FORMAÇÃO E MENTORIA

PARA QUEM AMA O MUNDO INFANTIL

Projeto “Eu Sou Capaz!”

Quem és tu?

Exercicios de Medicina Energética

01

4 pontos

Para preparar o corpo para relaxar estimulando estes ponto - chaves

02

Aranha

Esvaziar a mente, para a concentrar, aliviar dor de cabeça

03

Acalma o guerreiro

Excelente para o Triplo-Aquecedor – para acalmar

04

Ligar céu e terra

Para enrraizar

05

Limpa pó - braços

Para a ansiedade e nervosismo

06

Fecho éclair

Proteção e equilibrio

Yoga

- ✓ Mais do que um exercício, o Yoga é uma filosofia de vida, com técnicas práticas que conduzem à expansão da consciência.

Yoga para crianças é diferente do Yoga para adultos!

Com muita música, diversão, movimentos, sacudidelas, histórias, consciencialização para uma vida e alimentação mais saudáveis, momentos de relaxamento e meditação, conduzindo as crianças, de maneira fluida, a fazer os exercícios propostos.

E é por isso que **qualquer criança** até a mais irrequieta **consegue** fazer as aulas.

Tudo no yoga “deve” ser pensado para um propósito, cada gesto, cada postura, cada respiração.

O Yoga tem muitos efeitos nas crianças:

- fortalece os músculos, a coordenação e o equilíbrio
- previne problemas de postura
- liberta tensões corporais
- consciencialização e respeito pelo corpo
- promove a concentração, a paciência e a atenção
- promove o poder de relaxamento e de serenidade
- fortalece a autoestima, a autoconfiança, autodisciplina
- diminui os medos
- Promove a empatia, o respeito, a compreensão e o amor

COMO? Proporcionamos isto em 60 minutos de aula?

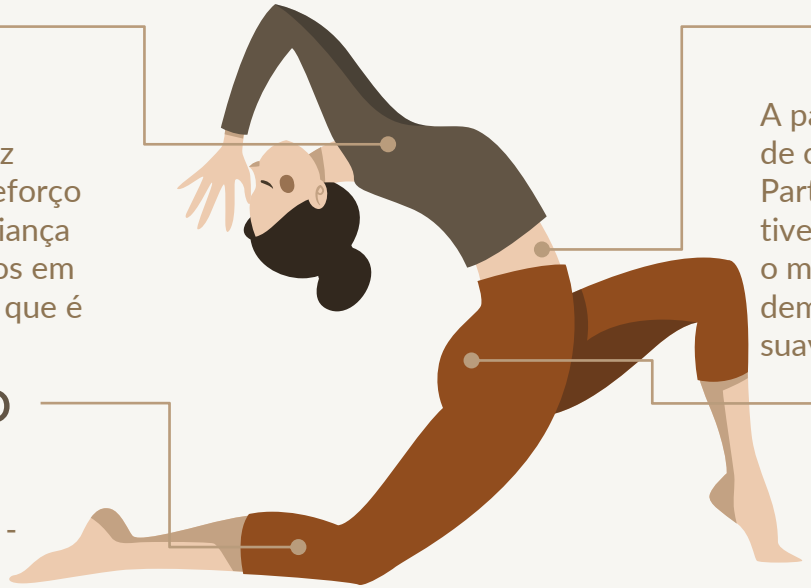
Como atingir estes benefícios? Na prática!

Autoestima

Através da auto-análise, de boas perguntas, como “o que isso te faz sentir? Como te queres sentir? Reforço positivo, mas em que a própria criança chegue lá. Proporcionar momentos em que a criança se aceite e perceba que é única e especial!

Relaxamento

Libertação, imaginação, concentração, paciência, atenção - Através de relaxamento guiado, jogos que requerem muita atenção como a construção de uma história entre todos, mimica, adivinhar o desenho, a postura



Medos

A partilha de medos, de experiências e de como ultrapassamos é fundamental. Partilha com as crianças os medos que já tiveste e como ultrapassaste. Ensina que o medo é bom, mas que quando é demais e nos incomoda podemos suavizar o medo.

Fortalecimento

Flexibilidade, equilibrio, consciência corporal

Através de posturas/ásanas no meio de jogos e brincadeiras / respirações

Meditação

Meditar é colocar toda a **atenção** num único ponto.

Normalmente chamamos meditação à parte do **relaxamento guiado**.

A criança é levada a focar a sua atenção enquanto **relaxa o seu corpo**.

Não quer dizer que meditar seja deitado ou sentado e sem nos mexermos. Podemos meditar a lavar a loiça, a andar, a dançar, a olhar para um objeto. Nas aulas meditamos de diversas formas.

E no final da aula a crianças é guiada através da **imaginação**, da visualização ela viaja para que tenha o resultado pretendido.

