

ANEXOS

Anexo A. Portefólio da Prática Profissional Supervisionada II

(disponível apenas na versão digital)

Anexo B. Questionário aplicado às profissionais da Organização Educativa (Educadora, Ajudante de Ação Educativa e Facilitadora de Mindfulness)

Questionário sobre Mindfulness

Quais são, caso existam na sua opinião, os benefícios do Mindfulness para as crianças?

Qual a faixa etária que considera mais importante para o início da atividade de Mindfulness?

Na sua perspectiva o Mindfulness deverá ser introduzido nas Instituições de Educação? A partir de que idades?

De acordo com a sua experiência enquanto Educadora de Infância, considera que esta atividade ajuda ao seu desempenho profissional?

De acordo com o panorama educativo atual pensa que esta é uma atividade com mais benefícios para Professores/Educadores ou para as crianças?

Considera que existem evidências dos benefícios do Mindfulness para a relação adulto criança? E criança adulto?

Quais as suas expectativas relativamente ao desenvolvimento da atividade de Mindfulness para o grupo de Jardim de Infância? Considera que as mesmas estão a ser correspondidas?

Muito obrigada pela disponibilidade!

Anexo C. Respostas ao Questionário aplicado às profissionais da Organização Educativa (Educadora, Ajudante de Ação Educativa e Facilitadora de Mindfulness)

Respostas aos questionários aplicados às profissionais da Organização Educativa

Questão	Educadora de Infância	Ajudante de Ação Educativa	Facilitadora de Mindfulness
Quais os benefícios do Mindfulness para as crianças?	Autoconhecimento, aceitação, saber parar. Ajuda a criança a ganhar consciência de si própria	Mindfulness ajuda a relaxar e a encontrar tranquilidade, libertando o stress que possa existir, através da meditação, respiração e atenção plena. Trabalha muitos pontos como a empatia, o respeito pelo outro	Aprenderem a sentir-se, a perceber como está o seu corpo, os seus pensamentos e emoções, contactam com o seu estado interno e aprendem sobre si mesmas. Aprenderem a ouvir-se, a respeitar as suas necessidades de descanso, a relaxar, a libertar-se do excesso de estímulos que acumularam no seu dia a dia, a regular as
Qual a faixa etária que considera mais importante para o início da atividade de Mindfulness?	A partir dos 3 anos	A faixa etária que considero mais importante é a partir dos 4 anos	Eu costumo dizer que podemos facilitar o contacto com estas práticas desde o nascimento! As práticas mais complexas em que se introduzem conceitos e se exploram os seus

<p>Na sua perspetiva o Mindfulness deverá ser introduzido nas Instituições de Educação? A partir de que idades?</p>	<p>A partir dos 3 anos</p>	<p>Sim, considero que deverá ser introduzido noutras instituições a partir dos 4 anos.</p>	<p>Na minha perspetiva, um currículo em que o Mindfulness seja uma prática diária e uma ferramenta transversal para o Autoconhecimento é fundamental nas Organizações Educativas. As práticas mais complexas em que se introduzem conceitos e se exploram os seus significados, diria que a partir dos quatro anos será a idade mais adequada</p>
<p>Considera que esta atividade ajuda ao seu desempenho profissional?</p>	<p>Sim. Se me conhecer a mim própria, estou mais disponível para as crianças. Ao longo das sessões percebo como os posso ajudar a perceber o que esta a acontecer com os seus sentimentos</p>	<p>Sim</p>	<p>A mim pessoalmente, trouxe-me muito mais consciência sobre quem sou como pessoa e como educadora</p>
<p>Esta é uma atividade com mais benefícios para Professores/Educadores ou para as crianças?</p>	<p>Penso que tenha benefícios para todos os seres humanos, independentemente de idade ou papel social</p>	<p>Para as crianças</p>	<p>Para todos!</p>
<p>Considera que existem evidências dos benefícios do Mindfulness?</p>	<p>Sim. Como disse anteriormente, só depois de nos aceitarmos e sermos mais conscientes, poderemos dar mais ao próximo</p>	<p>Os exercícios de relaxamento transmitidos às crianças ajudam a facilitar o entendimento das grandes conquistas ocorridas do seu desenvolvimento.</p>	<p>Aplicação de formas mais pacíficas de resolução de problemas com os pares, as crianças falam do Amor como algo importante, começam a ligar-se aos outros de forma mais amorosa, a prática da respiração em momentos de stress, compreensão das próprias emoções e mais empatia para com os outros e vivência de momentos de silêncio cada vez mais consistente</p>

<p>Quais as suas expectativas relativamente ao desenvolvimento da atividade de Mindfulness para o grupo de Jardim de Infância? Considera que as mesmas estão a ser correspondidas?</p>	<p>Sim. Tem sido muito interessante ver as reações do grupo de crianças e vê-las transportar as técnicas aprendidas para os acontecimentos do dia a dia. Penso que estas sessões trarão benefícios a longo prazo.</p>	<p>Sim, sem dúvida</p>	<p>Quando nos disponibilizamos a crescer com as crianças e abrir espaço para o que elas nos trazem e dizem, as expectativas têm de ficar de lado. As crianças ensinam-me muito sobre o que devem ser as aulas, sobre caminho que devo traçar com elas. Não planeio uma aula igual.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo D. Matriz Categorical *Mindfulness* – Notas de campo

