

5 passos para começar a meditar com seus alunos

Comece por você 😊



Se nossa intenção é levar as práticas de meditação aos nossos alunos, o mais importante a fazer é nós mesmos cultivarmos uma prática de meditação.

Se você já é praticante de meditação, pode ir direto ao passo 2! Caso ainda não tenha tido contato com a prática, veja no passo 1 como iniciar uma prática pessoal de meditação.

Passo 1: Meditar em casa

Tudo pode começar com algo tão simples quanto prestar atenção na nossa respiração.

1. Sentamos no chão sobre uma almofada ou numa cadeira. O importante é estar bem apoiado e com as costas eretas e o corpo relaxado.
2. E então começamos a prestar atenção na respiração. Mais cedo ou mais tarde, a mente irá se distrair, ser levada por pensamentos, emoções, imagens, afazeres. Em algum momento percebemos que estamos distraídos e então gentilmente redirecionamos a atenção de volta ao objeto de foco, repetindo este mesmo processo quantas vezes for necessário, sempre com muita gentileza.

Assim, podemos começar não só uma técnica meramente mas, como um educador disse em um dos treinamentos da MindKids: “sinto que estou aprendendo um novo estilo de vida”.

Fique à vontade para experimentar a meditação usando um de nossos áudios guiados como este :

[clique para ouvir áudio](#)

Passo 2: Conectar com sua motivação



Antes de fazer as práticas com os estudantes, tome uns minutos para inspirar e expirar profundamente algumas vezes, para ir relaxando corpo e mente. Faça um trato consigo de deixar de lado as preocupações, o que aconteceu na aula anterior, conteúdos a ser ensinados, deixe tudo isso para 15 minutos mais tarde e conecte-se com sua motivação para meditar com seus alunos: “gostaria que eles pudessem se acalmar” ou “gostaria que tivéssemos uma aula produtiva” ou “desejo aumentar a capacidade de concentração”.

Seja qual for seu motivo, cultive uma boa intenção, sem expectativas, de coração aberto.

Passo 3: Explicar o que é meditação



Existem muitas maneiras de explicar mindfulness às crianças, mas uma que em geral funciona bem é perguntar: *Alguém já te disse alguma vez: "Ei, preste atenção!" Levante a mão quem já ouviu esta frase (em geral, muitas mãos levantadas e risadas também). "Mas... alguém já te ensinou como se presta atenção?" Levante a mão (em geral, poucas ou nenhuma mão levantada).*

Prestar atenção é muito importante. Os grandes matemáticos e físicos, por exemplo, nunca teriam desenvolvido suas teorias para explicar o universo se suas mentes se distraíssem com frequência.

Explique que a meditação é uma prática que pode ajudar a prestar atenção quando quiser prestar atenção, ajuda a se acalmar e pode até ajudar a ser mais feliz.

Passo 4 – Praticar Atenção Plena aos Sons

Prestar atenção aos sons é uma ótima atividade de atenção plena para ser realizada em sala de aula. Com a ajuda de um sino tipo *pin* como este da foto ou instrumentos ou aplicativos, explique às crianças que você tocará o sino e que o som vai diminuir aos poucos. Convide-as a prestar atenção ao som do princípio ao fim, e ver se conseguem notar o exato momento em que elas não escutam mais nenhum som.



Deu para perceber o momento em que não dava mais para escutar o sino? Vamos tentar mais uma vez?

Para terminar a sessão, a atividade será prestar atenção a todos os sons que estiverem acontecendo no momento por 1 minuto. Provavelmente ouvirão sons da rua, de outras classes, cachorros latindo e até os sons de seu próprio corpo. Se ficarem bem em silêncio pode ser que ouçam a respiração ou até mesmo o coração. Ao final, pergunte às crianças o que elas ouviram e como se sentiram.

O que está por trás dessa atividade? Ao focar os sons, a criança coloca toda sua atenção em um só ponto, acalmando a mente e treinando a concentração.

Passo 4 – Praticar Atenção Plena à Respiração

A prática da meditação com as crianças deve ser breve, simples e divertida!

Uma prática que os alunos costumam gostar muito é a meditação da borboleta. Diga às crianças que as borboletas gostam muito de sentir a respiração das crianças. Convide a criança a imaginar uma borboletinha pousando em seu nariz, ela só quer sentir a sua respiração! Mas as borboletas se assustam facilmente, então temos que ficar com o corpo bem queito, só respirando, imaginando que estamos ajudando a borboletinha a se acalmar.



Depois de um tempinho, que pode ser uns 30 a 40 segundos, a borboletinha pode voar para outras partes do corpo, como peito e barriga, para sentir a respiração nesses locais. Por fim, convidamos os estudantes e imaginar onde foi que sua borboleta mais gostou de sentir sua respiração, se foi no nariz, peito ou barriga, permanecemos prestando atenção na respiração no local preferido da borboleta por mais alguns instantes antes de terminarmos a meditação.

Passo 5: Dar continuidade

A meditação, como quase tudo na vida, é algo que requer prática. A continuidade é que vai trazer os benefícios de atenção, equilíbrio emocional, bem-estar, empatia entre outros.

Praticar todos os dias em casa e sempre que possível na escola são a chave para vermos florescer em nós estas qualidades 😊

Quer conhecer mais sobre a prática da meditação nas escolas? Acesse nossa página e confira os próximos cursos e workshops www.mindkids.net



Desejamos a todos uma boa
prática 😊