



MENTORIAS

PARA QUEM AMA O MUNDO INFANTIL

Projeto “Eu Sou Capaz!”



Exercícios para Adolescentes

1 . Fechar os olhos, respirar fundo e pensar numa intenção para a aula.

Exemplo: enraizar; ansiedade; dormir melhor; confiança; medo; auto-estima; concentração...

2. Abrir os olhos levar as mãos unidas lá acima levando a intenção. Trazem as mãos para baixo e de olhos fechados...

- Vão pensar no que as pessoas estão sempre a dizer que têm de melhorar

- Abrir os olhos e escrever



Exercícios para Adolescentes

3 . Fechar os olhos, respirar fundo e pensar nos elogios que as pessoas te dão

- Abrir os olhos e escrever

4. Fechar os olhos e forma mentalmente uma frase positiva sobre ti

Exemplo: Eu sou corajoso
Eu sinto-me segura
Eu sou tranquilo
É seguro para mim...

Abre os olhos e escreve



Exercícios para Adolescentes

5 . Partilha

Quando chegar às afirmações, devemos ajudar a que as afirmações fiquem todas no positivo e não como nos exemplos a seguir:

Eu não quero ser preguiçoso – **mudar para** – Eu quero ser mais ativo

Eu não quero continuar a ser chamado a atenção pelos professores – **alternativa** – Eu quero estar atento nas aulas



Exercícios para Adolescentes

Depois da partilha podemos continuar com a aula

- Aquecer o corpo
- Pranayama (exercício de respiração)
- Saudação ao sol
- Relaxamento





Exercícios para Adolescentes

- Jogo das Perguntas
- Aula Da Almofada
- Jogo do elogio
- Jogo de mimica