

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - UFRGS  
INSTITUTO DE PSICOLOGIA**

**MARIANA DE MORAES RANGEL MODENA**

**MINDFULNESS NA SEGUNDA INFÂNCIA:  
POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÕES**

**PORTO ALEGRE, ABRIL DE 2023**

**MARIANA DE MORAES RANGEL MODENA**

**MINDFULNESS NA SEGUNDA INFÂNCIA:  
POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÕES.**

Trabalho de Conclusão de Curso,  
apresentado para obtenção do grau de  
psicóloga no Curso de Psicologia da  
Universidade do Rio Grande do Sul,  
UFRGS.

Orientadora: Ana Cristina Garcia Dias

Porto Alegre, 7 de abril de 2023

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof<sup>a</sup> Ana Cristina Garcia Dias - Mestre e Pós-Doutora - UFRGS - Orientadora**

---

**Prof<sup>a</sup> Marco Antônio Pereira Teixeira - Mestre e Doutor - UFRGS**

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, por ter permitido que eu tivesse saúde e determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho. Aos meus pais, por todo o incentivo dado aos estudos. Ao meu marido e filhos, que estiveram ao meu lado e não me permitiram desistir deste sonho. A professora Ana Cristina Garcia Dias, pela ajuda e paciência com a qual guiou o meu aprendizado. À UFRGS, por tudo que vivi e aprendi ao longo dos anos de curso.

**“Muitas pessoas estão vivas, mas elas  
não tocam o milagre que é estar vivo”  
Thích Nhất Hạnh**

## RESUMO

O mindfulness, também conhecido como atenção plena, é uma prática que consiste em estar conscientemente atento ao momento presente sem julgar as emoções, pensamentos ou sensações que estejam envolvendo o sujeito. Este trabalho revisa como esta prática é utilizada no trabalho com o público infantil, descrevendo tanto os benefícios como as possíveis intervenções e exercícios a serem adotados com as crianças. Observou-se que o mindfulness apresenta como benefícios melhoras nos níveis de ansiedade, aumento da regulação emocional, redução nos problemas de comportamento, melhoras na metacognição, assim como incremento nas funções executivas. A prática não possui restrições, de forma geral, é guiada por um instrutor, que orienta o indivíduo a observar a própria respiração, a perceber as sensações corporais, a descrever o que está a sua volta, entre muitas outras. Na prática infantil, são desenvolvidos elementos lúdicos que visam auxiliar a criança a exercer essa prática e obter da mesma os benefícios esperados.

**Palavras-chave:** mindfulness; atenção plena; infância; criança.

## SUMÁRIO:

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. O QUE É MINDFULNESS?.....	9
3. SAÚDE PSICOLÓGICA DA CRIANÇA.....	11
4. MINDFULNESS NA SEGUNDA INFÂNCIA.....	14
5. PRÁTICAS UTILIZADAS:.....	15
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
7. REFERÊNCIAS.....	24

## 1. INTRODUÇÃO

Diversos estudos têm mostrado que a prática do mindfulness traz benefícios para a saúde física e mental de seus praticantes (Demarzo et al., 2015; Gotink et al., 2015; Khoury et al., 2013; Khoury et. al., 2015). Ela tem sido praticada em diferentes faixas etárias (Rahal, 2018) e em diferentes contextos como na prática psicoterápica (Vandenberghe & Valadão, 2013), no ambiente de trabalho (Lisboa & Markus, 2015), na nutrição como prática de auxílio no emagrecimento (Barbosa e cols., 2020), entre outros. Esse trabalho irá descrever e discutir estudos teóricos e empíricos sobre como a prática do mindfulness pode ser utilizada com crianças na segunda infância, visando promover a saúde mental, assim como prevenir e/ou tratar de problemas psicológicos.

Mindfulness é uma prática que visa estar atento de modo intencional aos acontecimentos do momento presente, tanto aos eventos externos quanto aos internos vividos pelo indivíduo (Hayes, 2004). Sua origem está nas práticas orientais de meditação (Hayes & Greco, 2018). e foi com Kabat-Zinn, fundador da Clínica de Redução do Stress e do Centro de Atenção Plena em Medicina da Universidade de Massachusetts que o mindfulness ganhou espaço na medicina comportamental.

A partir dos estudos de Hayes e Greco (2008) podemos ver como a atenção plena pode ser usada como uma prática em si ou como associada a outras práticas de saúde. Ela pode ser praticada individualmente ou de forma coletiva. Observa-se que a mesma tem sido combinada a outras atividades visando complementar ou potencializar o efeito das mesmas, como exemplo citamos a psicoterapia, o treinamento em regulação emocional, as práticas de exercícios físicos (Barbosa, Penaforte & Silva, 2020).

Pretende-se descrever os benefícios que a prática traz às crianças como a diminuição dos índices de ansiedade e depressão, o auxílio aos processos de regulação emocional que se desenvolvem na infância. Nesse sentido, o foco será apresentar como as intervenções baseadas em mindfulness são conduzidas na infância.

A opção pela realização de um ensaio sobre esse tema se deu para que o presente trabalho possa ser utilizado na expansão do uso destas práticas a fim de gerar bem-estar e benefícios às crianças independente de possuírem qualquer diagnóstico de transtorno mental.

Inicialmente, foi realizado um levantamento na base de dados SciELO Brasil, usando as palavras-chave "mindfulness", "atenção plena", "infância" e "criança", no dia 24 de novembro de 2022, foram recuperados 50 itens de busca das 5 páginas iniciais. A partir dos resumos, alguns destes artigos foram considerados mais relevantes para a composição da discussão de cada um dos eixos e foram selecionados para aprofundamento. Além disso, eventualmente outras referências bibliográficas indicadas nesses artigos também foram sendo inseridas neste trabalho.

