

Relaxation



Beneficis de la pràctica de la meditació i mindfulness en els infants

1. **Desenvolupar la capacitat de concentració.** Aprendre a ser més conscients de quan estan distrets i saber com poden tornar a l'estat d'atenció i concentració.
2. **Desenvolupar la capacitat per relaxar la seva ment i el cos.**
Amb la ment calmada augmenta la capacitat d'aprenentatge.
3. **Identificar i entendre les emocions i els processos mentals com l'ansietat, la ira, la tristesa i la inquietud.** Crear la **distància necessària** per no deixar-se arrossegar per aquests sentiments, sense ignorar-los. Com a conseqüència d'això, **sorgeixen la calma i l'harmonia.**
4. **Ser més conscients de viure en el present.** Encara que hi hagi coses emocionants que estiguin esperant o d'altres que puguin ser desagradables. Això ensenya als nens a projectar els seus pensaments menys cap al passat o cap al futur i a **centrar-los en el "aquí i ara"**
5. **Desenvolupar les seves funcions executives** com la planificació, l'organització, la recerca de solucions i la resolució de problemes.
6. **Guanyar més seguretat i autoconfiança.**
7. **Millorar la memòria.** Al centrar tota la seva atenció en el que fan "ara" (a través de la concentració), penetren millor en les coses i poden recordar més fàcilment el que han après.
8. **Ser més amables amb ells mateixos i amb els altres** (els seus companys, els professors, la família), la qual cosa repercuteix en un augment de la capacitat de comprensió i en una disminució del rebuig cap als sentiments o punts de vista dels altres.
9. **Tenir un major sentit de la responsabilitat** amb ells mateixos, amb els altres i amb l'entorn.