



Módulo 1. Resiliência e Mindfulness

Introdução

Desenvolver a resiliência é como ganhar músculos – demora tempo e pede dedicação. O foco em quatro componentes chave – conexão, bem-estar, pensamento positivo e significado – pode encorajar-nos a aprender de experiências difíceis e traumáticas (American Psychology Association, 2012).

Ao desenvolver estas atividades, os participantes (crianças e educadores) aprenderão como os exercícios para o desenvolvimento de mindfulness e da resiliência podem promover efeitos positivos na saúde física, mental e emocional, manifestando-se em respirações mais profundas e conscientes, num sistema nervoso mais tranquilo, na consciência sobre as ações e no foco sobre o seu próprio corpo. As atividades do módulo terão uma influência positiva no desenvolvimento cognitivo e motor das crianças, bem como no desenvolvimento global a nível físico, mental e emocional.

As crianças de todas as idades e de todos os estados de desenvolvimento podem beneficiar do mindfulness, de acordo com estudos que avaliaram o impacto do mindfulness com crianças concluindo que:

- **Melhora as competências sociais e de comunicação**
- **Reforça o autocontrolo**
- **Diminui os níveis de ansiedade**
- **Diminui o stress**
- **Melhora o humor**
- **Aumenta a resiliência** (Burke, 2010; Greenberg & Harris, 2011; Hooker & Fodor, 2014)

Resultados da integração de atividades de **mindfulness e relaxamento com crianças** mostraram que estas **diminuem significativamente a ansiedade, os comportamentos TDAH, a depressão e a angústia** (Weare, 2012).

O objetivo deste módulo é partilhar com educadores os conceitos básicos de mindfulness e as suas práticas de forma a enriquecer o bem-estar das crianças e a apoiar a sua flexibilidade para lidarem com os desafios da vida.



Cada valor é explorado numa lição, que incluem dois exercícios, com repetição para um efeito no educador e nas crianças. Por isso, encorajamos o educador a juntar-se à prática. As seguintes atividades podem ser utilizadas tal como apresentadas, individualmente ou combinadas.

LIÇÃO 1: SAÚDE FÍSICA E CONSCIÊNCIA DO CORPO

- Atividade 1 – Exercício de consciência do corpo com história do coelho JOY
- Atividade 2 – Variações da respiração mindful

LIÇÃO 2: SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL – CONSCIÊNCIA DA MENTE E DAS EMOÇÕES

- Atividade 3 – O que me faz oscilar e acalmar?
- Atividade 4 – O que me faz balançar e parar?

LIÇÃO 3: AGÊNCIA E AUTONOMIA

- Atividade 5 – Respiração de pétalas
- Atividade 6 – Este é o meu espaço

LIÇÃO 4: AUTOCOMPAIXÃO E BONDADE

- Atividade 7 – Momento preocupante
- Atividade 8 – Da preocupação à paz

LIÇÃO 5: FELICIDADE E ALEGRIA

- Atividade 9 – Dança do Sol
- Atividade 10 – Abelhas felizes

É maravilhoso introduzir o mindfulness a crianças através do **JOGO**. Combinamos práticas físicas com histórias, músicas, exercícios de respiração e aprendizagem sobre como exprimir a preocupação. Este pode ser um mecanismo de alívio (*coping*) sobre determinada pressão interior que a criança vivencia, especialmente quando experienciam a depressão, a tristeza ou a ansiedade. Após aliviar esta pressão, as crianças podem ser invadidas por felicidade, através da dança do Sol e da prática de abelhas felizes. É muito importante que as crianças aprendam a sentir as várias emoções e não suprimam nada que, a longo-prazo, pode causar um comportamento destrutivo. As crianças podem aprender rapidamente ao **experienciar os opostos**: como se sentem esgotados e como se sentem calmos, preocupados versus tranquilos, preocupados versus felizes. Ao conectar as várias experiências, as crianças têm a



opção de escolher e compreender cada estado, cada sentimento considerando normal e aceitando. Ao dar-lhes esta oportunidade, oferecemos um espaço seguro para aprenderem a autorregular.

Recomendamos a utilização de um **som agradável** (por exemplo, os sinos, a taça Tibetana) para o educador iniciar a lição de cada prática mindfulness. Este som pode ser utilizado pelo educador em qualquer momento para trazer a calma e o foco à sala ou à atividade.

Sugerimos que cada criança tenha o seu colchão (na sua cor favorita) e uma pequena almofada para sentar de forma confortável. Este passo também ajuda as crianças a criarem uma rotina e o hábito da prática física e mindfulness. Quando usarem um colchão em casa, pode evocar esta sensação de calma, de segurança e de paz na criança.

Educadores! Desejamos uma excelente experiência de aprendizagem. Por favor, divirtam-se e explorem o mindfulness para desenvolver a resiliência. Vale a pena! Inspirem-se e ajudem as crianças!



Lição 1: Saúde física e consciência do corpo

Introdução

Esta lição inclui dois exercícios de mindfulness: um inclui um conjunto de exercícios físicos com uma história, e o segundo é uma atividade de respiração. Antes de ensinarmos a criança a relaxar, tente focar a sua mente (mindfulness) na respiração. Assim, no início damos um conjunto de exercícios que ajudarão a criança no desenvolvimento físico e psicomotor, alongando os músculos gradualmente para apoiar uma postura correta. Acrescentamos uma história sobre um Coelho chamado JOY que acompanha e mostra as posições. A criança aprenderá as bases do mindfulness que implicam ter **consciência do corpo** e a dirigir a atenção para o seu corpo e para a respiração. A primeira atividade é seguida de vários exercícios de respiração que ajudam a criança a conhecer os primeiros passos para respirar corretamente.

Os exercícios de respiração ajudam a focar a atenção no próprio. O objetivo é treinar a consciência passo a passo das emoções e pensamentos para outra coisa (por exemplo, a respiração) que conclui com um efeito de harmonia. Tal ajuda a criança a aprender a dar um passo atrás e regular as suas emoções, ações e pensamentos, eventualmente. Aprender as técnicas corretas de respiração melhora a vitalidade, a saúde e a imunidade. É um grande apoio para as crianças com asma, diabetes, neurose, etc. O controlo da respiração ajuda-os a alcançar a harmonia e o equilíbrio. Crianças nervosas respiram de forma nervosa e se conseguirem ajustar a respiração, encontrarão uma forma fácil de se concentrarem e acalmar.

Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Aprender como direcionar a atenção para o corpo e a respiração.
- Apoiar a vitalidade do corpo, recebendo mais oxigénio e ativamente expirando toxinas e dióxido de carbono.
- Deter uma melhor habilidade de concentração.
- Adotar a postura do corpo correta.
- Melhorar a capacidade pulmonar.
- Melhorar a circulação sanguínea.
- Respirar de forma correta e consciente.
- Aprofundar a respiração gradualmente.
- Compreender a importância da respiração.
- Desempenhar vários exercícios de respiração.
- Criar um mecanismo de *coping* quando enfrentar emoções fortes.



Atividade 1: Exercício de consciência do corpo com história do coelho JOY

<i>Contexto</i>	Interior/sala com espaço suficiente para movimento. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none">● Colchão para cada criança● Almofadas para sentar● Sinos para iniciar cada momento mindfulness● História e posições em papel
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none">● Storytelling● Aprendizagem experiencial● Mindfulness● Movimentos físicos
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	15'
Introdução à atividade (Duração: 5 min)	O educador prepara os colchões na sala e convida as crianças a trazer os colchões e a colocá-los espalhados, de forma a que cada criança tenha espaço suficiente para esticar os braços. O educador toca um som agradável e explica “Vamos brincar ao MINDFULNESS ”. Será uma nova palavra. “Querem repetir esta palavra nova comigo?” Repetem a palavra e o educador começa a contar a história e pratica cada exercício com as crianças.
Atividade (Duração: 10 min)	 <p>1. Era uma vez um pequeno coelho chamado JOY. Acordou de manhã, espreguiçou-se e esfregou os olhos. Estava com frio e por isso decidiu esticar-se. colocou-se em pé com as pernas um pouco afastadas e começou a esticar os braços enquanto inspirava e expirava.</p>



2. Depois, o JOY sentou-se de pernas cruzadas, colocou as mãos entrelaçadas atrás da cabeça e olhou para o céu. Sorriu para o Sol e expirou. Balançou para um lado enquanto expirava e regressou ao centro com uma inspiração. O JOY gostou muito deste exercício.



3. Ainda sentado, abriu os braços com uma inspiração e bateu palmas em frente ao seu corpo com uma expiração. Que alegria, pensou o JOY!



4. Com uma inspiração, esticou os braços até tocar no céu. Olhou para o céu e imaginou como seria tocar nas nuvens.



5. Depois destes exercícios, o JOY ficou um pouco cansado e deitou-se para um breve descanso.



6. Quando recuperou as energias, o JOY ficou com fome. E levantou-se para apanhar as maçãs tão doces que avistou. Esticou-se e conseguiu apanhar maçãs para comer.



	 <p>7. Ficou com a barriga tão pesada que se dobrou e chegou com as mãos aos pés...</p>  <p>vydal na cestu domů, musel si ještě jednou odpočinout.</p> <p>8. ...e deitou-se para descansar, pensando no seu belo dia.</p>
<p>Conclusão (Duração: 0 min)</p>	<p>Avançar para a Atividade 2.</p>

Atividade 2: Variações da respiração mindful

<p><i>Contexto</i></p>	<p>Interior / sala. Ar renovado na sala.</p>
<p><i>Materiais</i></p>	<ul style="list-style-type: none">● Colchão para cada criança● Almofadas para sentar● Sinos para iniciar cada momento mindfulness● Barco de papel● Esfera de Hoberman (várias)● Bolas de algodão (várias)● Palhetas (várias)
<p><i>Estratégias pedagógicas</i></p>	<ul style="list-style-type: none">● Mindfulness● Atividade física de forma relaxada● Aprendizagem experiencial
<p><i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i></p>	<p>Módulo 1. Resiliência e Mindfulness</p>
<p><i>Duração</i></p>	<p>12'</p>
<p>Introdução à atividade (Duração: 2 min)</p>	<p>Enquanto as crianças estão deitadas depois da primeira atividade, o educador deixa na barriga de cada criança um barco de papel.</p>



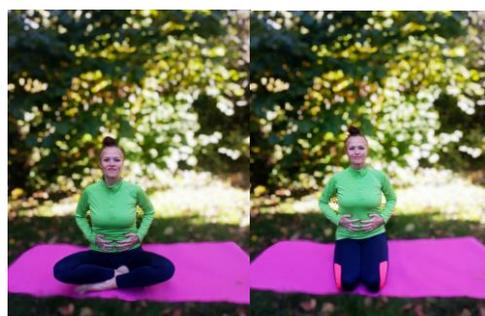


Atividade

(Duração: 5 min)



O educador diz "A vossa barriga é o Oceano e a respiração na barriga é como as ondas. Têm de manter o barco no Oceano. Não o deixem cair. Observem como o barco fica em cima da onda quando inspiram (o educador toca o sino) e fica em baixo quando expiram (o educador toca o sino)". O educador continua a tocar os sinos em cada inspiração e em cada expiração, dizendo "inspirem, expirem".



Após alguns minutos, o educador convida as crianças "Agora sentem-se sobre os pés de com as pernas cruzadas. Coloquem as mãos na barriga e respire como se a barriga fosse um balão. Imaginem que o balão enche quando inspiram e esvazia quando expiram".

**Conclusão (Duração:
5 min)**

O educador pergunta às crianças:

- O que sentem quando tocam na barriga?
- Porque é que respiramos?
- O que acontece quando inspiramos? (Demora algum tempo até as crianças aprenderem as palavras e as ações associadas a inspiração e expiração.)
- O que acontece quando expiramos?
- Como sentem o ar quando inspiram?
- Como sentem o ar quando expiram?

No final, o educador diz "Este foi o jogo do mindfulness e todos e todas estiveram muito bem. Mostrem em casa como se joga a este jogo".

