

Mindfulness na sala de aula

Como potenciador de práticas inclusivas

Fernando Emídio



4.º ENCONTRO INCLUSÃO EM
CONTEXTO ESCOLAR

Leiria
30.mar.2019





Uma autobiografia em Cinco Breves Capítulos (Portia Nelson)



Uma autobiografia em Cinco Breves Capítulos (Portia Nelson)

Há uma rua, com um buraco.
Cair no buraco e culpar os
outros é um hábito.
Ao longo do tempo podemos
reconhecer esse hábito,
assumir a responsabilidade e
escolher uma rua diferente.

Há um **momento**, em
diferentes alturas difíceis,
em que podemos escolher
com sabedoria o que fazer,
seguir por outra rua!
A nossa vida depende disso!





“Entre o estímulo e a resposta há um espaço. Nesse espaço temos o poder de escolher a nossa resposta. Na nossa resposta está o nosso crescimento e a nossa liberdade.”

- Victor Frankl

Por vezes, precisamos de olhar para a Vida de uma perspectiva diferente.



1492

Awareness

20 ml concentrated

Basic medicines are still needed in many parts of the world, but basic awareness is what we need here.

Increasing our knowledge of different cultures promotes understanding and compassion, which helps eradicate the disease of discrimination.



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

A necessidade do Mindfulness

Mindfulness oferece-nos a possibilidade de **estar** com o que quer que surja na nossa experiência.

Num mundo hiper-estimulante e fragmentado as pessoas necessitam de meios eficazes para **estar com e integrar** as suas experiências.





“Vivemos no mundo do déficit de atenção e hiperatividade.”

B. Alan Wallace



Mindfulness: “é uma consciência que se cultiva prestando atenção intencionalmente, momento a momento, sem juízos.”

- Jon Kabat-Zinn

Ponha a sua máscara primeiro!



SOCIEDADE

Educação. Valores “altíssimos” em dados provisórios de estudo sobre burnout dos professores

02.07.2018 às 13h02



Examining Ways That a Mindfulness-Based Intervention Reduces Stress in Public School Teachers: a Mixed-Methods Study

Cynthia Taylor¹ · Jessica Harrison¹ · Kyla Haimovitz¹ · Eva Oberle² · Kimberly Thomson² · Kimberly Schonert-Reichl² · Robert W. Roeser¹



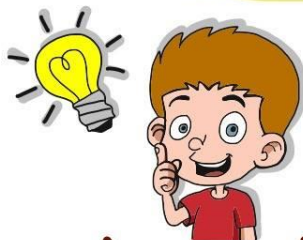
Professores que fazem treino de Mindfulness:

- Têm menos stress no trabalho
- São mais eficazes na sua regulação emocional no trabalho
- São mais eficazes a perdoar alunos desafiantes
- Conseguem usar uma linguagem mais afetuosa com alunos desafiantes

As a teacher, you have the ability to change...



A story



A mind



A direction



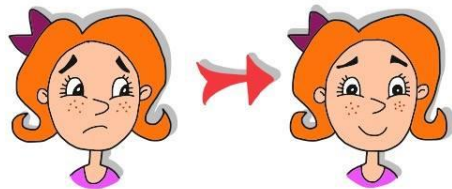
A path



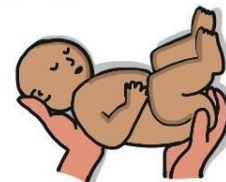
An environment



A future



A situation



A life.

