A saúde mental na educação - Parar para observar, sentir e educar a nossa atenção

PROGRAMA "EDUCAR É UM PROJETO DE TODOS"

WORKBOOK

Entidade formadora

EDUPA
•EDUCAÇÃO PLENA•
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

Organização

SANTO TIRSO
CÂMARA MUNICIPAL

NORTE2020
PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

A SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO - PARAR PARA OBSERVAR, SENTIR E EDUCAR A NOSSA ATENÇÃO

SAÚDE MENTAL - A IMPORTÂNCIA DE EDUCAR PARA A PREVENÇÃO

O QUE É A SAÚDE MENTAL?

A saúde mental inclui o nosso bem-estar emocional, psicológico e social. Afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos.

Também ajuda a determinar como lidamos com o stress, como nos relacionamos com os outros e como fazemos escolhas.

O QUE PODE LIMITÁ-LA?

Fatores que contribuem para problemas de saúde mental:

- Fatores biológicos, como genes ou química do cérebro.
- Fatores psicossociais
- Experiências de vida, como trauma, abuso ou stress extremo.
- História familiar de problemas de saúde mental.

SAÚDE MENTAL É MAIS DO QUE A AUSÊNCIA DE SINTOMAS

A saúde mental das crianças e jovens continua a ser negligenciada

Este é um recurso essencial para a vida quotidiana e é influência pelas vivências dos indivíduos em diferentes contextos (família, escola, comunidade, trabalho).

TODOS NÓS PRECISAMOS DE...

- Vida familiar estável;
- Sentir segurança;
- Ser capaz de participar ativamente na sociedade;
- Ter acesso a emprego e a apoio(s) em períodos de maior vulnerabilidade.

A SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO - PARAR PARA OBSERVAR, SENTIR E EDUCAR A NOSSA ATENÇÃO

SAÚDE MENTAL - UMA ÁREA PRIORITÁRIA

Orientações:

- Segundo a OMS, a saúde mental das crianças e jovens é uma área-chave para a qual os profissionais e decisores políticos devem dirigir a sua atenção e preocupações.

- O Pacto Europeu para a Saúde Mental e Bem-Estar apela a que os Estados Membros da União Europeia intervenham em cinco áreas prioritárias, sendo uma das quais a Saúde Mental na Juventude e Educação.

- O Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil também inclui como uma das principais linhas de atuação o investimento na prevenção das perturbações emocionais e do comportamento.

O QUE A ESTATÍSTICA DIZ...

A investigação alerta com dados concretos:

- As perturbações mentais na infância podem ter níveis elevados de persistência:
  - 25% das crianças com uma perturbação emocional diagnosticável;
  - 43% com uma perturbação do comportamento diagnosticável continuam a apresentar a perturbação ao fim de três anos.

- Os jovens que experienciam ansiedade na infância têm 3,5 vezes mais probabilidade de sofrer de depressão ou perturbações da ansiedade na idade adulta.

- Segundo a Associação Americana de Psiquiatria da Infância e da Adolescência (AACAP) 1 em cada 5 crianças apresenta evidência de problemas mentais e esta proporção tende a aumentar. De entre as crianças que apresentam perturbações psiquiátricas apenas 1/5 recebe tratamento apropriado.

A SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO - PARAR PARA OBSERVAR, SENTIR E EDUCAR A NOSSA ATENÇÃO

A CLASSIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE DOENÇAS (CID) IDENTIFICA DUAS GRANDES CATEGORIAS ESPECÍFICAS EM PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E DA ADOLESCÊNCIA

Perturbações do Desenvolvimento Psicológico

Podem incluir: Autismo; Dificuldades na fala/escrita; etc.

Perturbações do Comportamento e Emocionais

Cerca de 90% de todas as perturbações psiquiátricas na idade escolar

ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL PRECISAM-SE!

PORQUÊ?

- É essencial prevenir problemas mentais (ex: depressão).
- É necessário beneficiar a saúde física e social:
  - Diminuir taxa de suicídio
  - Reduzir problemas de comportamento
  - Diminuir nº de gravidezes precoces
  - Reduzir o nº de casos de abuso infantil

EDUPA
EDUCAÇÃO PLENA
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

A SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO - PARAR PARA OBSERVAR, SENTIR E EDUCAR A NOSSA ATENÇÃO

ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Atuar em diferentes níveis!

