



## UMA COLEÇÃO DE ATIVIDADES DE MEDITAÇÃO/ ATENÇÃO PLENA PARA CRIANÇAS DE 3 A 5 ANOS DE IDADE

A atual pandemia da COVID-19 tem criado uma intensa atmosfera de incertezas, medos, rotinas interrompidas e tem exacerbado situações já difíceis para crianças e famílias. Estes e outros fatores podem contribuir para o estresse e a ansiedade, especialmente para as crianças. As atividades de meditação/atenção plena (o mindfulness em inglês) são uma opção que pode ajudar as crianças e famílias a reduzir sua ansiedade, acalmar fisicamente seus sistemas nervosos e assim lidar melhor com o estresse.

A atenção plena (mindfulness) é comumente definida como um tipo de consciência que é cultivada prestando intencionalmente atenção ao momento presente de uma forma aberta, curiosa e não julgadora.<sup>1</sup> As práticas de meditação/atenção plena estão relacionadas a melhores habilidades sociais e emocionais, melhores resultados acadêmicos, e mais sucesso e bem estar a longo prazo<sup>2</sup>. A prática da meditação/atenção plena nos ajuda a estar conscientes de nossos pensamentos, sentimentos e sensações corporais à medida que eles surgem, e a perceber o que estamos sentindo e pensando, sem julgamento. Momentos de meditação podem acontecer todos os dias, a qualquer hora e em qualquer lugar.

### NOTAS<sup>3</sup>:

- Algumas das seguintes atividades são mais avançadas do que outras. Quem quer que seja - professor, facilitador, pai, mãe ou cuidador - por favor selecione as que você acha que são melhores para as crianças com as quais você planeja usá-las, e adapte-as onde for necessário!
- É melhor conduzir estas atividades de meditação em um lugar tranquilo e livre de distrações. Assegure-se de que suas instruções sejam claras e envolventes para as crianças com quem você está trabalhando.
- Pode levar algumas vezes para que as crianças aprendam, compreendam e sejam capazes de praticar as atividades de meditação. Isso não é um problema! Não desanime se for difícil para as

<sup>1</sup> Kabat-Zinn J. Meditação de consciência para a vida cotidiana. Nova York: Hyperion. Kabat-Zinn, J. (2003). Intervenções baseadas na consciência no contexto: Passado, presente e futuro. *Psicologia clínica: Ciência e Prática*. 1994;10:144-156. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.

<sup>2</sup> Schonert-Reichl, K. A., Eva Oberle, Molly Steward Lawlor et al. 2015. "Enhancing Cognitive and Social-Emotional Development through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children": Um julgamento controlado aleatorizado". *Psicologia do Desenvolvimento* 51 (1): 52-66. <http://doi.org/10.1037/a0038454>.

<sup>3</sup> Esta coleção de atividades de conscientização foi coletada por Kelsey Dalrymple, especialista em Programas de Aprendizagem Precoce em Emergências, para a Plan International. Ela reúne os recursos disponíveis ao público, adaptando-os para a COVID-19. Para mais informações, entre em contato com [kelsey.a.dalrymple@gmail.com](mailto:kelsey.a.dalrymple@gmail.com). Foto cortesia da Plan International Tanzânia

crianças concentrarem-se e praticarem as atividades. Permaneça calmo, aberto e sem julgar. O importante é praticar e cada vez vai ficando melhor para as crianças.

## Respiração básica

Convidar as crianças para sentar ou deitar-se em uma posição confortável. Incentive-as a colocar uma mão no estômago e uma mão no peito. Pergunte às crianças o que acontece com suas mãos quando elas inspiram e o que acontece quando elas expiram. Peça-lhes que continuem concentrados em suas mãos e seus movimentos junto com sua respiração durante algumas rodadas. Pergunte às crianças como elas se sentiram ao se concentrarem na respiração.

### Adaptação: Respiração do arco-íris

Ao praticar a respiração com crianças, faça com que elas coloquem as mãos em cima da cabeça. Ao inspirar, podem levantar as mãos em direção ao céu e ao expirar, podem arquear as mãos para os lados pintando um arco-íris imaginário acima de suas cabeças.

### Adaptação: Respiração da chuva

Ao praticar a respiração com crianças, faça com que elas coloquem as mãos em frente da barriga paralelamente ao chão. Diga-lhes para pensarem em si mesmos como grandes nuvens e, quando inspiram, estão tomando muita água, e quando expiram, podem balançar os dedos, imaginando que a chuva está chovendo..

