

# Pequenos Meditadores

Em instituições educativas



“O silêncio é a música da contemplação!”

Marcelo Cunha Bueno - educador

# Sobre os efeitos da pandemia...

Um estudo com 80.000 jovens de diversos países

- Taxa de depressão aumentou 1,6
- No Brasil, 1 a cada 4 crianças e adolescentes apresentou ansiedade ou depressão
- O percentual de jovens ansiosos saltou de 11,6% para 25,2%

# Sinais e sintomas observados

- Medo e ansiedade
- Isolamento
- Piora do desempenho escolar (falta de atenção, desinteresse para realizar tarefas simples, etc)
- Queda no interesse por hobbies
- Falta de vontade e energia para lazer e atividades do dia a dia
- Tristeza
- Apatia
- Irritabilidade
- Preocupação excessiva
- Alterações de sono e alimentação

# Sobre meditação...

A meditação é um exercício de foco e concentração, que promove relaxamento físico, equilibrando a mente de quem a pratica. Quando meditamos, entramos em contato com nosso interior, observando nossos pensamentos sem julgamentos. A meditação proporciona um estado de clareza mental e emocional.



# O que eles aprendem...

- Autorregulação
- Auto-observação
- Autocompaixão
- Auto-estima
- Autoconfiança



# Sobre os benefícios da prática ...

- Desenvolvimento do equilíbrio emocional
- Redução da ansiedade
- Aumento da autoconfiança e da auto-estima
- Desenvolvimento e melhoria da concentração, atenção e do foco
- Melhoria no desempenho escolar e na memória
- Melhorias em vários aspectos do relacionamento humano
- Redução da agressividade
- Autoconhecimento
- Aumento da disciplina
- Aumento da compaixão
- Maior empatia e bondade
- Auxilia na identificação e enfrentamento de sentimentos e emoções como frustração, medo, tristeza e raiva
- Aumento da tranquilidade, serenidade e paz
- Aumento da alegria e da felicidade



# Sobre as comprovações científicas...

- Sara Lazar e sua equipe, em 2011, descobriram que a meditação pode realmente mudar a estrutura do cérebro humano. Um programa de 8 semanas desenvolvido pela equipe dessa pesquisa, mostrou que houve um aumento da espessura cortical do hipocampo (que governa a memória, a criatividade e a aprendizagem). Houve queda no volume das amígdalas, que podem ser responsáveis por sentimentos como medo, ansiedade e estresse
- Estudos mostram que a meditação diminui a rede do cérebro responsável pela distração mental.
- Estudos confirmaram que a meditação traz benefícios cognitivos e emocionais para crianças em idade escolar.
- A dopamina é um hormônio que ajuda no controle dos centros cerebrais de prazer e recompensa e melhora a memória, a atenção e a capacidade de resolver problemas. Meditar regularmente pode aumentar os níveis desse hormônio.



# Sobre as nossas aulas...

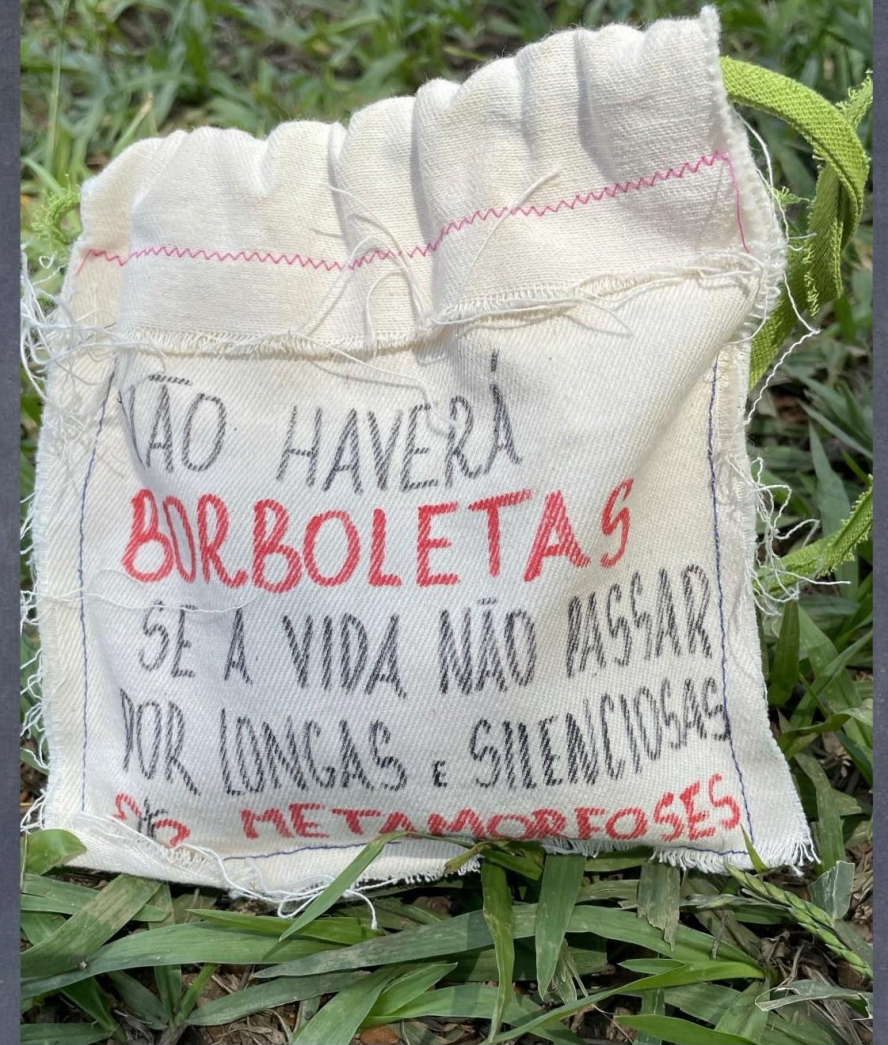
Contamos com um material bastante abrangente e lúdico, com histórias, músicas, vídeos...

