



Feel

Curso de Instrutores de Meditação e Relaxamento para Crianças

Área de Formação: 761 - Serviços de apoio a crianças e jovens

Atualmente, deparamo-nos com a necessidade de introduzir novas e eficazes ferramentas na abordagem educativa que conhecemos. Crianças diferentes, com necessidades diferentes que ampliam a nossa perspectiva e nos permitem reconhecer que existem novas e mais saudáveis formas de lidar com questões atuais da infância.

Recentemente, foi levado a cabo um estudo pela Universidade da Califórnia, que mostra os benefícios inquestionáveis no comportamento das crianças. Pontos avaliados como o 'prestar atenção', a 'capacidade de acalmar-se' e de 'mostrar atenção e cuidado para com os outros', têm níveis significativamente mais altos nas crianças que praticam estas actividades, por vezes, apenas ao fim de 4 horas.

Ensinar as crianças a praticar meditação é um acto gradual, que vai desde contar histórias que incluam elementos do mundo infantil, até à meditação zen, onde a capacidade de estar sentado em silêncio e concentrado na respiração permite-nos um sentido profundo de relaxamento e de esvaziamento da mente.

Como a concentração é um dos pontos mais desenvolvidos pela meditação, os benefícios para o desempenho escolar são também elevados.

Tendo como ferramenta base a meditação, podemos trabalhar com a criança a vários níveis, de extrema importância, como o desenvolvimento da auto-estima e da autoconfiança, o foco no positivo e em formas mais felizes de estar e relacionar-se, uma expressão mais consciente das suas próprias emoções, um maior respeito pelo outro, uma comunicação mais assertiva e menos defensiva ou automática, uma forma de estar menos agressiva, ansiosa e agitada, entre outras. Um último ponto que podemos aprofundar é o caso do transtorno de défice de atenção e hiperactividade.

Carga Horária: 28 horas

Destinatários: Este curso dirige-se a todos aqueles que tenham uma atuação direta com crianças, seja a nível pessoal ou profissional, entre os quais: pais, educadores, professores, terapeutas ou qualquer pessoa que pretenda adquirir conhecimentos teóricos e práticos para a aplicação da meditação e técnicas de relaxamento a crianças, de um ponto de vista profissional ou pessoal.

Saídas Profissionais:

Alguns sectores onde se insere esta Profissão:

Escolas
ATL'S
Espaços terapêuticos
Espaços e projetos com atividades para crianças
Atendimento Individual
Próprios educadores

Objetivos:

- Adquirir Competências para ser facilitador/instrutor de meditação e relaxamento para crianças e adolescentes
- Identificar e trabalhar com diversos métodos de meditação, respiração e relaxamento para crianças;
- Planear e executar sessões de meditação e relaxamento para crianças
- Integrar dinâmicas e abordagens lúdicas para o desenvolvimento da sessão

Certificação: O Certificado de Formação Profissional é emitido ao abrigo da Portaria 474/2010 de 8 de Julho, através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO).

Conteúdos Programáticos:

Módulo 1 (1º e 2º dias)

- A criança e o adolescente – características da faixa etária
- Abordagem holística do desenvolvimento da criança
- Tipos e estratégias de comunicação / Comunicação com crianças / Comunicação Positiva
- Trabalho com grupos e trabalho individual
- O que é meditação
- Benefícios da meditação e da meditação para crianças
- Técnicas de meditação, relaxamento e respiração
- Meditação como forma de auto-conhecimento
- Princípios da Meditação com Crianças
- Desenvolvimento da criatividade no facilitador e na atuação com crianças
- Tipos de sessão
- Estrutura de uma sessão
- Delineamento e processo de elaboração de uma sessão
- Ambiente e envolvimento / Materiais
- A importância da partilha final

- Módulo 2 (3º e 4º dias)
- Visualização e Visualização criativa

- Meditação guiada e livre – diferenças na elaboração e atuação
- Dinâmicas e jogos lúdicos para a sessão
- Desenvolver competências através da meditação e relaxamento
- Promoção da gratidão na criança
- Inteligência emocional para crianças
- Disciplina e estabelecimento de limites nas sessões
- Comunicação com os pais, sensibilização e auxílio
- O impacto do adulto na criança
- Flexibilidade e gestão do imprevisto
- Crianças atuais na sociedade atual
- Ética na atuação
- Exercício pratico final