**Material para
exercícios em casa**

O educador encoraja as crianças a mostrarem em casa a prática de respiração. Podem utilizar palhinhas para práticas de respiração.



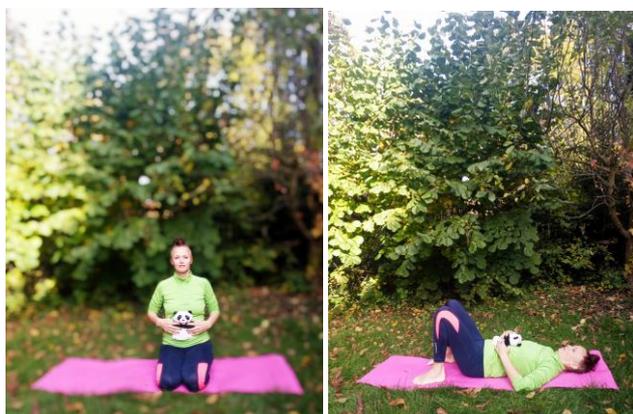
Metodologia de avaliação

Durante a lição, o educador observa e avalia:

- A criança consegue ou não se esticar em pé sem baloiçar.
- A criança consegue ou não se inclinar para o lado.
- Qual a flexibilidade.
- Quanto tempo estão concentrados no barco.
- Quão profunda ou breve é a respiração e quanto tempo estão concentrados na respiração (mesmo que por breves momentos).

Após repetir esta lição, o educador pode anotar o progresso da criança. É importante não julgar ou criar expectativas irreais sobre a capacidade física nas posturas ou sobre a concentração na respiração. A habilidade de concentração das crianças está em desenvolvimento, por isso as posturas não têm de ser perfeitas. O importante é que as crianças também se divirtam.

Variações de técnicas de respiração



- **Respiração abdominal na posição deitada com um peluche na barriga** – as crianças vão observar o brinquedo. Através da observação, ficam atentos e conscientes sobre a respiração e o movimento do corpo.
- **Utilizar simuladores de respiração** e.g., [Hoberman sphere](https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49) (<https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49>)
- **Respiração com palhinhas, bolas de algodão**, etc.



Lição 2: SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL – CONSCIÊNCIA DA MENTE E DAS EMOÇÕES

Introdução

O objetivo é aprender a ganhar a consciência sobre o corpo, os pensamentos e as emoções, assim como o seu impacto no seu mundo interno e externo. Esta é uma introdução para reconhecer a diferença entre uma mente agitada versus um estado calmo e relaxado.

Esta lição inclui a demonstração de um globo de neve e de um boneco weeble para explicar como todos nós temos naturalmente muitos pensamentos e emoções. Segue-se um debate e uma experiência com desenho com momentos em que as crianças se sintam angustiados e calmos. A atividade seguinte complementa a primeira e pretende que as crianças experienciem como se sentem quando oscilam ou se sentem instáveis e como se sentem quando estão focadas e calmas. O objetivo é ancorar estas experiências no corpo (primeiro falando/expressando verbalmente, depois desenhando e depois sentindo o seu corpo). Estes exercícios reforçam o sistema nervoso, a atenção e a concentração, a estabilidade corporal e ajudam o desenvolvimento de uma postura saudável.

Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Compreender a importância da mente, pensamentos e emoções.
- Ter consciência dos pensamentos e emoções fortes.
- Ter consciência de situações que ajudam a acalmar.
- Criar novas estratégias de *coping* para situações difíceis, gradualmente.
- Reconhecer as diferenças entre angústia e calma.
- Treinar a concentração e a consciência.
- Praticar exercícios físicos divertidos que apoiam o equilíbrio.



Atividade 1: O que me faz oscilar e acalmar?	
<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none">● Sinos para iniciar momento mindfulness● Folhas de papel (A4) divididas por uma linha no meio● Lápis de cor● Globo de neve● Boneco Weeble● Roda das emoções impressa em papel
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none">● Aprendizagem experiencial● Técnicas de Mindfulness● Debate em grupo● Brainstorming● Desenho
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	25'
Introdução à atividade (Duração: 2 min)	O educador reúne as crianças em círculo e explica que chegou o momento MINDFULNESS tocando o sino. “Hoje vamos aprender o que acontece na nossa mente (toca na sua cabeça) e com as nossas emoções (toca no centro do seu peito)”.
Atividade (Duração: 20 min)	<p>“Sabem que conseguimos pensar sobre taaaaantass coisas (abana a sua cabeça) e sentir taaaaaantass emoções diferentes. É o que acontece com todos nós e está tudo bem. Mas hoje trouxe dois ajudantes – o Sr. Weeble e a Sra. Globo de Neve”. O educador mostra os brinquedos às crianças. “Por vezes, o Sr. Weeble pensa, pensa e pensa. E vocês sobre o que pensam muito?” Questiona as crianças e ouve as respostas. “Depois de tanto pensar, o Sr. Weeble consegue acalmar-se”. As crianças observam como o weeble consegue parar e não só oscilar. “Veem como está parado? O que vos faz ficar calmos?” Ouve as respostas das crianças. “E a Sra. Globo de Neve parece que sente tantas emoções.” Abana o globo. “Cada floco de neve é uma emoção. Quais são as vossas emoções?” O educador pode dar algumas sugestões de emoções e ouve as respostas das crianças. Sugerimos que utilize a roda das emoções. Ao mesmo tempo que as crianças observam os flocos de neve a parar, o educador diz: “Vejam como depois tudo fica mais calmo com a Sra. Globo de Neve”. No fim, o educador questiona as crianças:</p> <ul style="list-style-type: none">● O que nos faz sentir weeble e a pensar tanto?● O que nos faz sentir calmos?● O que nos faz sentir... (educador completa com emoção)?



