Kit Mágico

É importante termos algumas ferramentas mágicas que nos ajudem nos dias mais desafiantes, naqueles dias que parece que nada corre bem e que estamos zangados com tudo e com todos.

Podes encontrar aqui algumas atividades que te vão ajudar a reconhecer o que estás a sentir e a utilizares a tua respiração e alguns exercícios de forma a sentires-te melhor.

respirar

sentir

acalmar

Mindfulness quê??

Mindfulness significa atenção plena, ou seja aqueles momentos em que estás totalmente presente e focado no que estás realmente a fazer.

Aqui vais encontrar algumas atividades, bem divertidas, que te vão ajudar a estar mais atento a novas experiências e mais focado.

Atividades:

- individuais;
- a pares;
- em família

Atividade de Atenção Plena

Abertura a novas sensações

Escolhe um chocolate ou outro alimento que gostes, de preferência que nunca tenhas experimentado ou não tenhas comido recentemente.

Abre a embalagem devagarinho, sente o papel a tocar nas tuas mãos, sente o aroma por alguns segundos (lembra-te algum cheiro que conheças?)

Parte um bocadinho e deixa que os teus olhos observem bem a sua aparência, examinando cada bocadinho.

Coloca-o na boca, suavemente. Tenta segurá-lo com a língua e deixá-lo derreter, devagar, muito devagarinho, sem pressas.

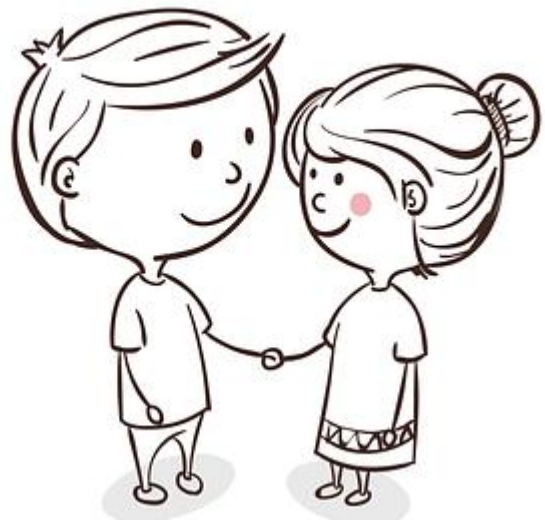
Se notares a tua mente a vaguear, se perceberes que estás a pensar noutra coisa, tudo bem, regista simplesmente para onde é que ela foi e trá-la de novo ao momento presente.

Depois do chocolate ter derretido por completo, engole-o muito devagar e com intenção.

Repete tudo novamente com mais um bocadinho do alimento que escolheste.

Como te sentiste? O alimento soube melhor do que se o tivesses comido mais depressa? Ou foi igual?

Ouvir aqui: https://soundcloud.com/iolanda-pereira-6/novas-sensacoes-em-atencao-plena



Atividade a dois

Abertura a novas sensações

Atividade para ser feita a dois, onde cada um irá tomar consciência das sensações que está a sentir no momento presente.

Material necessário:

- 2 sacos escuros;
- 4 ou 5 objetos diferentes em cada saco.

Sentem-se um à frente do outro, fechem os olhos e comecem por fazer três respirações, colocando as mãos na vossa barriga.

Depois, um de vocês irá colocar (sem o outro ver) 4 ou 5 objetos diferentes no seu saco. À vez vão oferecer o saco ao outro e este só pode colocar a mão dentro do saco (sem olhar para dentro) e terá que adivinhar quais são os objetos. Quando disser o nome de todos os objetos trocam de posição e de saco.

Podem tornar um pouco mais difícil se colocarem uma venda nos olhos de quem está a adivinhar, podendo deste modo, cheirar os objetos.

Lembrem-se o importante é a diversão!!

Atividade para a família

Abertura a novas sensações

Os Detetives

Querem ser verdadeiros Sherlock Holmes?

Vamos lá então!

Reúnam objetos pequeninos que tenham em casa, que não sejam pontiagudos ou frágeis para não se magoarem ou os partirem, e coloquem dentro de uma bolsa ou saco opaco, para que não se veja o que está lá dentro.

Um de cada vez vai tirar um objeto à sorte e vai ter que o descrever muito bem, sem dizer o seu nome, ou o que é ou para que serve… curioso não é? (podem fazer as vezes que quiserem) Por isso vai ser muito giro e desafiante!

Damos-vos uma dica, imaginem que querem explicar a um extraterrestre que vem ao Planeta Terra e que não sabe o nome das coisas, para que servem alguns objetos, como lhe explicariam? Tentem ser o máximo descritivos possível! ☺

Exemplo: uma bola de ping pong – é suave, cabe dentro de uma mão, tem um formato arredondado, parece ser leve…

Sem se aperceberem estão a focar-se no momento presente, nas vossas sensações, no toque, a fazer associações e comparações com outros conceitos … é, sem dúvida uma atividade Mindfulness muito divertida!

Experimentem e digam-nos como correu ;)

Atividade de artes plásticas

Abertura a novas sensações

Atividade para ser feita por ti com ajuda da família, onde a partilha de ideias e a interajuda vai acontecer.

Material necessário:

-Folha de papel/cartolina;

-Tintas ou corantes alimentares (o que tiveres em casa);

-- sacos ou cuvetes de gelo.

Preparação: no dia anterior à atividade junta algumas gotas de tinta na água e depois coloca essa mistura colorida em sacos ou cuvetes de gelo.

Depois de fazeres todas as atividades propostas sobre a descoberta das tuas sensações, queremos propor-te um desafio, estás preparado? Sabemos que sim!

Ok, então o que te vamos pedir é que experimentes primeiro no teu corpo as sensações provocadas pelo toque do gelo e depois que faças a exploração dos cubos de gelo em papel através de uma pintura de gelo.

Ficamos à espera da tua obra de arte, pode ser? Pede aos teus familiares que tirem uma foto e podes enviar-nos, ficaremos muito felizes, acredita!

Mãos à obra, artista!

Calendário Semanal

MOMENTOS MINDFULNESS

Prestar atenção ao que estás a fazer…

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Lavar os dentes	Mastigar	Tomar banho	Respirar 3x	Ouvir	Tocar e cheirar	Jogar em família
✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗

Sugestões/Opiniões

-- Podes enviar-nos os teus desenhos ou registos escritos;

-- Podes partilhar connosco o que sentiste antes e depois de realizares as atividades;

-- Podes dar-nos sugestões de outros jogos ou brincadeiras que te lembrares, serão muito bem-vindas.

Contactos

Bárbara Batista
Psicóloga CMOB
mbatista@cm-olb.pt

Iolanda Pereira
Coach Educacional
eduqueinformado@gmail.com