

CALENDÁRIO MINDFULNESS

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
Peça à criança para encontrar 5 cores diferentes no ambiente	Peça à criança para fechar bem aos mãos por segundos e depois soltar	Coloque um brinquedo leve em cima da barriga da criança deitada e peça para observar o ursinho enquanto respira	peça à criança para fazer algo em camera lenta	Peça à criança para massagear o couro cabeludo suavemente	Leve a criança para pisar na grama e dizer qual a sensação	Leve à criança à um passeio e peça à ela para observar o que vê no caminho
Abrace a criança por 20 segundos e peça à ela para sentir o calor do seu abraço	Ofereça um alimento à criança e peça que ela descreva o sabor e a textura	Peça à criança para ficar deitada e contrair os músculos do corpo um a um e depois relaxar	Coloque uma música bem agitada e peça para a criança dançar e ao final peça para ela sentir as batidas do coração	Peça à criança que caminhe devagar e sentir todo o pé tocando no chão	Leve a criança para se deitar no parque e observar as nuvens no céu, como elas se dissolvem lentamente	No banho, peça à criança para prestar atenção em cada parte do corpinho enquanto as ensaboa
Fique de frente para a criança e peça para ela descrever cada parte do seu rosto	Peça à criança que toque em um bichinho de estimação ou pelúcia e fale sobre a sensação	Peça à criança para imitar um bocejo até que boceje de verdade e se sinta relaxada	Peça à criança para que se espreguice observando a contração do corpo e sua respiração	Peça à criança que descreva três coisas que ela esteja ouvindo	Peça à criança para observar os movimentos do maxilar enquanto se alimenta	Leve à criança ao ar livre e peça para que ela perceba a brisa em seu rosto e que sensação isso causa
Peça para a criança para ficar em posição de sapo, enchendo a barriga enquanto inspira e esvaziando quando expira	Peça a criança para escovar os dentes ou o cabelo com a mão não dominante	Oriente à criança a observar os 5 sentidos enquanto faz alguma refeição	Peça à criança para tapar as orelhas e fazer o som da letra M MMMMM e perceber a vibração desse som	Peça à criança para fazer caretas sentindo a musculatura do rosto a cada careta	Brinque de robô com a criança, solicitando que ela fique com o corpo duro e depois relaxe como se o robô estivesse derretendo	Leve à criança para um passeio na feira e peça à ela fazer um desenho de algo que ela observou, após o passeio



CALENDÁRIO MINDFULNESS



Mindfulness significa atenção plena. É uma técnica muito utilizada pela terapia cognitiva comportamental para auxiliar os pacientes a manterem-se em contato com o momento presente.

☆☆ Ela auxilia pessoas com transtornos de ansiedade e depressão (atrelada a acompanhamento psicológico e psiquiátrico) a manterem consciência sobre os seus problemas mas buscando possíveis soluções.

☆☆ Quando focamos no que está acontecendo em nosso redor, mantemos mais a razão em evidência, e isso nos faz buscarmos soluções baseadas nas evidências e não nas emoções.

☆☆ Por ser uma técnica eficiente é necessária, decidi criar o calendário mindfulness para que pais e educadores possam utilizá-los com suas crianças, a fim de torná-las mais conscientes e atentas ao que estão experimentando no aqui agora.

☆☆ Utilize o calendário como um suporte, mas não precisa se prender à ele. Vá criando novos desafios pra que seu filho esteja mais atento aos acontecimentos do dia a dia, mais consciente de suas emoções e de seu corpo. Durante os desafios, questione seu filho sobre o que ele percebeu.