As crianças aprendem a manter a atenção na respiração, a ter mais concentração, foco e desenvolver a imaginação e criatividade.



Q

grateful heart  
is  
a magnet for  
miracles

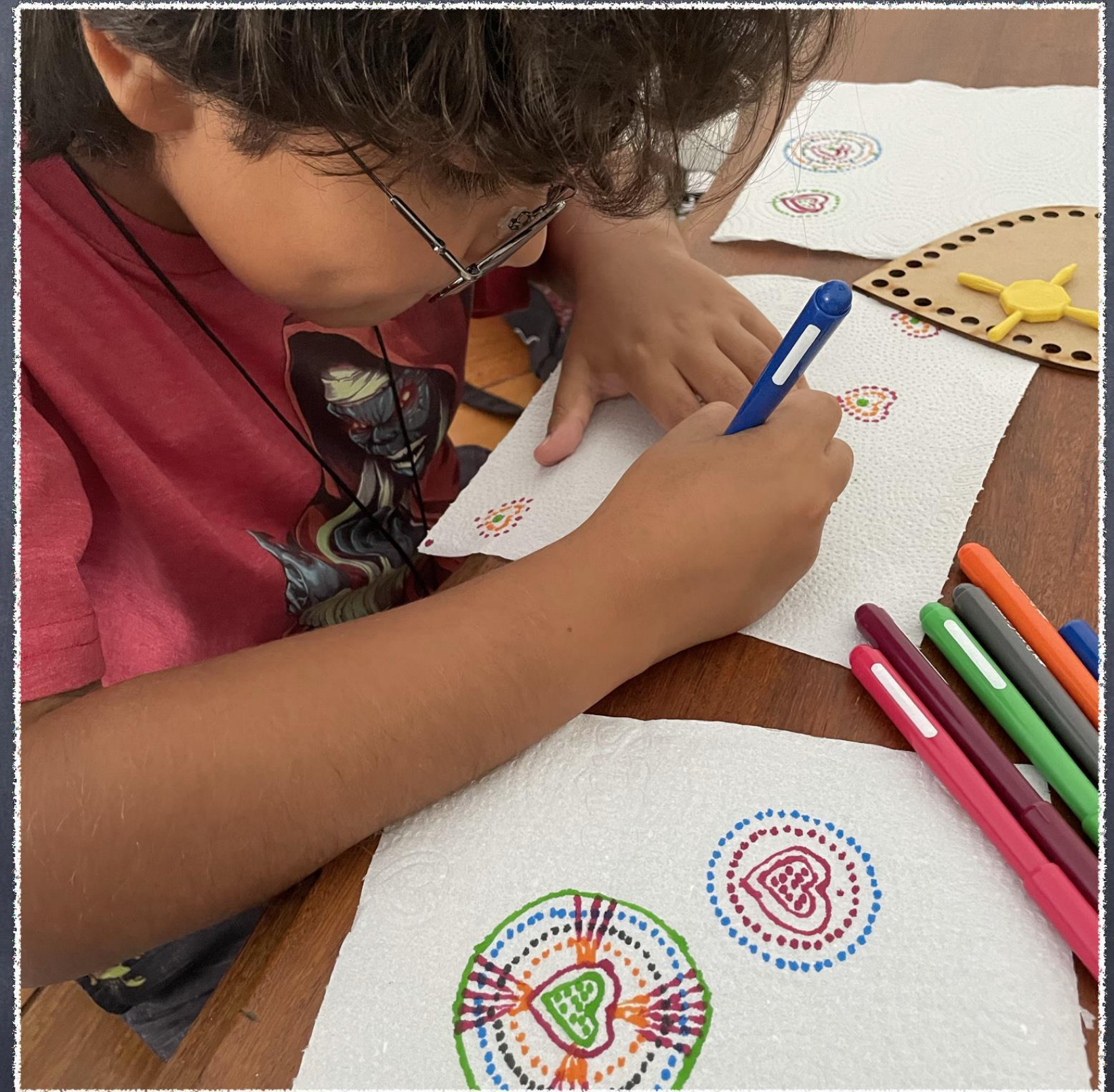


# Sobre o conteúdo dos projetos...

- Introdução à meditação e ao mindfulness.
- Introdução à diversos exercícios de relaxamento e respiração.
- Exercícios de atenção plena que trabalham principalmente os 5 sentidos.
- Introdução ao estado de presença e seus benefícios para a vida.
- Introdução à Yoga
- Conversas, exercícios e brincadeiras sobre os sentimentos, emoções e qualidades universais.
- Conversas sobre as diferenças entre todos para o desenvolvimento do amor próprio e ao próximo.
- Aplicação da gratidão à vida diária.

# Sobre o Pequenos Meditadores...

O Pequenos Meditadores surgiu para ajudar os pais no processo da educação emocional das crianças. Buscamos resgatar a essência das crianças que, muitas vezes, estão estressadas, nervosas e agitadas com a quantidade enorme de informações e atividades que tem que desempenhar. Nosso principal objetivo é reconectar nossos pequenos com o coração e todos os sentimentos lindos que moram ali.