A infância e adolescência são períodos delicados e extremamente importantes do desenvolvimento humano. As características físicas variam muito ao longo do tempo. O desenvolvimento emocional ocorre a todo momento. Intelectualmente, o indivíduo está sempre aprendendo. Todavia, como o desenvolvimento está em andamento, os comportamentos emitidos pela criança ou adolescente em desenvolvimento não são consistentes (Cia & Barham, 2008), um dia a criança pode agir de forma emocionalmente madura com o colega que pegou um brinquedo da mão e no outro dia pode ter um momento de fúria e bater no amigo na mesma situação. Tamanha diferença acontece porque, apesar de serem ensinadas sobre a melhor forma de agir, a criança ainda não tem o cérebro desenvolvido o suficiente para ser constante em suas ações. Por vezes ela conseguirá ter controle emocional e outras vezes perderá este controle diante das mesmas situações (Cia & Barham, 2008).

Dito isto, podemos lidar da melhor forma auxiliando neste desenvolvimento com estratégias para ajudar essa criança a desenvolver seu controle emocional. Uma das vias é saber o que se sente, para lidar com a raiva é preciso primeiro que o sujeito saiba que está sentindo raiva, para então pensar sobre como agir a partir daquela emoção. Portanto, uma das vias para auxiliar crianças e adolescentes passa pelo reconhecimento das emoções, pelo controle dos impulsos e o acesso à razão para facilitar a tomada de decisão nestes momentos (Maia & Lobo, 2013).

O mindfulness vem como uma ferramenta que auxilia neste processo, desde o reconhecimento da emoção, o controle dos impulsos que essa emoção traz e o controle emocional para não agir de acordo com as emoções quando isto é inadequado, ou seja, refletir e decidir pela melhor ação (Huppert & Johnson, 2010).

## 2. O QUE É MINDFULNESS?

Há diversas definições possíveis para o mindfulness na literatura. Segundo Jon-Kabat-Zinn (1990), o mindfulness é o ato de manter a atenção de forma particular: intencionalmente, no momento presente e sem julgamentos. Na Terapia Comportamental Dialética ele é definido como um conjunto de habilidades que incluem o processo intencional de observar, descrever e participar da realidade no momento presente, sem julgamentos e efetivamente (Hayes, Follette & Linehan, 2004). Alan Marlatt (1999) o define como a habilidade de trazer a atenção completamente para a experiência momento-a-momento; Langer (2000) defende que mindfulness seria um estado de espírito flexível no qual estamos ativamente engajados no momento presente, percebendo coisas novas e sensíveis ao contexto; Por fim, Bishop et al. (2004) nos trás uma última definição que divide o conceito em duas partes: primeiro, uma capacidade de autorregulação da atenção para mantê-la na experiência presente, permitindo um maior reconhecimento de eventos mentais no momento presente e, segundo, uma orientação particular para as experiências no momento presente, orientação caracterizada pela curiosidade, abertura e aceitação.

As conceitualizações diferem em algum nível, mas os termos atenção, propósito, intenção, momento presente, experiência, pensamentos, eventos mentais, sem julgamentos e abertura se repetem. A partir disso é possível afirmar que invariavelmente nas práticas de mindfulness haverá, então, um processo intencional de focalização da atenção no momento presente, sem julgar as possíveis emoções e pensamentos que surgirem neste instante.

Há diversas formas de exercitar a atenção plena: com um guia ou sozinho, a partir de práticas formais e estruturadas ou de forma livre na qual o sujeito escolhe um ponto do corpo, um momento, uma sensação para ser sua âncora de atenção, na qual ele passará a observá-la, descrevê-la ou simplesmente senti-la por um período de tempo.

Acredita-se que para meditar é necessário que a mente esteja completamente silenciada. Assim, concebe-se que se ainda há pensamentos na mente então a prática não está se desenvolvendo corretamente (Marlatt & Kristeller, 1999). Contudo, se considerarmos as definições teóricas sobre o fenômeno podemos afirmar que não se pratica atenção plena bem ou mal; praticá-la é, simplesmente, o ato de prestar atenção ao que acontece na nossa mente, independente de haver

muitos ou nenhum pensamento, das sensações serem agradáveis ou não ou de estarmos sentindo algo positivo ou negativo (Hayes, Follette & Linehan, 2004).

Nestas primeiras fases da vida a prática de mindfulness pode ser útil para a regulação emocional das crianças, para a diminuição da ansiedade, o reconhecimento das emoções, o controle de seus impulsos (Hayes, Follette & Linehan, 2004). Cabe lembrar que as crianças não são adultos em menor estatura, mas possuem características específicas de sua idade, como a capacidade de atenção menor, assim como capacidade de entender, regular e reconhecer emoções que ainda estão em desenvolvimento (Hayes, Follette & Linehan, 2004).

Por estas razões as práticas de mindfulness infantis são conduzidas de forma lúdica e concreta, focando principalmente nas sensações corporais e utilizando de blocos de práticas com tempos curtos.

### **3. SAÚDE PSICOLÓGICA DA CRIANÇA**

Na segunda infância, em geral, as crianças já se encontram no contexto escolar. Este é o período em que a criança começa a adquirir a habilidade de leitura e escrita, é uma fase de curiosidade e descobertas, elas testam limites motores e intelectuais, assim como questionam sobre o mundo frequentemente (Cia & Barham, 2009). Nesta fase elas começam a entender conceitos matemáticos de adição, subtração, multiplicação e divisão. Estes processos todos de aprendizagem exigem da criança grande atenção, o que para muitos pode ser um desafio. Entre os 6 e 9 anos a criança também se descobre, ela percebe seus gostos pessoais, seus interesses e já é capaz de manifestá-los a outros, o que pode gerar conflitos internos e entre os pares.