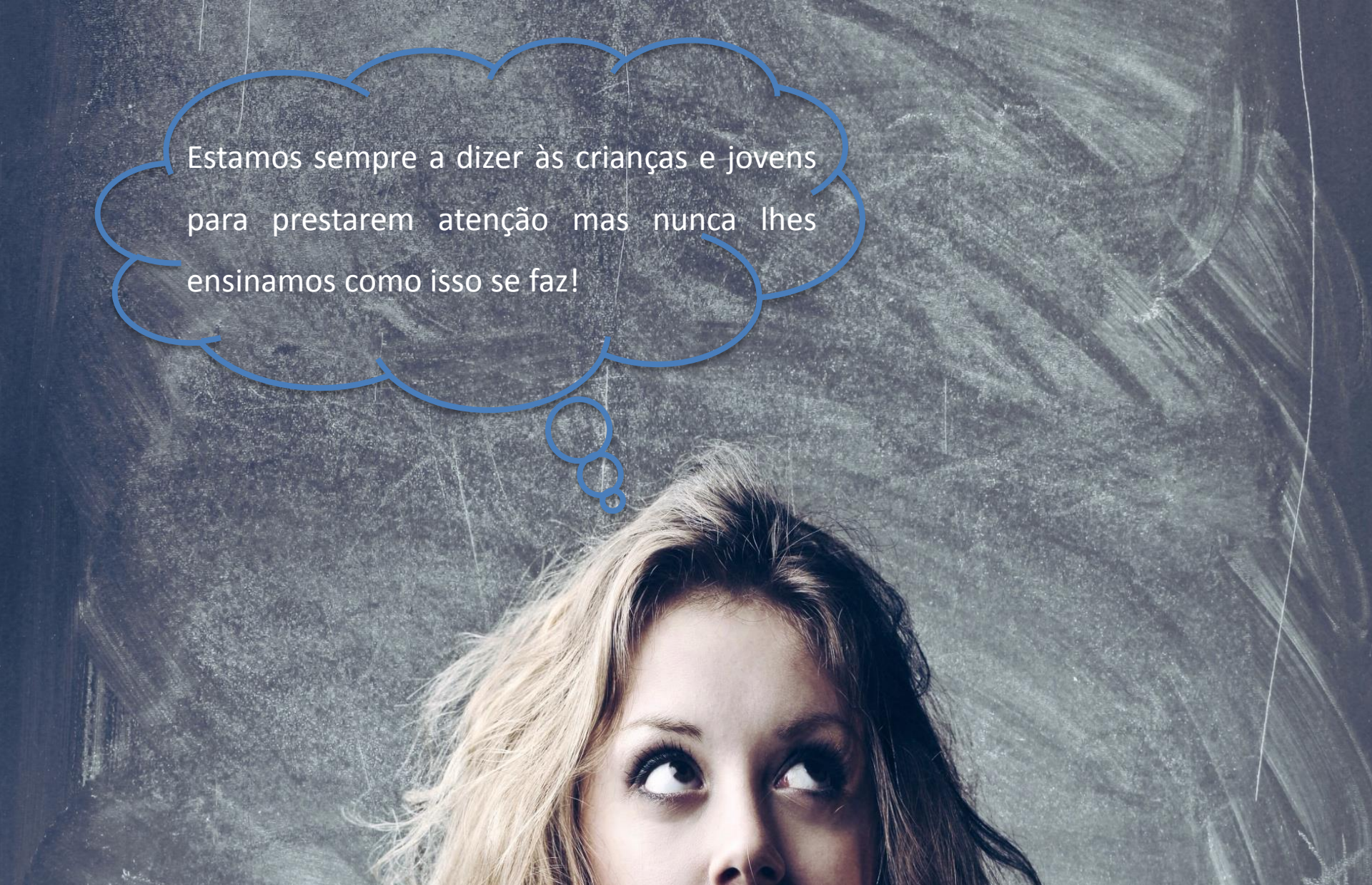


Porquê oferecer Mindfulness às
crianças e jovens?





ALGUMAS IDEIAS...

A woman with blonde hair is looking upwards at a dark chalkboard. A blue thought bubble is positioned above her head, containing text. The chalkboard has some faint, illegible markings.

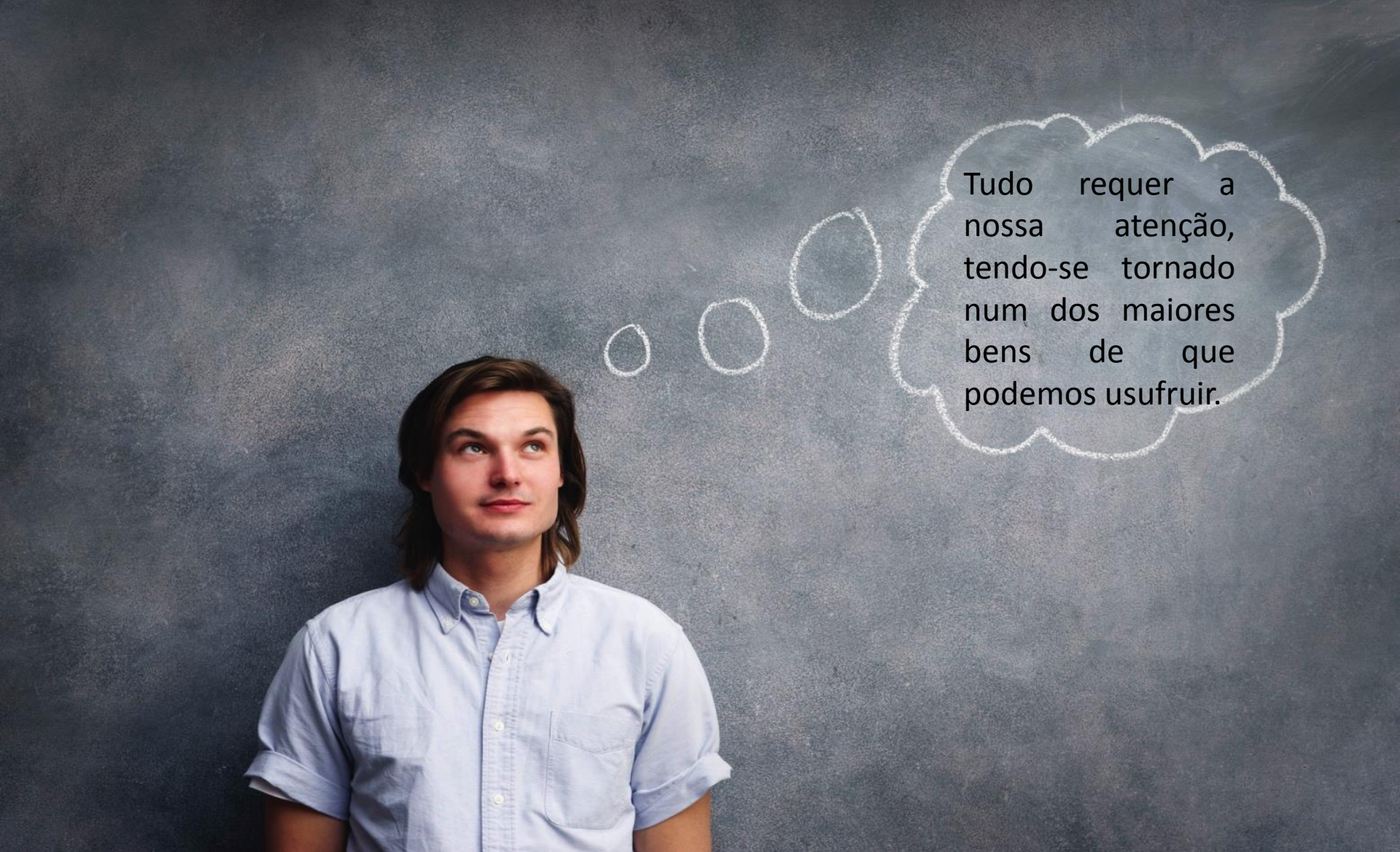
Estamos sempre a dizer às crianças e jovens
para prestarem atenção mas nunca lhes
ensinamos como isso se faz!

