

OS EFEITOS DA PRÁTICA DE *MINDFULNESS* PARA CRIANÇAS EM AMBIENTE ESCOLAR (APOIO CNPq)

Aluna: Thábata Vanderlei Luzzi

Orientadora: Profa. Dra. Mariana Januário Samelo Mugnol

Curso: Psicologia

Campus: Santos

O termo *mindfulness*, ou atenção plena, pode ser definido como a consciência plena do momento presente, que acontece quando há a intenção de se relacionar abertamente e sem julgamentos com a experiência que se apresenta de momento a momento. O presente estudo investigou os efeitos da atenção plena nos comportamentos de agressão, impulsividade e cooperação de crianças em ambiente escolar. Os participantes consistiram em 9 estudantes de ambos os sexos, com idades entre 8 e 11 anos, matriculados no ensino fundamental I e uma professora. Os alunos participaram de um protocolo *mindfulness* com duração de 5 semanas consecutivas, em ambiente de aula. Todos os participantes responderam a questionários e ao teste SMHSC pré e pós protocolo. Também foram realizadas observações antes, durante e após a execução do protocolo a fim de registrar as mudanças no repertório comportamental das crianças. Os resultados mostraram que houve diminuição na frequência de condutas agressivas e impulsivas e aumento na frequência de comportamentos de colaboração. As crianças utilizaram-se dos exercícios de *mindfulness* como estratégia para lidar com emoções relacionadas a momentos de conflito. Discutiu-se sobre as variáveis ambientais que controlam o comportamento das crianças durante a realização do protocolo, que por sua vez, apresentou-se como um contexto favorável à emissão de comportamentos assertivos e de cooperação.