	<ul style="list-style-type: none">● O que me faz sentir tranquilo?● O que ajudou a Sra. Globo de Neve a acalmar as emoções? (Ficar parada, fazer uma pausa, esperar de forma calma e paciente) <p>Após as crianças terminarem de responder, o educador aprecia o seu esforço. “Muito boas as vossas respostas! Agora vamos desenhar.” O educador distribui folhas A4 pelas crianças e pede que numa metade da folha desenhem uma situação que os faça pensar muito e na outra metade uma situação que os faça sentir calmos.</p>
Conclusão (Duração: 3 min)	Quando as crianças terminarem o desenho, o educador convida-as para a atividade seguinte, tocando o sino. Enquanto desenhavam, o educador pode preparar os colchões para a atividade seguinte.

Atividade 2: O que me faz balançar e parar?

<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none">● Sinos para iniciar momento mindfulness● Imagens impressas das posições● Colchões● Almofadas para sentar● Seixos ou pedras (uma para cada criança e para o educador)
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none">● Atividade física● Debate● Aprendizagem experiencial
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	23'
Introdução à atividade (Duração: 5 min)	O educador prepara a sala, distribui os colchões de forma a que cada criança tenha espaço para esticar os braços. O educador toca os sinos e explica “Agora vamos praticar como ser o Sr. Weeble”. O educador coloca uma pedra em cima de cada colchão e diz “Esta pedra é o nosso ajudante, ajuda-nos a estar parados.”

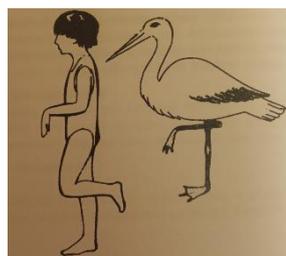


Atividade

(Duração: 12 min)



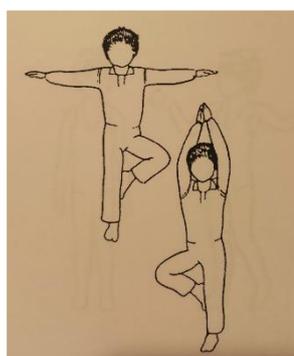
O educador demonstra o exercício Weeble ao estar em pé com as pernas afastadas 50 cm e oscilando o peso do corpo de um pé para o outro. Os braços podem estar esticados ao lado do corpo para ajudar a ganhar estabilidade. “Vamos balançar.” Esta prática reforça os músculos dos pés e das pernas, para além de melhorar a estabilidade.



“Agora vamos ser uma cegonha”. Ficam de pé em cima do colchão e colocam o peso do corpo na perna direita, levantando a perna esquerda que dobram para trás. Ao mesmo tempo, dobram o braço esquerdo com o cotovelo colado ao longo do corpo e apontam os dedos da mão para baixo. Tentam manter-se nesta posição 3 seg. O educador encoraja as crianças a estarem focadas na posição “Foquem-se na vossa pedra, ela ajuda-vos a manterem-se parados”. Baixam o braço e a perna esquerda devagar, relaxam e repetem o exercício para o outro lado do corpo. Repetem 3 vezes em cada lado. Beneficia a concentração e o equilíbrio.



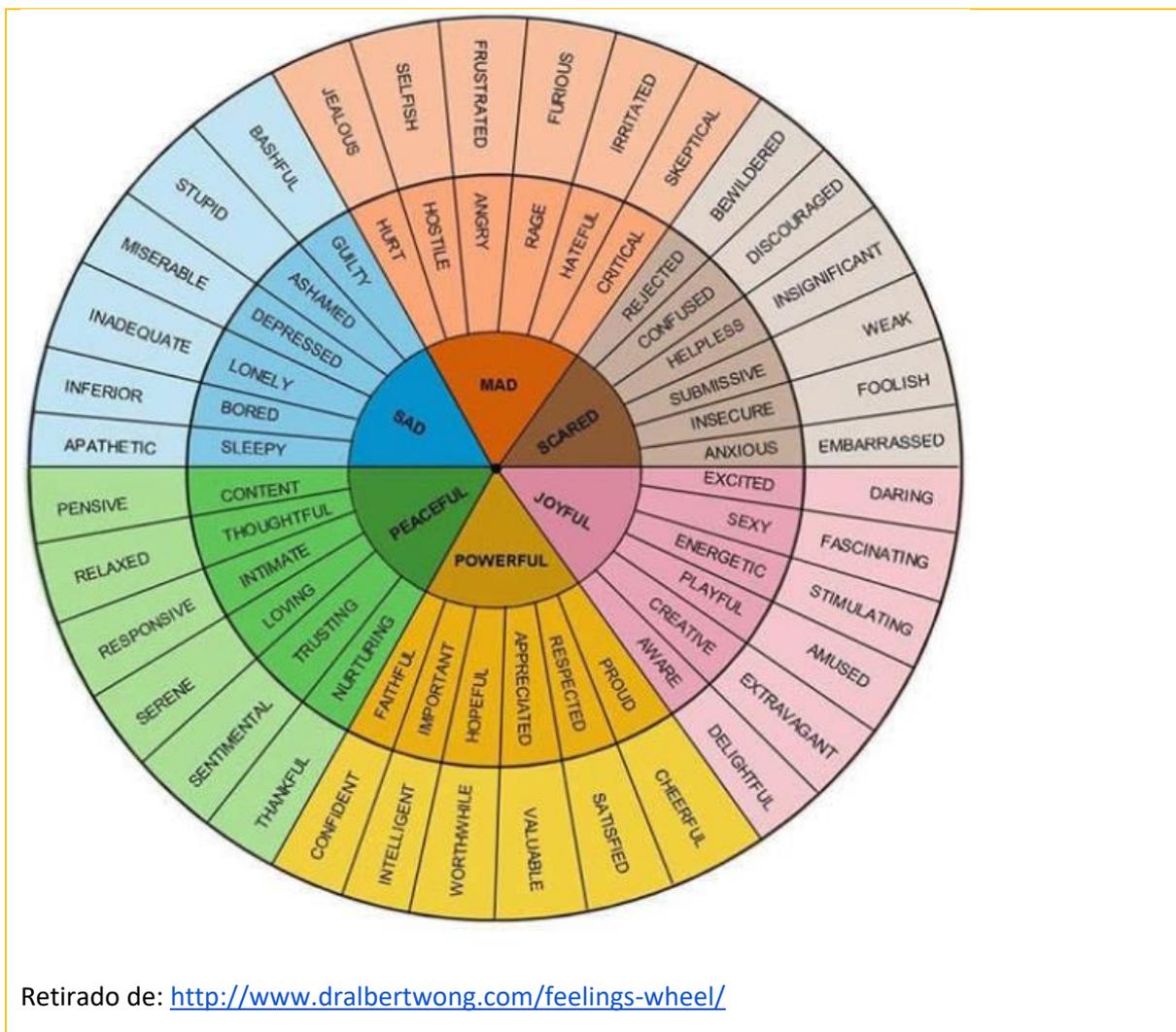
“Vamos voar como um avião!” Levantam a perna direita para trás do corpo, esticam o joelho e inclinam o tronco para a frente, esticando os braços ao lado do corpo. Mantêm as costas direitas. Mais uma vez, olham para a pedra para manter o avião a voar sem oscilar. Repetem o exercício 3 vezes para cada perna. Na última tentativa, o educador pode deixar as crianças experimentarem vários truques do avião e aterragens perigosas. O educador deve garantir que não se aleijam. Beneficia a força muscular e o equilíbrio.