# Sobre nós...

## Carol Zanet

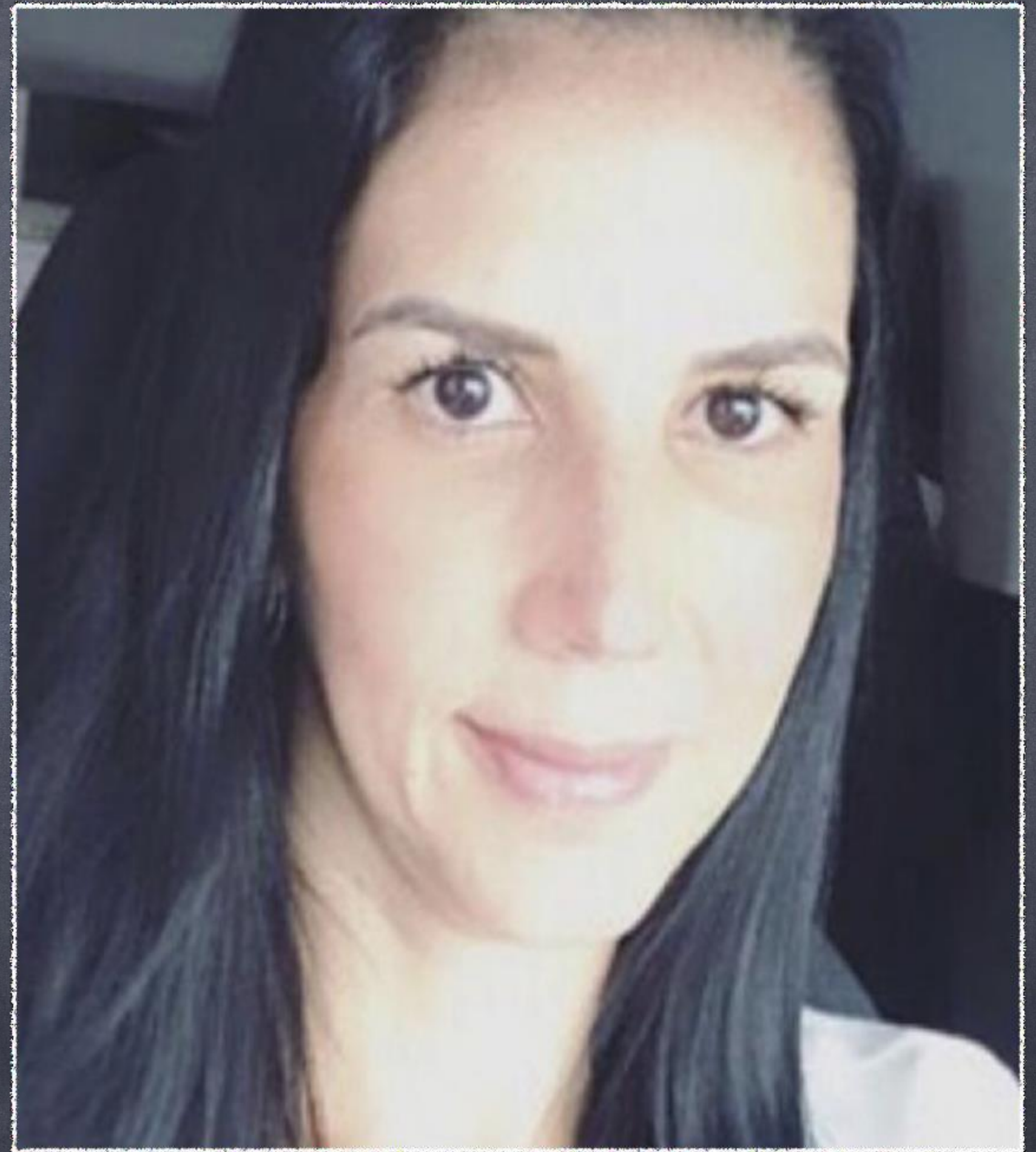
- Desde 2018 tenho praticado meditação. Comecei a prática para buscar acalmar meu coração e ter mais paciência com meus filhos.
- Passei a estudar e praticar a meditação diariamente e vi como essa prática milenar pode realmente transformar... Ela traz serenidade, generosidade e disciplina... Ela nos ensina a importância do amor próprio e ao próximo... E ela nos faz pessoas mais calmas e conectadas com tudo e todos!
- Vendo tudo isso que a meditação pode proporcionar, resolvi ensinar meus filhos... E logo vi que é super possível, crianças se tornassem também PEQUENOS MEDITADORES, e assim, mudarem suas vidas para muito melhor, já que os benefícios são incrivelmente maravilhosos!
- O mundo está precisando muito de pessoas conectadas com suas essências de amor e generosidade!
- Fiz cursos para me tornar mediadora de meditação para crianças e adolescentes com as equipes da mágica da meditação (BRASIL) e da MINDFUL SCHOOLS (USA).



