

Agrupamento de Escolas Visconde de Juromenha

Projeto Medita Visconde

Meditação no Jardim de Infância

O projeto “**Medita Visconde**” consiste na dinamização de sessões de meditação mindfulness.

O projeto teve início no ano letivo 2019/2020, envolvendo as 8 salas de Jardim de Infância (Escola EB Eduardo Luna de Carvalho e EB Tapada das Mercês).

As atividades têm uma periodicidade quinzenal e duração de 45 minutos.

As sessões são dinamizadas pela psicóloga da Equipa de Apoio ao Aluno e à Família, em colaboração com as Educadoras.

Enquadramento

A meditação promove a saúde de uma forma global.

Além de promover o relaxamento físico-mental, promove a inteligência emocional, tão importante para conseguir ultrapassar os desafios do mundo atual.

A meditação promove a autoconsciência, autorregulação, competências relacionais positivas e aquisição de valores, tais como a bondade e a compaixão.

A aquisição destas competências, poderá prevenir o aparecimento ou atenuar problemas ao nível da saúde física/mental (ex: problemas de comportamento, ansiedade, depressão, défice de atenção e hiperatividade, etc).

Assim, verifica-se a importância de promover a aquisição destas competências, desde tenra idade.

Objetivos do nosso Projeto

- Promoção da regulação emocional, através da alfabetização emocional;
- Promoção da gestão de conflitos;
- Promoção da atenção e memória;
- Promoção de valores (compaixão, empatia, bondade, gratidão, etc.).

Funcionamento do projeto

Principais atividades:

- Exercícios de respiração;
- Exercício de contemplação
- Leitura e reflexão de histórias acerca dos sentimentos/emoções e valores.
- Jogos de atenção;
- Jogos sobre emoções;
- Ioga;
- Ateliers de construção de materiais- para os alunos (poderem levar para casa) e para o *Cantinho da Calma* de cada sala.

Exemplos de algumas atividades:

Meditação na floresta



Jogo de respiração



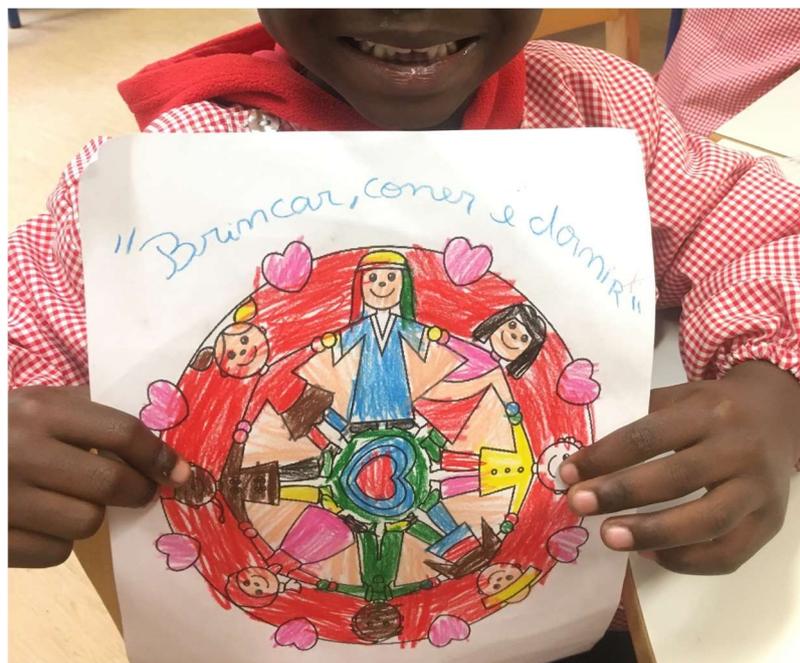
Contemplação



Peão do loga



Pintura de Mandalas (com desejos das crianças)