“Vamos ser altos como uma árvore.” De pé no colchão, colocam o peso do corpo no pé direito e dobram a perna esquerda tentando colocar o pé esquerdo abaixo ou acima do joelho da perna direita. O educador pode orientar as crianças para imaginarem que tipo de árvore querem ser. “Agora estiquem os vossos belos ramos.” Esticam os braços lentamente ao lado do corpo ou acima da cabeça. Depois, descem os braços colocando as palmas das mãos em frente ao peito. Repetem para o outro lado do corpo. Beneficia o equilíbrio e a concentração, para além de reforçar os músculos das pernas e dos pés.



Conclusão (Duração: 6 min)	No final, o educador convida as crianças a sentar na almofada de pernas cruzadas e em círculo. O educador expressa que estiveram todos e todas muito bem e pergunta “O que gostaram mais hoje? O que aprenderam sobre a nossa mente e os pensamentos? Que emoções sentiram? Sentiram que estavam concentrados?” Depois de ouvir as respostas, conclui “Estivemos a desenvolver a concentração, sabem o que significa? Quem vos ajudou a concentrar?”
Material para exercícios em casa	Encorajar as crianças a praticar em casa.
Metodologia de avaliação	<p>Durante a implementação das atividades, o educador observa e posteriormente anota:</p> <ul style="list-style-type: none">• Como cada criança compreendeu a turbulência de pensamentos e emoções e de que forma ficaram calmos e parados.• De que forma a criança manteve-se parada e equilibrada sob uma perna.• De que forma a criança conseguiu focar na pedra e manter a concentração. <p>O educador observa e examina o progresso após repetir esta lição.</p>
Exemplos dos brinquedos:	
	
Weeble	Globo de Neve
A roda das emoções:	





Lição 3: AGÊNCIA E AUTONOMIA

Introdução:

O objetivo desta lição é conectar a consciência das crianças enquanto seres individuais com o mundo natural que os rodeia. Ao mesmo tempo, procuramos trazer um pouco de natureza ao momento de mindfulness, abrindo e movendo os dedos como uma flor. Adicionalmente, pretendemos direcionar a atenção da criança para o seu espaço pessoal e limites, com a ajuda de um exercício de respiração e um exercício físico. Na segunda atividade, esperamos que as crianças tenham consciência sobre os limites, os seus e dos outros.

Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Sincronizar o movimento com a respiração, apoiando o desenvolvimento de competências motoras.
- Desenvolver uma estratégia de *coping* para superar o stress e a tensão, aprendendo a ter consciência sobre o presente.
- Experienciar e apreciar a singularidade de cada criança.
- Definir o espaço pessoal e os limites.
- Compreender e respeitar o espaço pessoal dos outros na sala.



Atividade 1: Respiração de pétalas	
<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none">● TV/Monitor, áudio, ligação à internet e ao YouTube: https://youtu.be/LjCzPp-MK48● Imagem de flor impressa● Sinos para iniciar o momento mindfulness● Colchões e almofadas para todas as crianças
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none">● Partilha em grupo● Movimento físico● Atividade em equipa● Mindfulness● Aprendizagem experiencial
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	20'
Introdução à atividade (Duração: 5 min)	O educador introduz a prática de mindfulness com o toque do sino. “Hoje vamos praticar mindfulness com uma atividade que se chama Respiração de Pétalas. Sentem-se de forma confortável, de pernas cruzadas ou sobre os calcanhares, coloquem as mãos na barriga e vamos respirar em conjunto 5 vezes”. O educador utiliza a esfera Hoberman para simular a inspiração e a expiração. “Sentem que a vossa barriga está a respirar?” Escuta as respostas das crianças. “Vamos ver um vídeo sobre como as flores florescem e depois copiamos.”
Atividade (Duração: 15 min)	Todos e todas veem o vídeo: https://youtu.be/LjCzPp-MK48 Depois de terminar, o educador questiona: “De que falou o vídeo? O que estava a acontecer às flores? Como se sentiram ao ver estas flores? Sentiram-se felizes ou tristes?” (Dar duas opções opostas de emoções ajuda-os quando têm dificuldade em expressar o que sentiram). O educador escuta as crianças e avança: “Porque precisamos das árvores/plantas? Porque dão oxigénio e sem ele não conseguimos viver. Quando inspiramos entra oxigénio. “Agora imaginem que os nossos dedos são como pétalas”. O educador mostra a sua mão e a imagem de uma flor que fecha e floresce.



“Unam as pontas dos dedos”. Permitir que as crianças optem por uma das mão. “Sentem como se tocam? É como quando as pétalas estão juntas. Agora, lentamente, deixem que cada pétala (os vossos dedos) abra. Façam muito devagar até abrir.”.

Exemplo do movimento:



“Agora voltem a unir os dedos, inspirem e expirem lentamente enquanto abrem as pétalas.”. Repetir 5 vezes.

“Não se esqueçam da outra mão. Vamos repetir o mesmo com a outra mão”.

