



Usando a Atenção Plena

Atenção plena é prestar atenção ao momento presente.

É o processo de estar ciente dos pensamentos, sentimentos e sensações acontecendo dentro de você e se sintonizando com o que está acontecendo ao seu redor.



Exercícios de atenção plena podem ajudar a reduzir a resposta ao estresse! Praticar a atenção plena todos os dias pode melhorar a sua saúde física e emocional e a do seu filho também.



É mais fácil ter atenção plena em sua vida diária quando você pratica com frequência. A boa notícia é que você pode praticar *a qualquer momento!* Quanto mais você praticar, mais rápido se tornará um hábito, e mais facilmente você conseguirá acalmar sua resposta ao estresse! Aplicativos e websites fornecem maneiras fáceis de tentar diferentes tipos de práticas de atenção plena - você pode até mesmo praticar com seu filho ou um amigo! Outras formas de praticar incluem prestar bastante atenção aos detalhes enquanto brinca com seu filho, faz caminhadas, dirige para casa ou se exercita. Pesquisas mostram que a atenção plena pode ajudar a reduzir todos os tipos de estresse, incluindo o estresse de ser pais.



Crianças que passaram por Experiências Adversas na Infância (EAIs) podem apresentar dificuldades em voltar a um estado de relaxamento após terem se estressado. A respiração abdominal é uma estratégia fácil que você pode ensinar a seus filhos e *também* experimentar em você mesmo:

- Peça que seu filho se sente ou se deite.
- Peça que ele coloque uma mão sobre a barriga e a outra sobre o peito.
- Peça a ele que inale pelo nariz e sinta a barriga subir.
- Exale pela boca e sinta a barriga descer.
- Repita de três a cinco vezes.
- Torne a atividade divertida ao fingir que está apagando uma vela ou que está enchendo uma bexiga enquanto eles inalam e exalam o ar. Você também pode pedir que ele segure um animal de pelúcia sobre a barriga e observe como ele se move para cima e para baixo enquanto eles respiram profundamente. Esses “colegas de respiração” podem ajudar as crianças a verem e sentirem o que é respirar profundamente, para que tanto seu cérebro quanto seu corpo se lembrem. Isso ajudará a tornar a atenção plena e exercícios de relaxamento através de respiração um *hábito saudável para toda a vida!*



As práticas de respiração podem ser uma boa adição à rotina de dormir de seu filho. Incentive-o a tentar respirar profundamente sempre que se sentir estressado ou preocupado. Seja um bom exemplo ao fazer isso você mesmo, e modele como respirar profundamente quando *você* estiver estressada. Por exemplo, você pode dizer: “Esse trânsito me deixa frustrada. Mas eu não posso mudar isso! Ajude-me a acalmar meu corpo e mente ao respirar profundamente três vezes comigo.” Depois disso, conte a seu filho como você se sentiu. Você pode dizer algo como: “Nossa, eu estava bastante chateada, mas depois que respirei três vezes, me sinto *muito* melhor agora!”

FONTES

American Academy of Pediatrics. (2017). Just breathe: The importance of meditation breaks for kids. Disponível em <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Just-Breathe-The-Importance-of-Meditation-Breaks-for-Kids.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2016). Self-regulation and toxic stress Report 4: Implications for programs and practice. OPRE Report # 2016-97. Disponível em Washington, DC: https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf