



Ampliando o superpoder de

LIDAR COM O ESTRESSE

**AS ATIVIDADES SUGERIDAS NESTE MATERIAL ESTÃO
ALINHADAS ÀS SEGUINTEs COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC:**

- Comunicação
- Autogestão
- Autoconhecimento e Autocuidado
- Empatia e Cooperação

Ajude seu filho a desenvolver o superpoder de **LIDAR COM O ESTRESSE**

As mudanças e incertezas que estamos vivendo nesses meses de pandemia trazem muitas tensões e sobrecarga emocional. E pode ser muito difícil “segurar a onda” sem cair no desespero. Mas é possível! Não controlamos os acontecimentos, mas podemos escolher o que fazer com nossos sentimentos.

Saber lidar com o estresse é fundamental para agirmos com confiança e mantermos o controle diante das situações adversas que a vida apresenta. E essa é uma habilidade especialmente importante para as crianças, que captam muito do comportamento das pessoas e do ambiente que as envolve.

Mas, como ajudar as crianças a desenvolver esse superpoder?

Preparamos este material para apoiá-lo nesse desafio. Ele traz 3 sugestões de atividades simples, alinhadas às competências gerais da Base Nacional Comum Curricular, que têm grande impacto no bem-estar emocional.



Não deveríamos tentar criar um escudo para proteger nossos filhos do estresse. É um equívoco pensar que o estresse é necessariamente um obstáculo ao bem-estar. Devemos ensinar a nossos filhos que o estresse é um mensageiro, que fortalece nossa criatividade e nos impulsiona a encontrar novas respostas e soluções para os problemas que surgem. A vida é estressante e incerta. Ensinar nossos filhos a evitar o estresse é ensiná-los a evitar a vida.”

— Renee Jain

Mestre em Psicologia Positiva pela Universidade da Pensilvânia (EUA) e fundadora da startup terapêutica GoZen!



RESPIRAR...

Toda a sua família pode se beneficiar com esta atividade de meditação com foco na respiração e no momento presente, conhecida como **“mindfulness”** ou **“atenção plena”**.

A prática ajuda as crianças a se conectarem com o mundo exterior, ao mesmo tempo em que mantêm seu interior mais relaxado, receptivo e confiante. Outros benefícios são: maior consciência do corpo, pensamentos e emoções; aumento da capacidade de prestar a atenção; controle de impulsos; redução de ansiedade; e diminuição de pensamentos negativos de autojulgamento.

PREPARAÇÃO

Reúna sua família em um ambiente tranquilo e peça que sentem-se sobre uma almofada no chão ou sobre um tapete, com as pernas cruzadas. É importante que a coluna vertebral esteja alongada e a cabeça bem equilibrada, com o queixo paralelo ao chão. As mãos podem ficar apoiadas sobre as coxas, com as palmas relaxadas. Certifique-se de que todos estão confortáveis na posição. Peça que façam duas respirações profundas, para trazer a atenção para o corpo, e fechem os olhos.

PRÁTICA

Conduza a prática da seguinte forma, dando as instruções com uma voz suave:

- » *Perceba o contato do seu corpo com a almofada ou com o chão... perceba a sensação das roupas tocando a pele... está frio? está calor? ... perceba as batidas do seu coração dentro do peito... ouça os sons à sua volta...*
[esse passo pode durar por volta de um minuto]
- » *Agora traga a atenção para a sua respiração... mas não interfira, nem force... respire naturalmente... observe o ar entrando e saindo pelas narinas... perceba a diferença da temperatura do ar que entra e sai? qual é mais quente ou mais frio?*
- » *Continue com a atenção na respiração... relaxado, consciente...*
[é comum, e esperado, que a mente comece a divagar em algum momento]
- » *Se algum pensamento surgir na sua mente, observe... não brigue com ele... apenas observe... deixe que ele passe...*
- » *Sempre que surgir um pensamento ou sentimento, apenas observe e volte a atenção para a respiração...*

ENCERRAMENTO

Estipule a duração da prática: comece com tempos mais curtos 3-5 minutos, e depois cheguem a 10-15. Quando tiver transcorrido esse tempo, faça o encerramento.

- » *Volte sua atenção para o seu corpo... perceba seus pés, suas pernas, sua barriga, seus braços...*
- » *Faça uma respiração profunda... e, lentamente, abra os olhos.*
- » *Se sentir vontade, espreguice à vontade.*

Após a prática, vocês podem se sentar em círculo e conversarem sobre a experiência. *Foi difícil ficar quieto? A mente teve muitos pensamentos? Quais? O que eu senti? Estou diferente do começo da prática? Como?*

Aproveite esse momento para observar seus filhos e perceber os sentimentos deles.

Experimente integrar a prática na rotina da família. O ideal é repetir todos os dias, em um horário fixo. Você pode escolher, por exemplo, um horário em que as crianças ficam mais agitadas ou precisam de uma pausa.

Mesmo que seja difícil, insista. Os benefícios valem a pena!

ALTERNATIVA: RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

Esta prática é uma alternativa para crianças pequenas ou que tenham dificuldade de ficar paradas.

