

Fundació
Catalunya
La Pedrera



DOSSIER DE PRÀCTIQUES **MINDFULNESS** I CONCENTRACIÓ PER A INFANTS I ADOLESCENTS

PROGRAMA D'ACOMPANYAMENT
PER A L'ÈXIT EDUCATIU

Barcelona, febrer de 2020

© **Fundació Catalunya La Pedrera**

Passeig de Gràcia, 92 - 08008 Barcelona
impuls.social@fcatalunyalapedrera.com
www.fundaciocatalunya-lapedrera.com

Aquesta proposta ha estat elaborada per:

Laura Salvador (PAE Badalona Llefà)
Núria Gallego (PAE Vilanova i la Geltrú)

Amb l'assessorament de:

Elisenda Dalmau (www.mindfulnens.cat/ca/)

Coordinació de continguts:

Teresa Hernández i Elisabet Vinagre (Coordinació PAE)

Revisió lingüística:

Violeta Roca

Il·lustracions (pàgines 1 (portada), 8, 10, 14, 18, 24, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49 i 51):

Marina Pedrós

Maquetació:

Martí Riu

Fundació Catalunya La Pedrera | Programa d'Acompanyament Educatiu | Curs 2019-2020



Aquest material està subjecte a la llicència Creative Commons de Reconeixement – No Comercial – Sense Obra Derivada

Índex

Què és el mindfulness?	4
Com podem acompanyar els infants i adolescents en el mindfulness?	4
ATENCIÓ I SILENCI	
Cos atent	7
Joc el silenci	8
Atenció als sons	9
COHESIÓ DE GRUP	
L'espelma	10
Massatges	11
ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ	
Pràctiques de respiració bàsiques	12
Què passa quan respirem?	13
Gaudim del silenci	14
Fitxes de respiració conscient	15
Respiració conscient amb pedres o peluix	16
ATENCIÓ AL COS	
Body Scan	17
Mantres	18
OBSERVACIÓ DELS PENSAMENTS	
Bombolles de sabó	20
Passat, present i futur	21
Pensaments com núvols	22
Parada d'autobús	23
ATENCIÓ A LES EMOCIONS	
El temps del meu interior	24
Intimant amb la meva emoció	25
Treballar la incomoditat	26
COMPASSIÓ I AMABILITAT	
Pensaments amables	27
L'arbre de les emocions	28
Bibliografia i Recursos per anar practicant	29
Annex 1	30
Annex 2	31



Què és el mindfulness?

La traducció d'aquest concepte seria "**ATENCIÓ PLENA**". És adonar-se del que està succeint en el moment present, i que aquesta atenció plena pugui ajudar-nos a aprendre i a posar el focus en diferents sensacions, ser conscients quan estem enfadats, estressats, tristos, frustrats o tenim alguna emoció difícil, o per contra, a notar i identificar quan estem alegres, feliços o agraïts. Per tant, **és estar plenament atents i conscients de tot el que som i experimentem en el present, sense jutjar.**



La pràctica de mindfulness es pot aplicar a diferents contextos: a la feina, a l'escola, a casa, fent esport... Des del punt de vista educatiu, es poden utilitzar diferents eines i estratègies que ens ofereix el dia a dia de les nostres activitats al PAE, barrejant jocs, contes, lectures, cançons, juntament amb tècniques d'atenció plena, com podrien ser el coneixement del cos, respiracions conscients, exercicis d'atenció i concentració, etc., que facilitaran el desenvolupament integral de l'infant i adolescent. És molt important en totes aquestes pràctiques oferir a l'infant una experiència plena de significat per convidar-lo a ser conscient de la seva postura, de les seves respiracions, emocions i del cos mateix.

A més, l'atenció plena ens proporciona altres **beneficis**, com ara **augmentar la concentració, disminuir l'estrès i el malestar, acollir els nostres pensaments i emocions, millorar el control de conductes, el rendiment acadèmic i, sobretot, a gaudir del present.**

Com podem acompanyar els infants i adolescents en el mindfulness?

Els infants i adolescents en general estan molt oberts i disposats a compartir les seves experiències de forma espontània, per la qual cosa és essencial la manera com l'adult que els acompanya rep el que decideixen compartir.

Per poder acompanyar els altres en el seu camí cal **abstenir-se d'aconsellar o solucionar res**. Per a això és necessari tenir una capacitat d'escolta oberta, evitant jutjar i donar respostes preconcebudes, sinó oferir un acompanyament perquè aprofundeixin en l'experiència del moment present.

No cal assolir cap objectiu ni resultat, només acompanyar el participant a investigar la seva pròpia vivència, a expressar-la i acceptar-la.

Podem acompanyar els infants i adolescents realitzant una **indagació després de cada pràctica**, realitzant preguntes obertes i tan inclusives com sigui possible:

- Qui vol comentar alguna cosa que hagi notat o sentit durant la pràctica?
- Com ha anat?
- Ha estat més aviat fàcil? Més aviat difícil?
- On has notat la respiració més fàcilment?
- Com estaves respirant? Més aviat ràpid? Més aviat lent?
- Et sents igual quan respires lent o ràpid?
- Heu pogut observar algun pensament?... Com tens el cap? Com passen els pensaments?
- Quina mena de pensaments has tingut? Agradables? Desagradables? Amables? Antipàtics?

El més important és **acollir les respostes siguin les que siguin com un moment de consciència, d'adonar-se'n**, més enllà del judici que pugui aparèixer sobre el contingut i de les pròpies expectatives. Sense donar preferència a una experiència respecte a una altra. Per exemple, té el mateix valor que un alumne s'hagi adonat que s'ha posat nerviós que si manifesta que s'ha relaxat i calmat.

A continuació us facilitem un seguit de **pràctiques per treballar el mindfulness i la concentració amb els vostres infants i adolescents del PAE**. Són pràctiques que permetran trobar-se en un espai on es pugui aprendre del silenci, a estar presents en l'aquí i l'ara, a saber relacionar-se amb plena atenció, a saber mantenir respiracions conscients, i prendre consciència sobre les mateixes emocions i experiències amb el seu entorn familiar i escolar. La durada establerta en cada pràctica és una orientació, sempre podrem augmentar o disminuir el temps tenint en compte l'edat i expertesa dels infants i adolescents participants.

Els joves que gaudeixen d'habilitats reflexives ben desenvolupades i tenen un cervell exercitat en mindfulness estan preparats per mostrar més flexibilitat en contextos nous i per establir relacions interpersonals més satisfactòries, que reforçaran la sensació de benestar i de flexibilitat a mesura que creixin.

Dan Siegel

Per mitjà de la taula que trobareu a continuació, podreu veure de manera ràpida les diferents dinàmiques proposades en aquest dossier, ordenades segons la seva principal finalitat. A la vegada, també trobareu indicat el nivell de dificultat (Bàsic, Inicial, Intermedi, Superior i Expert). Aquesta classificació, però, només és una orientació, sempre podem variar les dinàmiques per tal que s'adaptin a les necessitats del nostre grup.

Al final de la present guia trobareu un recull de fitxes complementàries¹, que podeu utilitzar amb els infants i adolescents després de realitzar la majoria de dinàmiques. L'objectiu d'aquestes propostes és facilitar als nois un recurs que els ajudi a prendre consciència del que han experimentat i que ho puguin expressar, canalitzar i integrar.

¹ Vegeu l'Annex 2 - Fitxes complementàries - Per a facilitar la reflexió després de la pràctica de Mindfulness

	BÀSIC	INICIAL	INTERMEDI	SUPERIOR	EXPERT
Atenció i silenci	Cos atent Joc del silenci Atenció als sons				
Cohesió de grup		L'espelma Massatges			
Atenció a la respiració	Pràctiques de respiració bàsiques	Què passa quan respirem? Gaudim del silenci	Fitxes respiració conscient Respiració conscient amb pedres o peluix		
Atenció al cos				Body Scan	Mantres
Observació dels pensaments		Bombolles de sabó	Passat, present i futur	Pensaments com núvols	Parada d'autobús
Atenció a les emocions		El temps del meu interior	Intimant amb la meva emoció	Treballar la incomoditat	
Compassió i amabilitat			Pensaments amables		L'arbre dels desitjos

Cos atent

Ens ajudarà a...

Concentrar-nos
Relaxar-nos

Temps aproximat: 5 min

Nivell: Bàsic



Aquesta pràctica ens permetrà posar tota l'atenció en el nostre cos. L'educador/a ha de guiar el grup d'infants o adolescents, indicant "com a primer pas" que s'asseguin a la cadira (amb les cames sense creuar), o bé a terra (amb les cames creuades), amb l'esquena com més dreta millor, però sense tibar ni forçar, per aconseguir estar ben còmodes i quiets. En aquest moment és important que tothom estigui en silenci i, segurament, amb les indicacions que s'han donat molts ja ho hauran fet.

En el següent pas es convida aquells que vulguin a tancar els ulls i, si noten que el cap els pesa una mica, els direm que el poden enlairar suaument, com si fos un globus que volgués anar molt amunt. Hem d'intentar estar així durant 1 minut.

Podem explicar als infants i adolescents que aquesta tècnica la poden utilitzar sempre que la necessitin per concentrar-se i relaxar-se, per exemple quan estan nerviosos, amb exàmens... I potser es converteix en un hàbit per a ells.

Recordem la importància de...

No obligar els infants/adolescents a participar. Si no volen, els demanarem que mantinguin el silenci perquè la resta de companys puguin fer-ho bé.

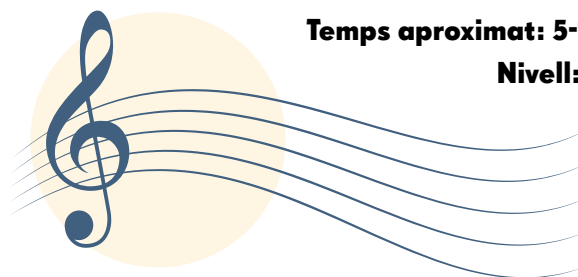
L'educador/a que guia cal que faci també la pràctica amb el grup. D'aquesta manera el to i el ritme de la pràctica ajudarà els participants.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

Joc del silenci

Ens ajudarà a...

Potenciar l'autocontrol
Concentrar-nos
Millorar la cohesió de grup



Temps aproximat: 5-10 min

Nivell: Bàsic

S'animarà els infants/adolescents a acceptar el repte de superar 1 minut en absolut silenci, indicant molt clarament l'inici del temps i el final. Si el repte s'ha superat, se'n pot **continuar augmentant la dificultat**:

- Aquests temps de silenci aniran augmentat dia a dia, a condició que siguin capaços de superar l'establert en aquell moment.
- Un cop el minut de silenci és superat, se celebra obertament els primers dies, aplaudint i deixant anar la pressió. Però a mesura que passa el temps aquesta celebració passarà a ser cada cop més silenciosa.
- Podem continuar augmentant el repte demanant als infants/adolescents que sostinguin el silenci fins que tothom estigui assegut als seus llocs de feina (en el cas que es faci abans de fer deures) o bé que caminin per l'espai sense fer cap mena de soroll. Un cop el temps s'ha superat, es felicita els participants.

Els infants/adolescents poden arribar a estar 10 minuts en absolut silenci, i allò que pot començar com un joc, un repte o fins i tot una competició entre els dos grups (dilluns/dimecres-dimarts/dijous), s'acaba convertint en un moment de pausa, de serenor i d'escolta d'un mateix.

Recordem la importància de...

Mai obligarem cap infant/adolescent a participar en les activitats si no vol. Seria important saber el perquè, oferir-li la nostra ajuda i acompanyar-lo en el seu procés, però sempre respectant les seves decisions.