1. Reforçar capacidades e competências individuais
   a. Educação emocional e resiliência: Foco; Autoestima; Competências de vida; Comunicação; Relacionamentos interpessoais.
   b. Melhorar competências parentais
2. Reforçar capacidades e competências das comunidades
   a. Melhorar o ambiente dos bairros.
   b. Desenvolver serviços sociais e de saúde que deem suporte à SM.
   c. Apoiar as escolas na promoção da SM.
   d. Facilitar redes de apoio social.
3. Reduzir as barreiras sociais à SM
   a. Desenvolver e implementar políticas de qualidade para crianças e jovens.
   b. Promover experiências educativas positivas.
   c. Promover emprego significativo e apoio a grupos vulneráveis.
   d. Formar profissionais e agentes educativos e de saúde que trabalham diretamente com crianças e jovens.
   e. Desenvolver serviços de saúde online.

REFORÇAR CAPACIDADES E COMPETÊNCIAS INDIVIDUAIS

Por onde começar?

Se o seu objetivo é reforçar as competências individuais da criança, devemos começar pela EDUCAÇÃO EMOCIONAL!

Devemos tentar educar a criança de modo a que sinta, reconheça e saiba exprimir as suas emoções e sentimentos - precisamente por esta ordem.

Com a quantidade de estímulos a que a criança está sujeita, é-lhe difícil prestar atenção ao seu próprio corpo.

Para a ajudarmos nesta tarefa, podemos usar algumas técnicas recomendadas pela metodologia da "atenção plena" ou mindfulness.

A SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO - PARAR PARA OBSERVAR, SENTIR E EDUCAR A NOSSA ATENÇÃO

MINDFULNESS - O QUE É E PARA QUE SERVE?

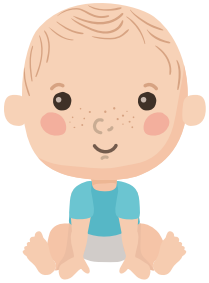
O QUE É O MINDFULNESS?

ESTADO MENTAL

Estar consciente da experiência momento a momento

PRÁTICA

Focar intencionalmente a atenção no momento presente, com abertura e sem julgar



TRAÇO

Tendência para estar mindful no dia-a-dia

O QUE NÃO É O MINDFULNESS?

DISTRAÇÃO

ESVAZIAR A MENTE

EVITAMENTO EXPERIENCIAL

EFEITOS DO MINDFULNESS

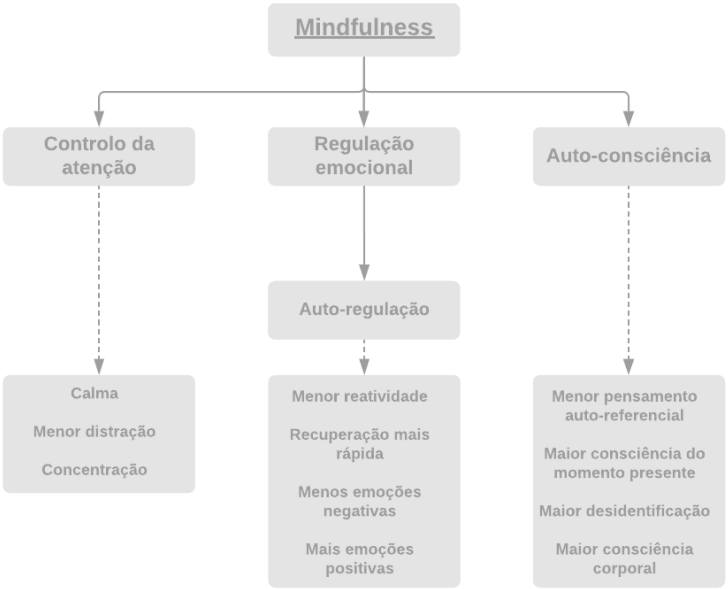
Diminuição...

