

Bem vindo a página “Qual é a cor do seu dragão?”

Aqui você pode encontrar tudo que está relacionado aos dragões e como trabalhamos com os três dragões (vermelho, verde e azul) para ajudar crianças e famílias no desenvolvimento de uma linguagem emocional. Este trabalho é baseado em parte no modelo de "três círculos" do professor Paul Gilbert e no programa de BMT (Treinamento da Mente no Corpo) da Dra. Tamara Russell. Usando essa abordagem, desenvolvemos maneiras divertidas de ajudar as famílias a explorarem seus corpos, mentes e comunicação quando se sentem alegres, quando é hora de trabalhar e deixar tudo pronto e quando os tempos são mais desafiadores. Todos os nossos dragões verde, azul e vermelho precisam de cuidado e atenção para garantir que estejam trabalhando bem juntos. Nossas oficinas ajudam crianças de 5 a 11 anos e aqueles que cuidam delas (pais, educadores) a desenvolver uma linguagem comum de emoções.

Apresentando a equipe dos Mini Dragões

O Mindfulness Center of Excellence formou uma equipe principal que visa apoiar crianças e famílias no desenvolvimento de uma nova linguagem de emoções baseada nos 3 dragões. Está claro, a partir das estatísticas relatadas a cada ano, que adultos e crianças estão lutando para lidarem com os seus estados emocionais de maneira saudável. Existe uma necessidade extrema de ajudar pessoas de todas as idades a se sentirem mais à vontade com sua vida emocional e, particularmente, menos inibidas a compartilharem suas experiências emocionais assim como expressarem necessidades emocionais.

Adotamos uma abordagem no nível de sistemas. Trabalhar não apenas com as crianças, mas também com quem cuida deles. Dessa maneira, todos podemos usar a mesma linguagem para expressar nossas necessidades emocionais. Honramos nossas emoções e agradecemos por fazerem parte de nossas vidas.

SENTIR PROFUNDAMENTE - PENSAR CLARAMENTE

Nos últimos três anos, a Dra. Tamara Russell (Reino Unido) e Raquel Lhullier (Brasil) vêm desenvolvendo esse projeto multicultural em colaboração Brasil-Reino Unido. Tony Langford e Mary Louise Morris, do Reino Unido, se juntaram recentemente à equipe de “mini dragões”.

Criamos uma abordagem simples de usar, baseada na ciência, acessível e prática para ajudar adultos e crianças a se comunicarem efetivamente sobre emoções. Este trabalho envolveu discussões, pesquisas ao vivo no cenário educacional, reflexões, oficinas e treinamento individual / familiar em Portugal, Inglaterra e Brasil.

Atenção - nosso livro está prestes a ser lançado em outubro. Entre em contato com psicraquelbl@gmail.com para obter mais informações. Versão impressa e e-book em inglês e português.

Este trabalho será apresentado no Brasil (Porto Alegre) pela Tamara e Raquel em Outubro, em um Congresso sobre saúde mental em crianças e adolescentes envolvendo arte e integração multidisciplinar. www.concriart.com.br

Leia aqui sobre o nosso workshop sobre dragões em 2018 em Portugal.

Principais intenções do Projeto sobre os Dragões

Compartilhar nossa experiência no desenvolvimento da linguagem dos dragões

Ajudar a todos a aprenderem a compartilhar mais de sua vida emocional de maneiras saudáveis.

Incentivar o autocuidado e a compaixão entre todas as idades.

Incentivar uma maior vulnerabilidade e aumento da conexão e criatividade.

Membros do time

A Dra. Tamara Russell é co-diretora do Mindfulness Center of Excellence (organização dedicada à inovação e à liderança no ensino de *mindfulness* com foco particular na criatividade e no método de ensino em *mindfulness*) e apoia a equipe dos Mini-Dragões. Ela também é professora visitante no King's College London, no Departamento de Neuroimagem do Instituto de Psiquiatria, Psicologia e Neurociência, onde profere sobre os aspectos clínicos e neurocientíficos da atenção plena para estudantes de vários cursos de pós-graduação e conduz projetos de pesquisa inovadores.