### Adaptação: Respiração de Amigos

Certifique-se de que cada criança tenha um objeto leve como uma folha, um bastão (ou um brinquedo macio<sup>4</sup> se estiver fazendo a atividade em casa). Convide as crianças a se deitarem e colocarem o objeto em cima do seu estômago. Pergunte às crianças o que acontece com o objeto quando elas inspiram e expiram. Peça-lhes que continuem focalizando em sua respiração e o objeto durante algumas rodadas. Pergunte às crianças como a atividade as fez sentir. *(OBSERVAÇÃO: Se usar objetos de sala de aula, certifique-se de limpá-los e desinfetá-los entre cada uso. As crianças podem ter alguma dificuldade para equilibrar os objetos no estômago, o que as fará rir; tudo isso faz parte da diversão e as crianças provavelmente se acomodarão e se acalmarão após algumas rodadas de respiração).*

## Respire como um animal

Peça às crianças que pensem em alguns animais. Atribua uma ação a fazer quando elas fingem respirar como o animal. Por exemplo, se o animal for um elefante, ao expirar elas podem levantar seu braço para cima para imitar a tromba de um elefante. Se o animal for um leão, eles podem segurar suas mãos para cima como duas patas e expirar como um rugido. Depois de respirar um pouco como um animal, pergunte às crianças onde em seus corpos sentiram a respiração. Repita com diferentes animais, e peça sugestões às crianças sobre as ações que devem fazer.

## Respiração de bolas de praia (grandes)

Peça às crianças que prestam atenção à sua respiração. Incentive-as a se concentrarem em seu estômago e peito subindo e descendo enquanto respiram naturalmente. Demonstre o seguinte às crianças: Ao inspirar, entrelace os dedos e levante as mãos como se tivesse uma bola de praia (grande) entre os braços e a barriga (palmas das mãos voltadas para si). Ao expirar, empurre seus braços e mãos

---

<sup>4</sup> As recomendações atuais são que os brinquedos macios devem ser retirados das pré-escolas/centros de educação e cuidado infantil durante a pandemia da COVID-19 porque são difíceis de lavar e desinfetar, e por isso podem ser um risco de transmissão se forem compartilhados por várias crianças.

para baixo, mantendo os dedos entrelaçados (palmas das mãos voltadas para o chão). Ao inspirar, levanta suas mãos sobre a cabeça, com os dedos ainda entrelaçados (palmas das mãos voltadas para o céu). Depois, ao expirar, destravar os dedos e baixar lentamente os braços pelos lados. Repita isto com as crianças todas juntas por algumas rodadas. Pergunte às crianças como elas se sentem após a atividade.

### Sorrir e Sacudir

Este exercício começa movendo as suas extremidades lentamente; mexa os dedos das mãos e dos pés. Em seguida, comece gradualmente a mover mais partes de seu corpo; seus braços e pernas. Depois, talvez comece a mover a cabeça e balançar os braços e as pernas. Gradualmente, traga um sorriso para seu rosto à medida que você traz mais movimento em todo o corpo, talvez pulando um pouco para cima e para baixo, dobrando-se para cima e para baixo, dançando um pouco. Depois, lentamente, pare e inspire profundamente e depois uma expire profundamente. Repita tantas vezes quantas desejar. Demonstre isto para as crianças e depois faça tudo junto durante algumas rodadas. Isto deve ser divertido. Depois, pergunte às crianças que sensações físicas elas estão sentindo em seus corpos.

### Jarro/Garrafa da mente

Encha uma garrafa ou frasco com água limpa. Em seguida, coloque brilho, areia, etc. na garrafa ou frasco. Peça às crianças que olhem para a garrafa ou frasco e expliquem o que vêem. Em seguida, sacuda a garrafa/jarro. Pergunte às crianças o que aconteceu e o que mudou dentro da garrafa/jarro. Peça às crianças que se concentrem no que está acontecendo no frasco para ver quanto tempo leva para o brilho, areia, etc. assentar até o fundo (*NOTA: Não é necessário esperar até que todo o conteúdo da garrafa ou do frasco se assente para terminar o exercício. O objetivo é ajudar as crianças a se concentrar em algo por um minuto ou dois, e pensar no que elas estão vendo e como isso as está fazendo sentir*).

### Meditação na Natureza<sup>5</sup>

Use o seguinte roteiro para orientar as crianças em um exercício de imaginação:

Quando vamos lá fora, podemos ver e sentir tantas coisas maravilhosas. Coisas como as árvores e o vento, as nuvens e o sol. Em muitos aspectos somos como estas belas partes da natureza, e para este exercício seremos como a *árvore*, o *vento* e o *sol*.