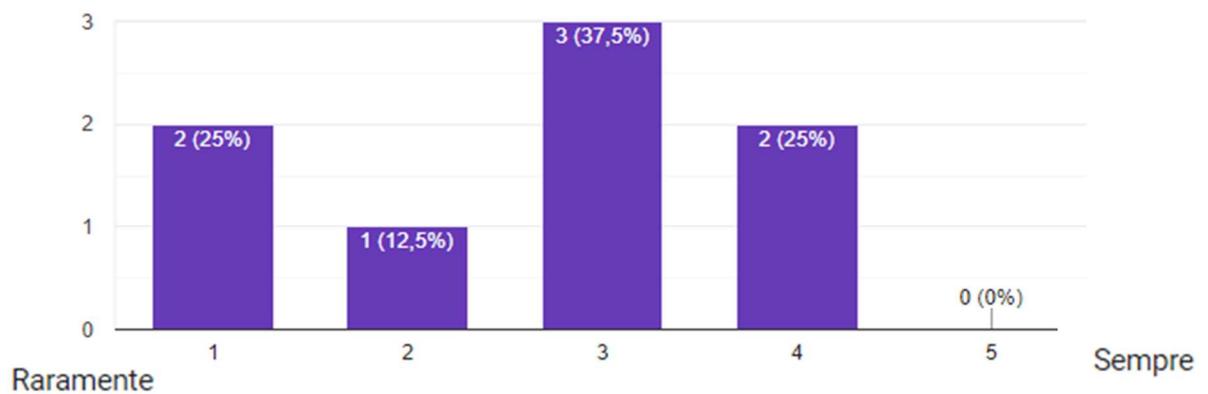
Avaliação

Avaliação realizada no ano letivo 2021/2022 (dois anos após a implementação do projeto)

O questionário foi aplicado a oito Educadoras que acolheram o projeto nas suas salas.

A maioria dos alunos, envolve-se em conflitos inter-pares

8 respostas





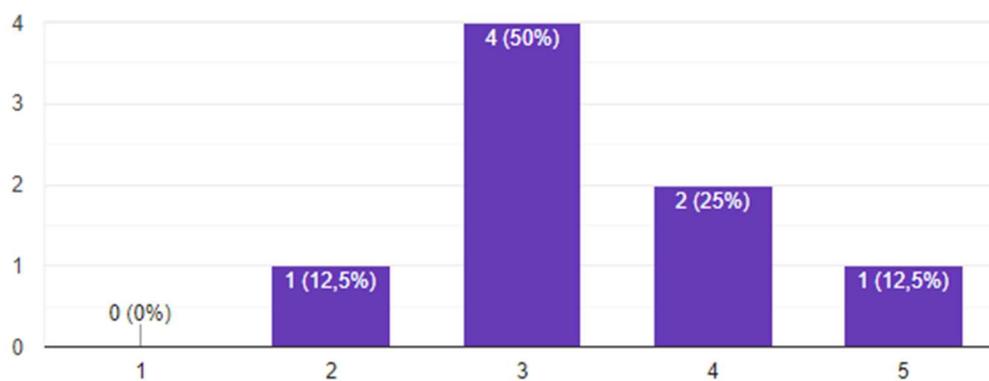
Raramente

Sempre

Os alunos, consegue expressar corretamente as suas

emoções

8 respostas

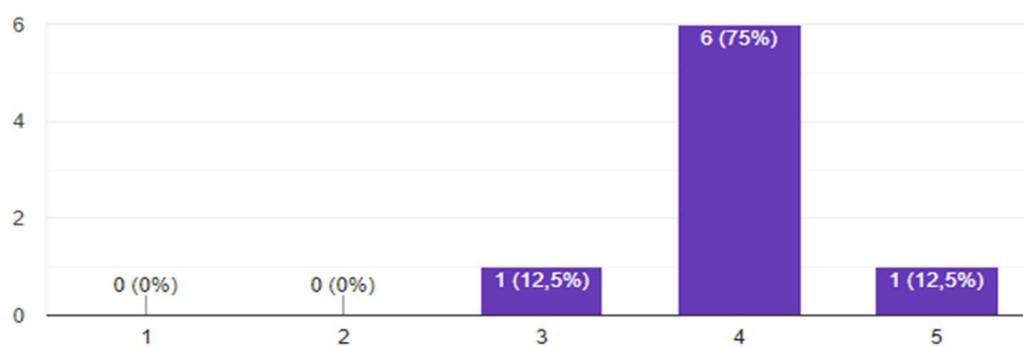


Raramente

Sempre

A maioria dos alunos, mostra preocupação face à tristeza/sofrimento dos colegas e adultos.