Neste período é exigido da criança muitas habilidades de regulação emocional como a tolerância à frustração ou o controle dos impulsos, assim como habilidades sociais como empatia, assertividade, fazer amizades, solução de problemas interpessoais, comunicação e civilidade (Maia & Lobo, 2013). Uma criança em fase de aprendizagem se depara, muitas vezes, com seus erros e é preciso lidar com as emoções difíceis que estes erros podem aflorar. Assim como possíveis ansiedades no processo de aquisição de conhecimento para leitura, ela está sendo apresentada ao mundo das letras e ainda não consegue compreender de

fato o que lê, o que pode ser bem ansiogênico tanto para as crianças quanto para os pais e professores que depositam expectativas neste processo de aprendizagem.

Essas dificuldades ocorrem, geralmente, devido a um repertório de habilidades sociais pobre, principalmente em termos de empatia, expressão de sentimentos e resolução de problemas (Maia & Lobo, 2013). Para se tornar socialmente competente, o indivíduo precisa saber fazer, querer fazer, e ser capaz de fazer, ou seja, buscar soluções para conflitos, acreditar em suas ações e ter autocontrole para lidar com suas emoções. Segundo Maia & Lobo (2013), estes três aspectos são considerados essenciais para uma convivência satisfatória.

. Segundo Marturano (2004), o ingresso no ensino fundamental constitui um ponto de transição importante na vida da criança porque inúmeras mudanças ocorrem simultaneamente, requerendo adaptações elaboradas. A criança precisa se relacionar com seus pares e lidar com as emoções que tais relações podem trazer. Por exemplo, um amigo que não quer emprestar o brinquedo ou outro que não dá licença no parquinho. Nestes momentos podem surgir diversas respostas emocionais que vão desde avisar o responsável sobre o comportamento do amigo até mesmo um rompante de raiva que a faça gritar ou mesmo bater no amigo. Isso ocorre porque não só os contextos físicos e sociais diferenciam-se dos conhecidos pela criança na fase pré-escolar, mas as expectativas do meio social tornam-se mais exigentes, a dependência é menos tolerada, as regras de convívio social ficam mais complexas e o suporte fica menos disponível. A exposição ao julgamento do outro instiga na criança a motivação para corresponder às expectativas, muitas vezes conflitantes, da família, da escola e do grupo de companheiros. Nas relações interpessoais, tem-se a exigência de negociar interações não apenas com as crianças da mesma idade, mas também com crianças mais velhas, o que pode aumentar o stress que a criança experimenta durante esta transição. (Cia, Fabiana; Barham, Elizabeth. 2008)

Ademais, os transtornos de ansiedade são os problemas de saúde mental mais comuns da infância. A taxa de prevalência de um ano de transtornos de ansiedade na infância é de 10% (Chavira, Stein, Bailey, & Stein, 2004). Relatórios clínicos sugerem que as técnicas de mindfulness podem ser úteis no tratamento de sintomas de ansiedade em crianças em idade escolar (Goodman, 2005; Greco, Blackledge, Coyne, & Ehrenreich, 2005).

#### **4. MINDFULNESS NA SEGUNDA INFÂNCIA**

Segundo Gustavo Rahal (2018) atualmente a atenção plena tem sido empregada de maneira central em diversas abordagens psicoterapêuticas. Como exemplos tem-se a Terapia Cognitiva-Comportamental baseada em mindfulness e aceitação (Lizabeth & Orsillo, 2010), a Terapia Comportamental Dialética (Linehan, 2015), a Terapia de Aceitação e Compromisso (Hayes, 2004), o Programa mindfulness para redução de estresse (MBSR) (Kabat-Zinn, 2013), a terapia de Prevenção de Recaída Baseada em Mindfulness (MBRP) (Bowen, Chawla, & Marlatt, 2010), a Terapia da Compaixão (Gilbert, 2010) e mais recentemente a integração com abordagens psicodinâmicas (Stewart, 2014).

As pesquisas sobre a aplicação desta prática no contexto escolar são mais recentes, porém, promissoras. (Zenner, Herrnleben-kurz e Walach, 2014) apontam importantes benefícios da aplicação da atenção plena no contexto escolar como a melhora da performance cognitiva e o aumento da resiliência ao estresse. Intervenções baseadas em atenção plena também se mostram promotoras de bem-estar psicológico (Brown & Ryan, 2003).

Para mais o mindfulness pode servir de apoio para que a criança consiga reconhecer suas emoções, nomeá-las e agir da forma mais adequada. Exercícios de auto observação, por exemplo, podem ajudar a criança a notar a intensidade e variedade de suas emoções a fim de se auto regular neste momento. Napoli, Krech e Holley (2005) indicam que incorporar programas de redução de estresse como parte do currículo escolar está associado à melhora no desempenho acadêmico, autoestima, humor, concentração e problemas de mau comportamento. Fisher (2006) destaca que alguns minutos de prática diária de atenção plena ou algumas vezes na semana resultam em estudantes que são mais bem sucedidos, além de criar um ambiente de aprendizado mais pacífico. Mendelson e cols. (2010) concluíram que abordagens baseadas em atenção plena são bem aceitas por estudantes e docentes e os resultados estão relacionados à redução do estresse gerado por ruminação, pensamentos intrusivos e descontrole emocional. Já Shapiro e cols. (2008) argumentam que, para estudar, é importante manter uma atenção prolongada e focada, porém, raramente os educadores ensinam como conseguir isso.

## 5. PRÁTICAS UTILIZADAS:

Os programas identificados e que serão discutidos neste estudo foram o AAP (Attention Academy Program); InnerKids e MBSR for Children (Redução de Estresse Baseada em Mindfulness para Crianças). Todos aplicados a crianças em idade escolar, na segunda infância, entre 6 e 9 anos.