Árvore Categorical de notas de campo relativas ao tema *Mindfulness*

Categoria	Indicadores	Unidades de Registo (Excertos de notas de Campo)	Frequência
Contributos / potencialidades do <i>Mindfulness</i>	Relaxamento	<p>“No momento do quadro das mensagens o M.A. questionou: Hoje é dia de <i>Mindfulness</i>? Sim, hoje vamos ter <i>Mindfulness</i>. Tu gostas de participar? Sim, eu gosto do <i>Mindfulness</i> para respirar e estar a fazer as atividades”</p> <p>“O <i>Mindfulness</i> serve para acalmar,</p>	2
	Consciência da atividade <i>Mindfulness</i>	<p>“As crianças realizaram um desenho sobre o que mais gostaram das aulas de <i>Mindfulness</i>. Segundo a facilitadora, esta atividade permite ter a perceção de como as crianças estão a vivenciar o processo de todos os momentos</p>	2
Contributos / potencialidades do <i>Mindfulness</i>		<p>“Eu contei à minha mãe que o que fazemos no <i>Mindfulness</i> é super interessante. Ela pediu para que eu explique o que eu mais gosto”</p>	

	<p>Consciência de si e do outro</p>	<p>“Sabes, eu estava em casa e estava um bocadinho nervosa e chorei. Eu lembrei-me que podemos pensar no que fazemos no <i>Mindfulness</i> e tentei fazer em casa”</p> <p>“Sabes, o D. estava a chorar mas eu sentei ao lado dele para ele acalmar” M.</p> <p>“Ela estava a chorar e eu tentei saber o que ela queria mas ela não parava e eu não consegui acalmá-la” E.</p>	<p>3</p>
--	-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

<p>Papel do Adulto</p>	<p>Estratégias utilizadas</p>	<p>“A I. trouxe para a sala uma taça tibetana e fez a relação com o <i>Mindfulness</i>: eu trouxe esta taça para usarmos na sala. Podemos usar para parar e respirar. E: Vamos utilizar a taça que a I. trouxe para a nossa sala. Quando tocar a taça temos mesmo que ficar em silêncio”</p> <p>“Em todas as aulas de <i>Mindfulness</i> a facilitadora envia para casa um objeto ou a proposta de uma atividade a realizar em casa com as famílias, mas sempre com a participação das crianças”</p> <p>“Num momento de agitação em sala, a</p>	<p>3</p>
		<p>Educadora cooperante sugeriu o exercício das 5 montanhas (respiração). Este é um exercício que é praticado com frequência quando o grupo mostra sinais de maior agitação. Claramente esta estratégia tem mostrado resultado, uma vez que as crianças conseguem acalmar”</p>	

Papel do Adulto	Estratégias utilizadas	<p>“Outro exercício que é realizado em sala, relativamente à respiração é o de cheirar a flor e soprar a vela. As crianças demonstram que são capazes de se concentrar no momento e respirar de forma mais calma, vivenciando o momento”</p> <p>“O adulto é mediador, não interferindo de forma a mostrar a sua posição. Fazer a criança pensar no que está a acontecer e na solução possível faz com que as crianças tenham uma maior consciência acerca do momento que estão a viver, o impacto que causa no outro e em si. A criança é convidada a pensar acerca do que sente e de</p>	2
		como se sentirá o outro”	

<p>Papel das famílias</p>	<p>Participação nas atividades propostas pela Facilitadora de mindfulness</p>	<p>As atividades são muito importantes e trazem momentos familiares muito dinâmicos. Permitem também uma conversa ativa sobre mindfulness”</p> <p>“Servem de pretexto de ligação e reflexão entre pais e filhos”</p>	<p>2</p> <p>1</p>
---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

Anexo E. Guião Questionário aplicado às famílias do grupo de crianças de Jardim de Infância

Questionário Famílias sobre *Mindfulness*

Olá Famílias!

Este Inquérito surge no âmbito do Mestrado em Educação Pré-escolar, cujo período de Prática Profissional Supervisionada decorreu na sala de Pré-escolar e o principal objetivo é o de recolher informações acerca da prática da atividade de *Mindfulness* que é realizada semanalmente na sala de JI. Desde já agradeço a vossa disponibilidade e contributo para a recolha de dados.

Na sua perspetiva, o que é o *Mindfulness*?

Quais são, caso existam na sua opinião, os benefícios do *Mindfulness* para as crianças?

Semanalmente, a facilitadora de *Mindfulness*, sugere atividades. Considera-as importantes? Porquê?

Considera que existem evidências dos benefícios do *Mindfulness* para a relação adulto criança? E criança adulto?

Quais as suas expectativas relativamente ao desenvolvimento da atividade de *Mindfulness* para o/a seu/sua filho/a? Considera que as mesmas estão a ser correspondidas?

Muito obrigada pela disponibilidade!

Anexo F. Matriz Categorial dos Questionários aplicados às Famílias das Crianças do grupo de Jardim de Infância

Matriz Categorial Questionários aplicados às Famílias

Árvore Categorial dos Questionários aplicados às Famílias do grupo de crianças

Categoria	Indicadores	Frequência
Benefícios do Mindfulness	Consciência de si	3
	Consciência do outro	1
	Regulação emocional	2
	Respiração	1
	Concentração	2
	Não identífico	1

Categoria	Indicadores	Frequência
O que significa para si Mindfulness	Atenção Plena	5
	Consciência	1
	Divertimento	1
	Estar presente	1

<p>Importância das Atividades sugeridas pela Facilitadora a realizar pelas famílias em casa</p>	Frequência
	8

Categoria	Indicadores	Frequência
<p>Considera que existem evidências dos benefícios do Mindfulness na relação adulto-criança? E na relação criança-adulto?</p>	Adulto - criança	1
	Criança - Adulto	0
	Ambos	4
	Não existe	3

Categoria	Indicadores	Frequência
<p>Expectativas acerca da prática de Mindfulness em contexto de Jardim de Infância</p>	Aceitação da Atividade	1
	Comunicação	1
	Consciência de si	1
	Cuidados com a criança	1
	Gestão das emoções	1
	Não tinha	1