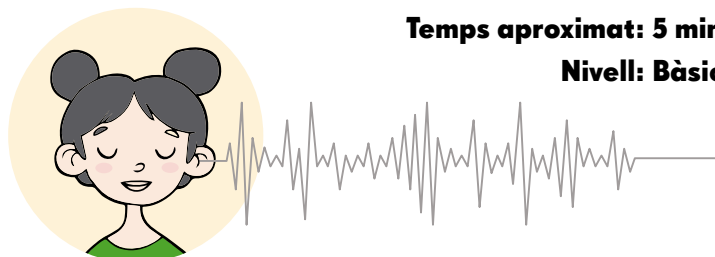
Cal explicar de manera molt clara en què consisteix el joc, estar segurs que el grup ho ha entès i finalment preguntar si estan preparats per a dur-lo a terme. És un bon moment per remarcar que no és fàcil autoregular-nos, controlar la nostra energia, i que és possible que el primer dia no superin el repte com a equip.

Si el repte no s'aconsegueix, és important fer saber als infants que hi haurà noves oportunitats, de manera que es reconduex la situació cap a la motivació de poder-ho aconseguir si continuem treballant.

Atenció als sons

Ens ajudarà a...

Escoltar
Relaxar-nos



Temps aproximat: 5 min

Nivell: Bàsic

Aquesta pràctica ha d'estar guiada i acompanyada per l'educador/a. Per realitzar-la, es necessitarà un objecte que quan el toquem mantingui el so durant uns quants segons, com ara una campana, un bol, música que utilitzem per ambientar...

Introduïrem l'activitat explicant que una altra manera d'aprendre mindfulness és posant atenció als sons. Seguidament, els direm que hem portat un objecte que ens pot ajudar (i l'ensenyem). Preguntarem si volen sentir com sona, però per fer-ho, necessitarem posar-nos còmodes, amb una bona postura (cames sense creuar si estem a una cadira, cames creuades si estem a terra, esquena recta però sense forçar...), i el tocarem. Repetirem un altre cop el so, però aquest cop els infants i adolescents tindran l'opció de tancar els ulls i estar ben atents per veure si poden sentir-lo des del principi (quan comença a sonar) fins al final, i aixecar la mà quan cadascú cregui que el so s'ha acabat (quan el deixin de sentir).

A continuació, els direm que no fa falta tenir un objecte com aquest per estar ben atents als sons. Hi ha molts sons al nostre dia a dia, i fins i tot, si estem atents i amb curiositat, podrem sentir-ne d'altres. Per fer-ho ens haurem de posar tots amb el nostre "cos atent". L'educador/a els explicarà que tornarà a tocar l'objecte i, quan ells sentin que el seu so s'acaba, poden seguir escoltant altres sons del seu voltant (poden ser dins l'espai, fora l'exterior, del mateix cos...), i hi dedicarem 1 minut.

Per acabar, direm que ja poden obrir els ulls i, si algú vol compartir el que ha pogut sentir, ens ho pot explicar. Preguntarem als nens i nenes si creuen que aquesta atenció als sons la podran aplicar o utilitzar i, de tant en tant, escoltar allò que ens envolta.

Recordem la importància de...

No obligar els infants/adolescents a participar. Si no volen, els demanarem que mantinguin el silenci perquè la resta de companys puguin fer-ho bé.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

L'espelma

Ens ajudarà a...

Gestionar les nostres emocions
Millorar la paciència
Concentrar-nos



Temps aproximat: 5-10 min

Nivell: Inicial

Es convida els infants/adolescents a seure en rotllana i l'educador/a encendrà una espelma, que simbolitza la força del nostre grup i ens mostrarà com de poderós pot arribar a ser.

Els infants han de fer absolut silenci, no podran fer servir la boca per parlar, però sí que podran fer servir els ulls. Un cop l'espelma està encesa, l'educador ha de mirar als ulls de la persona que té a la seva dreta i li donarà l'espelma, i aquesta persona farà el mateix amb la següent, fins a tancar el cercle, quan tots plegats bufarem i apagarem l'espelma.

Si en algun moment alguna persona parla o fa algun soroll, l'espelma s'apagarà.

Podeu trobar un exemple de com aplicar la dinàmica seguint aquest enllaç:

<https://youtu.be/kuKMR6nhPK0>

Un cop aquesta dinàmica es compleix sense problemes **hi podem introduir variacions i incrementar-ne la dificultat:**

- **Espelma lliure:** els participants poden donar l'espelma a la persona que vulguin, sempre que aquesta no l'hagi rebut abans, així l'espelma passarà per tothom.
- **Per comunicar-nos:** podem fer servir l'espelma per dir coses que ens agraden a una altra persona, demanar perdó...
- **Per marcar tornos i ritmes lents a l'hora de començar els deures o marxar a casa:** els nens i les nenes donen l'espelma a aquella persona que creuen que ja està preparada i relaxada per poder aixecar-se; aquesta, al seu torn, la donarà a una altra persona que cregui que també ho està, i així successivament. D'aquesta manera aconseguirem que aquests moments siguin pausats.

Recordem la importància de...

Mai obligarem cap infant/adolescent a participar en les activitats si no vol. Seria important saber el perquè, oferir-li la nostra ajuda i acompanyar-lo en el seu procés, però sempre respectant les seves decisions.

Cal explicar de manera molt clara la dinàmica, estar segurs que el grup ho ha entès i finalment preguntar si estan preparats per dur-la a terme. És un bon moment per remarcar que no és fàcil controlar la nostra energia, comunicar-nos amb els ulls, i que és possible que el primer dia l'espelma s'apagui.

En el cas que l'espelma s'apagués, és important dir als participants que hi haurà noves possibilitats per aconseguir-ho, únicament hem de millorar la nostra força i concentració com a grup.

Massatges

Ens ajudarà a...

Concentrar-nos
Potenciar vincles



Temps aproximat: 10 min

Nivell: Inicial

Aquesta activitat té moltes variacions i modalitats, i es pot fer per parelles o en grup (fent un "trenet"). L'infant/adolescent que rep el massatge pot estar assegut a terra o estirat de bocaterrosa.

Capsa per fer massatges:

S'ensenyar als infants/adolescents què és la capsa per fer massatges i què hi podem trobar a dins (pilotes, teles, plomes...).

Els participants es disposaran per l'espai com més còmodes se sentin, i amb música tranquil·la i la il·luminació tènue, es començaran a relaxar deixant que els companys i companyes que s'han ofert voluntaris els ajudin en aquesta feina, fent massatges a l'esquena del company amb els diferents materials de què disposen.

Massatge sorpresa:

Es duran a terme massatges en parella amb diferents materials que no es troben dins la capsa de fer massatges (papers, llapis, una ampolla...). Aquells qui reben el massatge hauran de tancar els ulls, i els que ho fan l'hauran d'intentar fer tan bé com puguin amb el material que se'ls ha donat, amb la intenció que la persona que rep el massatge se sorprengui un cop sàpiga de què es tracta.

Dibuixos imaginaris:

Es col·loquen els infants/adolescents per parelles, a un/a li toca dibuixar i l'altre/a es relaxarà. Després es farà el canvi. Es pot utilitzar una música suau per convidar a la relaxació i la calma. Es tracta que l'infant/adolescent que dibuixa utilitzi el dit com a llapis per dibuixar qualsevol cosa a l'esquena del company/a. Quan hagi acabat el company/a pot intentar endevinar-ho. Si algú vol també pot escriure paraules.

Recordem la importància de...

Mai obligarem cap infant/adolescent a participar en les activitats si no vol. Seria important saber el perquè, oferir-li la nostra ajuda i acompanyar-lo en el seu procés, però sempre respectant les seves decisions.

Cal considerar que les parelles les formin els infants mateixos, per tal que se sentin còmodes i tranquils amb el seu company/a, ja que si no podria ser contraproduent i no s'aconseguirien els objectius establerts.

Pràctiques de respiració bàsiques

Ens ajudarà a...

Introduir la tècnica de respiració conscient

Temps aproximat: 10 min

Nivell: Bàsic

Respiració esfèrica

Es tracta d'una dinàmica fàcil i divertida per connectar amb la respiració. Convidarem els infants i adolescents a inspirar, a la vegada que obren l'esfera, i a expirar, tancant l'esfera. Podem fer-ho en rotllana, on cadascú farà una inspiració i expiració (obrint i tancant l'esfera) seguint la pròpia respiració natural, i un cop fet passarà l'esfera al company de la seva dreta, que farà el mateix. Convidarem els participants a seguir l'esfera visualment i a observar el ritme de la respiració dels companys i la pròpia.



És divertit jugar a passar la pilota, per exemple com a dinàmica per tal que tothom digui el seu nom, una cosa que li agrada o una cosa que li resulta difícil.

No és necessari tenir aquestes pilotes per dur a terme la pràctica, podem utilitzar els nostres braços. Obrim per inspirar (agafar aire) i els tanquem per expirar (treure l'aire).

Respiració digital

Aquesta és una activitat de mindfulness per als infants a qui no els agrada tancar els ulls. Utilitzant la seva mà com objecte d'atenció, amb la vista i el tacte.



Amb una mà ben oberta i amb el dit índex de l'altre van resseguint un dit amunt mentre inspiren i dit avall mentre expiren, coordinant el moviment del dit amb la respiració.

El molinet de vent

Es tracta d'una practica de Susan Kaiser Greenland, destinada especialment als més petits, per notar les diferents maneres de respirar i com això afecta la ment i el cos.

Demanarem als participants que s'asseguin amb l'esquena dreta i el cos relaxat, amb el seu molinet de vent a la mà, i respirant de forma profunda i lenta bufarem el molinet. Tot seguit els preguntarem: *com us sentiu? El cos està calmat i relaxat? És fàcil o difícil estar quiet assegut després de respirar lentament i profundament?*



Després bufarem fent respiracions ràpides i curtes. I preguntarem: *com sentiu el cos ara? És igual després de respirar ràpid que després de respirar lentament? Ara ho provem respirant normal. Ha estat fàcil estar amb el cap en la respiració tota l'estona o t'has distret?*

Es pot parlar després sobre quan ens pot ser útil respirar profundament (per calmar-nos si estem enfadats, si necessitem concentrar-nos...) o quan ens pot ser útil respirar més ràpid (per activar-nos si estem molt cansats o endormiscats).

Què passa quan respirem?

Ens ajudarà a...

Relaxar-nos
Estar atents

Temps aproximat: 5-10 min

Nivell: Inicial



Amb aquesta pràctica no farà falta aprendre a respirar, sinó que posarem el focus a estar atents a la nostra respiració, perquè tot i que sempre estem respirant, quasi mai ens n'adonem. Per començar demanarem als infants o adolescents que facin unes quantes respiracions fortes i profundes i, nosaltres les farem amb ells. Tot seguit els direm que vagin respirant amb normalitat (al ritme natural de cadascú), donant l'opció de tancar els ulls, sentint la respiració i fixant-nos en l'aire que entra i surt. Intentarem estar així un minut, en silenci, en calma i participant. A continuació, tal com estiguem tots, aixecarem una mà i la posarem sota el nas per notar l'aire quan entra i quan surt. Després la posarem damunt el pit, per experimentar quines sensacions notem i, per acabar, farem el mateix però posant-la a la panxa. Entre cada sèrie de respiracions (nas, pit i panxa) farem dues o tres respiracions profundes i les deixarem anar, per a tornar a la nostra respiració normal. Els direm que "a poc a poc" poden anar obrint els ulls (el que els tinguin tancats), deixant les mans on estiguin més còmodes, i els preguntarem: *què passa quan agafem l'aire?, i quan el deixem?, qui ens vol explicar el que ha notat?* Els explicarem que si estem atents a la nostra respiració, cada vegada que agafem aire i el deixem anar, notarem moviments a diferents parts del cos, com la panxa, el pit o el nas.

Per als més petits de 8 anys, es pot explicar la pràctica fent una comparació de la ment i l'atenció amb un cadell de gos. Se'ls pot preguntar: *a qui li agraden els cadellots de gos? Quan els portes a passejar sense corretja, què fan? Exacte, se'n van corrents!* Doncs la nostra ment és com un cadell, quan intentem estar atents a la nostra respiració, la ment i l'atenció se'n van, i el que hem de fer és intentar que tornin cap a la respiració, com si fos la corretja del gos, posant l'atenció allà on notem la respiració, que pot ser a la panxa, al nas o al pit.