O programa AAP (Napoli e cols., 2005) visa promover o aprendizado à (1) atenção à experiência presente, (2) abordar cada experiência sem julgamentos e (3) ver cada experiência como nova e com “olhos de principiante”. O programa Innerkids foi desenvolvido por Susan Kaiser-Greenland (2016) e tem por objetivo aumentar a atenção e consciência ao momento presente e a percepção das experiências internas (que inclui pensamentos, emoções e sensações) e externas, aprendendo também a distinguir uma da outra, usando para tal diversos jogos e atividades. Também aborda os temas da gentileza, compaixão, equilíbrio e trabalho em equipe. Muitas das atividades são baseadas em movimentos corporais e envolvem a interação entre os participantes. O programa MBSR for Children foi adaptado do programa MBSR (Redução de Estresse Baseado em Mindfulness) desenvolvido nos anos 70 por Jon Kabat-Zinn, professor de Medicina da Universidade de Massachusetts, o programa Mindfulness para Redução do Stress tinha inicialmente o foco na redução de estresse em pacientes adultos hospitalizados. Este programa cresceu consideravelmente ao longo do tempo e em 2013, já se computavam 720 programas ao redor do mundo inspirados no MBSR (Kabat-Zinn, 2013) e o MBSR for Children é um deles. Nos encontros com as crianças abordaram-se progressivamente os conceitos de percepção e aceitação, e, dentre as práticas, incluíam-se a consciência corporal, a consciência da respiração encontrando nela um ponto de âncora, a consciência dos sons, a compreensão da natureza passageira dos pensamentos e a meditação caminhando. (Huppert & Johnson, 2010).

**Tabela 1 - Programas de mindfulness na segunda infância**

Nome	Estrutura	Carga horária	Estudos	Benefícios	Avaliações
AAP Attention Academy Program	12 sessões 2x por mês 45 min cada	9h	Napoli e cols. (2005)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento da atenção seletiva, ou seja, a habilidade em escolher em o que prestar a atenção.</li> <li>• Redução do estresse e de comportamentos de hiperatividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ADD-H Comprehensive Teacher Rating Scale (ACTeRS) para medir atenção, hiperatividade, habilidades sociais e comportamento opositor antes e depois do programa.</li> <li>• Test Anxiety Scale (TAS) para medir ansiedade.</li> <li>• Test of Everyday Attention for Children (TEA-Ch) para medir atenção</li> </ul>
InnerKids	16 sessões 2x na semana 30 min cada	8h	Flook e cols. (2010)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhora na regulação do comportamento, metacognição e funções executivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relatórios de professores e pais foram usados para avaliar o funcionamento executivo das criança antes e imediatamente após o programa.</li> <li>• Inventário de Classificação Comportamental da Função Executiva Adaptado.</li> </ul>
MBSR for Children	8 sessões, 1x por semana (2x na primeira semana) 40 a 90 min	6h a 12h	Saltzman , Amy; Goldin, Philippe, (2008)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhora no controle cognitivo da atenção.</li> <li>• Maior capacidade de direcionar atenção na presença de distratores.</li> <li>• Diminuição nas emoções negativas em respostas a estímulos físicos e cenários de ameaça social.</li> <li>• Melhora no autojulgamento e autocompaixão.</li> <li>• Maior compassividade e diminuição da autocrítica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bateria de questionários de auto relatos</li> <li>• Tarefas cognitivo-afectivas administradas por computador para medir as mudanças no funcionamento do pré ao pós-treinamento de mindfulness.</li> <li>• Medidas de estado de alerta, comutação e controle cognitivo antes e depois dos encontros.</li> <li>• Medidas de reatividade e regulação emocional, assim como sintomas de ansiedade e depressão.</li> <li>• Medidas de autocompaixão, autocrítica e habilidades de atenção plena.</li> </ul>

**Tabela 2 - Estrutura do programa AAP**

Exercícios	Tempo para cada exercício			
	3	6	9	10
Discussão sobre atenção plena	3	6	9	10
Respiração	1	2	3	5
Atividade física	3	6	9	15
Atividade sensorial	3	6	9	15
Total de cada sessão	10	20	30	40

**Tabela 3 - Exemplos de exercícios utilizados no programa AAP**

Exercício	Descrição
Discussão sobre atenção plena	<p>Como você utilizou mindfulness nesta semana?            Quais suas palavras para descrever atenção plena?            O que você está percebendo, sentindo hoje?</p>
Respiração	<p>Respiração em 3 partes</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fique confortável, sente-se com as costas retas e o peito levantado ou deite-se de costas.</li> <li>2. Devagar sinta o ar entrando pelo seu nariz</li> <li>3. Perceba como a respiração movimenta seu peito, barriga, costelas e ombros. Perceba sua barriga encher como um balão.</li> <li>4. Quando expirar, deixe o ar sair lentamente do seu pulmão, como um balão murchando até estar vazio.</li> </ol> <p>Respirando no oceano</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fique confortável, sente-se com as costas retas e o peito levantado ou deite-se de costas.</li> <li>2. Devagar sinta o ar entrando pelo seu nariz</li> <li>3. Deixe o ar sair pela sua boca fechada enquanto faz o som “aaaaah” (sinta o fundo da sua garganta empurrando enquanto faz o som do oceano)</li> <li>4. Tente inspirar e expirar lentamente da forma mais confortável que conseguir.</li> <li>5. Ouça seu oceano particular, imagine seu próprio barco e se deixe levar pelas ondas.</li> </ol> <p>Contando as respirações</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Por 1 minuto conte quantas vezes respira. Uma respiração significa inspirar e exalar conjuntamente. Dê uma volta no círculo e diga quantas vezes cada pessoa respirou.</li> <li>2. Por 1 minuto ouça todos os sons fora de você que conseguir escrevê-los. Vá ao círculo e compartilhe.</li> <li>3. Por 1 minuto ouça todos os sons dentro de você, como o estômago roncando, engolindo, etc. Escreva cada som que ouviu. Vá ao círculo e compartilhe.</li> <li>4. Conte suas respirações novamente por 60 segundos. Esse número mudou da primeira vez que você contou?</li> </ol>

