

DINÂMICA MINDFULNESS: TARTARUGA



PRINCIPAIS BENEFÍCIOS:

- Maior consciência e autoconhecimento do corpo e das suas sensações;
- Promove a respiração nasal;
- Trabalha a musculatura facial de forma mais funcional;
- Ajuda no autocontrolo e regulação das emoções difíceis;
- Promove a atenção e a concentração;
- Estimula a criatividade;
- Reduz o stress;
- Aumenta a sensação de bem-estar.

INSTRUÇÕES:

Em primeiro lugar deverá ler a história da Tartaruguinha (1º página do anexo). Posteriormente, efetuar a dinâmica explicada no vídeo (2a página anexo).



NOTA:

Técnica de educação emocional desenvolvida na Universidade de South Florida.



HISTÓRIA: A PEQUENA TARTARUGA

Há muito tempo atrás vivia no lago uma Pequena Tartaruga que perdia facilmente o controlo sobre as suas emoções, metendo-se em sarilhos sobretudo com os amigos (chamava nomes, batia, mordia, tirava os brinquedos, gritava...).

A Educadora, os Professores e os Pais ralhavam bastante com a Pequena Tartaruga. Os amigos, por vezes, já não queriam brincar com ela e afastavam-se. A Pequena Tartaruga sentia-se triste, sozinha e arrependida... Todos os dias, quando acordava, pensava que iria ser um dia diferente e que não ia agir da mesma maneira, mas quando estava zangada sentia o coração a bater rápido, o rosto e o corpo quentes e rapidamente se esquecia disso, metendo-se em sarilhos.

Um dia, ao regressar a casa, encontrou a Tartaruga Sábia, que percebendo que a Pequena Tartaruga não estava bem aproximou-se e perguntou-lhe o que se passava. A Pequena Tartaruga explicou-lhe a situação.

A Tartaruga Sábia, com uma voz meiga e compreensiva, disse-lhe: “O segredo está em ti! Quando te sentires zangada, PÁRA, respira fundo e entra na tua carapaça! Lá dentro, respira calmamente e profundamente, conta mentalmente de 1 até 5, enquanto inspiras, e de 5 para 1 quando expiras...”.

Despediram-se com um abraço e a Pequena Tartaruga ficou esperançosa...

No dia seguinte, já no recreio da escola, um dos amigos deu-lhe um empurrão durante uma brincadeira. A Pequena Tartaruga ficou muito zangada e ia reagir quando se lembrou do conselho da Tartaruga Sábia. Então, parou, respirou fundo, encolheu lentamente as pernas e a cabeça, e meteu-se na sua carapaça. Lá dentro, contou várias vezes, mentalmente, de 1 até 5 e de 5 para 1, enquanto respirava calmamente. Começou a sentir-se cada vez mais relaxada e pensou que a estratégia da Tartaruga Sábia tinha resultado! A Pequena Tartaruga estava radiante e orgulhosa de si e muito grata à Tartaruga Sábia! Daí em diante, sempre que se sentia irritada, agitada, zangada ou com raiva usava este truque. Na escola, todos a admiravam e queriam ser seus amigos, pois sabiam que a Pequena Tartaruga estava diferente...

DINÂMICA MINDFULNESS: TARTARUGA



DINÂMICA MINDFULNESS: TARTARUGA
(Psicóloga Helena Mendes)

958 710 800 | geral.atitudes@gmail.com | www.attitudesclinica.com

INSTRUÇÕES:

Posição 1 (de joelhos no chão)

Devemos colocar-nos de joelhos no chão, apoiar o rabo sobre os calcanhares e deitar o tronco sobre as pernas, imaginando que as nossas costas são a carapaça. As nossas mãos podem agarrar os nossos joelhos ou ficar apenas pousadas lateralmente, estando a cabeça apoiada no chão. Dentro da nossa carapaça inspiramos e expiramos calmamente várias vezes, até nos sentirmos mais tranquilos.

Posição 2 (sentados)

Devemos sentar-nos, com os pés juntos, à frente e apoiados no chão. Cruzamos os braços e agarramos os nossos joelhos, dobrando as nossas costas sobre os mesmos, imaginando que as nossas costas são a carapaça.

Dentro da carapaça inspiramos e expiramos calmamente, várias vezes, até nos sentirmos mais tranquilos.

Nota: Podemos repetir a dinâmica sempre que quisermos...