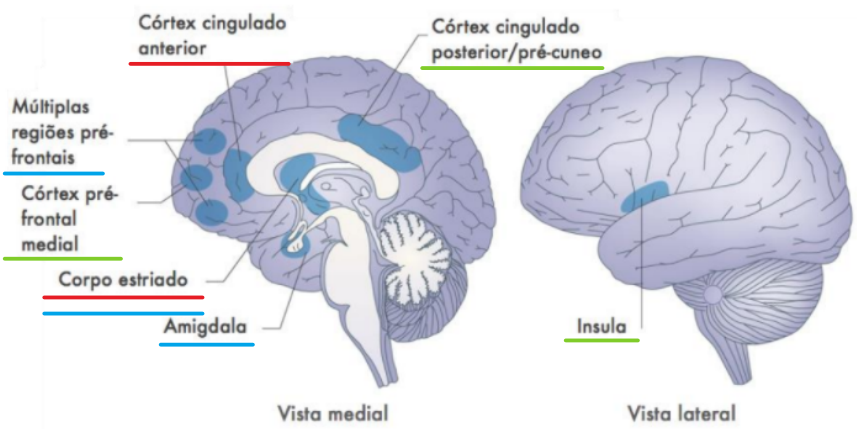
Dos marcadores fisiológicos do stress:

- Cortisol
- Citoquinas
- Pressão arterial
- Frequência cardíaca

Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017)

MINDFULNESS E O CÉREBRO





Hiperatividade e défice de atenção

Perturbações do espectro obsessivo e fóbicas

Perturbações de ansiedade e depressão

EDUPA
EDUCAÇÃO PLENA
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

A SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO - PARAR PARA OBSERVAR, SENTIR E EDUCAR A NOSSA ATENÇÃO

EFEITOS DE PROGRAMAS SEL* BASEADOS NO MINDFULNESS NOS ALUNOS

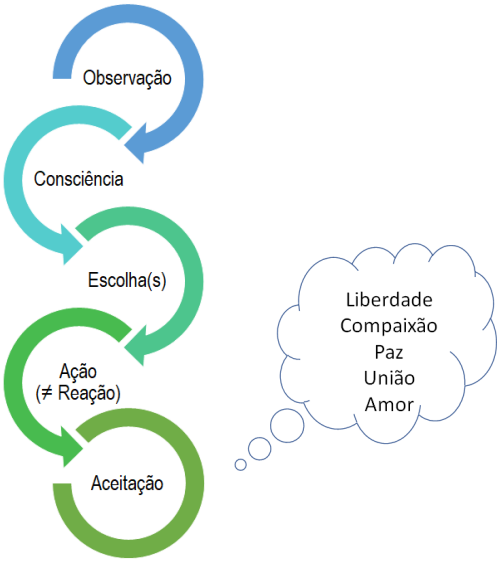
*Social-Emotional Learning

MELHORIA

- Comportamento pró-social
- Empatia
- Desenvolvimento global
- Auto-regulação
- Adaptabilidade
- Atenção
- Competências sociais
- Competências de estudo
- Comunicação

Berti, S., & Cigala, A. (2020) *Moreno-Gómez, A. J., & Cejudo, J. (2018)* *Crooks, C. V., Bax, K., Delaney, A., Kim, H., & Shokoohi, M. (2020)*

MINDFULNESS É UM PROCESSO



- Um processo de expansão da consciência.
- Permite encontrar um espaço entre ação e resposta/reação, que nos permite refletir e escolher o que fazer.
- Aceitar não é resignar.

EDUPA
EDUCAÇÃO PLENA
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

AS 9 ATITUDES MINDFULNESS

MENTE DE PRINCIPIANTE

- Cultivar uma mente que está disposta a ver tudo como se fosse a primeira vez, sem obstáculos criados por preconceitos ou crenças prévias.
- Ser recetivo a novas possibilidades, sem ficar preso aos "óculos" do passado.
- Cada momento é único e contém novas possibilidades.

NÃO-JULGAMENTO

- Adotar uma postura de testemunha imparcial da própria experiência.
- Perceber o fluxo da mente em julgamentos (bom/mau /neutro) e não tentar pará-lo, mas apenas estar ciente dele.
- Ao perceber o julgamento, notar como a sua perceção da realidade, e consequentemente as suas escolhas, estão condicionadas por ele.