Atividade física	<p>Alongamentos/ posições de yoga</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posições de postura</li> <li>2. Movimentos de sentar e levantar</li> <li>3. Posições sentados</li> <li>4. Posições deitados</li> <li>5. Respiração</li> </ol> <p>Scanner corporal</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guie as crianças a prestar atenção em cada parte de seu corpo enquanto respira: pés, tornozelos, panturrilha, canelas, joelhos, coxas, quadris, barriga, pescoço, costas, braços e garganta. Guie-os a perceber o que está acontecendo enquanto eles movem a atenção por todo seu corpo.</li> </ol> <p>Atividades de movimento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se movimentar com uma música</li> <li>2. Exercícios em pares</li> <li>3. Caminhadas</li> <li>4. Se sacudir</li> </ol>
Atividade sensorial	<p>Aromaterapia</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Em grupos de 4 a 6 crianças. Cada um faz três colunas em um papel. Escrevem “pensamentos” em uma, “sensação no corpo” na segunda e “emoções/sentimentos” em outra. Passam diferentes essências, depois de cheirá-las, escrevem o que o cheiro os fez pensar na primeira coluna, o que seu corpo sentiu na segunda coluna e quais as emoções e sentimentos percebeu na terceira coluna. Partilhe com um colega suas respostas.</li> </ol> <p>Outras atividades Sensoriais</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Por 2 minutos preste atenção no sons que você escuta</li> <li>2. Fique fora da sala, cheire, sinta, toque e prove o ar.</li> <li>3. Ouça o som da sua respiração.</li> <li>4. Traga vários tipos de tecido: sinta e veja as diferenças</li> <li>5. Traga várias comidas: prove, toque, cheire, e veja as diferenças</li> <li>6. Traga várias plantas: cheire, toque, ouça e veja as diferenças</li> </ol>

**Tabela 4 - Estrutura do programa InnerKids. Fonte: Flook e cols. (2010).**

Etapa	Práticas para tomada de consciência	Práticas de gentileza e bondade (autocompaixão)
<p>1 Consciências das experiências internas, foco na respiração</p>	<p>Objetivo: Desenvolver o contato com o momento presente e da respiração consciente e impermanência (tudo está sempre em mudança). Atividades típicas que promovem consciência das experiências são jogos em que crianças observam pensamentos, sentimentos e sensações físicas à medida em que surgem e vão embora.</p>	<p>Objetivo: Desenvolver uma compreensão do momento presente e de ampliar a bondade para si mesmo. Atividades típicas são visualizações guiadas onde a criança imagina-se em um lugar seguro em que se sente feliz, saudável, forte e segura.</p>
<p>2 Consciência das experiências internas focando nas percepções dos sentidos.</p>	<p>Objetivo: Desenvolver um contato com o momento presente e uma compreensão da natureza mutável da experiência interior, enfatizando impressões sensoriais e vendo claramente a experiência interior sem viés. As atividades típicas que promovem a percepção das impressões dos sentidos e do corpo são práticas de alimentação atenta, da atenção plena ao som e na atenção ao toque.</p>	<p>Objetivo: Desenvolver uma compreensão e percepção de estender bondade para os outros. Atividades típicas que promovem bondade para os outros são visualizações guiadas onde uma criança imagina-se convidando pessoas para um lugar seguro onde todos estão felizes, saudáveis, seguros e fortes.</p>

<p>3 Consciência das experiências internas e externas focando nos pensamentos e emoções.</p>	<p>Objetivo: Desenvolver uma compreensão e percepção da natureza mutável da experiência interna e externa, enfatizando a consciência dos pensamentos, emoções e uma compreensão de que as ações têm consequências. As atividades típicas que promovem a consciência da experiência interna e externa são os jogos onde as crianças observam pensamentos, emoções e sensações físicas à medida em que vêm, vão e mudam.</p>	<p>Objetivo: Desenvolver uma compreensão e percepção de estender a outros a compaixão e felicidade. Atividades típicas que promovem compaixão e alegria são visualizações guiadas onde uma criança imagina outras pessoas em situações onde elas estão felizes, saudáveis, seguras e vivendo em paz.</p>
<p>4 Consciência das experiências internas e externas sem misturar as duas, focando na interconexão e serviço aos outros.</p>	<p>Objetivo: Desenvolver uma compreensão e percepção da experiência externa enfatizando a consciência de outras pessoas, do ambiente e da impermanência. Atividades típicas que promovem a conscientização da experiência externa e da sintonia com outras pessoas são práticas de espelhamento em que as crianças imitam (ou espelham) os movimentos físicos de outros alunos.</p>	<p>Objetivo: Desenvolver uma compreensão e percepção de equanimidade, equilíbrio e interconexão. Uma atividade típica que promove a interconexão é sugerir que a criança imagine uma maçã desde a semente até o estômago. Primeiro a criança a imagina como uma semente, depois a semente que está sendo plantada, e então observa como a luz e a chuva ajudaram a semente a crescer em uma árvore que deu fruto. Então imagina a maçã como ela foi colhida, levado para a loja, comprado, lavado e embalado em sua lancheira por mãe, pai ou responsável.</p>