IDEIA #1

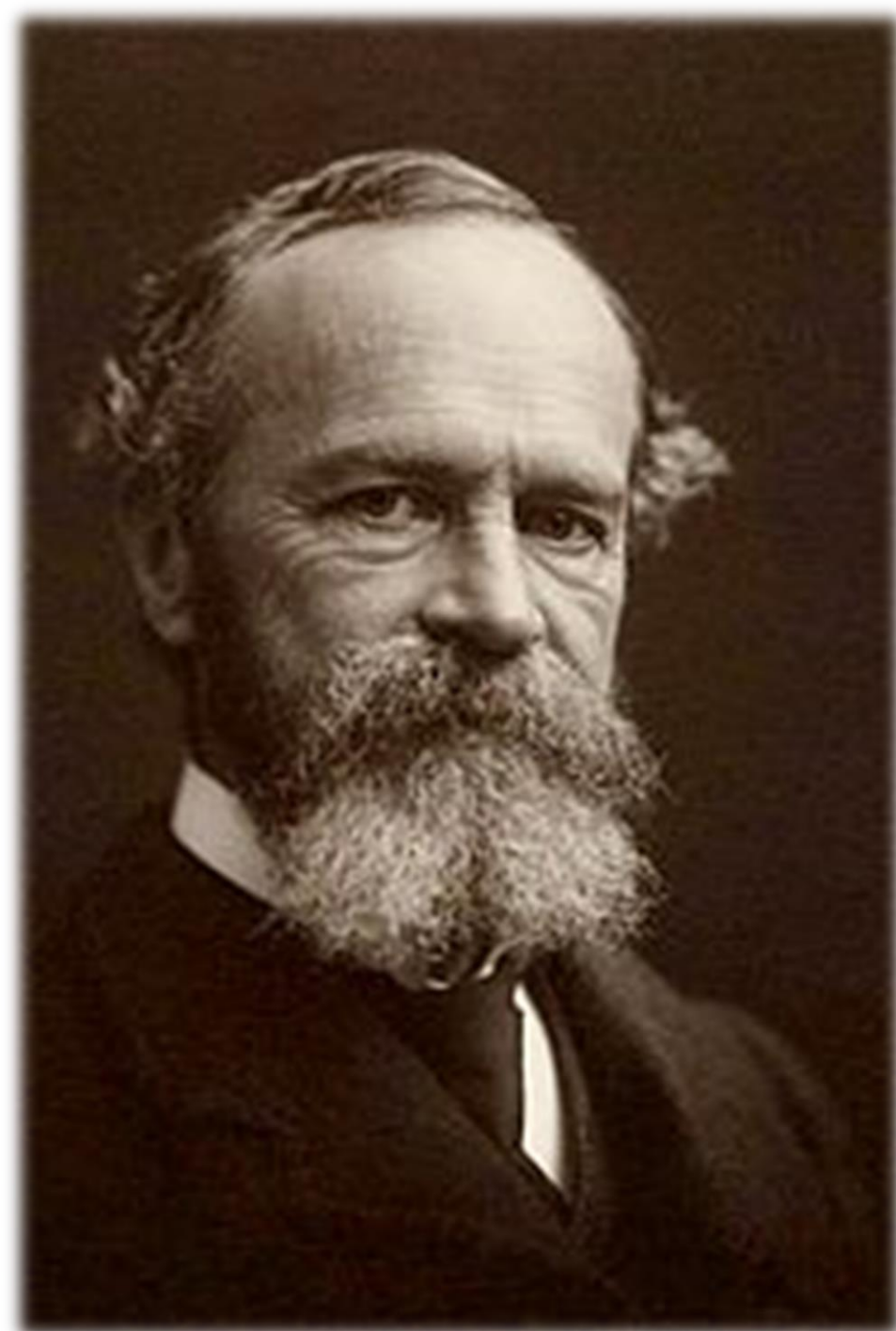
O ritmo instável do mundo moderno, as múltiplas tarefas para realizar, as distrações que todos os dias bombardeiam as mentes dos mais pequenos (e dos crescidos também...) dificultam a existência de um estado de presença.



IDEIA #2



IDEIA #3

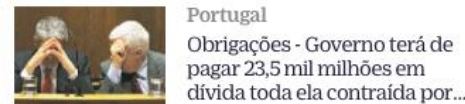


“A educação da
atenção seria a
educação por
excelência.”

- William James

Em cada sala de
aula, podem
existir **6** crianças
com problemas
psicológicos





Indisciplina na escola. Mais de 206 mil participações disciplinares num ano

Indisciplina

07 DE FEVEREIRO DE 2017
10:48



 355 PARTILHAS

 ENVIAR POR EMAIL



GLOBAL IMAGENS



Ansiedade escolar prejudica desempenho e saúde de cada vez mais crianças

ANA BÁRBARA MATOS · 15 de Junho de 2014, 7:24

171
PARTILHAS



PUB



Há alunos que vêem sucesso escolar como a

Na época de exames o stress escolar intensifica-se e revela-se em sintomas físicos e psicológicos que podem tornar-se graves. As principais causas são a pressão familiar e as expectativas pessoais.

Carla Barbosa, estudante universitária, tem perturbações de ansiedade desde o secundário, que se manifestam em ataques de pânico, transtornos alimentares e do sono. Casos como o de Carla são cada vez mais frequentes e precoces, afectando crianças desde o primeiro ciclo. Os especialistas alertam para as doenças psicológicas que podem ser provocadas pela pressão pessoal, familiar e do próprio sistema educativo.


“Começa com as pontas dos dedos adormecidas, depois sinto-me com falta de ar, os músculos contraídos, sem conseguir andar e choro compulsivamente.” É assim que Carla, 21 anos, descreve os