Per als més grans de 8 anys, es pot explicar la pràctica fent una comparació de la respiració amb una àncora. Aquesta es considera un símbol de fermesa, solidesa per mantenir el vaixell a lloc. I això és el que podem fer amb la nostra respiració (àncora), per mantenir la ment (vaixell) ferma i al seu lloc. Notarem la respiració al nas, al pit o a la panxa, i després hauré de triar quin punt és la nostra àncora en aquell moment, que pot ser diferent d'un dia per a l'altre.

Recordem la importància de...

No obligar l'infant/adolescent a participar si no vol.

L'educador/a que guia cal que faci també la pràctica amb el grup. D'aquesta manera el to i el ritme de la pràctica ajudaran els participants.

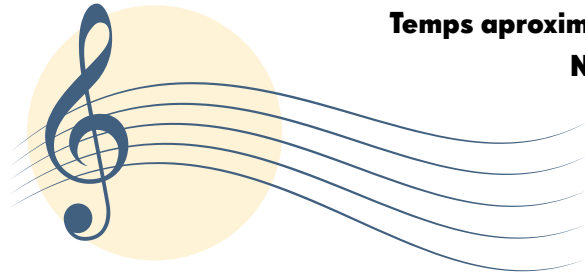
Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

Una orientació per establir una durada quan s'iniciï en la pràctica del mindfulness és que sigui la mateixa que la de l'edat dels infants/adolescents (en minuts).

Gaudim del silenci

Ens ajudarà a...

Relaxar-nos
Estar atents



Temps aproximat: 5-10 min

Nivell: Inicial

Aquesta pràctica està extreta d'un llibre d'Amy Saltzman, anomenat *Still Quiet Place*², i és per realitzar-la amb nens i nenes **a partir d'11 anys**. Ens servirà per descansar i oblidar-nos del que estàvem fent fins ara, de l'última conversa que estàvem tenint, la mateixa conversa interior, o pensar en la propera cosa que farem.

Ens asseurem en cadires o a terra, deixant que el nostre cos descansi, i si volem podem tancar els ulls o mirar a un punt fix. Sentint el nostre cos sostingut per la cadira o pel terra, notant com els músculs de la cara s'afluixen una mica. Estirant la columna, portant la coroneta cap al sostre, com si el cap fos un globus que es volgués enlairar suaument.

L' "a poc a poc" portarem l'atenció cap a la respiració. Respirant, sentint el ritme natural de la respiració, prenent consciència de l'aire com entra quan inspirem, i com surt quan expirem, seguint-la des de l'inici fins al final, sentint el nostre cos, notant com el silenci està dins nostre. Quan la ment es distregui i perdem l'atenció en la respiració, la convidarem a tornar, amb molta amabilitat. Ens tornarem a fixar en la respiració en la panxa o en les sensacions al nas, deixant anar la ment.

² Saltzman, A. (2008). *Still quiet place: Practices for children and adolescents to discover peace and happiness*. Unpublished manuscript.

Recordem la importància de...

Pràctica per a nens i nenes a partir d'11 anys.

No obligar l'infant/adolescent a participar si no vol.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

Una orientació per establir una durada quan s'iniciï en la pràctica del mindfulness és que sigui la mateixa que la de l'edat dels infants/adolescents (en minuts).

Fitxes de respiració conscient

Ens ajudarà a...

Introduir la tècnica de respiració conscient

Temps aproximat: 5-10 min

Nivell: Intermedi

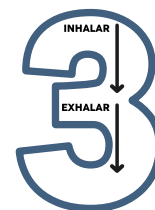
Aquestes fitxes de respiració² serviran per introduir els infants/adolescents en la tècnica de la respiració conscient, cosa que ens facilitarà la presa de consciència del cos, la regulació de les emocions, restablir la calma, trencar amb pensaments que ens malgasten l'energia, etc.

És important que els nens i nenes aprenguin a ser conscients de com respiren, ja que en moments en què el nostre cos s'activa (per diferents raons, ja sigui perquè estem enfadats, nerviosos, tenim por...), tendim a respirar molt ràpidament (hiperventilar), i això augmenta l'alliberament de diòxid de carboni i disminueix l'oxigen. És important dir-los que no han d'alterar la respiració. L'objectiu és adonar-se de com respiren en aquell moment.

Iniciarem la pràctica fent un parell o tres de respiracions, i els direm que utilitzarem unes plantilles que ens ajudaran a observar com respirem. Els recordarem que no han de forçar la respiració, i que si en algun moment es maregen o senten malestar, cal que ens avisin aixecant el braç.

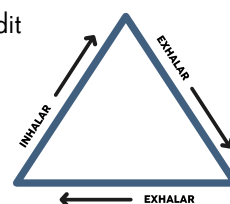
Plantilla número tres

Demanarem als infants/adolescents que posin el dit en la part superior del número, allà on s'indica la fletxa. Els proposarem d'anar resseguint amb el dit fins a la meitat agafant aire pel nas (aquest pas, sense alterar la respiració); un cop a la meitat, contenir l'aire uns segons i expulsar-lo mentre es ressegueix amb el dit la part restant.



Plantilla triangle

Aquesta plantilla és una mica més difícil. Aquest cop hauran de situar el dit en el vèrtex esquerre de la imatge, i sense alterar la respiració, han de resseguir amb el dit la primera recta del triangle agafant aire pel nas; un cop aquí, han d'aguantar l'aire uns segons i finalment l'han d'expulsar a poc a poc a la vegada que ressegueixen amb el dit les dues rectes restants.



Un cop hagin practicat amb la plantilla, els convidarem a tornar a respirar al seu ritme, sense forçar ni alterar la seva respiració natural, tant en el moment d'inhalar com en el d'exhalar. I els convidarem a observar com és la seva respiració en aquell instant.

² Vegeu Annex 1 Plantilles de respiració conscient

Recordem la importància de...

Mai obligarem cap infant/adolescent a participar en les activitats si no vol. Seria important saber per què no vol, oferir-li la nostra ajuda i acompanyar-lo en el seu procés, però sempre respectant les seves decisions.

Respiració conscient amb pedres o peluix

Ens ajudarà a...

Relaxar-nos
Estar atents

Temps aproximat: 10 min

Nivell: Intermedi

A partir d'aquesta pràctica, es farà l'exercici de portar l'atenció a la respiració. Deixarem clar a l'inici que segurament notarem, tot i voler estar en la respiració, com la nostra atenció se'n va. I és normal, ens passa a tots. El més important és adonar-nos que ens hem distret, i just en aquest moment tornar a portar l'atenció a la nostra respiració.

Per ajudar-nos, podrem utilitzar una pedra o un peluix. Primer de tot, ens estirarem còmodament al terra, i posarem diferents pedres o peluixos a la vista dels participants. Quan l'educador que guia ho indiqui, n'agafarem un/a i l'utilitzarem per ajudar-nos a dirigir l'atenció. *Ho voleu provar?* Deixarem que agafin aquell/a que vulguin, i direm que potser ara els venen diferents pensaments: *a veure si sóc el primer a agafar la que m'agrada...* O bé *"no m'agraden"*, o potser *"m'encanten"*... Recordarem que és normal que tinguem pensaments, perquè és el que fa la nostra ment, fabricar pensaments. Però en adonar-nos-en, no necessàriament hem de creure tot el que estem pensant, podem escollir què fer.

Ens col·locarem el peluix o la pedra a prop de la mà. Convidarem a tancar els ulls o a tenir-los mig oberts, com cadascú se senti més còmode. Primer de tot ens deixarem anar, amb una postura còmoda, tranquil·lament estirats a terra. Notem tot el que està passant... el cos, un moviment, picor, el terra dur... Està bé. Es tracta de notar que quelcom es mou en el cos. No hem de fer res, només portar l'atenció en allò que notem que es mou. Notarem que estem respirant. Normalment no hi parem atenció, però podem notar l'aire com entra i surt. Pel nas, pel coll, per la panxa... Agafarem el peluix o la pedra, i els posarem tocant-nos la panxa, prop del melic.

Potser notem com ens sentim: cansats, inquietos, adormits... Només hem de sentir-ho, prendre consciència que estem sentint aquella emoció, i tornar un altre cop a posar l'atenció a l'objecte tocant-nos la panxa. Segurament el notarem en moviment, baixant i pujant. No hem de provocar-ho, el cos respira per si sol. A vegades respirem de pressa o lentament... No importa. *Què noteu en aquest moment del moviment de la respiració?*

Indicarem que, quan sentin la campana (o algun so fet per l'educador), canviïn l'atenció del peluix o la pedra a la campana, i quan ja no la sentin, a poc a poc, poden començar a moure's... i tornar a seure.

Recordem la importància de...

No obligar els infants/adolescents a participar. Si no volen, els demanarem que mantinguin el silenci perquè la resta de companys puguin fer-ho bé.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

Una orientació per establir una durada quan s'iniciïn en la pràctica del mindfulness és que sigui la mateixa que la de l'edat dels infants/adolescents (en minuts).

Body Scan

Ens ajudarà a...

Relaxar-nos
Calmar-nos



Temps aproximat: 10 min

Nivell: Superior

És adaptable a totes les edats, i es pot dur a terme asseguts o estirats. Per començar, els proposarem fer un viatge pel nostre cos. Hauran de deixar que el cos es quedi molt quiet, poden tancar els ulls si ho volen, i posant tota la seva atenció a la panxa (poden posar la mà a sobre si volen). *Què sentiu? Es mou, està calenta, freda?*

El que estem fent és notar, com si enfoquéssim amb una llanterna, les diferents parts del cos. L'educador/a comentarà que cada cop que anomeni una part del cos, tots hauran de posar-hi l'atenció i veure què noten, què senten, passant així per les diferents parts del cos.

Un exemple de recorregut pel cos seria començar des de la panxa, dirigint l'atenció amb la ment als peus, el lloc on toquen a terra, els mitjons que ens estrenyen... Posant l'atenció a les cames, podem notar si estan fredes o calentes, si ens pesen o no, si es mouen o si estan quietes... Es pot notar qualsevol cosa, no fa falta posar-hi nom. Preguntarem: *què sentiu? Com ho sentiu?* I farem saber que si no es nota res, també està bé, *potser sentis el cos adormit?*

Continuarem cap a l'esquena, si toca a terra, si aquest està dur, tou o fred; després, cap als braços, les espatlles, les mans, si estan fredes, calentes o suades, els dits... la cara, potser podeu notar les parpelles o els ulls que es mouen, el cap, *que podeu notar els cabells?* Les orelles... I finalment, podrem tancar la pràctica deixant uns segons de silenci o amb algun so a partir d'un objecte com el bol o la campana.

Recordem la importància de...

No obligar els infants/adolescents a participar. Si no volen, els demanarem que mantinguin el silenci perquè la resta de companys puguin fer-ho bé.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

Una orientació per establir una durada quan s'iniciï en la pràctica del mindfulness és que sigui la mateixa que la de l'edat dels infants/adolescents (en minuts).

Mantres

Ens ajudarà a...

Relaxar-nos
concentrar-nos
Estar atents

Temps aproximat: 10 min

Nivell: Expert

Els mantres ens serveixen com a recurs per protegir la ment dels cicles improductius dels nostres pensaments i accions.

Entre els principals beneficis que aporten, cantar mantres afavoreix la concentració, l'alliberació de tensions, la millora de la memòria i el maneig de l'estrès.

Quan els cantem, hem de posar l'atenció en les repeticions i en els moviments (si els acompanyen); és a dir, hem de concentrar-nos a recitar-los i fer els moviments, de manera que ens ajuda a enfocar la ment en el moment present, i a baixar el volum i intensitat dels nostres pensaments.

ONG NAMO GURU EDV NAMO (per Snatam Kaur, àlbum *Grace*)

Podreu trobar la cançó fàcilment fent una cerca a internet.

I podreu visualitzar com es realitza a través d'aquest enllaç:

<https://youtu.be/UppcwVRoaDw>

Aquest mantra ens permetrà deixar anar les tensions del dia (podrem estirar la columna, els braços, el coll), alhora que ens ajudarà a connectar amb el nostre cos i ens proporcionarà pau interna.