- » Peça para a criança deitar no solo. Coloque um pequeno barco de papel feito por ela no seu umbigo, ou um bichinho de pelúcia.
- » Explique que, quando ela inspira, uma onda é criada pelo estômago que se expande; quando ela expira, a onda se encolhe.
- » Sendo capaz de observar o barco nas ondas ou o bichinho que sobe e desce, a criança desenvolve a consciência do movimento do abdômen e da respiração abdominal.

A respiração abdominal, ou respiração profunda, estimula a inspiração/expiração suave e longa. Quanto mais longa a expiração, maior o relaxamento.



Esta atividade foi retirada do livreto **“10 práticas meditativas para crianças”**, de Gangadhara Saraswati, psicóloga com mestrado em Educação e Saúde pela UFMG, e diretora do Satyananda Yoga Center, em Belo Horizonte.

[Clique aqui para baixar o livreto](#) e aproveitar todas as 10 práticas.

02

FLUIR...

Mesmo que não conheça o conceito de “flow” (do inglês, fluxo), você provavelmente já teve uma experiência do tipo. O conceito foi criado pelo psicólogo e professor de Psicologia e Gestão da Universidade de Claremont, Mihaly Csikszentmihalyi, que o descreve como: *“Um estado mental que acontece quando uma pessoa realiza uma atividade e se sente totalmente absorvida em uma sensação de energia, prazer e foco total no que está fazendo. Em essência, o flow é caracterizado pela imersão completa no que se faz, e por uma consequente perda do sentido de espaço e tempo.”*

Em seus muitos anos dedicados a pesquisas sobre felicidade, Mihaly descobriu que esse estado de “flow” é muito comum em pessoas que se consideram satisfeitas com a vida, ainda que estejam enfrentando situações difíceis. Isso porque essas pessoas se dedicam a atividades que amam. O conceito vem sendo muito explorado no ambiente de trabalho, pois as atividades do tipo “flow” são ótimas para combater a ansiedade e aumentar a capacidade de concentração. Mas também pode ser experimentado na vida pessoal, sobretudo com crianças — já que elas têm uma tendência natural para entrar em fluxo... *pense no seu filho quando ele está imerso em algum jogo, brincadeira ou atividade artística.*

SUGESTÕES PARA FAZER EM FAMÍLIA

- » **Escolha um jogo que envolva todos as pessoas da casa.** Pense em algo que seja interessante para as várias faixas etárias. Torne esse momento divertido e descontraído.
- » **Entre em uma brincadeira dos filhos.** “Deixe de ser” pai ou mãe por um momento e volte a ser criança, entrando completamente na brincadeira infantil. Esconde-esconde e jogo da estátua são ótimas opções. Mas procure se integrar a algo que seus filhos escolherem.
- » **Estimule a participação das crianças em uma “atividade adulta”.** Cozinhar, por exemplo, é uma ótima pedida. Escolham juntos o que vão fazer e distribua tarefas. Envolve os pequenos em todas as etapas, de tal forma que eles se sintam responsáveis pelo resultado. *Uhhmmmmmm... que tal fazer um bolo, com recheio e cobertura? Delícia!*

Se quiser ver o próprio Mihaly explicando sobre o “flow”, [assista aqui o TED Talk](#) dele.

03

ORGANIZAR...

Depois de tantos meses de pandemia, pode ser que sua família já tenha estabelecido uma **rotina** para que tudo funcione. Mas, que tal parar para avaliar se está funcionando bem ou se precisa ajustar? Afinal, é comum, com o passar do tempo, as pessoas relaxarem e o caos entrar sem ser convidado. Ter horários estabelecidos para comer, tomar banho, estudar, brincar, assistir TV, dormir e acordar dá ordem ao dia, fazendo as crianças se sentirem mais seguras e favorecendo a harmonia familiar.

Não se esqueça também de que dar aos filhos responsabilidade pelas suas tarefas e coisas ajuda a desenvolver a independência e a autonomia, que são habilidades muito importantes para a vida.

Mas, lembre-se: sejam flexíveis, senão, ao invés de organizar a vida, a rotina pode sufocar e causar mais estresse.

SUPERPODERES EXERCITADOS

Com as atividades sugeridas aqui, você ajudou seu filho a aprender a **lidar com o estresse**, e também a desenvolver as habilidades de **autoconhecimento, equilíbrio emocional, confiança, afetividade, atenção, foco, segurança, organização, responsabilidade e autonomia.**

COMPETÊNCIAS BNCC ABORDADAS

Comunicação; Autogestão; Autoconhecimento e Autocuidado; Empatia e Cooperação.

FONTES PESQUISADAS:

- » <https://eureka.me/mindfulness-para-criancas/>
- » <https://mindfulnessparaodiadia.blogosfera.uol.com.br/2019/01/09/passo-a-passo-para-uma-tecnica-simples-de-meditacao-mindfulness/>
- » <http://renatalapetina.com/flow/>
- » <https://fia.com.br/blog/flow/>
- » <https://escoladainteligencia.com.br/a-importancia-da-rotina-para-criancas/>