Como as crianças quase não brincam, ficam muitas horas no telemóvel, no tablet e em muitas atividades, isso gera uma série de desafios no dia a dia como o **cansaço**, a **agitação**, a **ansiedade** e **falta de concentração**.

A meditação vai ajudar:

- aumentar a concentração e o foco
- despertar a intuição e sabedoria

na superação do medo, da raiva, da inquietude e ansiedade

- produz quietude mental e o relaxamento
- desenvolve o autocontrole e a capacidade de lidar com conflitos
- motiva a cultivar bons pensamentos
- conduz a um estado de felicidade

Mindfulness

- ✓ Uma das maiores descobertas da Neurociência.

É uma espécie de meditação, mas que não tem como intuito esvaziar a mente e sim focá-la no aqui e agora. É treinar para trazer toda a atenção nas ações do presente.

Ele ajuda na autoregulação. Ou seja, na capacidade de dizer NÃO a si mesmo. Capacidade de se responsabilizar.

Traz relaxamento para crianças, garante equilíbrio emocional e menos stress.

Nas aulas usamos através da respiração consciente; analisando os pensamentos; brincadeiras de mimica para adivinhar; prática da gratidão; descrever o dia…

Dica para fazerem em casa: fazer as refeições sem distrações.

Coaching

É um processo. Leva a pessoa de um sitio para outro.
Para uma transformação, para resultados positivos.

As crianças ganham:

- maior **autoconfiança** e **automotivação**
- grande senso de conquista
- **melhor relacionamento** com pais, irmãos e amigos
- melhor **entendimento** sobre si mesmos e sobre os seus **sentimentos**
- algumas técnicas simples para lidar com as **próprias emoções**

O coaching infantil deve ser feito diretamente com as crianças a partir dos 7 anos.
Até lá é através dos pais.

Nas aulas é utilizado através de **perguntas**, levando a criança a **pensar**; estimula novas visões; gera autocomprometimento.

Foca no futuro para ter a noção de que o passado não dá para mudar, mas dá para focar no Aqui e no Agora para conseguir algo **diferente daqui para a frente**.

Como saber se a criança tem baixa autoestima?

Alguns sinais de baixa autoestima

- Faz comentários autocríticos, como " **Eu não sou capaz**", "Eu não consigo", "Eu não faço nada bem", "Ninguém gosta de mim", "Eu sou feio", "A culpa é minha" ou "Todos são mais espertos do que eu“
- Anda muito **preocupada** ou **sensível às opiniões** de outras pessoas sobre ela.
- **Desiste** logo a seguir ao iniciar algo ao perceber qualquer sinal de frustração.
- **Inventa** situações quando acredita que não vai conseguir concluir uma tarefa.
- As **notas na escola baixaram**, ou a criança perdeu o interesse por atividades que gostava de fazer.
- Apresenta **mudança de humor** constante, exibindo **tristeza**, choro, explosões de **raiva**, frustração ou silêncio.
- Reduziu o **contato** com os amigos.

Muito importante

Fortalecer o sexto sentido

Ouvir e respeitar a criança!
Todos os dias são diferentes, as nossas emoções oscilam, e por vezes as crianças só precisam ser ouvidas, ou apenas do seu espaço, de fazer algo ao seu ritmo sem que alguém lhe critique ou diga como deve ser feito!

Lidar com crianças ativas

1

A chave é a própria postura do professor!

A energia, humor, apresentação, disposição, capacidade de escuta e de observação.

Criar cumplicidade é a chave!

Por vezes só focamos que queremos ser respeitados, poder fazer o nosso trabalho, a aula bonitinha que preparamos. Mas a base das aulas é o improviso e a nossa capacidade de adaptação e flexibilidade!

2

Entrar no ritmo da criança e trazê-la, com uma atividade de gosto da criança, para um estado mais calmo e tranquilo.

Fazer execicios de transição!
*exercicio para libertar energia
*pegar no que a criança está a fazer e improvisar um exercicio

Exemplos

Se a criança está a **correr na sala**, agradecemos pela ideia que lhes deram de iniciar a aula a correr ou a dançar e introduzir o jogo do stop, quando parar a música todos param e respiram fundo... depois no final deitam todos no chão.

Se a criança está a **bater na mesa**. Então vamos criar um exercicio de repetição de batidas.
Se ele permitir pegamos nós e fazemos e eles imitam, senão essa criança faz primeiro e depois nós pegamos. Até podemos convidar as crianças a fazerem todas para que os colegas possam repetir

* Ou pôr aquela criança a fazer os Ásanas para os colegas repetirem, ela tira uma carta e só ela vê e faz para os outros.

Porquê que funciona?