“Agora vamos tentar com as duas mãos ao mesmo tempo. Quando inspiramos os dedos abrem e quando expiramos os dedos fecham”. Repetir 5 vezes.

O educador pode alterar a respiração com a abertura e fecho dos dedos. No fim, cada criança pode escolher a opção que quiser.

Esta atividade apoia o desenvolvimento cognitivo e motor e acalma, trazendo a atenção para o momento presente. Este exercício é outra ferramenta para desenvolver estratégias de *coping* saudáveis.

**Conclusão (Duração:
5 min)**

Depois desta prática, o educador questiona: “Gostaram desta atividade? O que gostaram mais? Sentiram-se calmos? Estavam relaxados ou tensos? (o educador pode mostrar com a postura como seria sentir-se tenso e explica o conceito).



Atividade 2: Este é o meu espaço	
<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none">● TV/Monitor, áudio, ligação à internet e ao YouTube para ver o vídeo: https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc● Sinos para iniciar o momento mindfulness● Colchões e almofadas para as crianças
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none">● Partilha em grupo● Movimento físico● Atividade de equipa● Mindfulness● Aprendizagem experiencial
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	15'
Introdução à atividade (Duração: 4 min)	O educador introduz a prática de mindfulness tocando o sino e explica “Todas as crianças são bem-vindas com a sua beleza e características únicas e cada um de nós tem de ser respeitado como somos, tendo o direito de estar aqui”. O educador explica que cada um tem o seu corpo e o espaço ao redor deve também ser respeitado.
Atividade (Duração: 7 min)	<p>O educador mostra o vídeo e.g.: https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc sobre o espaço pessoal.</p> <p>Depois de terminar o vídeo, o educador encoraja as crianças a ficarem de pé no colchão com espaço à sua volta para não tocar em ninguém. “Vamos explorar o nosso espaço! Inspirem e levantem os braços e baixem os braços quando expirarem. Explore o espaço à vossa volta com os dedos, as mãos, os braços. Como se tocassem no ar.”</p> <p>A atividade continua na mesma posição, mas agitando os braços à volta do corpo. “Este é o meu espaço” dizem todos e todas. Quando pararem de mover, as crianças podem bater com os pés no chão e sentir o seu poder.</p> <p>O propósito deste exercício é experienciar o espaço pessoal e os limites, com a ajuda de movimento físico e da respiração.</p>
Conclusão (Duração: 4 min)	No final, o educador pode pedir às crianças para expressarem o que sentiram com o exercício.



	<p>O educador explica ainda que as crianças podem pedir que se afastem se essa pessoa não respeita o seu espaço e por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">● Toca no seu corpo e não gostamos● Fica muito próximo e não gostamos● Quer brincar mas não queremos brincar <p>O educador pode questionar: “O que podem dizer quando alguém está muito próximo de vocês e querem ter mais espaço? Ou se alguém toca no vosso corpo e vocês não gostam? Ou se alguém quer brincar mas vocês não querem brincar?” O educador escuta as respostas, direcionado as respostas para a opção de dizerem não a essa pessoa.</p>
Material para exercícios em casa	<p>O educador encoraja as crianças para praticarem a respiração de pétalas quando se sentem frustrados ou chateados. O educador pode perguntar se alguém experimentou em casa.</p>
Metodologia de avaliação	<p>O educador observa e anota:</p> <ul style="list-style-type: none">● Qual a mão que as crianças escolheram para fazer de flor● Quão fácil ou difícil foi o exercício● Quanto tempo mantêm a atenção ao movimento dos dedos● Como é que as crianças perceberam o espaço pessoal e o dos outros● Quão fácil ou difícil é respeitar o espaço dos outros e o seu espaço <p>Quando repetir esta lição, o educador observa o progresso nas crianças.</p>

Lição 4: AUTOCOMPAIXÃO E BONDADDE

Introdução:

Com esta lição, podem criar um espaço de compaixão para gerir as emoções mais difíceis de expressar pelas crianças. Podem criar o ‘Momento da Preocupação’ e dar às crianças a oportunidade de falar sobre o que as preocupa. Esta partilha pode reduzir a tristeza, ansiedade e depressão. Não só aprendem a partilhar como aprendem a aceitar sentimentos difíceis, promovendo a autocompaixão que ativa mecanismos de *coping*. Esta atividade inclui o desenho de um espaço seguro e a criação de um na sala onde as crianças podem recorrer.

Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Expressar preocupações
- Criar vocabulário ligado a emoções e necessidades
- Aceitar e reconhecer que as emoções difíceis são normais e todos se preocupam



- Reconhecer que precisamos de suavizar as emoções difíceis com compaixão
- Criar um espaço seguro onde as crianças possam recorrer e acalmar
- Criar estratégias de *coping* para lidar com emoções fortes como o medo, a ansiedade, etc.
- Autorregular
- Ser consciente de como acalmar as preocupações

“Warm
atividade

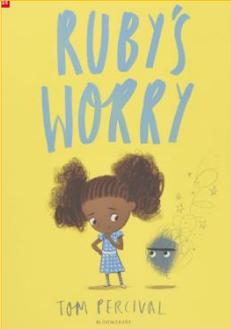
up”

O educador introduz o momento mindfulness tocando o sino e coloca as crianças em círculo. “Vamos começar com algumas respirações pela barriga. Podem sentar-se de pernas cruzadas ou sobre os calcanhares, juntar as mãos à barriga e começar a respirar, trazendo a barriga para fora e para dentro. A barriga incha quando inspiram e desincha quando expiram”. Repetir 3 vezes.

As crianças podem praticar a respiração com o seu brinquedo favorito na barriga.