40%
DESCONTO EXCLUSIVO
ALARME SECURITAS DIRECT

CALCULAR PREÇO

- Deteção antecipada**
- Segurança extra**

Stress e aprendizagem



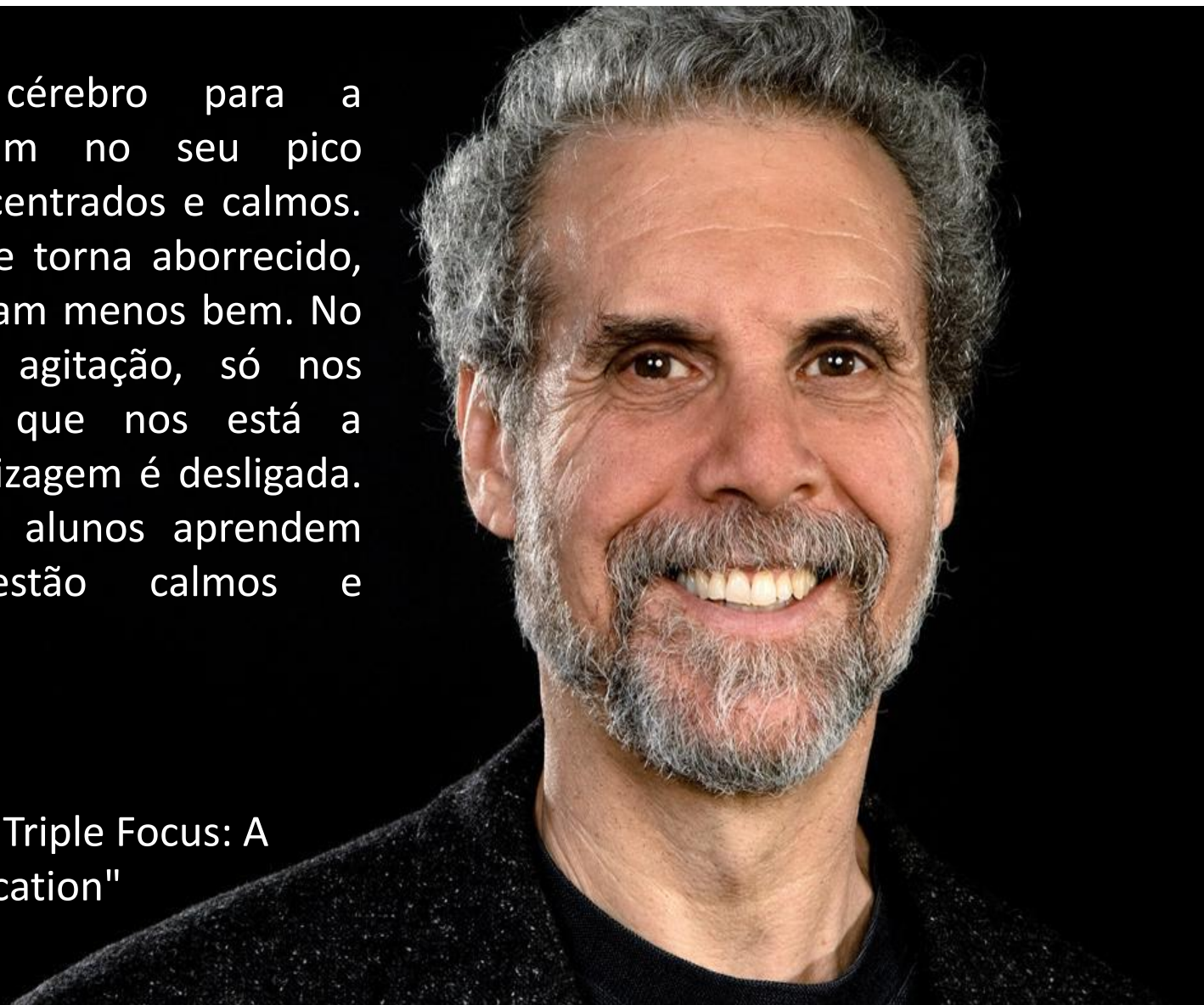
Pode comprometer o desenvolvimento da autorregulação

Interfere com a aprendizagem

Ao longo do tempo pode causar problemas de aprendizagem e de comportamento

“Os centros do cérebro para a aprendizagem operam no seu pico quando estamos concentrados e calmos. À medida que algo se torna aborrecido, estes centros funcionam menos bem. No aperto da extrema agitação, só nos podemos focar no que nos está a perturbar e a aprendizagem é desligada. Por estas razões, os alunos aprendem melhor quando estão calmos e concentrados.”

Daniel Goleman. "The Triple Focus: A New Approach to Education"





“Na mente do principiante há muitas possibilidades, na mente do perito há muito poucas.”

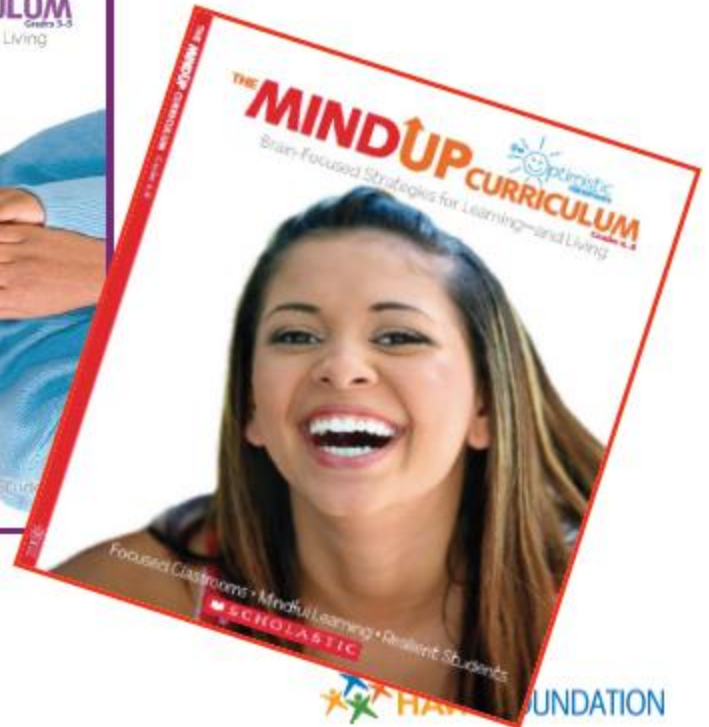
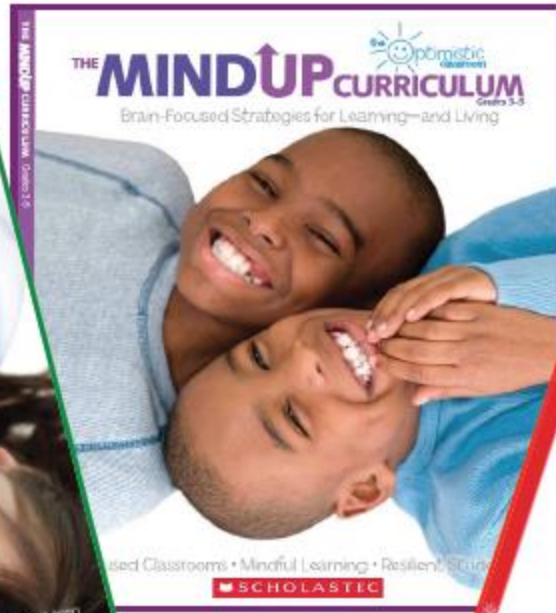
— Shunryu Suzuki