El seu significat és la meditació en el nostre potencial creatiu interior, l'energia de dins nostre és capaç de motivar-nos i inspirar-nos.

Desenvolupament:

Per realitzar la pràctica seurem a terra, amb les cames creuades, i estirant la columna però sentint el pes del cos als ísquiums.

Durant els 2 primers minuts de la cançó (abans de recitar el mantra), convidarem els participants a preparar-se per a la pràctica, a posar-nos en situació i connectar amb la respiració. Tot seguit, començarem a seguir els mantres.

1 Partim de la postura de la muntanya amb els palmells junts al centre i tocant l'estènum.



2 A poc a poc anirem elevant les mans fins al cap, arribant a la postura de l'arbre.



3 I finalment anirem abaixant els braços pels costats a poc a poc, obrint el pit, fins a tornar a la posició inicial.



MEDITACIÓ KIRTAN KRIYA, SA TA NA MA

(Kirtan Kriya - Sa Ta Na Ma - by Tera Naam)

Podreu trobar la cançó fàcilment fent una cerca a internet.

I podreu visualitzar com es realitza a través d'aquest enllaç:

<https://youtu.be/2jslnrpj06s>

Aquest mantra ens ajuda a equilibrar els hemisferis del cervell, ajuda en la concentració, augmenta la intuïció i aporta calma.

Desenvolupament:

En una posició còmoda començarem a cantar el mantra acompanyant-nos dels moviments dels dits. Per a cada so hi haurà un moviment:



Sa

El dit índex
tocarà el polze



Ta

El dit mig
toca el polze



Na

El dit anular
tocarà el polze



Ma

El dit petit
toca el polze

És recomanable que es faci amb les dues mans a la vegada.

Cada so té un significat diferent:

Sa: infinitat, cosmos, naixement

Ta: vida, existència, creativitat

Na: destrucció, mort

Ma: regeneració, renaixement

Per cantar aquest mantra ho podem fer de la manera següent:

2 minuts en veu alta

2 minuts en remor audible

3 minuts cantant silenciosament

2 minuts en remor audible

2 minuts en veu alta

GOBINDAY MUKUNDAY

(Gobinday Mukunday children's version, by Snatam Kaur)

Podreu trobar la cançó fàcilment fent una cerca a internet.

I podreu visualitzar com es realitza a través d'aquest enllaç:

<https://youtu.be/bQGj2nHmdF8>

Aquest mantra ens proporcionarà una meditació activa, en què utilitzarem els nostres moviments per compassar i donar força a la meditació.

Amb aquest mantra podrem treballar l'equilibri dels hemisferis del cervell, cosa que facilita la relaxació, la meditació, la concentració i alliberar-nos de bloquejos mentals.

El seu significat és "Sostenidor, alliberador, il·luminador, infinit, destructor, creador, sense nom, sense desig."

Bombolles de sabó

Ens ajudarà a...

Estar atents
Ser conscients



Temps aproximat: 10 min

Nivell: Inicial

La pràctica següent, adaptable a totes les edats, ens ajudarà a prendre consciència dels nostres pensaments, però d'una manera diferent i més divertida. Podrem observar els nostres pensaments de la mateixa manera que observem les bombolles de sabó.

Repartirem els pots i animarem a fer bombolles de sabó, i observar què és el què passa. Veurem que algunes exploten, d'altres cauen, que n'hi ha de grans, de més petites, algunes van més ràpid... En aquest moment, deixarem als infants i adolescents que les observin durant 3 o 4 minuts.

Posteriorment, l'educador convidarà a reflexionar tots junts: *Us recorden les bombolles a res que experimentem en la nostra ment? S'assemblen els pensaments i les bombolles de sabó?...* Alguns pensaments o bombolles són més grans, d'altres més petits; alguns es mouen més de pressa i d'altres són més lents; alguns xoquen entre ells... I tant els pensaments com les bombolles, tard o d'hora acaben desapareixent.

Preguntarem: *Algú em pot dir algun pensament que hagi vist sorgir en la seva ment en aquests últims 10 minuts? Algun pensament que hagi passat pel cap? Quan serà l'hora de sopar... Estic avorrit... A veure quan arriba el cap de setmana...*

Amb els infants més petits, podem simplement presentar la possibilitat d'observar els pensaments sense actuar deixant-nos portar per ells, observant-los com fem amb les bombolles de sabó. Entenent el concepte que podem observar tant el procés com el contingut dels pensaments.

Recordem la importància de...

No obligar els infants/adolescents a participar. Si no volen, els demanarem que mantinguin el silenci perquè la resta de companys puguin fer-ho bé.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

Passat, present i futur

Ens ajudarà a...

Estar atents
Ser conscients



Temps aproximat: 10-15 min

Nivell: Intermedi

Amb aquesta pràctica, anirem aprenent a posar l'atenció en el present, en el moment que estem vivint ara mateix. És un exercici que requereix molta pràctica i paciència, ja que sovint ens deixem portar pels nostres pensaments, els quals acostumen a ser del passat o futur.

Abans d'iniciar la pràctica, l'educador farà una demostració. Posant-se dret davant els infants i adolescents, dirà: "Ara, posant l'atenció en la respiració, estic en el moment present. Però la ment comença a pensar què hi haurà de menjar avui (*i el meu cos es desplaça cap a la dreta*). Direm que la nostra ment se n'ha anat cap al... (*i deixarem que responguin ells mateixos*). Sí. I quan en sóc conscient, porto el meu cos de nou a la respiració. I torno a prestar atenció... (*fem una pausa per demostrar que estem pensant en el present*). Però de sobte, la ment em comença a recordar el que va passar ahir a l'estona del pati (*i el meu cos es desplaça cap a l'esquerra*). —En aquest moment, l'educador comentarà que la seva ment ha marxat cap al... (*i deixarem respondre*). Sí. L'educador confirmarà que la seva ment se n'ha anat cap al passat.— Doncs, tornarem a portar l'atenció de nou a la respiració, en el moment... (*i els deixarem respondre – present*)".

A continuació, farem l'exercici tots junts. Aquest cop, seurem en una postura còmoda, i ens posarem les mans a l'abdomen. Portant tota l'atenció a la respiració, en el present. Convidarem a fer que, quan els vingui un pensament del passat, moguin la mà esquerra obrint-se cap a l'esquerra, i quan vingui un pensament del futur, la mà dreta s'obri cap a la dreta. Però no passarà res. Perquè el més important és adonar-nos-en, i tornar a portar l'atenció al present, a la respiració, posant les dues mans a l'abdomen.

Recordem la importància de...

Pràctica per a nens i nenes a partir de 6-7 anys. A vegades haurem d'ajudar i reforçar els conceptes present, passat i futur.

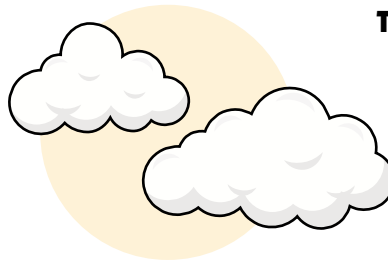
No obligar l'infant/adolescent a participar si no vol.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

Pensaments com núvols

Ens ajudarà a...

Estar antents
Ser conscients



Temps aproximat: 10 min

Nivell: Superior

Aquesta pràctica està extreta d'un llibre d'Amy Saltzman, anomenat *Still Quiet Place*³, i és per realitzar-la amb nens i nenes **a partir d'11 anys**. Només començar, els recordarem d'adoptar una postura còmoda, que pot ser estirats o asseguts, amb l'esquena dreta, el cos relaxat, els ulls tancats opcionalment i portant l'atenció cap a la respiració per trobar la calma.

Es deixarà passar uns segons i l'educador/a convidarà a observar els pensaments. Tal com apareixen, com si fossin núvols que passen pel cel, que arriben, passen per davant nostre i desapareixen. Respirant i observant, mirant com venen i van. Si notem que ens mantenim en algun pensament, suaument el deixarem anar i acompanyarem un altre cop la nostra atenció en la respiració, i tornarem a observar-los.

Aclarim que aquests pensaments es poden mostrar de moltes maneres. Alguns poden venir sols i d'altres es mouen en grup. També poden anar ràpid i en totes direccions o més aviat lents. Hem de fer el que puguem per tal de respirar i observar-los, prendre distància; només cal mirar i respirar.

Per acabar, dediquem els últims instants a tornar a dirigir l'atenció a la respiració, on ens sigui més fàcil de notar-la, per tal d'entrar en contacte amb la calma que hi ha dins nostre.

³ Saltzman, A. (2008). *Still quiet place: Practices for children and adolescents to discover peace and happiness*. Unpublished manuscript.

Recordem la importància de...

Pràctica per a nens i nenes a partir d'11 anys.

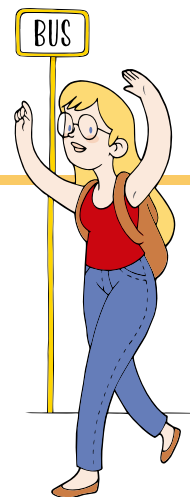
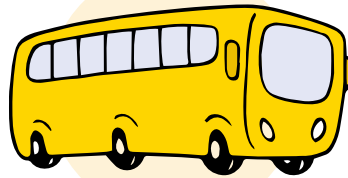
No obligar l'infant/adolescent a participar si no vol.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

Parada d'autobús

Ens ajudarà a...

Estar atents
Ser conscients



Temps aproximat: 10 min

Nivell: Expert

És recomanable fer aquesta pràctica amb infants a partir d'11 anys. La podem practicar dempeus, com si estiguéssim a la parada d'un autobús, o bé asseguts, com cadascú se senti més còmode. L'educador convidarà a dirigir l'atenció cap a la part baixa del cos, com si estiguéssim arrelats a terra, sentint els petits ajustos que fa continuament el cos per mantenir-se vertical. Podem tancar els ulls per estar més atents.

Quan veiem que tothom està relaxat i còmode, podem anar obrint el flux de pensaments, observant com van i venen per la ment. Nosaltres, mantenint el contacte amb el terra, podem deixar que passin, no cal pujar-hi. Observarem els pensaments com autobusos que venen i van, i quan notem que hem pujat en algun, que ens hem quedat amb aquest pensament, tenim l'opció de baixar-ne, de deixar-lo passar, tornant a les sensacions del contacte amb el terra i a la respiració. Repetirem que és només un pensament. No cal evitar-los, només reconèixer-los i practicar per tal de no deixar-se arrossegar per ells. No cal seguir-los.

En aquest moment, l'educador dirà unes paraules, i els infants i adolescents podran observar quins pensaments sorgeixen i mirar de deixar-los passar... (amics, casa, Facebook, exàmens, notes, baralla, vacances...).

Hem de veure aquests pensaments com un autobús, que arriba i marxa. Practicant estar ben arrelat a terra, deixant-los passar. I si algun pensament t'ha arrossegat, pots baixar de l'autobús en qualsevol moment. Sentint de nou els peus, la respiració, el cos... Indicarem, finalment, que quan vulguin, i a poc a poc, podran anar obrint els ulls.

Recordem la importància de...

Pràctica per a nens i nenes a partir d'11 anys.

No obligar l'infant/adolescent a participar si no vol.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

El temps del meu interior

Ens ajudarà a...
Ser conscients
Calmar-nos



Temps aproximat: 5-10 min
Nivell: Inicial

Podem començar amb aquesta pràctica, introduint que tots ens sentim algun cop enfadats, frustrats, decebuts, avorrits... Totes aquestes emocions són naturals. Practicant mindfulness no farem que aquestes emocions desapareguin, sinó que ens ajudarà a ser pacients amb les emocions difícils i gestionar-les, per poder prendre decisions que no ens facin més mal.

Podrem preguntar, a continuació, si creuen que les emocions canvien, o són sempre iguals? Per facilitar-ho, podem fer una comparació: quan estem tranquils, el sol brilla... Però de cop, ens enfadem, o ens posem tristos, i tot es confon en el nostre interior, i comença una tempesta... Però som capaços de ser pacients amb les nostres emocions, igual que són pacients els flocs de neu quan cauen i la tempesta es calma. Ha d'haver-hi totes dues coses, tempesta i calma.

