

O TREINO DA

# Atenção Plena

TRAZER A MENTE PARA O AGORA



1. Vamos fazer um jogo!

2. Vamos treinar a meditação

Mindfulness

[www.projetosdegente.pt](http://www.projetosdegente.pt)

# Jogos para fazer antes da meditação

TRAZER A MENTE PARA O AGORA

---

Estes jogos ajudam a treinar a atenção e a memória e a trazer o foco para o momento presente e para a sua mente, antes da meditação. O importante é perceber se a criança é capaz de estar atenta.

## INÍCIO DO JOGO

Reuna 10 objetos familiares da casa numa caixa. Mostre à criança durante 30 segundos todos os objectos, para que ela observe em silêncio, cada um deles.

# Jogos para fazer antes da meditação

TRAZER A MENTE PARA O AGORA

---

## Alternativa 1: O QUE FALTA AQUI?

Em seguida, peça à criança para tapar os olhos com as mãos ou uma manta, e retire um dos objectos sem ela ver.

Peça para abrir os olhos, e descobrir “o que falta aqui?”

# Jogos para fazer antes da meditação

TRAZER A MENTE PARA O AGORA

---

## Alternativa 2: O QUE ESTÁ ESCONDIDO?

Cubra a caixa toda com uma manta.

Pergunte à criança quais os objectos que estão na caixa de que se consegue lembrar?

O TREINO DA

# Meditação mindfulness

TRAZER A MENTE PARA O AGORA

---

## VAMOS TREINAR A MEDITAÇÃO MINDFULNESS

- Utilize uma ampulheta ou um cronómetro com um tempo previamente combinado.
- Aumente progressivamente os tempos de treino.



O TREINO DA

# Meditação mindfulness

TRAZER A MENTE PARA O AGORA

---

## Repara na respiração

Senta-te e apenas respira.

Apercebe-te da tua respiração, colocando os dedos debaixo do nariz para sentir o calor e a humidade do ar a sair.

Agora coloca as mãos na barriga para sentir a barriga a subir e a descer enquanto respiras.



O TREINO DA

# Meditação mindfulness

TRAZER A MENTE PARA O AGORA

---

## “Quietinho como um sapo”

Agora fica quietinho como um sapo.

O sapo é um animal que dá grandes saltos.

Mas que também é capaz de ficar bem quieto, observando tudo o que se passa ao seu redor, sem reagir ou mexer.

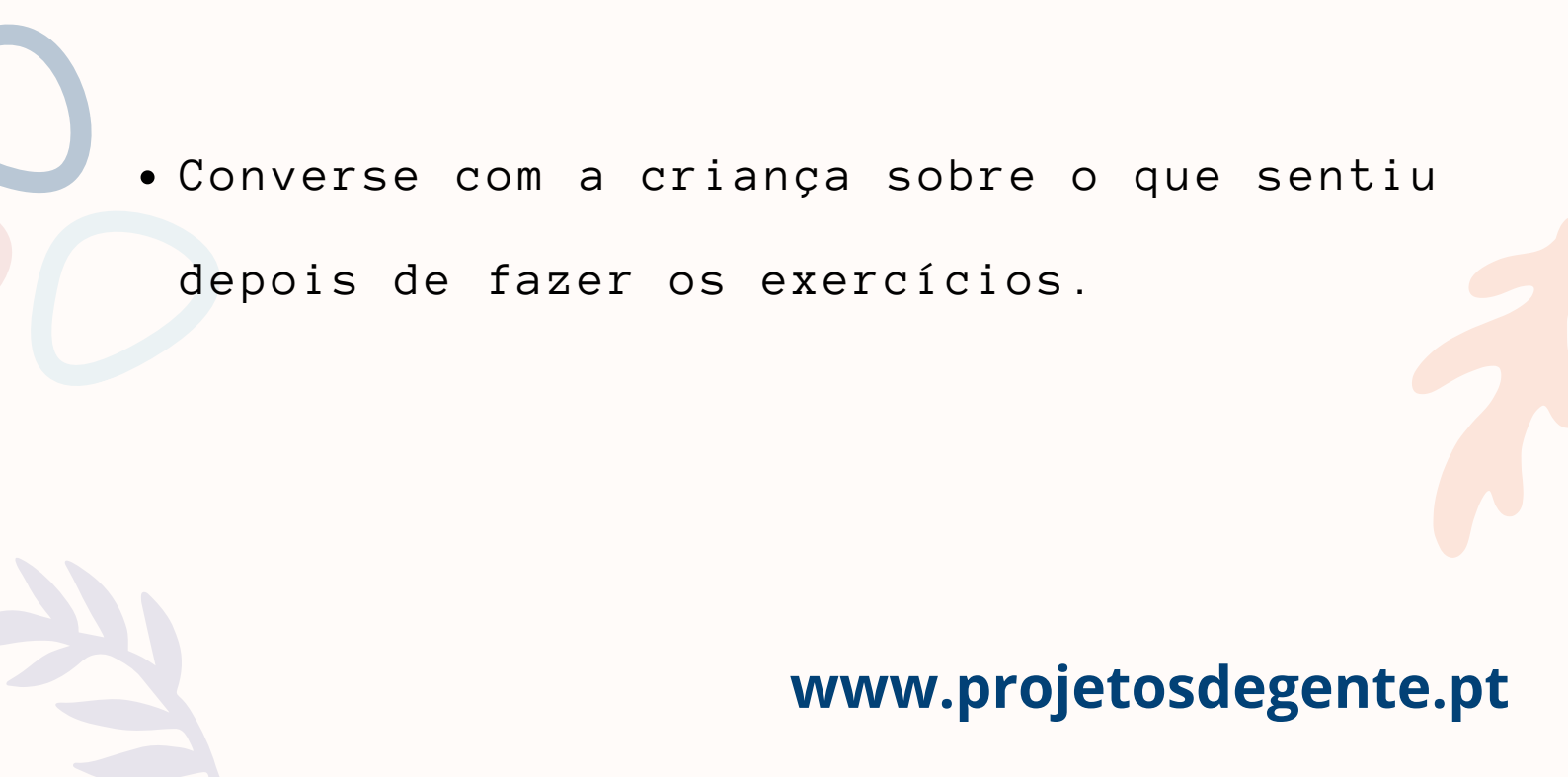


O TREINO DA

# Meditação mindfulness

TRAZER A MENTE PARA O AGORA

---

- Agora peça à criança para olhar em seu redor e referir se nota alguma diferença.
  - Converse com a criança sobre o que sentiu quando fez os exercícios.
  - Converse com a criança sobre o que sentiu depois de fazer os exercícios.
- 



# O TREINO DA Meditação mindfulness

TRAZER A MENTE PARA O AGORA

---

- Incentive a criança a praticar.
- Ajude-a a perceber que ter consciência da respiração pode ajudar quando está zangada, triste, ou com outros sentimentos que tem dificuldade em controlar.
- Ajude-a a aperceber-se que estes exercícios a ajudam também a estar atenta e a aperceber-se melhor do mundo em redor.

The page is framed by a decorative border of colorful handprints and leaves in shades of yellow, orange, blue, and green. The text is centered on a white background.

O TREINO DA

# Atenção Plena

TRAZER A MENTE PARA O AGORA

---

Núcleo de Psicologia PdG

[www.projetosdegente.pt](http://www.projetosdegente.pt)