Tamara desenvolveu inicialmente o programa Body in Mind Training (BMT) para ajudar aqueles que vivenciam estados mentais muito angustiantes. Essa abordagem temática de *mindfulness* (atenção plena) é baseada em uma compreensão do que precisa acontecer no cérebro para desenvolver a consciência do corpo e da mente. A abordagem "Brainwise" de Tamara oferece às pessoas ferramentas para determinar como elas podem trazer a atenção plena à sua vida e ao seu contexto de uma maneira que funcione para a sua própria situação!

Raquel Lhullier é psicóloga cognitivo-comportamental que trabalha com crianças e famílias. Ela é a líder do Sistemas infantis e familiares em Mindfulness do Mindfulness Center of Excellence. Juntamente com o co-diretor do centro Tony Langford, ela coordena o "Qual a cor do seu dragão?" iniciativa para melhorar a comunicação emocionalmente inteligente nas famílias.

Raquel é formada pela Universidade Católica de Pelotas (UCPel) no sul do Brasil. No Brasil, ela trabalha em uma clínica privada e apoia consultoria clínica multidisciplinar com psiquiatras, educadores e pediatras para promover o bem-estar psicológico em todo o sistema. Ela ensina regularmente outros profissionais e compartilha seu trabalho internacionalmente em conferências e workshops.

Raquel é membro da Iniciativa Mindfulness. Ela é certificada pelo Mindful Schools e treinada nos Fundamentos Neurocognitivos da Atenção Plena (Treinamento Internacional para Professores), oferecidos pelo Centro de Excelência em Mindfulness e pela Iniciativa Mindfulness. É autora e co-autora de vários livros para crianças, famílias e educadores. Mais informações: www.raquelbhullier.com.br

Tony Langford é co-diretor do Mindfulness Center of Excellence e está na vanguarda das pesquisas que mostram como as artes criativas, a música e a tecnologia podem ter um impacto demonstrável na saúde mental e no bem-estar. Tony treinou no Modelo Neurocognitivo Body in Mind Training e ajudou a desenvolver as oficinas 'Qual a cor do seu dragão?', com a ajuda de seus dois filhos em casa, no sudoeste de Londres. Ele possui treinamentos e cursos em Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT), Mindfulness e compaixão, Experiências Somáticas, Focusing e EMDR. Ele também co-facilita o seu grupo local de Mindfulness em Twickenham.

Tony realiza oficinas de Mini Dragões para famílias e crianças na comunidade e traz práticas corporais e criativas, bem como experiência de ensino de atenção plena ao projeto.

Mary Louise Morris (BA hons, MA) é professora de atenção plena com mais de 15 anos de trabalho em escolas no Reino Unido. Ela trabalhou em um nível de gerência sênior em três instituições de caridade para crianças no Reino Unido e tem mais de 20 anos de experiência no treinamento de adultos e crianças.

Mary Louise é professora credenciada no Programa Mindfulness In Schools (MISP), qualificada para ensinar adultos e alunos. Ela também concluiu um treinamento para professores em Redução do Estresse Baseado em Mindfulness, (MBSR) no Centro de Mindfulness da Universidade de Bangor. Mary Louise treina bem-estar com funcionários de escola desde 2008. Ela realiza cursos de 8 semanas para ajudar a incorporar práticas de atenção nas escolas e tem um forte interesse em psicologia positiva. Atualmente, ela está montando um “Happy café”, com sede em Londres, para a caridade “Action for Happiness”. (Ação para a felicidade). Ela também desenvolveu um treinamento especialmente para adolescentes chamado My Digital Mind, com foco no bem-estar digital para alunos com mais de 14 anos.