



Atividade de Atenção Plena

Exploração do que estou a sentir!

Senta-te ou deita-te muito confortável. Coloca o teu corpo numa posição relaxada , quando quiseres podes fechar os teus olhos e iniciar a tua respiração.

Inspira entrando o ar pelo nariz e a tua barriga aumenta, expira saindo o ar pelo nariz e a barriga fica vazia. Faz 3 respirações deste modo colocando a tua atenção nos movimentos da tua barriga.

O ar entra pelo nariz e a barriga sobe , o ar sai pelo nariz e a barriga desce. Muito bem, isso mesmo. (pausa) Sente o teu corpo a ficar mais relaxado, mais leve.

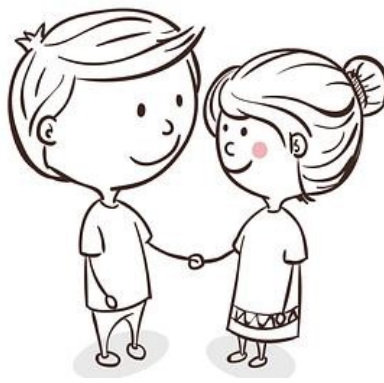
Agora vais perceber que pensamentos estão a surgir, estão a aparecer na tua cabeça, na tua mente. Deixa-os surgir, não te preocupes, não lutes contra eles.

Deixa-os apenas ficar ,eles são como nuvens que chegam... ficam um pouco e vão embora e está tudo bem. Há nuvens grandes, nuvens pequenas, nuvens brancas, nuvens mais escuras todas elas existem, todas elas são importantes. Olha para elas mas não te agarres a elas, deixa-as ir embora. E vão embora mesmo, não ficam... muito tempo contigo.

Volta a tomar atenção à tua respiração, percebe como ela está, voltas a inspirar e a barriga volta a subir e expiras e a barriga volta a descer. Fica um pouco assim, apenas focado na tua respiração... relaxado, mais calmo, leve, muito leve (pausa) muito bem.

Quando quiseres e ao teu ritmo, sem pressas abres os teus olhos e podes espreguiçar-te um pouco. Sente o teu corpo a tocar a cadeira, a almofada, o tapete, o chão ou até a tua cama se estiveres deitado nela.

Ouve aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=DY9O9ZIVVB0>



Atividade a dois

Exploração do que estou a sentir

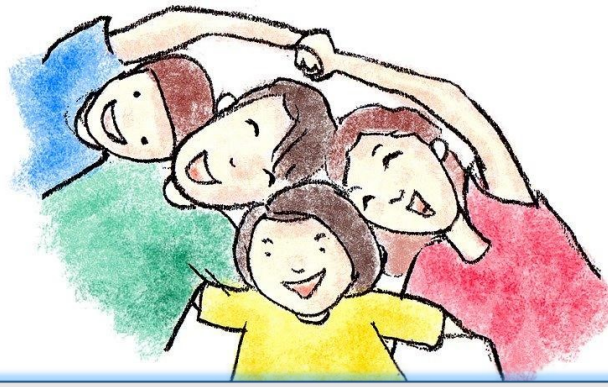
A pares, enumerem três medos que tenham e inventem-lhes nomes ridículos, como se fosse uma "batalha" de medos.

Por exemplo , o medo do escuro podem chamar-lhe “ Pote de alcatrão” ou “Nódoa negra”.

A ideia é surgirem nomes engraçados e que vos façam rir do próprio medo.



A rir assustamos o medo!



Atividade para a família

Exploração do que estou a sentir

Atividade para ser feita por toda a família, onde cada um irá tomar consciência das sensações que está a sentir no momento presente

Material necessário:

- nenhum



Reunir a família no mesmo espaço físico, um elemento de cada vez irá representar por gestos um medo que tenha ou mesmo que não tenha, os outros irão descobrir qual o medo representado. Vão trocando para que todos os elementos da família possam fazer a sua representação. Na mímica vale de tudo para se expressar, menos falar ou escrever palavras.

Através da representação física dos nossos medos conseguimos que eles percam força e se transformem em algo mais leve de lidar. Podemos também desconstruir alguns dos medos presentes em nós.

Aproveitem para rir muito dos medos!!



Atividade de artes plásticas

Exploração do que estou a sentir

Quando transformamos os nossos medos em algo tão pequenino, tão cómico, tão insignificante eles diminuem e acabam por desaparecer. Mas o mais importante não é deixarmos de ter medo é percebermos que não há problema nenhum em ter medo, podemos aceitar e pensar que está tudo bem.

Materiais necessários:

- cartolina, revistas, jornais,
- tesoura, cola,
- lápis de cor, marcadores, tintas, carimbos, ou outros materiais à escolha.



Com o recurso aos materiais disponíveis, poderás recortar, colar e desenhar situações numa cartolina, situações que representem os teus medos, procurando caricaturar a situação, ou imaginando-te a debater/ridicularizar esse medo. Exemplo: a Joana tem medo de abelhas: vai ilustrar um duelo com uma abelha minúscula, com uma cara muito cómica!

No final deves conseguir rir-te daquilo que fizeste!

Mãos à obra, artista!