as suas emoções e a responder a qualquer situação com calma, bondade e compaixão. Um livro pensado para os mais jovens, mas com o qual toda a família ganha.



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-68-2



9 789898 873682

Saúde e Bem-Estar