Mente de principiante

— Maior abertura e curiosidade





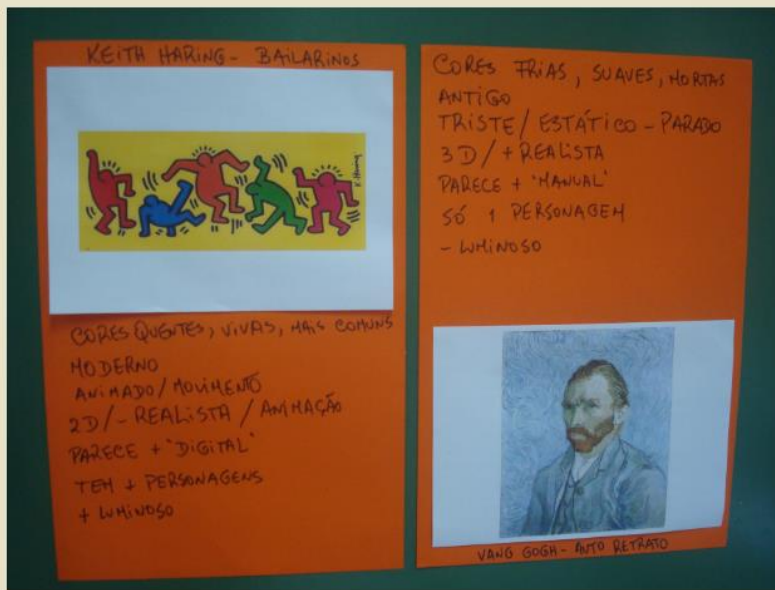


Neurociência

Mindfulness

Aprendizagem
Sócio-
Emocional

Psicologia
Positiva



Observar com
Atenção Plena



Cheirar com

Atenção Plena





Saborear com Atenção Plena



Caminhar com Atenção Plena

A árvore da gratidão



SORRIR

ANIMAR OS OUTROS

CONTAR PIADAS

AJUDAR OS OUTROS

BRINCAR COM OS OUTROS

PASSAR TEMPO COM OS OUTROS

EMPRESTAR COISAS NOSSAS

PARTILHAR COM OS OUTROS

DAR UM ABRAÇO

VISITAR OS OUTROS

DAR BEIJINHOS

ACOMPANHAR OUTRAS PESSOAS

DAR AMOR E CARINHO

SER AMIGO DOS OUTROS

ENVIAR POSTAIS

TELEFONAR A ALGUÉM

DAR FLORES

MOSTRAR COISAS BOMITAS

DAR DESENHOS

BONDADÉ



Prática Principal (3min/3xdia)

- **No início de cada dia** como uma introdução a uma rotina diária de partilha ou de informações para o grupo turma;
- **Depois do almoço ou do intervalo** de forma a redirecionar a atenção para os conteúdos académicos;
- **Antes de iniciar o ensino de uma nova matéria** ou **antes de realizar um teste**;
- **No fim da aula** como forma de reunificação.

A prática central pela sua natureza evita os conflitos; é especialmente efetiva como uma competência de autorregulação.

Benefícios

Melhoria no desempenho acadêmico

- Maior disponibilidade para aprender
- Maior produtividade e qualidade na execução acadêmica
- Desenvolvimento e treino da inteligência



Benefícios

Comportamentos positivos e socialmente responsáveis

- Controlo da impulsividade
- Melhor gestão de conflitos
- Aumento da empatia e compreensão dos outros
- Respostas adequadas em situações difíceis
- Redução da violência



Benefícios

Redução do stress e da ansiedade

- Principalmente antes dos testes
- Controlo do medo
- Resiliência



Benefícios

Consciência focalizada,
atenção plena
(mindfulness)

- Fortalecimento da atenção e concentração
- Promoção da autoconsciência e autorreflexão



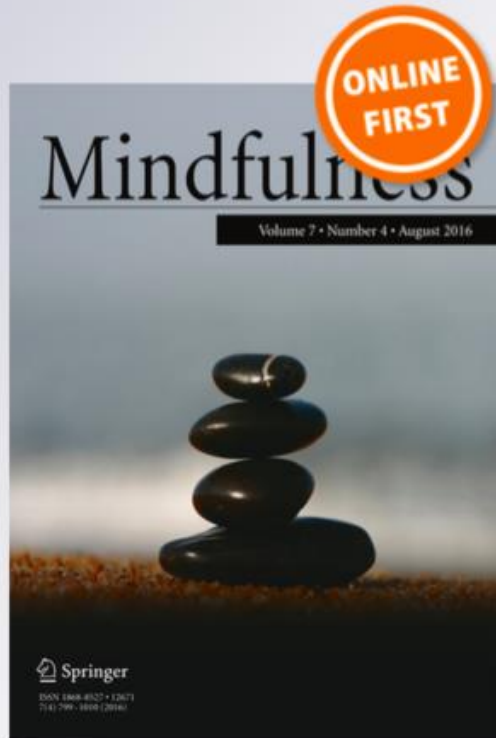
Results of a Mindfulness-Based Social-Emotional Learning Program on Portuguese Elementary Students and Teachers: a Quasi-Experimental Study