PACIÊNCIA

- Deixar as coisas desenrolarem-se ao seu próprio ritmo.
- Praticar a paciência em nós mesmos. Porquê passar a correr por muitos momentos da vida em busca de outros “melhores"?
- Estar aberto a cada momento, aceitar a sua plenitude, sabendo que tudo na Natureza tem um momento próprio.

A SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO - PARAR PARA OBSERVAR, SENTIR E EDUCAR A NOSSA ATENÇÃO

AS 9 ATITUDES MINDFULNESS

ACEITAÇÃO

- Ver as coisas como elas realmente são no presente, com clareza.
- Antes de qualquer mudança é preciso identificar e reconhecer o que se passa, como se passa e como me sinto quando se passa.
- A aceitação não significa gostar de tudo e abandonar os seus valores, tolerando tudo.

CONFIANÇA

- Confiar e ser de confiança. Pressupõe uma base de não-julgamento dos outros e de nós mesmos, confiando no melhor de cada um.
- Confiar é também reconhecer que não controlarmos tudo na nossa vida.
- Pressupõe ter a capacidade de distinguir entre quem confiar ou não confiar, confiando assim na nossa capacidade de auto-proteção.

NÃO-ESFORÇO

- Apenas SER: sem expectativas, sem esperar nada, sem controlar ou forçar.
- Não se trata de não ter intenção no que se faz: a ação acontece como consequência natural e direta desta intenção.
- Reconhece que a felicidade não se atinge a acumular coisas/concretizações, mas a partir da atenção plena ao momento presente.

EDUPA
EDUCAÇÃO PLENA
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

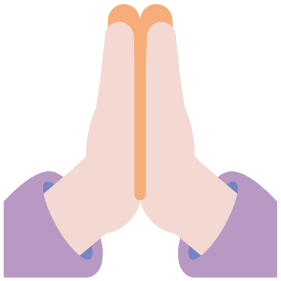
A SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO - PARAR PARA OBSERVAR, SENTIR E EDUCAR A NOSSA ATENÇÃO

AS 9 ATITUDES MINDFULNESS

DEIXAR IR

- Há certos pensamentos, sentimentos e situações que a mente quer manter e outros que quer afastar.
- Se agradável tentamos prolongar a nossa experiência, se desagradável tentamos eliminar.
- No mindfulness, tentamos intencionalmente deixar de lado a tendência para elevar alguns aspetos da nossa experiência e rejeitar outros.

GRATIDÃO



- Trazer gratidão ao momento presente, pelo facto de estarmos vivos, a respirar, é uma das atitudes mais positivas a cultivar.
- Só podemos estar gratos quando estamos cientes do momento presente. Traz um sentido de humildade e de alegria à vida.
- A gratidão é sempre uma opção: até com as experiências desagradáveis podemos aprender.

GENEROSIDADE

- Oferecer a nossa presença e atenção a alguém é o melhor presente de todos.
- Darmos às outras pessoas algo que as fará mais felizes, não para usufruirmos de algo, mas pelo simples facto de trazer alegria aos outros.
- Demonstrarmos que realmente nos interessamos, que oferecemos o nosso tempo e a nossa atenção.

A SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO - PARAR PARA OBSERVAR, SENTIR E EDUCAR A NOSSA ATENÇÃO

MINDFULNESS NA EDUCAÇÃO

MINDFULNESS É UM PROCESSO

- O OBJETIVO do mindfulness é aumentar a nossa capacidade de prestar atenção e, para isso, é necessário aprender a estar calmo.

- Esta calma pode fazer com que a prática reduza o nosso sofrimento e nos faça adquirir equilíbrio emocional.

MODELOS DE REFERÊNCIA

NO MUNDO...

"Escolas Despertas" (Thich Nhat Hanh)

"Mindful Schools" (Jon Kabat-Zinn)

"Inner Kids" (Susan Kaiser Greenland)

"Mindful Mentor Program" (Nikolaj e Diddle Flor, formados por Thich Nhat Hanh)

"Escolas Conscientes" é uma reprodução do modelo das "Mindful Schools"

"Programa CENCORE" (Escola de Desenvolvimento Transpessoal)

EM PORTUGAL...