Ara, indicarem que pensin quin és el temps del seu interior en aquest moment: *Et sents relaxat i brilla el sol? O està el cel ple de núvols i començarà a ploure?...* Què sents realment? Direm que quan ho estiguin sentint, ho deixin tal qual, ens quedem experimentant aquesta sensació sense rebutjar-la. De manera amable i curiosa, observarem els núvols, la llum brillant del cel, els colors foscos de la tempesta... Acabarem comentant que està bé observar el que sentim. Els estats d'ànim, les nostres emocions canvien per elles mateixes. No hem de fer res més perquè canviïn.

Podem fer aquest mateix exercici, però dibuixant. Podrem ensenyar diferents dibuixos i preguntar si se senten amb un estat d'ànim més a prop del sol o de la pluja.

Recordem la importància de...

No obligar els infants/adolescents a participar. Si no volen, que mantinguin el silenci perquè la resta de companys puguin fer-ho bé.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

La durada de la pràctica serà la mateixa que l'edat dels nens i nenes.

Intimant amb la meva emoció

Ens ajudarà a...

Ser conscients

Calmar-nos



Temps aproximat: Mínim 15 min

Nivell: Intermedi

La pràctica següent ens pot ajudar quan tenim i notem emocions molt fortes, com quan estem enfadats, tenim molta por, estem enyorats, ens sentim sols/es o fins i tot quan estem molt contents o eufòrics. Extreta del llibre d'Amy Saltzman *Still Quiet Place*⁴.

Podem començar asseguts o estirats, sempre en una posició còmoda, i portant tota l'atenció allà on ens sigui més fàcil notar la respiració: pot ser a la panxa, sentint com s'infla i es desinfla, al pit, al nas... Quan estiguem llestos, notant com ens sentim en aquell moment, potser ens pot ajudar posar-hi un nom... Algunes emocions tenen noms que coneixem més, com *enfadat*, *content*, *trista*, però d'altres tenen noms que poden ser més estranys, com *tempesta*, *buit*, *bombolleig* o *pedra*... Mirem de notar-ho en el cos, sentint com és el sentiment en el cos. *On viu? A la panxa, al pit, al cap, o en algun altre lloc? És gran o petit? Està quiet o es mou?* Descobrint el que sentim... Podem veure si té un color? *Si tingués un color, quin seria? Una mescla?...* Podem mirar d'esbrinar si el que sentim també té un so? *Quin so seria? Molt silenciós? Sorollós? Com li agrada expressar-se? Potser podem preguntar, suaument, si necessita alguna cosa de tu? Què necessitaria?... I escoltar molt atentament la resposta... Mirem si podem donar-li allò que necessita, o si més no fer-li saber que ho has sentit i que l'entens...*

I quan estiguem preparats, tornarem de nou a la respiració, allà on ens sigui més fàcil notar-la... I recordarem que podem tenir qualsevol sentiment i emoció sense que ells et segrestin a tu, si estem connectats amb la nostra respiració.

Finalment, donarem l'opció als infants i adolescents d'expressar el que han sentit, a través del dibuix, el moviment, l'escriptura... I donarem l'oportunitat a aquells qui vulguin de compartir amb la resta del grup el que han sentit. És important dur a terme aquesta part final, ja que es tracta d'una activitat on poden sorgir sentiments molt profunds i personals, i aquests s'han d'acompanyar, de manera que és imprescindible preveure com canalitzarem l'expressió del que hagi sorgit.

⁴ Saltzman, A. (2008). *Still quiet place: Practices for children and adolescents to discover peace and happiness*. Unpublished manuscript.

Recordem la importància de...

No obligar els infants/adolescents a participar. Si no volen, que mantinguin el silenci perquè la resta de companys puguin fer-ho bé.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

Treballar la incomoditat

Ens ajudarà a...

Ser conscients

Calmar-nos

Temps aproximat: 10-15 min

Nivell: Superior

El propòsit d'aquesta pràctica és ajudar a experimentar les emocions al cos i la ment, veure com sorgeixen i desapareixen, i entendre que podem, simplement, observar-les sense deixar-nos portar. La farem amb **nois i noies adolescents**.

Els demanarem que observin les seves reaccions, i que practiquin el fet de no reaccionar davant la incomoditat que poden experimentar.

L'educador haurà d'intentar que els adolescents experimentin una sensació que els sigui incòmoda: l'avorriment, la frustració o l'impuls de no estar quiets. Un exemple d'aquesta incomoditat pot ser quan quelcom ens és difícil de fer (com els deures d'una assignatura que ens costa més), o quan no podem fer el que volem en aquell moment (contestar un missatge amb el mòbil). Es tractarà d'experimentar totes aquestes emocions com la ira, tristesa, frustració, por, d'una manera curiosa i amb cura.

Iniciarem la pràctica explicant que podem pensar en les emocions com si fossin onades que podem aprendre a "surfejar", que venen i van. I mentre ho fem, ens quedem amb calma, còmodes, i farem unes respiracions. I recordarem que quan la ment marxi i en siguin conscients, amb delicadesa, la portin de nou a la respiració.

L'educador començarà a guiar: *"Intentem notar el que passa ara que estem aquí asseguts.*

Nota els pensaments que venen, nota quines emocions tens, nota les sensacions del cos..."

Estarem aquí, asseguts i en silenci, uns minuts. No direm res més en aquesta estona, i es tracta de notar, potser, sensacions incòmodes en el cos, o que la ment comença a pensar que vol acabar...

Farem una pausa de 2 o 3 minuts (l'important és que doni temps suficient perquè sorgeixi l'avorriment o la incomoditat)... Després, prestarem atenció a l'impuls de moure't.

A on ho sents del cos? I tornarem a fer una altra pausa. Preguntarem, a continuació, com és l'experiència incòmoda que potser estàs sentint ara? Es mou? És intensa o suau? I deixem una pausa. Potser estàs notant avorriments? On el sents del cos? Pausa. Potser canvia quan hi poses atenció? Deixa que aquesta experiència d'avorriment o impuls de moure's vingui i marxi, com les onades. No intentis bloquejar-les o fer que desapareguin. Només observem amb curiositat, sense deixar-nos portar per elles.

Per finalitzar, tocarem la campana, indicant que quan deixin de sentir-la, poden anar obrint els ulls i aixecant-se, a poc a poc.

Recordem la importància de...

Pràctica adreçada a adolescents.

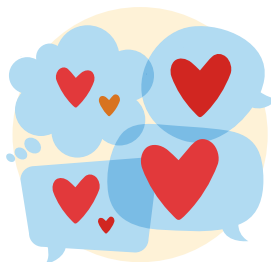
No obligar l'adolescent a participar. Si no vol, li demanarem que mantingui el silenci perquè la resta de companys puguin fer-ho bé.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

Pensaments amables

Ens ajudarà a...

Reflexionar
Connectar



Temps aproximat: 10-15 min

Nivell: Intermedi

Amb aquesta pràctica, enviarem bons desitjos i pensaments amables cap a una altra persona i a nosaltres mateixos. Com ho farem?

Seurem a terra, a una cadira, o ens estirarem, com estiguem més còmodes i quiets. Aixecarem la mà i ens la posarem sobre el cor. Deixem que se'ns tanquin els ulls si ens sentim més còmodes, i convidarem a pensar o imaginar algú que veiem gairebé cada dia, algú important per a nosaltres i que ens posem molt contents quan el/la veiem.

Seguidament, indicarem que s'imaginin que aquesta persona està molt sana i forta. Que està molt contenta, que somriu. Potser està fent una cosa que li agrada molt. Ens la imaginem envoltada de calma i tranquil·litat, i que sent també amb el cor aquesta calma. Ara provarem d'enviar pensaments amables cap a aquesta persona. Primer, deixarem que el nostre cor s'ompli d'amabilitat, de pau, d'amor, tan ple que gairebé exploti. I enviarem tots aquests bons sentiments.

L'educador indicarà que el vagin seguint, repetint: *Desitjo que estiguis sa i fort, que siguis feliç i que estiguis tranquil i en pau*. Direm que ens quedarem callats durant uns segons, i que poden anar deixant que tots aquests bons pensaments vagin del nostre cor cap a la persona que ens hem imaginat.

Comentarem que, si algú vol, pot aixecar la mà i compartir qui s'ha imaginat, i com s'ha sentit quan li ha enviat els bons pensaments. Sovint comentaran que se senten contents, calmats, relaxats... Si hi ha un fort sentiment de felicitat, cal destacar que només ha calgut un minut per tenir aquesta sensació.

També ens pot servir per enviar-nos a nosaltres mateixos aquests pensaments amables. Tancarem els ulls si ho volem, i ens enviarem els mateixos desitjos que anteriorment. Repetint: *Desitjo que jo estigui sa i fort, que sigui feliç i que estigui tranquil i en pau*.

Per acabar, es pot suggerir fer-nos una autoabraçada, aixecant les dues mans enlaire i embolcallant-nos. O bé, especialment en els més petits, una abraçada conjunta de tot el grup.

Recordem la importància de...

No obligar els infants/adolescents a participar. Si no volen, que mantinguin el silenci perquè la resta de companys puguin fer-ho bé.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

L'arbre dels desitjos

Ens ajudarà a...
 Reflexionar
 Deixar anar



Temps aproximat: 10-15 min
Nivell: Expert

Podrem realitzar aquesta pràctica amb infants **a partir de 8 anys**. Començarem seient o estirant-nos a terra, on ens sentim més còmodes. Portarem l'atenció a la respiració, allà on ens sigui més fàcil notar-la. Quan estiguem preparats, l'educador explicarà que farem servir el "cinema interior". Explicarem que ens volem referir a la capacitat que tenim de veure imatges al nostre cap, per així transportar-nos a un altre lloc.

Pensarem doncs en un lloc, a la natura. Pot ser que hi hagi estat alguna vegada, o te'l pots imaginar, si vols. Estem tranquils, en calma, a gust. L'educador començarà a guiar i descriure:

"Des d'on ets, pots veure de lluny un arbre molt gran i fort, especial, té més de cent anys... És l'arbre dels desitjos. El tronc és gruixut, amb unes branques grans i obertes on comencen a sortir fulles. Damunt les branques, si t'hi fixes bé, veuràs que hi ha molts coloms blancs, cada un d'ells pot fer realitat un dels teus desitjos. No ara mateix, sinó quan arribi el moment oportú. Però no tots els desitjos, només aquells que siguin del cor, aquells desitjos que van més enllà d'una cosa material, alguna cosa que no es pugui comprar, i que sigui molt important per a tu. Pensarem en un desig, aquell que surti realment del cor, sense pensar-hi molt, només deixa que sorgeixi, encara que et sorprengui... També pot ser un sentiment, una imatge, una idea... *Què és el que et ve al cap?*

Si ja ho tens, pots cridar molt fluixet a un dels coloms i deixa que se't posi sobre la mà... Te la pots apropar al cor, i aquí li fas saber el teu desig. Dona-l'hi i, obrint la mà, pots deixar-lo anar. El veiem sortint volant, cada cop més lluny... Va camí de fer realitat el teu desig, potser no avui ni demà, i potser d'una manera que no et pots ni imaginar encara."

L'educador tocarà la campana, i convidarem a anar obrint els ulls, a poc a poc. Per acabar, podem fer una rotllana i compartir el que hem imaginat, sentit, o bé oferir la possibilitat de dibuixar la història (en funció de les edats).

Recordem la importància de...

Pràctica per a nens i nenes a partir de 8 anys.

No obligar l'infant/adolescent a participar si no vol.

Agrair la participació i felicitar per l'atenció.