Joana Sampaio de Carvalho, Alexandra Marques Pinto & João Marôco

Mindfulness

ISSN 1868-8527

Mindfulness
DOI 10.1007/s12671-016-0603-z



 Springer

RESULTADOS:

Globalmente os resultados do estudo indicam que a integração no currículo académico de um programa que promova competências sócio emocionais através de práticas de mindfulness traz benefícios para as crianças e para os professores, nomeadamente ao nível:

- da auto-regulação das emoções
- da capacidade para sentir mais afetos positivos e menos afetos negativos
- da auto-compaixão
- da auto-eficácia em relação ao trabalho



SIC
NOTÍCIAS

15:32

PROJETO MINDUP

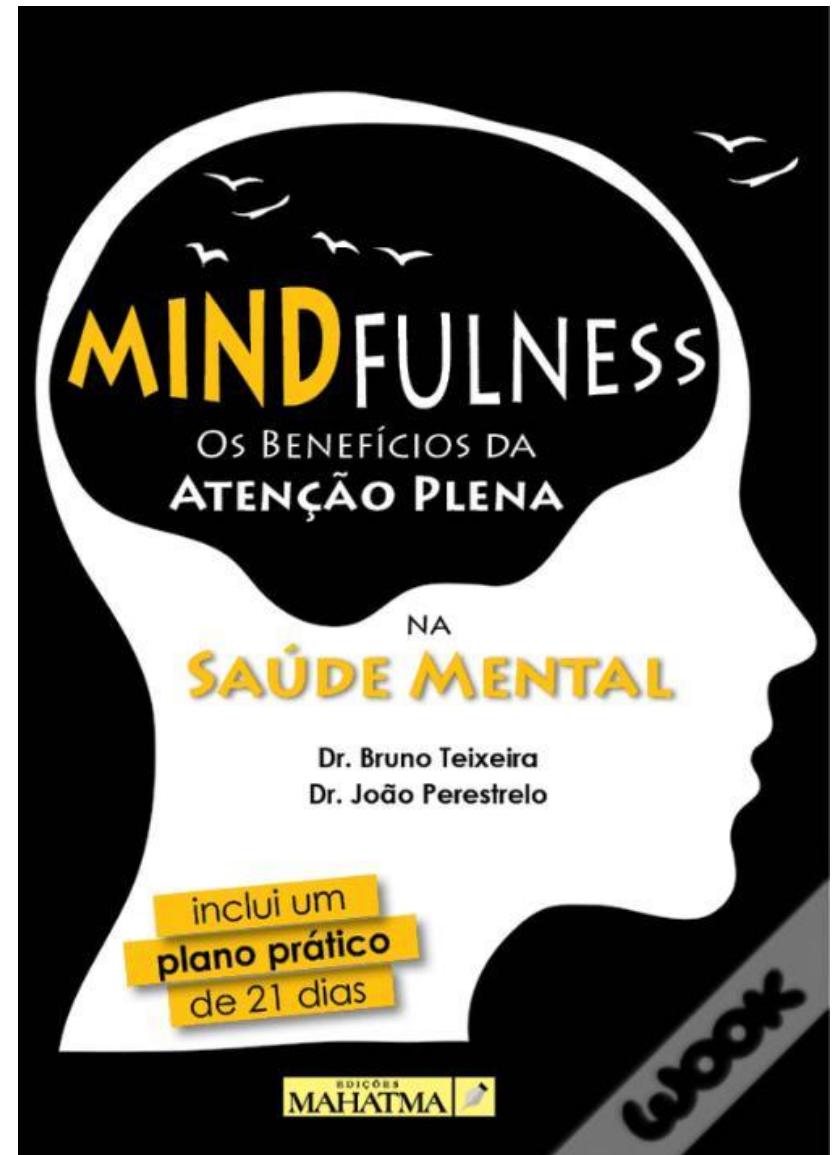
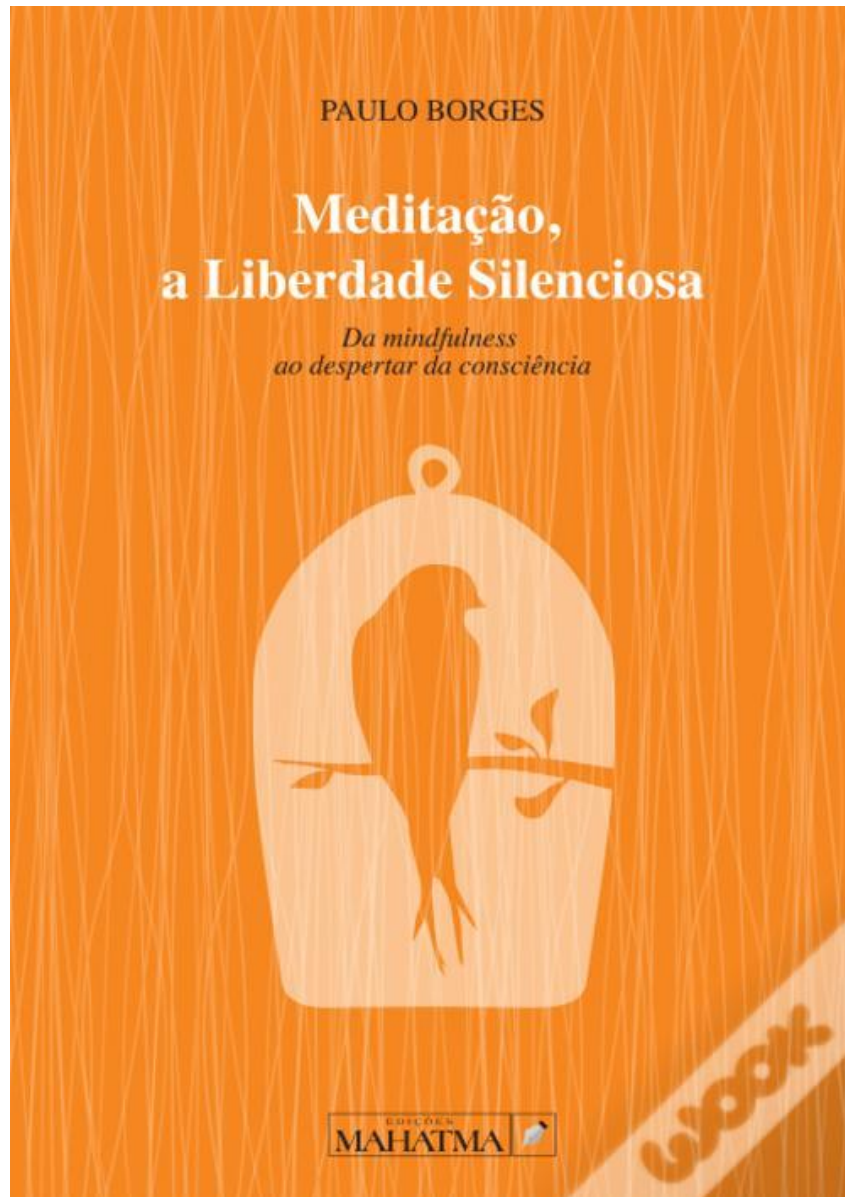
Edição
da Tarde