**Tabela 5 - Estrutura do programa MBSR for Children**

Sessão	Intenção	Agenda	Prática para casa
<p>Introdução (somente pais)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Experiência com mindfulness.</li> <li>● Introdução do programa com pais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atenção plena ao comer</li> <li>● Revisão dos benefícios da prática de mindfulness.</li> <li>● Informar a razão de oferecer as práticas a crianças.</li> <li>● Discutir estrutura e tempo das sessões com os pais.</li> <li>● Responder questionamentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nenhuma.</li> </ul>
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fornecer definição de lugar seguro e atenção plena.</li> <li>● Estabelecer regras básicas.</li> <li>● Oferecer experiência de mindfulness.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atenção plena ao comer.</li> <li>● Definição de lugar seguro</li> <li>● Mindfulness “Atento ao aqui e agora”.</li> <li>● Práticas baseadas na respiração.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exercício da Jóia</li> <li>● Monitoramento de experiências agradáveis.</li> <li>● Envolvimento em uma atividade de forma consciente.</li> </ul>
<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explorar a experiência</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atenção plena ao comer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exercício da Jóia.</li> </ul>

	<p>com a prática formal e informal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discutir como arranjar tempo para praticar em casa.</li> <li>● Examinar com que frequência nossa atenção está no passado ou no futuro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Revisão da aula 1 e prática de casa.</li> <li>● Exercício da Jóia</li> <li>● Responder a perguntas sobre a prática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Monitoramento de experiências agradáveis.</li> <li>● Envolvimento em uma atividade de forma consciente.</li> <li>● Coma um lanche ou refeição com atenção.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Continuar a aprofundar a exploração das práticas formal e informal.</li> <li>● Cultivar a capacidade de observar os pensamentos e sentimentos.</li> <li>● Atenção ao corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atenção plena ao comer.</li> <li>● Rever a aula 2 e prática de casa.</li> <li>● Introduzir o conceito de “mente engraçada”.</li> <li>● Exercício de escaneamento corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exercício de escaneamento corporal.</li> <li>● Monitoramento de experiências desagradáveis.</li> <li>● Observação da “mente engraçada”.</li> <li>● Observação dos momentos em que você se sente estressado.</li> <li>● Envolvimento em atividades de forma consciente.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exame de pensamentos e sentimentos associados a experiências desagradáveis.</li> <li>● Explorar percepções.</li> <li>● Apresentar o yoga como uma forma de praticar a atenção plena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atenção plena ao comer.</li> <li>● Rever a aula 3 e prática de casa.</li> <li>● Exercícios para explorar a percepção - como nos vemos e como vemos o outro?</li> <li>● Exercícios para investigar pensamentos associados a tarefas difíceis.</li> <li>● Yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exercício de escaneamento corporal com loga</li> <li>● Monitoramento de experiências desagradáveis.</li> <li>● Usar a consciência da respiração para desacelerar as coisas na vida cotidiana.</li> <li>● Envolvimento em atividades de forma consciente.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Examinar como a resistência e o querer que as circunstâncias, nós mesmos ou os outros sejam diferentes, criam sofrimento.</li> <li>● Explorar como as “mentes engraçadas” geralmente são imprecisas, negativas ou procuram problemas.</li> <li>● Desenvolver fluência emocional ou a capacidade de estar ciente dos sentimentos sem resistir ou ceder a eles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atenção plena ao comer.</li> <li>● Rever a aula 4 e prática de casa.</li> <li>● Explorar pensamentos e sentimentos associados a experiências desagradáveis.</li> <li>● Desenvolver o conceito de “mente engraçada”.</li> <li>● Prática de sentimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Continuar a prática de sentimentos.</li> <li>● Observar momentos de reatividade e explorar maneiras de responder.</li> <li>● Envolvimento em uma nova atividade de forma consciente.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aumentar a capacidade de observar pensamentos e sentimentos.</li> <li>● Desenvolver a capacidade de responder em vez de reagir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atenção plena ao comer.</li> <li>● Rever os tópicos das aulas anteriores e prática de casa.</li> <li>● Explorar a Prática de sentimentos.</li> <li>● Exercício de desfile de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exercício de desfile de pensamento.</li> <li>● Faça uma “caminhada de Thoreau”.</li> <li>● Prática de sentimentos.</li> <li>● Observar suas formas habituais de reagir às</li> </ul>

		<p>pensamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prática de Caminhada/ Algas.</li> </ul>	<p>situações e explorar novas formas de responder.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Continuar respondendo a situações estressantes e a situações da “mente engraçada”</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplique a atenção plena durante comunicações difíceis.</li> <li>● Continuar a desenvolver a capacidade de responder em vez de reagir.</li> <li>● Comece a praticar a bondade amorosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atenção plena ao comer.</li> <li>● Rever a aula 6 e prática de casa.</li> <li>● Díades de comunicação (uma pessoa descreve uma comunicação difícil; a outra ouve e reflete, depois invertem os papéis).</li> <li>● Compartilhar exemplos de respostas e representar novas respostas para situações em que as crianças reagiram.</li> <li>● Apresentar a prática da bondade amorosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exercício de bondade amorosa.</li> <li>● Continue respondendo a situações estressantes e “mente engraçada”.</li> <li>● Atividade consciente nova e mais desafiadora.</li> <li>● Imaginar o mundo do ponto de vista de outra pessoa.</li> <li>● Compartilhar algo da última sessão que representa o que a sessão significou para a cri.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desenvolver a capacidade de enviar e receber amor</li> <li>● Escolha se e como você usará a atenção plena em sua vida</li> <li>● Reiterar que os instrutores estão disponíveis para suporte contínuo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rever a aula 7 e prática de casa</li> <li>● Carta a um amigo</li> <li>● Tornando a prática sua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exercício de Jóia</li> <li>● Faça um compromisso de como você vai continuar</li> </ul>