# Sobre nós...

## Francine Busico

- Sou terapeuta holística e amo o que eu faço.
- Descobri uma paixão ao trabalhar com crianças
- No início de 2019 desenvolvi o meu primeiro curso de Reiki para crianças e percebi que esse era o universo em que eu queria estar, e o quanto era importante contribuir para o desenvolvimento desses pequenos. Comecei a me aprofundar em outras áreas, e foi aí que entrou a meditação para crianças
- Ainda em 2019 fiz a formação em Facilitadora de Meditação para crianças e adolescentes com a equipe da Mágica da Meditação. Na formação conheci a Carol e no mesmo ano começamos a colocar em prática o projeto dos Pequenos meditadores, já iniciados por ela.
- Atualmente estou finalizando a formação de Yoga para crianças e adolescentes



# Sobre um mundo melhor...

"Se todas as crianças de oito anos aprenderem a meditar, nós eliminaremos a violência do mundo dentro de uma geração."

Dalai Lama



# Sobre as referências bibliográficas...

- <http://ambamind.com.br/blog/7-formas-em-que-a-meditacao-pode-modificar-seu-cerebro>
- <https://www.google.com.br/amp/s/super.abril.com.br/ciencia/o-que-acontece-no-cerebro-durante-a-meditacao/amp/>
- <https://www.google.com.br/amp/www.criandocomapego.com/18-exercicios-de-mindfulness-para-criancas/amp/>
- <https://www.jrmcoaching.com.br/blog/o-poder-do-agora-e-importante-focar-o-presente/>
- <https://institutomauriciosampaio.com.br/como-usar-a-meditacao-mindfulness-para-o-coaching-descubra-agora/>
- <https://www.google.com.br/amp/s/amp.ecycle.com.br/4762-meditacao-infantil-para-criancas>
- <https://kids.diariodopsique.com.br/meditacao-para-criancas-yoga/>
- <https://infanciazen.com.br/2016/06/17/como-iniciar-pratica-da-meditacao-com-as-criancas/>
- <https://www.mindkids.net/como-meditar-adolescentes/>
- <https://www.wemystic.com.br/artigos/meditacao-transcendental/>
- <https://vivamaisverde.com.br/2016/10/meditacao-hormonios/>
- <https://www.google.com.br/amp/s/veja.abril.com.br/saude/ansiedade-e-depressao-tem-aumento-explosivo-entre-criancas-e-adolescentes/amp/>