



Programa "Mindfulness para Crianças"

Para crianças do 1º ciclo

- Melhorar a **atenção e concentração**
- Controlar os **comportamentos impulsivos**
- Reduzir a **ansiedade e stress**



A Direção Geral de Educação

apoia este tipo de programas e inclui o **MindUp**
no portfólio de boas práticas de promoção do sucesso educativo

Programa “Mindfulness para Crianças”

O programa “Mindfulness para crianças” concede aos seus participantes a possibilidade de melhorarem o seu bem-estar físico e mental, em particular, reduzir os níveis de ansiedade e stress.

A Direção Geral de Educação apoia este tipo de programas e, neste momento, inclui o MindUp/Mindfulness no portfólio de boas práticas de promoção do sucesso educativo, encontrando-se implementado em diversas escolas do país. Para mais informação, pode consultar <http://www.dge.mec.pt/portefolio-de-praticas>

Benefícios

Os participantes podem:

- Melhorar o nível da **atenção e concentração**;
- Diminuir a **ansiedade** e a **reatividade emocional**;
- Aumentar o **sentimento de autocompaixão**;

Deste modo, os participantes poderão melhorar o seu bem-estar físico e mental, o que lhes permite melhorar, entre outros, a capacidade de realizar **trabalhos escolares mais exigentes**, tais como testes.

A quem se destina

Para crianças do 1º ciclo.

Duração e local

O programa é composto por **8 sessões de 90 minutos**, com uma periodicidade semanal – consultar o calendário com as datas previstas para as sessões. O programa será realizado na **Clínica PsicoAjuda** em Leiria.

Conteúdo

Este programa baseia-se no protocolo do ***Still Quiet Place***, programa desenvolvido pela **Dra. Amy Saltzman** para crianças e jovens.

O curso centra-se no conceito de “**atenção plena**”. A cada participante é oferecida a possibilidade de **experimentar a calma e a quietude** que reside sempre dentro de si, e onde pode voltar sempre que necessário, mesmo nas situações mais stressantes da vida.



Cada participante terá a oportunidade de se permitir observar interiormente, quer seja nos **pensamentos** ou nas **emoções**, e ter nas suas mãos o poder de decidir qual o caminho que quer trilhar.

Assim, o curso visa **cultivar e integrar a atenção plena na vida diária** e inclui:

- **Diálogo e reflexão** para fortalecer a atenção plena na vida diária;
- **Alongamentos suaves e movimento consciente** para explorar padrões de reatividade;
- **Instruções guiadas** de meditação Mindfulness;
- **Exercícios** para praticar em casa e aprofundar o conhecimento;
- **Material áudio** e um **manual** para a prática em casa.

IMPORTANTE: a participação no curso pelas crianças pressupõe o **compromisso dos pais/encarregados de educação** no estímulo à prática em casa, tanto com os áudios disponibilizados para o efeito, como na prática na vida diária.

Comprovativos científicos

Os **resultados da investigação** com este programa demonstram que os participantes melhoraram ao **nível da atenção**, diminuíram a **ansiedade** e a **reatividade emocional**, aumentaram o **sentimento de autocompaixão** e também a capacidade de realizar **trabalhos escolares mais exigentes**, tais como testes.

Referências na comunicação social

A comunicação social tem dado uma larga cobertura a este tipo de programa, em particular com entrevistas ao **professor Fernando Emídio**, em que se inclui a **RTP, SIC, Diário de Notícias, Revista Visão, Observador, Jornal de Leiria e Jornal Ponto & Vírgula**.

Preço e Pagamento

Consultar o preçário e condições de pagamento.

Formador

Fernando Emídio. Responsável pela aplicação do **programa MindUp**. Coordenador TEIP e da Cidadania e Desenvolvimento no Agrupamento de Escolas Marinha Grande Poente.



Sócio fundador da Associação Calm Mind, responsável pela iniciativa Mindfulness na Educação. Tem sido orador, bem como tem organizado workshops, palestras e formações de norte a sul do país no âmbito do Mindfulness na Educação, como são exemplos a Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria, a Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.