Alunos aprendem a controlar a ansiedade, o medo e o conflito e a acalmar o pensamento

ECONOMIA

LISBON INVESTMENT SUMMIT ARRANCA HOJE COM MAIS DE 100 INVESTIDORES

LEITURAS



LEITURAS


OFERTA DE CD COM MEDITAÇÕES GUIADAS

DECA LUMINOSA

Mindfulness

ATENÇÃO PLENA

O plano de oito semanas que libertou milhões de pessoas do stress e da ansiedade




Prof. Dr. Mark Williams
e Dr. Danny Penman

Recomendado pelo National Institute for Health and Care Excellence – Serviço Nacional de Saúde britânico

VASCO GASPAR


PROFESSOR CERTIFICADO DE MINDFULNESS
PROGRAMA SEARCH INSIDE YOURSELF - GOOGLE

Aqui e agora



MINDFULNESS

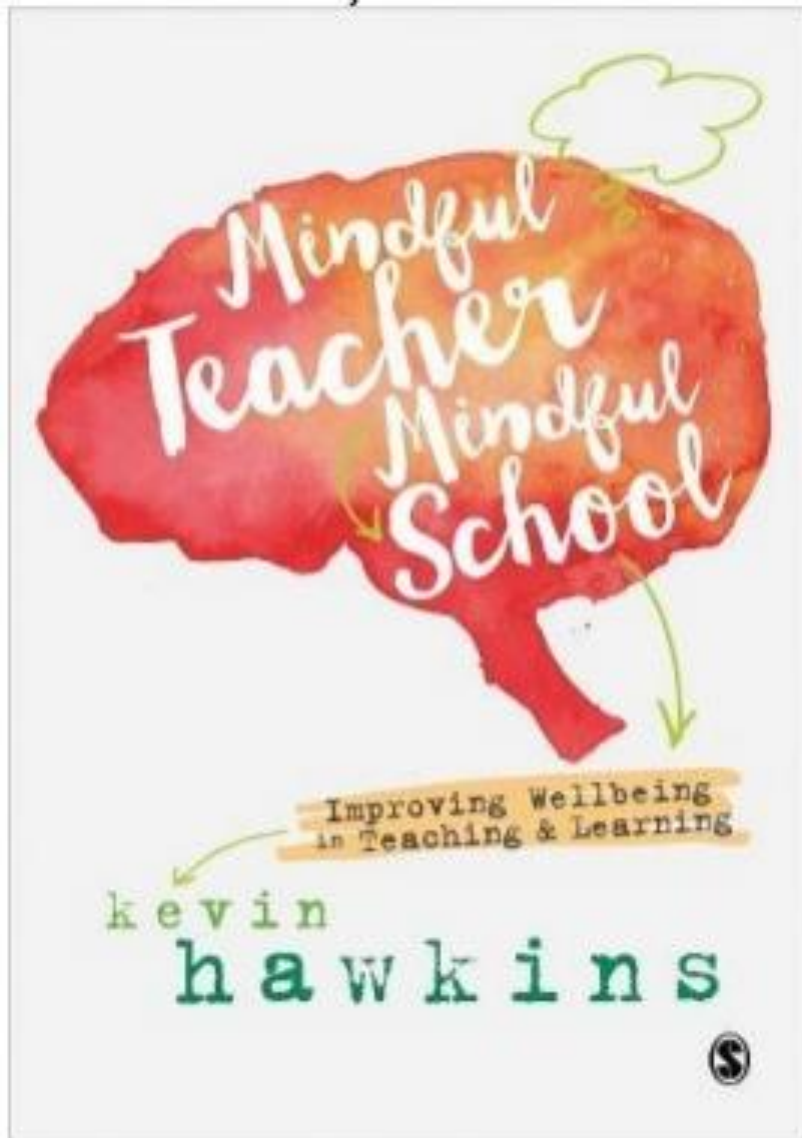
O programa de atenção plena para o dia a dia.
Viva com menos ansiedade e mais bem-estar



A REFERÊNCIA DO MINDFULNESS EM PORTUGAL

Oito semanas para uma vida mais tranquila e mais presente, com menos stress e mais energia

LEITURAS



"A treasure trove of practical strategies,
and an exceptionally important contribution to the field!"
—Richard C. Brown, chair of the Contemplative Education Department, Naropa University

