

MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS

WORKSHOP



Uma Nova Ferramenta na Educação

20 ABRIL 2017
ESCOLA SECUNDÁRIA JÚLIO DANTAS

17.00h-20.00h
LAGOS

WORKSHOP: MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS: UMA NOVA FERRAMENTA NA EDUCAÇÃO

20 de Abril de 2017 / 17h00 – 20h00 / Escola Secundária Júlio Dantas - Lagos

DESTINATÁRIOS: Educadores de Infância, Professores do 1º ciclo do EB, Professores de Educação Especial, outros agentes e técnicos de educação infantil.

Esta formação tem conteúdos que poderão ser usados por docentes de qualquer nível de ensino. Contudo, os exemplos práticos focar-se-ão especialmente em contexto de sala de aula do Pré-Escolar e do 1.º ciclo.

Workshop certificado como ação de formação de curta duração - 3 horas - Desp. nº 5741/2015, de 29 de maio

**FORMADORA:
JULIANA BARROSO**

Formadora e
Life Coach.
Mestre em Ecologia,
Licenciada em Biologia,
vertente Ambiental.

JUSTIFICAÇÃO DA AÇÃO

Este *workshop* de formação resulta de uma parceria entre o Centro de Formação Rui Grácio e o *Espaço Infinitus* de Lagos. O tema enquadra-se na área da educação para a saúde, uma das prioridades da ASPnet-Unesco, com vista ao bem-estar e ao equilíbrio emocional das crianças, minimizando-se os comportamentos problemáticos e as situações de conflito em contexto escolar.

Vêm-se cada vez mais crianças stressadas, agitadas, inquietas, tristes, angustiadas e com dificuldade de se concentrarem. Multiplicam-se os diagnósticos de défice de atenção e hiperactividade e outras desordens do comportamento. Muitos alunos não têm espaço de “vazio” na sua agenda diária. São poucos os momentos para brincar de forma livre, que lhes permita parar e centrar-se em si, percebendo o que estão a pensar e a sentir.

Hoje em dia, as crianças estão muito expostas a actividades analíticas que as levam a uma hiperestimulação do hemisfério esquerdo do cérebro (racional, analítico) em detrimento das competências do hemisfério direito (emocional, criativo, artístico). Desta forma, as crianças mostram cada vez mais desequilíbrios emocionais, que podem traduzir-se em problemas comportamentais. A prática de Meditação ajuda no equilíbrio das funções dos dois hemisférios cerebrais. As crianças aprendem a identificar e a compreender as suas emoções, o que permite o crescimento do seu bem-estar físico, emocional e psicológico. Esta prática deve ser vista como mais uma ferramenta que ajuda docentes, pais e agentes de educação e de saúde a minimizar situações de conflito pessoal e interpessoal. Vários países estão a adoptar a Meditação na escola como mais um instrumento de resposta às novas necessidades educativas e aos problemas de comportamento, com resultados muito eficazes.

OBJETIVOS

- Apresentar os princípios básicos da meditação para crianças;
- Adquirir competências básicas para introduzir a prática de Meditação em contexto de sala de aula.
- Experimentar a vivência de uma sessão de Meditação para crianças.

CONTEÚDOS

- Meditação (O que é | Tipos e formas de Meditar | Posturas | Adaptações para crianças | Meditação Tipo para Crianças);
- Benefícios da Meditação (Alterações funcionais e fisiológicas do corpo | Exemplos de estudos e projectos a nível escolar);
- Como implementar momentos de Meditação em contexto de sala.

METODOLOGIA

Este workshop é de índole teórico-prática. Assim, a componente teórica será apresentada de modo expositivo conjuntamente com a realização de exercícios reflexivos e partilha de experiências.

Na componente prática, serão realizados vários exercícios vivenciais para que os docentes experienciem como poderão aplicar momentos de relaxamento e meditação em sala de aula.

AVALIAÇÃO DA AÇÃO E DOS FORMANDOS

A ação será avaliada mediante questionário online a preencher pelos formandos.

Os participantes procedem a uma breve reflexão escrita (online) sobre a formação desenvolvida e a importância da mesma no seu desenvolvimento pessoal e profissional.

INSCRIÇÕES

Inscrições online até 19 de Abril de 2017, através da seguinte ligação:

<https://goo.gl/forms/flXuQZqz2ZN4pvCG2>

Centro de Formação Dr. Rui Grácio ■ Sede: Escola Secundária Júlio Dantas, Largo Prof. Egas Moniz, 8600–904 Lagos ■ Tel. +351 282 77 09 97 ■ Fax. Tel. +351 282 77 09 98
■ e-mail: centroruigracio@esjd.pt ■ URL: <http://centroruigracio.esjd.pt/>
■ Facebook: <https://www.facebook.com/CFAERuiGracio>