Bibliografia i recursos per continuar practicant

Generals

- Chodron, P. (1998). *La sabiduría de la no evasión*. Barcelona: Oniro.
- Deshimaru, T. (2005). *Preguntas a un mestre zen*. Lleida: Pagès Editors.
- D'ors, P. (2012). *Biografía del silencio*. Madrid: Siruela.
- Flowers, S.; Stahl, B. (2013). *Vivir abiertos de corazón. Mindfulness y compasión para liberarnos de la desvalorización personal*. Barcelona: Kairós.
- Germer, C. (2011). *El poder del mindfulness*. Madrid: Kairós.
- Hanh, T. N. (2007). *El milagro de mindfulness*. Barcelona: Oniro.
- Kabat-Zin, J. (2018). *Vivir con plenitud las crisis*. Madrid: Kairós.
- Kornfield, J. (2013). *Camino con corazón*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicación no violenta*. Buenos Aires: Gae.
- Tolle, E. (2001). *El poder del ahora*. Madrid: Gaia.
- Willims, M.; Teasdale, J.; Segal, Z., i Kabat-Zin, J. (2010). *Vencer la depresión*. Barcelona: Paidós.

Mindfulness i educació

- Kabat-Zinn, J. i M. (2012). *Padres conscientes, hijos felices*. Madrid: Ed. Faro, 2012.
- Kaiser, S. (2013). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Biscaia: Desclée de Brouwer.
- Kaiser, S. *Juegos mindfulness. Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*. Móstoles: Gaia Ediciones.
- Lantieri, L., i Goleman, D. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.
- Saltzman, A. (2014). *Still Quiet Place*. Oakland, CA (EUA): New Harbinger Pub.
- Schoeberlein, D., i Sheth, S. (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*. Ciudad de México: Ed. Neo Person.
- Schoeberlein, D. (2009). *Mindful Teaching And Teaching Mindfulness. A Guide For Anyone Who Teaches Anything*. Wisdom Publications.
- Siegel, D. (2014). *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona: Alba Editorial.
- Snel, E. (2010). *Tranquilos y atentos como una rana*. Madrid: Kairós. També en català. La mateixa autora té un llibre per a adolescents.
- Snel, E. (2015). *Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes*. Madrid: Kairós.
- Thich Nhat Hanh. (2015). *Plantant llavors. La pràctica del mindfulness amb nens*. Madrid: Kairós. També en castellano.

Contes il·lustrats

- Llenas, A. (2015). *El Buit*. Granada: Barbara Fiore.
- Ramírez, A. L. (2005) *Así es la vida*. València: Diálogo

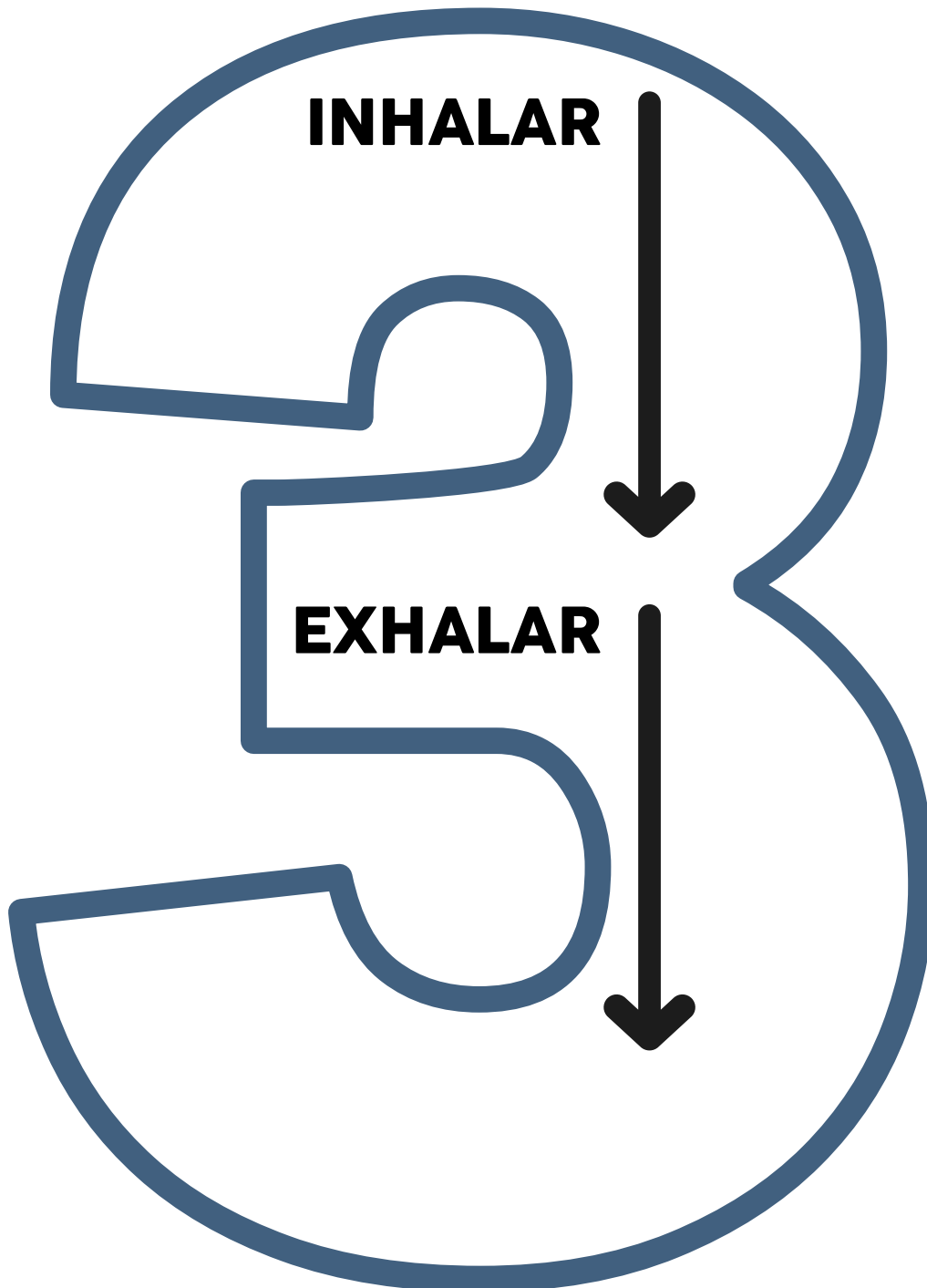
Webs

- Programa TREVA: <http://relaxacioaula.weebly.com/>
- Aulas felices: <http://educaposit.blogspot.com.es/>
- Despertar de la conciencia a través del cuerpo. ATB: <https://despertardelaconcienciamedianteelcuerpo.wordpress.com>

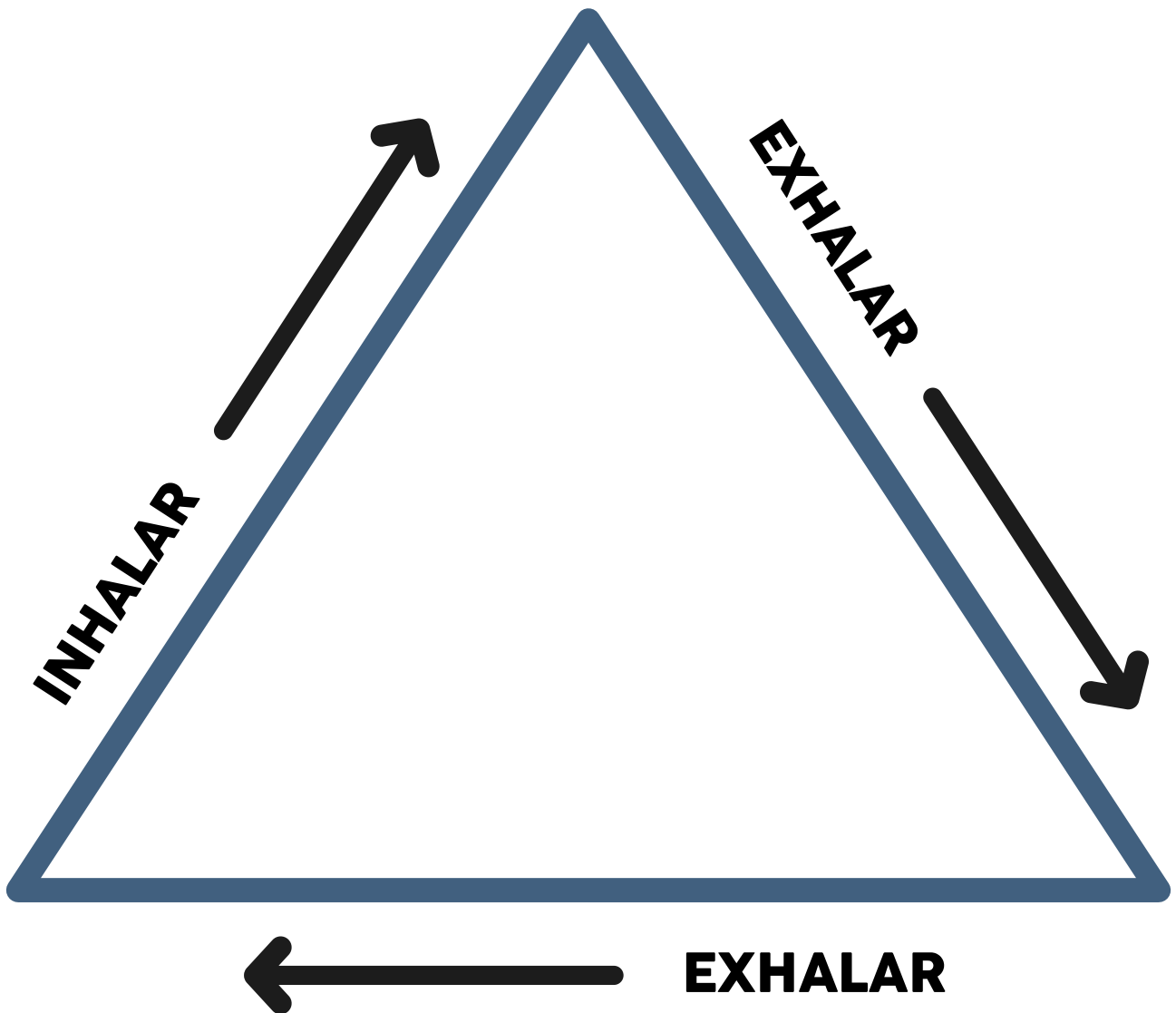
Annex 1

Plantilles de respiració conscient

Plantilla número tres



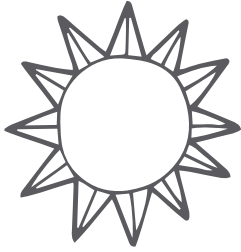
Plantilla triangle



Annex 2

Fitxes complementàries

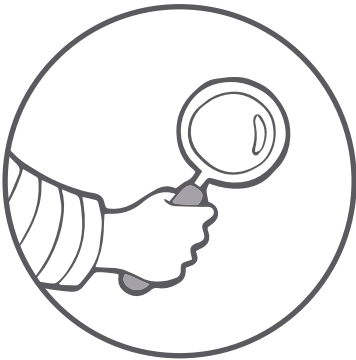
Per a facilitar la reflexió després de la pràctica de Mindfulness