8 respostas

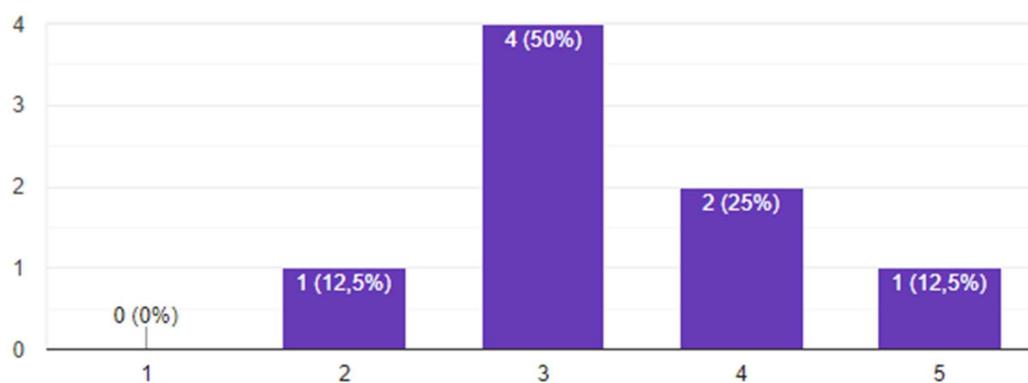


Raramente

Sempre

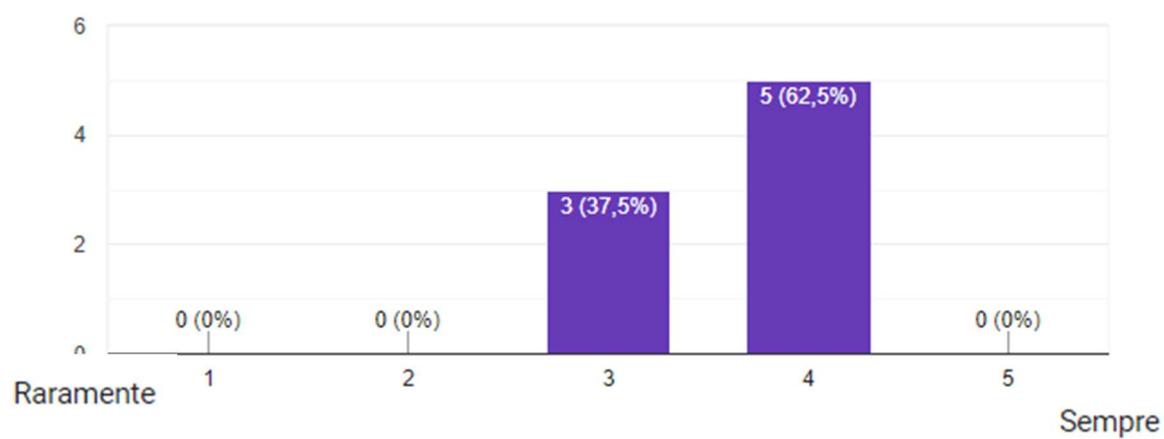
A maioria dos seus alunos, têm consciência de algumas estratégias para acalmar

8 respostas



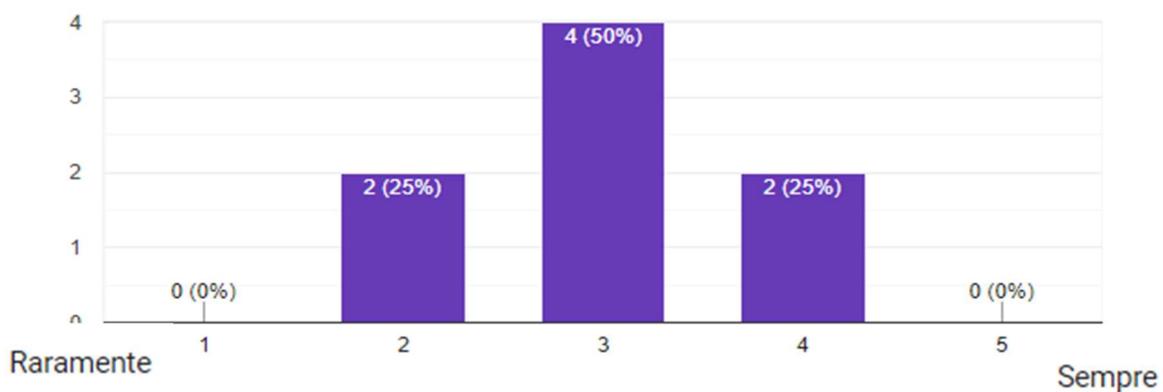
A meditação é usada pelas educadoras, na rotina de sala de aula

8 respostas



A maioria dos seus alunos mostram interesse e procuram pôr em prática as estratégias de meditação aprendidas?

8 respostas



Para mais informações sobre o projeto:

Ana Margarida André

Psicóloga da Equipa de Apoio ao Aluno e à Família

psico_anacatarinoandre@aejuromenha.com