MINDFUL TEACHING AND TEACHING MINDFULNESS

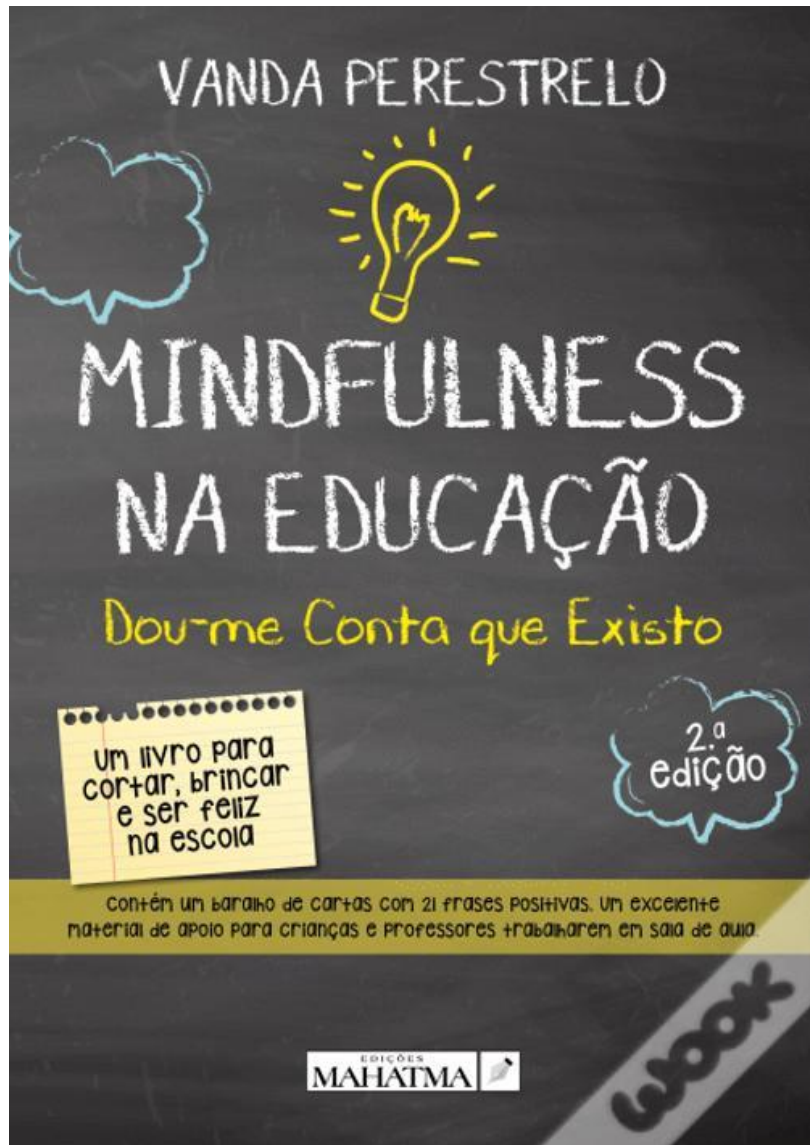
*A Guide
For Anyone
Who Teaches Anything*



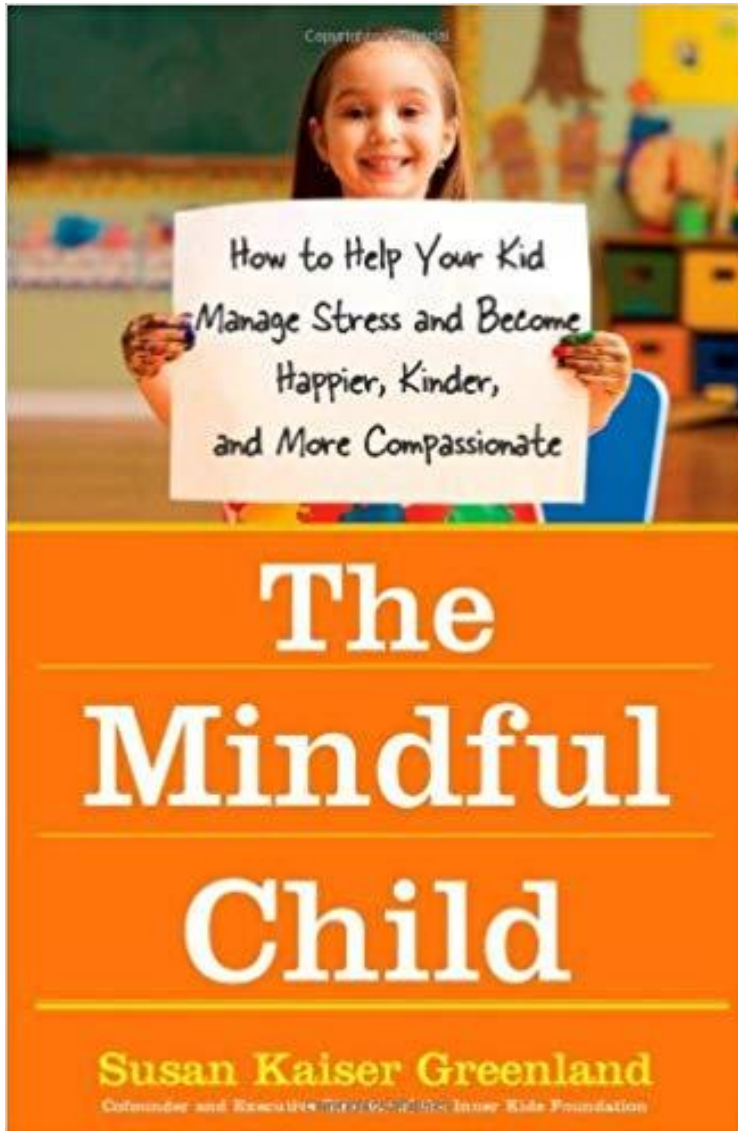
DEBORAH SCHOEBERLEIN DAVID

WITH SUKI SHETH, PH.D.

LEITURAS



LEITURAS



IDEIA LINGUÍSTA

PROF. DR. DANIEL J. SIEGEL • DR.ª TINA PAYNE BRYSON

DISCIPLINA SEM DRAMAS

ZANGAS PARA QUÊ?

Os segredos da neurociência para educar os filhos tranquilamente



Wook



“O que conta na vida não é o mero facto de termos vivido. É a diferença que fizemos na vida dos outros que determina o significado da vida que tivemos.”

- Nelson Mandela

Muito obrigado pela vossa
atenção!

prof.fernandoemidio@gmail.com