Igualar-me, mas com respeito

Das primeiras coisas que faço:
*adaptar-me à linguagem da idade / criança

- Falar a mesma língua
- Ganhar a confiança da criança
- Nada de ameaças / tudo é uma partilha e negociação saudável
- Trabalhar a capacidade de escuta
- Trabalhar a capacidade de observação (gestos, tiques, maneira de respirar, piscar de olhos, para onde olha, se desiste...)
- Interessar-me por cada conversa, cada partilha e isso faz-se ouvindo e perguntando (boas perguntas)
- E voltando a perguntar passado um tempo como é que está a amiga, o piriquito....
- Saber acolher – não significa que se faça isso só com abraços e miminhos físicos
- A criança vai ganhar confiança e vai gostar de conversar, partilhar, desabafar e aprende, fixa, interioriza melhor as coisas quando confia em que lhe ensina

Palavras negativas

Importante:

Não utilizar palavras negativas!

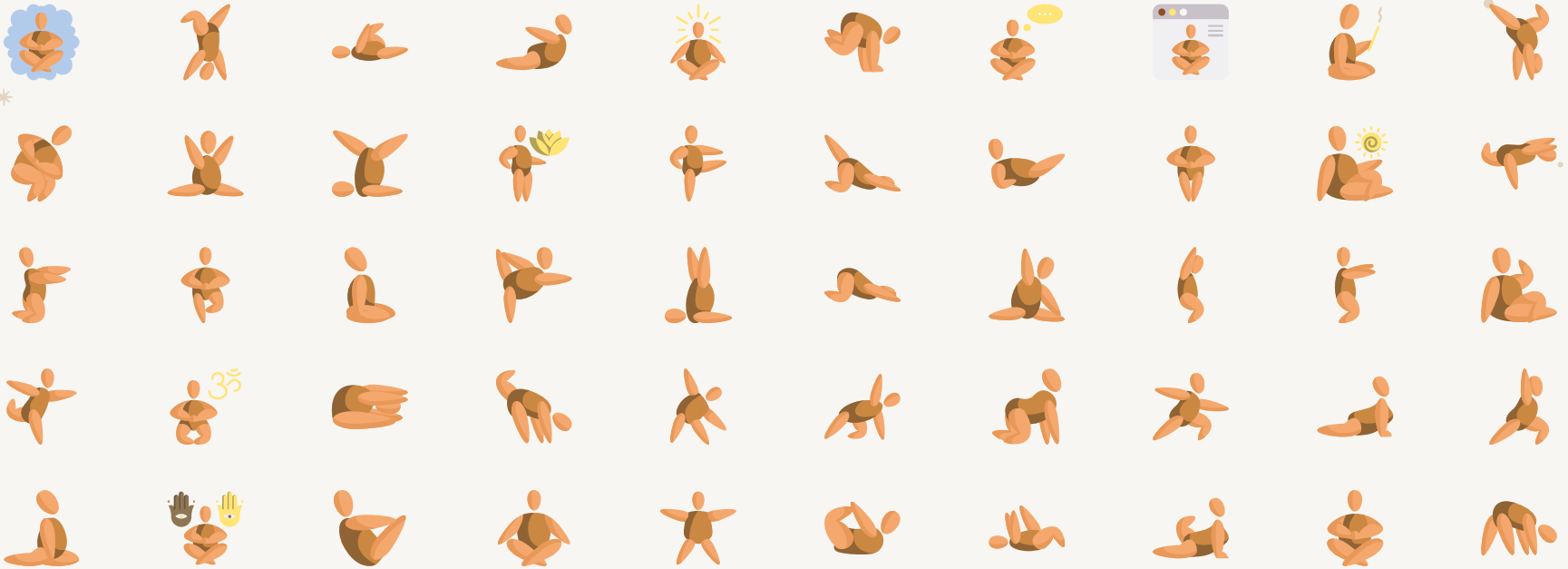
No 1º Yama temos – não magoar!

Devemos estar atentos à linguagem que utilizamos.

Coisas como:
*está calado

- Estás sempre a interromper, não sabes estar calado/ quieto?
- Isto é difícil
- Não és capaz
- Não consegues
- Estás a ser mau
- Ninguém te atura

Vamos à prática!



IMPORTANTE

01

REGRAS

No Yoga não há regras!
Mas disciplina e respeito entre todos!

02

DOR E ALONGAMENTO

Independentemente daquilo que possa dizer, quando tu sentires dor, terminas logo o exercício.

03

CONSELHO MÉDICO

Quando a criança sofre de uma doença crónica, os pais deverão apresentar uma autorização do médico.

04

INSCRIÇÃO

Todos os pais devem preencher uma ficha de inscrição para que possam conhecer melhor a criança e para terem a autorização dos pais.

O que deve conter uma ficha de inscrição?