Atividade 1: Momento preocupante	
<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none">● TV/Monitor, áudio, ligação à internet e ao YouTube para o vídeo: https://youtu.be/VCyiiHI2SJU● Ou usar o livro 'Ruby's Worry' de Tom Percival● Lista de emoções impressa● Lista de necessidades impressa● Sinos para iniciar momento mindfulness● Colchões e almofadas para as crianças
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none">● Storytelling● Mindfulness● Partilha● Debate em grupo● Autorreflexão
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	27'
Introdução à atividade (Duração: 4 min)	 Visualizam o vídeo baseado no livro ' Ruby's Worry ' de Tom Percival : https://youtu.be/VCyiiHI2SJU ou o educador lê o livro.
Atividade (Duração: 15 min)	Depois do vídeo terminar, o educador questiona: <ul style="list-style-type: none">● De que falava o vídeo?● O que estava atrás do Ruby?● O que é uma preocupação?● Porque a preocupação aumentava?● Como ficou pequena?● Como se sentiram?● Sentiram-se felizes ou tristes? (ao dar duas opções opostas de emoções ajuda as crianças com dificuldade em expressar os sentimentos).



	<ul style="list-style-type: none">• Sentiram-se com esperança? (Agora entendem melhor o que sentem e o que fazer) Ou sem esperança? (Não sabem o que fazer). <p>O importante é fazer com que as crianças entendam, de forma simples, o que é a preocupação e como é sentirem o oposto.</p> <p>O educador pede para as crianças partilharem o que as preocupa. Cada um na sua vez, partilha. O papel do educador é explicar que todas as emoções são corretas e apropriadas.</p> <p>Por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Criança: “Preocupo-me com o meu irmão porque está doente”.• Educador: “Entendo que te sintas Trieste e preocupado com o teu irmão”.• O educador permite que a criança complete se quiser. E mais uma vez, o educador repete as emoções descritas pela criança. Assim, a criança sente que foi ouvida e compreendida, sentindo-se Segura e calma. O educador pode acrescentar emoções para descrever como a criança se sente. Desta forma, a criança liga o que ouve com o que sente e aprende novo vocabulário para exprimir emoções. <p>O educador não tenta corrigir as situações ou resolver os problemas. O educador usa a escala de emoções e necessidades (ver nas Referências para esta lição).</p>
<p>Conclusão (Duração: 8 min)</p>	<p>No final, o educador escolhe a situação de uma criança e pergunta à mesma qual a solução para suavizar a sua preocupação. Por exemplo, o educador pergunta:</p> <ul style="list-style-type: none">• O que achas que ajudaria nesta situação?• O que achas que é preciso neste momento?• O educador pode oferecer algumas necessidades para a criança escolher. “Achas que é preciso esta ou aquela?”



Atividade 2: Da preocupação à paz	
<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none">• Sinos para iniciar momento mindfulness• Folhas de papel (A4)• Lápis de cor• Autocolantes• Items para criar um espaço seguro (e.g, mantas, almofadas, luzes, brinquedos)
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none">• Atividade artística• Partilha em grupo• Debate em grupo
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	32'
Introdução à atividade (Duração: 5 min)	As crianças já têm uma ideia sobre o significado de preocupação. O educador diz “Agora vamos desenhar um espaço mágico, onde nos sentimos tão amados, seguros e calmos”. O educador convida as crianças a desenharem este espaço mágico.
Atividade (Duração: 20 min)	<p>Será como a sua ‘bolha’ de segurança, onde podem esconder se não se sentirem tão bem. As crianças desenham e indica onde colocariam tudo o que os faz sentir amados e bondosos (fadas, brinquedos, animais, mantas, etc.). Devem incluir-se no desenho e desenhar tudo ou colar autocolantes com os elementos.</p> <p>O educador explica às crianças que podem usar este desenho para quando quiserem sentir amor e segurança, em vez de preocupação e tristeza. Podem olhar para o desenho e imaginar que estão no espaço.</p> <p>Ao mesmo tempo, o educador cria um espaço seguro na sala onde as crianças podem ir quando não se sentirem tão bem. Recomendamos incluir mantas fofas para evocar o sentimento de segurança. As crianças podem participar nesta criação.</p>
Conclusão (Duração: 7 min)	No final, as crianças reúnem-se em círculo próximas do espaço seguro e mostram o que desenharam. Depois de partilharem, o educador explica às crianças como funciona este espaço e que podem levar o seu desenho para o espaço quando se sentirem tristes ou ansiosos.



Material para exercícios em casa	O educador envia para os tutores um email com informação sobre as atividades mindfulness e recomenda que vejam o vídeo de Jayneen Sanders : https://www.youtube.com/watch?v=YG23ZVL515A
Metodologia de avaliação	O educador observa e anota no fim da lição: <ul style="list-style-type: none">• Como é que as crianças compreenderam o que é a preocupação• Como exprimiram o que sentiam• Como compreenderam o que é uma necessidade• Após repetir esta lição – como evolui o vocabulário de emoções e necessidades Quando repetir esta lição, o educador observa o progresso nas crianças.

Lição 5: FELICIDADE E ALEGRIA

Introdução:

Esta lição inclui música, canto, sons e movimento físico para as crianças conectarem e exprimirem alegria e felicidade. Ambas as atividades conectam as crianças à natureza, o que os ajuda a apreciar e a protegê-la.

A primeira atividade – Dança do Sol – é uma sequência inspirada na prática de yoga e realizada ao som de música. As crianças alongam o seu corpo de forma a aumentar a sua consciência sobre o mesmo e a libertar tensão. Também alongam os músculos, beneficiando o desenvolvimento saudável da postura. Segue-se a atividade Abelhas felizes, produzindo o som das abelhas para criar uma atmosfera divertida na sala, para além de beneficiar a saúde das crianças: o eco do zumbido nas suas cabeças melhora a concentração e acalma.

Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Conectar com sentimentos de felicidade e alegria devido ao movimento e ao canto
- Apoiar a concentração e a consciência
- Apreciar a natureza, o Sol e o dia
- Experienciar a consciência corporal
- Reforçar as áreas físicas que impactam na experiência mental e emocional
- Apoiar a resiliência
- Aprofundar a respiração
- Melhorar a capacidade pulmonar
- Melhorar a circulação sanguínea



- Encontrar a calma
- Aumentar a concentração e o foco
- Relaxar o sistema nervoso
- Ativar o cérebro

Atividade 1: Dança do Sol

<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none">● Colchões e almofadas para todas as crianças● Sino para iniciar momento mindfulness● TV/Monitor, áudio, ligação à internet e ao YouTube para o vídeo: https://youtu.be/ODXMcOWaPws● Imprimir a letra da música Dança do Sol
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none">● Movimento físico● Mindfulness● Respiração● Música● Aprendizagem experiencial
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	15'
Introdução à atividade (Duração: 5 min)	<p>O educador introduz o momento mindfulness tocando o sino e cada criança pode ir para cima do seu colchão que está colocado de forma a cada criança ter espaço para esticar os braços ao lado. O educador começa por explicar que hoje é um novo dia e que o Sol brilha e aquece-nos. Se o Sol estiver escondido, o educador pede às crianças para convidarem o Sol a aparecer.</p> <p>"O Sol está Escondido ou não?"</p> <ul style="list-style-type: none">● "Não está escondido?" - "Então temos de fazer a dança do Sol e cantar para ele porque nos oferece luz e calor.● "Está escondido?" - "Então temos de dançar e cantar para ele aparecer e continuar a oferecer-nos luz e calor".
Atividade (Duração: 10 min)	O educador inicia o vídeo 'Dance for the sun' de Kirey Willey: https://youtu.be/ODXMcOWaPws



O educador mostra as posições individuais e encoraja as crianças a copiarem. Passo a passo, as crianças aprendem a música e as posições.



1. Com os braços levantados a saudar o Sol e a baloiçar de uma perna para a outra, olham para cima e cantam:

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Eu posso fazer isso,

Tu podes fazer isso,

Podemos fazer uma Saudação ao Sol!

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Eu posso fazer isso,

Tu podes fazer isso,

Podemos fazer uma Saudação ao Sol!



2. Colocam-se numa ponta do colchão e esticam os braços acima da cabeça. Cantam:

Estende-te alta, para o sol



3. Dobram-se e chegam com as mãos aos pés. Cantam:

Fica lá em baixo, a despertar os dedos dos pés



4. Cantam e fazem:

Pés a saltar, como um sapo



5. Nesta posição de tensão, o abdómen está no chão. E cantam:

Barriga no chão, como uma cobra

Olha para o Sol



6. Esticam os braços e as pernas fazendo um triângulo com o chão. E cantam:

Agora cão para baixo.

E respira

E respira





7. Cantam e fazem:

Pés a saltar, como um sapo



8. Cantam e fazem:

Fica lá em baixo, a despertar os dedos dos pés

9. Cantam e fazem:

Estende-te alta, para o sol

Pose da montanha

Repetem as posições e a música.



**Conclusão (Duração:
0 min)**

Avançar para a atividade das Abelhas Felizes.



Atividade 2: Abelhas felizes

Esta atividade implica produzir o som do zumbido para ativar o cérebro, a concentração e ter um efeito de calma, para além de criar um ambiente divertido na sala.

Contexto

Interior / sala. Ar renovado na sala.

Materiais

- Colchões e almofadas para todas as crianças
- Sino para iniciar momento mindfulness

Estratégias pedagógicas

- Mindfulness
- Debate e partilha em grupo
- Respiração
- Aprendizagem experiencial

*Currículo RESILIENT
PRESCHOOLS*

Módulo 1. Resiliência e Mindfulness

Duração

13'

Introdução à atividade

(Duração: 3 min)



“Vamos brincar às abelhas felizes. Sentem-se de pernas cruzadas ou sobre os calcanhares”.

Atividade

(Duração: 5 min)



1. “Mostrem os vossos dedos indicadores”.
2. “Coloquem os vossos dedos indicadores em cada orelha e comecem a fazer o som do zumbido enquanto expiram. Vamos repetir 10 vezes”. O educador conta.

“Agora vamos tirar os dedos das orelhas e colocar as mãos nas pernas. Fechem os olhos e inspirem e expirem 3 vezes”.





	"Abram os olhos, juntem as palmas das mãos em frente ao peito e esfreguem-nas até ficarem bem quentes. Agora coloquem as palmas das mãos na cara e a tapar os olhos. E podem tirar as mãos da cara".
Conclusão (Duração: 5 min)	"Esta foi a atividade das abelhas felizes. Gostaram?" O educador questiona porque é que as abelhas são importantes e escuta a partilha. "O que gostaram mais da dança do Sol e das abelhas felizes?"
Material para exercícios em casa	O educador encoraja as crianças a explicarem aos tutores a dança do Sol e a atividade das abelhas felizes. O educador pode enviar um email para os tutores com a música para cantarem em casa.
Metodologia de avaliação	During a lição, O educador observa e avalia: <ul style="list-style-type: none">● A criança pode ou não alongar o corpo e estar em equilíbrio● Quão bem conseguem coordenar os movimentos● Conseguem ficar focados enquanto fazem o zumbido● Divertem-se e gostam Quando repetir esta lição, o educador observa o progresso nas crianças. É importante não julgar ou ter expetativas irreais sobre as posturas e a duração do foco. A habilidade das crianças para estarem concentradas está em desenvolvimento, o mais importante é que se divirtam.



Referências

Australian Association of Yoga in Daily Life. (n. d.). Yoga for Children.

Center for Nonviolent Communication (2005). <https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

Center for Nonviolent Communication (2005). <https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory>

How to make a paper boat Easy to make. [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cRzyHskrQb4>

Mindfulness in school. Paws-b training. (n. d.) Retrieved from: <https://mindfulnessinschools.org>

National Geographic (2004). Time-Lapse: Watch Flowers Bloom Before Your Eyes - Short Film Showcase. [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/LjCzPp-MK48>

Nonviolent Communication with kids: 5-minute kickstart (2017). [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/sPxDB26nbss>

Paramhans Svámí Mahéšvarananda (2014). Jóga v denním životě pro děti a mládež. Mladá fronta

Percival, T. (2018). Ruby's worry. Bloomsbury

Ruby Finds a Worry by Tom Percival Ruby's Worry (2020). [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/VCyiiHI2SJU>

Samsung Kids the Personal Space Song (2020). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=V3yCGb9m_Oc

The Worrysaurus read by Rachel Bright (2020). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=GYV_o9Uj2jc