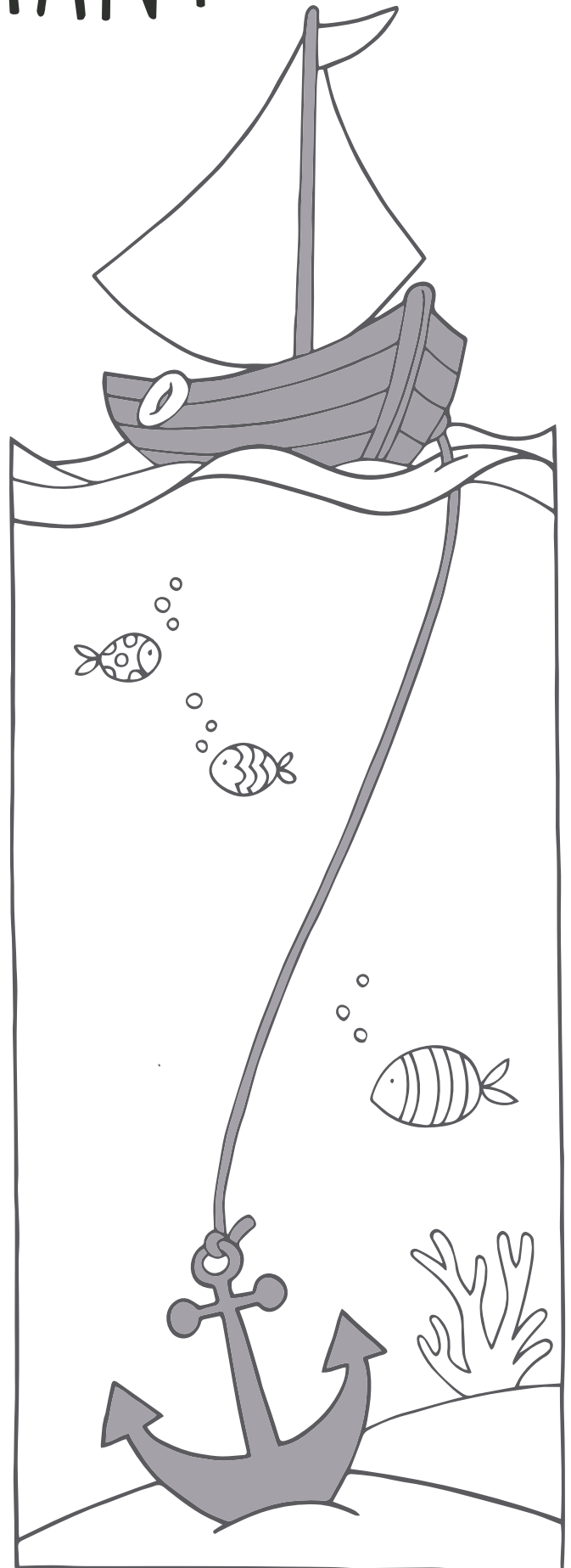
RESPIRANT

TROBA LA TEVA ÀNCORA

Com et sents quan estàs atent/a a la teva respiració?



On t'és fàcil notar la respiració?
A la panxa? Al pit? Al nas?
A un altre lloc?



RESPIRANT – TROBA LA TEVA ÀNCORA

Aquesta fitxa és adient per acompanyar les pràctiques següents:

- **Què passa quan respirem?**
- **Gaudim del silenci**
- **Respiració conscient amb pedres o peluix**

La fitxa és recomanable presentar-la al final de la pràctica, una vegada ja s'ha tingut l'experiència.

És important acompanyar els infants i adolescents i facilitar que verbalitzin tots els estats emocionals que poden aparèixer durant la pràctica: sovint més calma i tranquil·litat, però també sovint poden sentir inquietud, nervis, malestar. Qualsevol presa de consciència és una pràctica de mindfulness i per tant no hem de buscar un estat particular ni aconseguir res.

És una invitació a explorar on són més accessibles les sensacions de la respiració, sense que hi hagi un lloc correcte o incorrecte on notar-la. L'objectiu és que l'infant o adolescent pugui explorar on li és més fàcil notar la respiració i es familiaritzi amb aquest punt, la seva àncora.

Cal tenir en compte que a vegades la respiració no és una àncora adequada. Quan això passa, sovint els infants/adolescents poden mostrar angoixa, nerviosisme, agitació o rebuig a practicar. Si és així per a algun infant/adolescent, a més de validar l'experiència i no considerar-la com "incorrecta", cal donar altres opcions com poden ser les mans, els sons, la sensació del pes del cos, etc. Són àncores tan vàlides com la respiració.

VIA TGE D'EXPLORACIÓ



DEL MEU COS

Escriu o dibuixa una línia allà on sentis aquestes sensacions al teu cos.

MAREIG

COLPEIG

INQUIETUD

PRESSIÓ

TENSIÓ

PUNXADA

FRED

PESADESA

PULSACIÓ

SUAVITAT

CALOR

DOLOR

LLEUGERESA

RIGIDESA

ESCALFOR

PELL DE GALINA

BATEC DEL COR

NERVIS

PESSIGOLLES

VIBRACIÓ

INFLAMACIÓ

PICOR

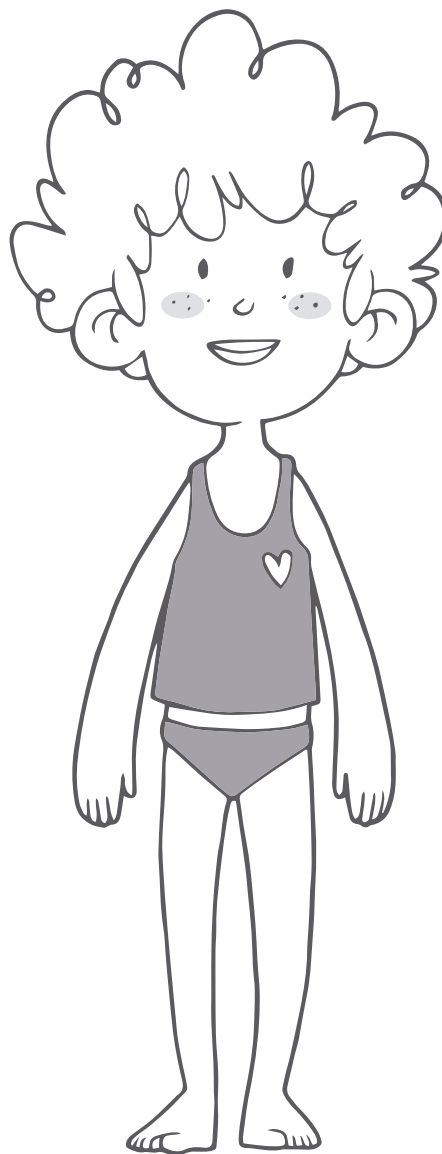
ADORMIT

INTRANQUIL·LITAT

DURESA

DEBILITAT

SUOR



2 VIATGE D'EXPLORACIÓ DEL MEU COS

Aquesta fitxa és adient per a la pràctica següent:

➤ **Body Scan o Escàner corporal (atenció al cos)**

La fitxa és recomanable presentar-la al final de la pràctica, una vegada ja s'ha tingut l'experiència.

Aquesta fitxa està especialment pensada per treballar-la amb els infants del PAE més petits o amb aquells que comencen a familiaritzar-se amb el llenguatge del cos i de les sensacions.

Abans de la pràctica pot ser útil aclarir què és una sensació al cos i revisar les possibles diferents sensacions. A la fitxa n'hi ha una llista, però també cal incloure la de no notar res, així com obrir la possibilitat de notar moltes altres sensacions que no estan descrites a la fitxa.

Validar la pràctica tant si n'hi ha moltes com poques, i recordar que cada dia pot ser diferent. L'exercici és parar atenció al cos per saber com està en el moment, molt més que no pas "acumular" sensacions .

Pot ser útil identificar les zones on és més fàcil sentir el cos per a cadascú.

Cal fer èmfasi en com de variables són les sensacions al cos, com canvien a cada moment, així com convidar els infants/adolescents a adonar-se que algunes sensacions són agradables, d'altres són desagradables o neutres, i també n'hi ha que són difícils de notar, així com de les diferents intensitats o "volums" de la sensació.

CONSCIÈNCIA DEL COS

Escriu al costat de cada part del cos les sensacions que has tingut.

Espatlla

Braços

Mans

Cap

Melic

Cames

Peus



A QUINA PART
DEL COS HAS NOTAT MÉS
SENSACIONS?
QUINA HA ESTAT LA MÉS
DIFÍCIL DE NOTAR?

REpte DE LES SENSACIONS

Aquesta setmana, quan estiguis fent cua, al pati, o a l'autobús, fes un repàs ràpid del teu cos amb els ulls oberts. Mira si pots notar 3 sensacions diferents.

3 CONSCIÈNCIA DEL COS

Aquesta fitxa és adient per a la pràctica següent:

➤ **Body Scan o Escàner corporal (atenció al cos)**

La fitxa és recomanable presentar-la al final de la pràctica, una vegada ja s'ha tingut l'experiència.

Aquesta fitxa està especialment pensada per treballar-la amb els adolescents, o amb els infants un cop ja s'hagin familiaritzat amb el llenguatge del cos i de les sensacions.

Abans de la pràctica pot ser útil aclarir què és una sensació al cos i revisar les possibles diferents sensacions. També cal incloure la sensació de no notar res.

Cal validar la pràctica tant si n'hi ha moltes com poques, i recordar que cada dia pot ser diferent. L'exercici és parar atenció al cos per saber com està en el moment, molt més que no pas "acumular" sensacions .

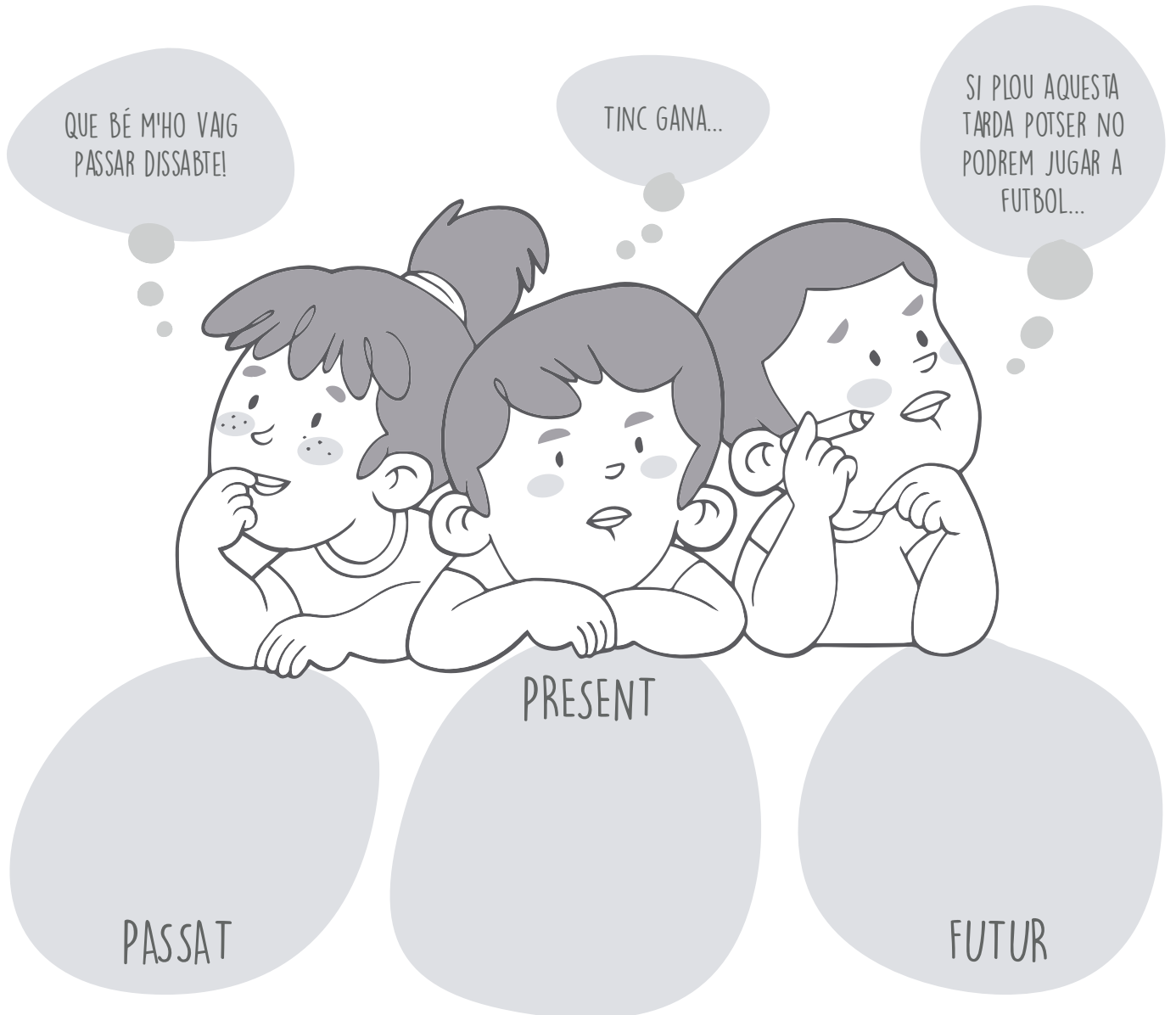
Pot ser útil identificar les zones on és més fàcil sentir el cos per a cadascú.