Divisão em grupos etários

Jardim de infância

Dos 4 aos 6 anos

Primária

Dos 6 aos 11
6 – 8 anos
9 – 11 anos

Adolescentes

Dos 11 aos 16 anos
11-13 anos
13-16 anos

Yoga para adultos

A partir dos 16 anos

Porquê esta divisão?

4 aos 6 anos

Até ao primeiro ano de escolaridade são as histórias que servem de conceito na aula de Yoga.

6 aos 11 anos

Gradualmente vamos deixando as histórias. É desejado que as crianças sintam os Asanas.

11 aos 16 anos

Com tanta mudança a acontecer, devemos ainda trabalhar o “ser criança”. Permanecer mais tempo nos Asanas e trabalhar as respirações.

A partir dos 16 anos

Nesta fase já deve participar em aulas de adultos ou a aula ser preparada como tal.

Estrutura da aula

Inicio

Auto-análise
Partilha
Libertação do mundo lá for a
Aquecimento
Pranayama

Meio

História
Jogos com Ásanas
Cartas com Ásana
Ásanas
Pranayama

Fim

Relaxamento guiado
Meditação
Partilha
Pranayama
Mantra
Ritual de despedida

Estrutura de uma aula!

1. Chegada (3 minutos)
2. Ritual de boas-vindas (10 minutos)
3. Aquecimento (5 minutos)
4. Asanas com ou sem história (15 minutos)
5. Pranayama (5 minutos)
6. Relaxamento (10 minutos)
7. Partilha e fecho (12 minutos)

Presencial vs Online

Desvantagens

Para dinamizar uma aula de yoga online temos de ter em conta as desvantagens!

- Online as crianças não têm a nossa ajuda para corrigir posturas
- Online as crianças não têm o toque nem contato com outras crianças
- Online não podemos trabalhar com os cheiros
- Online não podemos dar algo físico, material
- As crianças e os pais já estão cansados do online

Presencial vs Online

Vantagens

Mas.... No Online

- Podemos fazer infinitas coisas
- A maioria das crianças sentem-se mais seguras para partilhar o que sentem
- É mais cómodo para os pais
- Os pais e irmãos podem participar
- As crianças estão mais atentas
- Noção de responsabilidade e de respeito (som)
- Aumenta a capacidade de escuta
- Aumenta a entreajuda

Onde publicitar as aulas?

Distribuição de flyer

Fazer um cartaz e deixar em sítios estratégicos (perto de escolas nos cafés, centros de explicações...

Facebook / Instagram

Criar uma página através do perfil do Facebook e conectar com o instagram

Site

Criar um site onde pode apresentar-se, apresentar os seus serviços e ter páginas de captação de inscrições

Youtube / TikTok

Gravação de excertos de aulas, exercícios, brincadeiras

Quantas pessoas à tua volta sabem que dás aulas de Yoga para crianças?

Ou que ajudas as crianças; ou que tiras os cursos sobre como ajudar as crianças?

Se os teus amigos, familiares, conhecidos, souberem a informação vai espalhar-se e não investes nem tempo nem dinheiro nessa divulgação!

Eu ajudo...

Se te perguntarem o que fazes?

Se te perguntarem o que é o yoga para crianças?
Ou se te disserem: isso é tudo muito bom, mas para o meu filho não dá, porque ele não consegue estar quieto!

Como conseguir mais alunos

Através das redes sociais

Criação de conteúdo (posts / publicações)

- As redes sociais são para socializar!
- Por isso as fotos pessoais têm mais visualizações e comentários
- Podemos partilhar conhecimento
- Devemos dar a conhecer o Yoga Infantil

- O que podemos publicar?
- O que é o yoga infantil
- Quais os seus benefícios
- Como funcionam as aulas de yoga
- E “vender” as aulas!

- Para chegar a mais pessoas o que funciona são os anúncios pagos!
- Com pouco investimento chegamos a muitas pessoas!

Como conseguir mais alunos

Através das redes sociais

Que ferramentas usar?

- Usar o canva gratuito (ou pago) para criação dos posts
https://www.canva.com/

- Para aulas online usar o zoom gratuito (ou pago)
https://zoom.us/

- Para pequenos vídeos usar o canva, ou outro programa de uso no telemóvel

Como um TODO

Mindfulness

02

Estar presente

Coaching

03

Aceitar, Amar e Respeitar

Yoga

01

Enrraizar

Meditação

04

Paz interior e união

Mentoria

Próximos 6 meses:

- Grupo de partilha
- 1 sessão mensal

Gratidão

Tens mais questões?

www.taniacosta.net
+351 965 685 952
Info.taniacosta@gmail.com

Segue-me nas redes sociais

Facebook: paginataniacosta Instragram: @tania_costa_aulas_online
TikTok : @taniacostayoga Youtube: tania costa