**Tabela 6 - Práticas utilizadas no programa MBSR for Children**

<b>Prática</b>	<b>Descrição</b>
Atenção plena ao comer	<p>Dê uma mordida, prestando atenção no que está acontecendo em sua boca, percebendo o sabor.</p> <p>Não se apresse; dê uma mordida de cada vez, observando como o paladar muda, como seus dentes e língua funcionam ...</p> <p>Veja se você pode notar o desejo de engolir e, em seguida, sinta a deglutição enquanto a comida desce pela garganta ...</p> <p>Depois de engolir, quando estiver pronto, dê outra mordida. Sem pressa. Seja curioso sobre sua experiência.</p> <p>Antes de abrir os olhos, observe como seu corpo, mente e coração se sentem agora, neste momento.</p>
Prática de Sentimentos	<p>A prática dos sentimentos envolve tornar-se consciente e nomear o estado atual do sentimento, e reconhecer que os sentimentos podem ter nomes comuns, como raiva, felicidade e tristeza, ou nomes mais incomuns, como tempestuoso, ardente e vazio.</p> <p>Após observar os sentimentos, as crianças são convidadas a observar onde os sentimentos são vivenciados no corpo (por exemplo, sentado no peito, mexendo na barriga, descansando no dedão do pé). Em seguida, eles são encorajados a perceber se os sentimentos têm cores (por exemplo, vermelho</p>

	<p>escuro, azul profundo, verde brilhante) ou um som (por exemplo, risadinhas, gemidos, lamentos). Em seguida, encorajamos as crianças a perguntar aos sentimentos o que eles querem. Normalmente, os sentimentos precisam de algo simples, como atenção, tempo e espaço.</p>
Práticas das algas	<p>Cada criança é um fio de alga ancorado ao chão. Inicialmente estamos em uma corrente forte, fazendo grandes movimentos rápidos. Gradualmente, a corrente diminui e nossos movimentos se tornam cada vez menores até que haja um balanço muito suave e depois a quietude. Ao longo da Prática de Algas, as crianças são gentilmente lembradas de estarem conscientes de suas sensações físicas, pensamentos e sentimentos. Esta prática respeita simultaneamente a necessidade natural de movimento das crianças e continua a desenvolver a sua capacidade de atenção; neste exercício, o foco da atenção está na experiência do movimento.</p>
Exercício de desfile de pensamento	<p>No Exercício do Desfile do Pensamento, as crianças sentam-se em cadeiras ou deitam-se no chão, fixam a atenção na respiração e começam a observar os pensamentos passarem como se estivessem assistindo a um desfile. Eles podem perceber que alguns pensamentos são altos e bem vestidos, outros pensamentos são tímidos e se escondem no fundo, e outros ainda voltam e de novo. Quando as crianças percebem que estão marchando com o desfile (ou seja, perdidas em pensamentos), elas são encorajadas a voltar para a calçada e simplesmente observar os pensamentos passarem. Essa prática ajuda as crianças a observar seus pensamentos sem acreditar neles ou levá-los para o lado pessoal.</p>
Caminhada de Thoreau	<p>Faça uma “caminhada de Thoreau”, dando toda a sua atenção à experiência de caminhar, sentir os movimentos do seu corpo, ver as cores, ouvir os sons, cheirar os cheiros ao seu redor e observar seus pensamentos e sentimentos. (Henry David Thoreau é o autor que escreveu sobre suas experiências com a prática da atenção plena na vida diária e deu nome a este exercício)</p>
Respondendo a “mente engraçada”	<p>“Mente engraçada” refere-se ao diálogo interno negativo de nossas mentes. “Mente engraçada” inclui pensamentos que podem ser imprecisos, que podem contrariar a realidade e que podem ser dolorosos.] Por exemplo: “Não consigo resolver este problema. Eu não aprendo matemática. Eu vou falhar. Eu sou estúpido.” Perceber esses pensamentos da “mente engraçada” ajuda a criança a lembrar que pensamentos são apenas pensamentos. Então ela responde voltando sua atenção para a atividade de realmente fazer a tarefa de matemática e não mais brigar com seus pensamentos.</p>
Exercício da Jóia	<p>Traga uma cesta de pedras de tamanho médio e peça a cada participante que escolha uma. Peça a todos que se deem de costas e coloque a pedra no umbigo, por dentro ou por fora da roupa. Peça às crianças que sintam a pedra subir com a inspiração e descer com a expiração. Convide-os a observar o espaço entre a inspiração e a expiração, e um segundo espaço entre a expiração e a inspiração. Deixe-os perceber como é descansar a atenção na respiração e no Lugar Silencioso entre as respirações.</p>

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante ressaltar a importância de ampliar e trazer todos estes programas e estudos para a realidade brasileira. Na elaboração deste trabalho

notou-se que o mindfulness é aplicado à infância há mais de uma década, porém os estudos brasileiros para esta população ainda são muito escassos.

Ainda assim, os dados sugerem que as crianças na segunda infância podem se beneficiar dos programas de mindfulness, de forma mensurável e significativa. Tais programas indicam melhorias tanto em termos científicos como também na vida diária destas crianças, pois o impacto gerado nas relações sociais e no ambiente em que a criança vive não podem ser subestimados. Ao fim do capítulo sobre o programa MBSR for Children (Hayes, Steven; Greco, Laurie. p. 152) podemos ver relatos das crianças sobre suas sessões:

“Parece meio estranho, mas pacífico. Não sei dizer como uso a atenção plena em casa, mas sei que me ajuda quando estou bravo com meu irmão.