Nosso corpo é como uma árvore. Ela cresce e é forte.

Nossa respiração é como o vento. Ela flui para dentro e para fora.

E o sol é como a parte de nós que é cálido e gentil.

Portanto, vamos baixar ou fechar os olhos e imaginar que estamos sentados no alto de uma árvore. Estendemos nossas mãos para fora e estendemos nossos dedos, como galhos e folhas. Vamos apertar nossos dedos e depois soltar-los e sentir-los balançar, como se estivessem agitando ao vento.

E agora, com o vento soprando, vamos ser como o vento e respirar duas vezes lentamente. Inspirando . . . e expirando, soprando fora o vento. Inspirando . . . e expirando, soprando fora o vento.

E agora o sol sai e aquece a árvore e o vento. Ao brilhar sobre a árvore, sentimos nosso corpo. Você consegue sentir os seus dedos das mãos, e seus dedos dos pés? O que mais você pode sentir - só de notar?

E enquanto o sol brilha sobre o vento, sentimos nosso corpo respirando. Você sente sua barriga se movendo para cima e para baixo? Você consegue sentir o ar fluir para dentro e para fora de seu corpo, que é lindo?

---

<sup>5</sup> Citação: Scott Rogers, 2017, <https://www.mindful.org/mindfulness-practice-preschoolers-connects-kids-nature/>

E com o sol no alto do céu, iluminando e aquecendo o mundo inteiro, você também pode aquecer o mundo - com sua gentileza!

Pense em alguém que possa usar um pouco de bondade e amizade - como sua irmã ou irmão, ou um amigo, ou seu professor ou professora. E enquanto você pensa neles, deseje-lhes "que sejam felizes", imaginando-os sorrindo como o sol.

Você também merece a felicidade. Portanto, agora deseje a si mesmo: "Que eu seja feliz", e sorria como o sol. E ao sorrir como o sol, sinta seu corpo sentado no alto de uma árvore e sinta sua respiração soprando como o vento.

E depois abra gentilmente seus olhos e olhe em volta. Você é incrível!

*Nota: Antes de usar, considere se este exercício pode aborrecer ou frustrar seus filhos e filhas se não puderem sair de casa, no seu país, ou seja não podem ir na rua ou no quintal ou jardim.*

### **Sentidos do meio ambiente**

Você pode fazer este exercício dentro do espaço de aprendizagem, em sua casa, ou fora em uma área segura (se isto for permitido).

Peça às crianças que se concentrem na área ao seu redor. As crianças podem estar sentadas ou em pé em um só lugar. Depois de alguns momentos, pergunte às crianças o que elas podem ver. Pergunte se cada uma delas pode dar um exemplo de algo que elas podem ver. Em seguida, peça às crianças que se concentrem em coisas que elas podem ouvir: novamente, peça a cada uma delas que lhe fale sobre algo que elas ouviram. Em seguida, peça às crianças que se concentrem em coisas que possam cheirar: mais uma vez, peça a cada uma delas que compartilhem algo que possam cheirar. Se for seguro fazê-lo, peça às crianças que se concentrem em coisas que elas podem tocar - incluindo partes de seu próprio corpo (não o de seus amigos!). Termine com elas, cada uma mostrando o que tocaram.

### **Ouvir meditando**

Encontre um objeto que possa fazer um som de campainha que possa continuar por alguns segundos após você terminar de fazer o som (por exemplo, um sino, uma campainha, uma panela batida com uma colher, um instrumento de corda, etc.). Peça às crianças que escutem atentamente enquanto você faz um som com o objeto selecionado. Diga às crianças para levantarem as mãos quando ouvirem o som que você faz com o objeto, e para baixarem as mãos quando não conseguirem mais ouvir o som.

### **Adaptação: Fazer ritmo meditando**

Encontre um objeto com o qual você possa fazer uma batida rítmica - por exemplo, um tambor, um balde, uma garrafa que você possa bater em uma mesa, batendo palmas, etc. Diga às crianças que quando você fizer o ritmo com seu objeto selecionado, você gostaria que eles balançassem lentamente de um lado ao outro para acompanhar no tempo o ritmo. Isto pode ser feito sentado ou de pé. Você pode tornar o ritmo mais rápido ou mais lento, e encorajar às crianças a ouvirem atentamente para que possam imitar o ritmo e a velocidade do som com o ritmo e o movimento de seu corpo. Não vá muito rápido ou você pode fazer as crianças se sentirem tontas.