MINDUP

A SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO - PARAR PARA OBSERVAR, SENTIR E EDUCAR A NOSSA ATENÇÃO

SUGESTÃO DE LEITURA

EDUCAR COM MINDFULNESS - MIKAELA ÖVEN

Ninguém nos dá a fórmula mágica quando nos tornamos pais. Nem existe um manual que nos ensine a lidar com os desafios diários como as birras, o sono e as refeições.
O Mindfulness aplicado à parentalidade ajuda-nos a pensar a educação de forma consciente e plena. Conheça as ferramentas que Mia Övén sugere para se libertar da culpa e da ansiedade. E viva mais a sua família!
Este guia inclui:
- exemplos reais dos principais desafios educativos;
- sugestões de resolução de conflitos;
- práticas de Mindfulness;
- tabelas orientadoras das necessidades do seu filho;

EDUCAR COM MINDFULNESS NA ADOLESCÊNCIA - MIKAELA ÖVEN

Fica com os nervos em franja com as atitudes do seu filho adolescente? Sente que é cada vez mais difícil fazer parte da vida dele?
Eu sei. Não é nada fácil lidar com tantas mudanças.
Mas há solução!
E a solução está em investir na relação: aplique as poderosas ferramentas da parentalidade consciente que partilho neste livro e aproveitem juntos esta fase extraordinária da vida de forma tranquila, divertida e feliz. Para uma adolescência sem dramas, sem conflitos destrutivos e com muita conexão."

PRATICANDO MINDFULNESS

EXERCÍCIOS

1. ESCUTAR COM O CORAÇÃO

Durante o dia de hoje, escute os seus filhos ou os seus alunos com o coração. Quando nos sentimos verdadeiramente escutados, experimentamos uma sensação de libertação e de que algo se completou. Do mesmo modo, quando as crianças e adolescentes se sentem escutados, tendem a agir de forma mais consciente e com uma atitude mais positiva.

Escute nos outros:

1. As palavras
2. Os sentimentos que existem atrás das palavras
3. A essência daquilo que o outro quer expressar

2. ORELHA DENTRO, ORELHA FORA

A escuta é muito mais do que uma habilidade - é uma arte. É-nos relativamente fácil ouvir, mas escutar não nos é tão simples. Demasiadas vezes, os nossos preconceitos e presunções misturam-se com o que o outro nos está a dizer, e não compreendemos realmente em profundidade.

Hoje, pratique a arte de escutar "com uma orelha dentro e uma orelha fora". Escute bem o que os seus filhos/alunos lhe dizem com as suas palavras, gestos e emoções. E esteja também atento a tudo o que isso desperta dentro de si.

PRATICANDO MINDFULNESS

EXERCÍCIOS

3. ALIVIAR TENSÃO

Temos tendência a viver agitados, mas existe solução!
A ansiedade e a tensão são fontes de mal-estar. Geralmente, este mal-estar sente-se no abdómen. Hoje, faça 3 pausas mindfulness para verificar se o seu abdómen está tenso. Procure então descontrair essa zona e permita que, ao respirar, esta se dilate e contraia como faz a barriga de um bebé
Se lhe fizer sentido, faça este exercício em conjunto com os seus filhos/alunos.

4. AS EMOÇÕES EM NÓS

Hoje, sempre que sentir que uma emoção se destaca no seu interior, detenha-se por uns instantes e conceda-lhe a sua atenção. Reconheça-a e dê-lhe um nome.
Onde a sente? Na garganta, no peito, nos olhos, no estômago...?
Se tivesse que lhe dar uma cor, qual seria? Permaneça com essa emoção e respire com ela. Respire-a em vez de a evitar. Veja o que acontece.
Pode também ensinar este exercícios aos seus filhos/alunos e verificar qual foi a experiência deles ao praticá-lo.

O QUE NOS MOVE

EDUCAR PARA UM PERFIL ALARGADO
DE COMPETÊNCIAS SUSTENTADO NO
SABER SER

Criatividade

Reflexão e Descoberta

Autoconsciência

Respeito

GOSTOU DOS CONTEÚDOS?

Conheça mais sobre a EDUPA e faça-nos chegar a sua opinião , pelas redes sociais ou através do email geral@edupa.pt.

FALE CONNOSCO

Facebook
@edupa.educacao.plena

Instagram
@edupa_educacao_plena

Email
geral@edupa.pt

Website
www.edupa.pt

Contacto
965 154 983