S'ha de fer èmfasi en com de variables són les sensacions al cos, com canvien a cada moment. Així com convidar els infants/adolescents a adonar-se que algunes sensacions són agradables, d'altres són desagradables o neutres, i també n'hi ha que són difícils de notar, així com de les diferents intensitats o "volums" de la sensació.

PENSAMENTS

PASSAT · PRESENT · FUTUR

Escriu un exemple d'un pensament de passat, un de present i un de futur que has tingut.



REpte DE PENSAMENT

Si quan estàs fent una activitat a classe, fent esport o mirant una pel·li t'adones que estàs distret/a, pots dir-te per a tu mateix/a, en silenci, "PENSANT". Mira si pots portar la teva atenció una altra vegada al que estàs fent.

Com et sents quan portes la teva atenció al present?

4

PENSAMENTS: PASSAT—PRESENT—FUTUR

Aquesta fitxa és adient per a la pràctica següent:

► Observació pensaments – Passat, present i futur.

La fitxa és recomanable presentar-la al final de la pràctica, una vegada ja s'ha tingut l'experiència.

En aquesta pràctica, i per tal d'ajudar els infants i adolescents a familiaritzar-se amb els pensaments, podem acompanyar-los en la indagació fent algunes preguntes, com ara preguntant als infants si:

- Has tingut més pensaments de passat o de futur?
- Com eren els pensaments, més aviat agradables? O desagradables?
- Què ha passat quan t'has adonat que hi ha un pensament passat o futur?
Com ha estat tornar al present?
- Què t'ha ajudat a tornar a portar l'atenció al present?
- Has decidit seguir en els pensaments?

PENSAMENTS

LA MENT DE MICO

Escriu als globus els pensaments que t'hagin vingut al cap durant la pràctica de respiració conscient.



5 MENT DE MICO

Aquesta fitxa és adient per acompanyar les pràctiques següents:

- **Pràctiques d'atenció a la respiració**
- **Pràctiques d'observació dels pensaments**

La fitxa és recomanable presentar-la al final de la pràctica, una vegada ja s'ha tingut l'experiència.

És important aclarir que si apareixen pensaments quan estem practicant no és un error. Les ments es distreuen i sovint es comporten com un mico que va saltant de branca en branca.

Pot ser útil acompanyar la indagació preguntant:

- Com està la teva ment avui? Com un mico? Com un altre animal? Adormida... Com...? O alterada com un elefant enfadat? Altres...

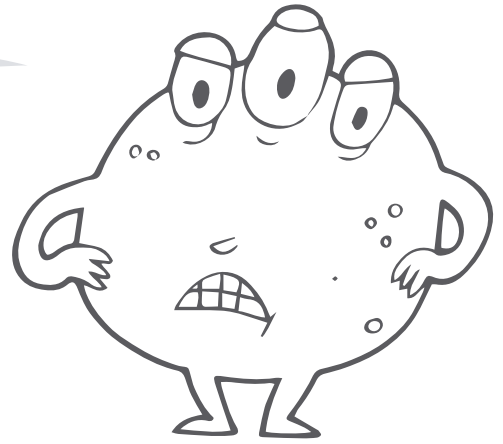
Recorda que sempre pots triar deixar de seguir els pensaments i tornar a la teva àncora, al cos, a la respiració, als sons, etc.

CONSCIÈNCIA

SER CONSCIENT DELS PENSAMENTS

Escriu a les bombolles de pensament

UN PENSAMENT QUE NO
VULL TENIR



UN NOU PENSAMENT



UN PENSAMENT QUE TINC
MOLTES VEGADES



6 CONSCIÈNCIA DELS PENSAMENTS

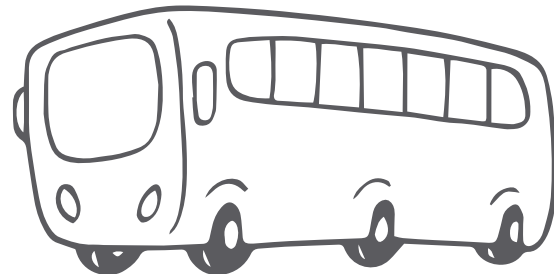
Aquesta fixa és adient per utilitzar després de qualsevol pràctica:

- **Pràctiques d'atenció a la respiració**
- **Pràctiques d'observació dels pensaments**

És important donar espai per tal que els infants no escriguin els pensaments que han tingut si no volen. Poden posar lletres que els serveixin a ells per identificar-los i a la vegada els permeti mantenir la seva intimitat.

OBSERVANT ELS PENSAMENTS

I RECONEIXENT LA VEU ANTIPÀTICA



Prova de practicar simplement observant els pensaments, deixant-los passar, com si estiguessis a la parada de l'autobús. Quins són els autobusos habituals que passen per la teva parada?

Poden passar tota mena d'autobusos. Només cal observar com passen, no cal que te'ls creguis!

BUS 1

BUS 2

BUS 3

BUS 4

BUS 5

BUS 6

7 OBSERVANT PENSAMENTS

Adient per fer després de la pràctica d'observació dels pensaments:

➤ Parada d'autobús

És important donar espai per tal que els infants no escriguin els pensaments que han tingut si no volen. Poden posar lletres que els serveixin a ells per identificar-los i a la vegada els permetin mantenir la seva intimitat i privacitat.

S'ha de fer èmfasi en què no podem controlar els autobusos que ens passen pel cap, però sí que podem decidir a quin pugem, o decidir baixar-ne si et trobes en un autobús que no et porta a un lloc útil per a tu.

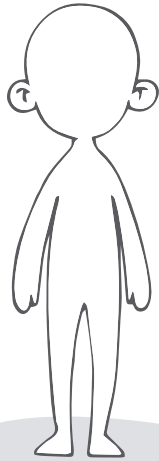
Acompanyar la indagació:

- Identifiques algun autobús en el qual t'hagis quedat molta estona?
- Com ha estat deixar passar alguns autobusos?

INTIMANT

AMB LES EMOCIONS

DIBUIXA LA TEVA EMOCIÓ



PINTA LA PART DEL COS
ON NOTES L'EMOCIÓ

Quina forma té? De quin color és? És calenta o freda? Quins altres detalls pots notar?

Com es diu la teva emoció?
Si pogués parlar, què diria?

Què necessita?
Espai, manyagueries, calma, descansar, moviment, una abraçada, expressar-se, llibertat, ser escoltada, plorar, actuar...?

EL SEU NOM

QUÈ DIU?

QUÈ NECESSITA?

8 INTIMANT AMB LES EMOCIONS

Adient per a després de la pràctica:

➤ Intimant amb la meva emoció

Aquesta fitxa ofereix als infants/adolescents la possibilitat d'expressar i canalitzar l'emoció que han sentit durant la pràctica.

Cal deixar força temps per poder fer la representació de l'emoció, així com també donar materials diversos per fer-ho. Sovint hi ha infants per als qui pot ser més natural expressar el seu sentiment d'una altra manera que no sigui dibuixant, sinó escrivint, representant, amb moviment... Així que oferir opcions i obertura és essencial en aquesta pràctica.

Una vegada els infants van acabant se'ls pot convidar a trobar un/a company/a amb qui comentar el seu sentiment/emoció/estat en grups de 2 o màxim 3, creant un espai més segur on explicar què han sentit.

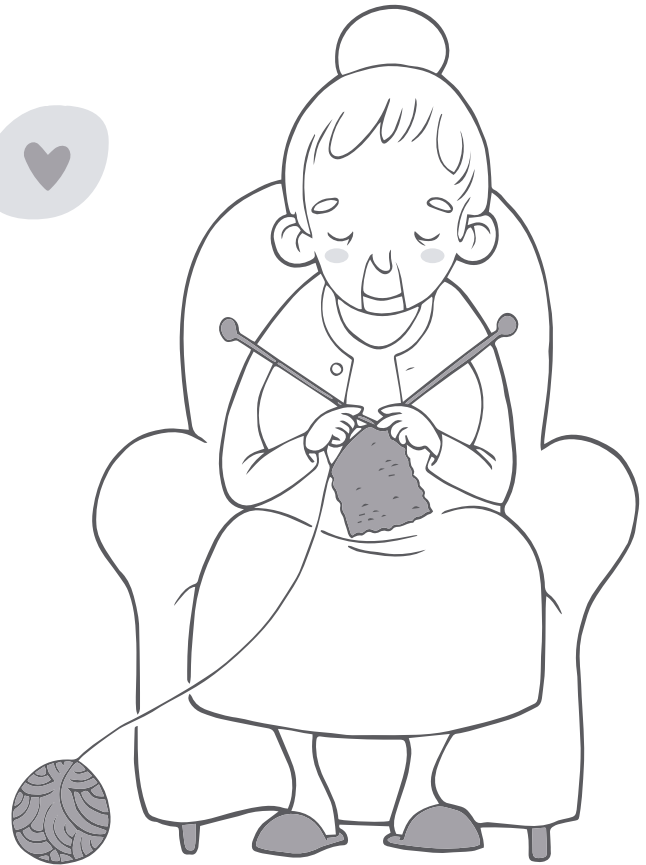
Serà important preveure deixar un temps també per compartir amb el grup. Cal remarcar que és imprescindible distingir entre el que és una vertadera necessitat i el que pot ser una estratègia disfressada de "falsa necessitat": les necessitats són essencials, no depenen de les circumstàncies, el lloc, persones, etc. Per exemple, divertir-se és una necessitat bàsica, i jugar a pilota, anar al cinema o jugar a un videojoc són estratègies.

El més important és remarcar l'establiment d'un diàleg amb l'emoció/sentiment. Ja que no sempre podem donar-li allò que necessita, però sempre podem escoltar, fer-li un espai i acollir la necessitat.

Com a missatge, cal remarcar que les necessitats sovint necessiten més ser escoltades que no pas altra cosa. I altres vegades, quan és possible, està molt bé donar-se l'espai per satisfer-les.

SER DES DEL COR

ENVIANT PENSAMENTS AMABLES



A qui li has enviat pensaments amables?

Com t'has sentit enviant pensaments amables?

REpte DE SER DES DEL COR

Vés a un lloc en què hi hagi gent al teu voltant, tant si són coneguts com desconeguts. Prova d'enviar pensaments amables a algunes de les persones que estiguin a prop teu. Si estàs disgustat/da per algun motiu aquesta setmana, prova d'enviar-te pensaments agradables a tu mateix/a. Nota com et sents després.

9 SER DES DEL COR: ENVIANT PENSAMENTS AMABLES

Fitxa adient per realitzar després de la pràctica:

➤ Pensaments amables

Cal acompanyar els infants i adolescents quan sorgeixen dificultats. En aquesta pràctica és especialment important anomenar les dificultats que ens poden sorgir a l'hora de connectar amb el cor en funció de com estigui cadascú, potser enfadat o trist o preocupat, i que en cap cas no cal forçar ni jutjar-se. En qualsevol altre moment podem provar d'enviar o enviar-nos pensaments i desitjos amables.

Algunes pautes i preguntes per acompanyar la indagació:

- En funció de l'ambient que s'hagi creat al grup podem preguntar sobre com s'han sentit després de la pràctica, si apareixen sentiments agradables i càlids. Es pot remarcar com de fàcil i accessibles són aquests sentiments i com s'hi ha arribat amb aquesta pràctica de l'amabilitat. On notes aquests sentiments al cos? Com són les sensacions?
- Ha estat més fàcil enviar pensaments amables a algú que estimes? I a tu mateix/a?
- Cal recalcar com d'important és desitjar-se coses bones a un mateix i tractar-se amb amabilitat.

Fundació
Catalunya
La Pedrera

www.fundaciocatalunya-lapedrera.com