A atenção plena é uma ótima aula porque você pode relaxar e relaxar. Isso vai te refrescar e te deixar menos estressado. Você deve tentar se estiver bravo ou triste ou apenas se quiser se sentir melhor. Isto é o que eu faço. Tente!”

Além do profissional psicólogo que pode atuar clinicamente utilizando das práticas de mindfulness é de grande valia que cuidadores e educadores sejam ensinados a utilizar das práticas em benefício das crianças para que sejam facilitadores e propagadores deste conhecimento.

Considerando os índices expostos de transtornos psicológicos na infância também podemos perceber como é necessário que utilizemos de bons recursos para proteger e promover a saúde psicológica infantil munindo os responsáveis e todos aqueles que têm contato com essa comunidade, de ferramentas eficazes, como o mindfulness, na promoção de saúde mental infantil.

## **7. REFERÊNCIAS**

Barbosa, Marina Rodrigues, Penaforte, Fernanda Rodrigues de Oliveira, & Silva, Ana Flavia de Sousa. (2020). Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, 16(3), 118-135. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al.

(2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.

Bowen, S.; Chawla, N.; Marlatt, G. A. (2010). *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors: A Clinician's Guide* New York: Guilford Press.

Chavira, D. A., Stein, M. B., Bailey, K., & Stein, M. T. (2004). Child anxiety in primary care: Prevalent but untreated. *Depression and Anxiety*, 20, 155–164.

Cia, Fabiana; Barham, Elizabeth Joan. Repertório de habilidades sociais, problemas de comportamento, autoconceito e desempenho acadêmico de crianças no início da escolarização. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 26, n. 1, p. 45-55, 2009. <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/SRFjYhZv8DNXmJDG9VQYvRK/?format=pdf&lang=pt>

Demarzo, M. M. P.; Montero-Marin, J.; Cuijpers, P.; Zabaleta-Del-Olmo, E., Mahtani, K. R.; Vellinga, A.;... Garcia-Campayo, J. 2015. The Efficacy of Mindfulness-Based Interventions in Primary Care: A Meta-Analytic Review. *The Annals of Family Medicine*, 13(6):573-582. <https://doi.org/10.1370/afm.1863>

Fisher, R. (2006). Still thinking: The case for meditation with children. *Thinking Skills and Creativity*, 1(2), 146–151.

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features* New York: Routledge.

Greco, L. A., Blackledge, J. T., Coyne, L. W., & Ehrenreich, J. (2005). Integrating acceptance and mindfulness into treatments for child and adolescent anxiety disorders: Acceptance and commitment therapy as an example. In S. M. Orsillo & L.

Goodman, T. A. (2005). Working with children: Beginner's mind. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & Paul R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 197–219). New York: Guilford.

Hayes, Steven C. Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: mindfulness, acceptance and relationships. Em: S. Hayes; V. Follette & M. Linehan (Orgs.). Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition (pp. 1-29). New York: Guildford, 2004

Hayes, Steven C.; Follette, Victoria M., Linehan, Marsha M.. Mindfulness and acceptance : expanding the cognitive-behavioral tradition. New York, NY. 2004

Hayes, Steven C.; Greco, Laurie A. Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents. Oakland, CA, New Harbinger Publications, Inc, 2018.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delta.

Langer, E. J. (2000). Mindful learning. Current Directions in Psychological Science, 9, 220–223.

Lizabeth, R.; Orsillo, S.M. (2010). A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação Porto Alegre, RS: Artmed .

Maia, Denise da Silva; Lobo, Beatriz de Oliveira Meneguelo. O desenvolvimento de habilidade de solução de problemas interpessoais e a convivência na escola. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v. 19, n. 1, p. 17-29, 2013. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=592642&pid=S1415-6954-201600010000700016&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=592642&pid=S1415-6954-201600010000700016&lng=pt)

Markus, Maria Ines; Lisboa, Saraiva de Macedo. (2015). Mindfulness e seus benefícios nas atividades de trabalho e no ambiente organizacional. Revista Da Graduação, 8(1). Recuperado de <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/graduacao/article/view/20733>

Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), Integrating spirituality into treatment (pp. 67–84). Washington, DC: American Psychological Association.

Mendelson, T.; Greenberg, M. T.; Dariotis, J. K.; Gould, L. F.; Rhoades, B. L.; Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(7), 985–994.

Napoli, M.; Krech, P. R. Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125.  
[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4927774/mod\\_resource/content/0/Mindfulness%20Training%20for%20Elementary%20School%20Students%20-%20The%20Attention%20Academy.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4927774/mod_resource/content/0/Mindfulness%20Training%20for%20Elementary%20School%20Students%20-%20The%20Attention%20Academy.pdf)

Rahal, Gustavo Matheus. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Psicologia Escolar e Educacional*, SP. Volume 22, Número 2, Maio/Agosto de 2018: 347-358.  
<https://doi.org/10.1590/2175-35392018010258>

Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 301–322). New York: Springer Science.

Shapiro, S. L.; Brown, K. W.; Astin, J. A. (2008). *Toward the integration of meditation into higher education: A review of research*. Center for Contemplative Mind in Society. Recuperado: 20 Fev. 2017. Disponível: <http://www.contemplativemind.org/admin/wp-content/uploads/2012/09/MedandHigherEd.pdf>

Stewart, J. M. (2014). *Mindfulness, Acceptance, and the Psychodynamic Evolution* Oakland, CA: New Harbinger Publications .

Vandenberghe, Luc, & Valadão, Valquíria César. (2013). Aceitação, validação e mindfulness na psicoterapia cognitivo-comportamental contemporânea. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 9(2), 126-135.  
<https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130017>

Zenner, C.; Herrnleben-Kurz, S.; Walach, H. (2014). Mindfulness based interventions in schools – A systematic review and metaanalysis. *Frontiers in Psychology*, 5(June), 1–20.