

# Educar com 'MINDFULNESS'

Mikaela Öven é sueca mas vive em Portugal há 16 anos. Mãe de três crianças, formadora de pais, especialista em 'mindfulness' e fundadora da Academia de Parentalidade Consciente, é ainda autora de um dos livros mais interessantes do ano: 'Educar com Mindfulness' (Porto Ed.). Então, se eu quiser fazer isso, como é que lá chego?

**Relaxe e não se culpe** | O Mindfulness ajuda-nos a aliviar a pressão e a culpa de sermos ou não bons pais, tentando compreender o que está por trás dos conflitos em vez de os corrigir. "Às vezes conseguimos fazer as coisas que queríamos, e outras vezes não, e está tudo bem, porque massacrarmos-nos com 'não fiz o que devia' ou 'será que estou a fazer o que está certo' só vai criar culpa inútil", explica Mikaela Öven à ACTIVA. "É importante transformar essa culpa em algo mais útil. Claro que fazemos erros, mas estamos sempre a aprender."

**Pense no que quer dos seus filhos** | "A minha intenção com este livro era fazer as pessoas refletirem sobre a maneira como se estão a relacionar com os filhos. Por exemplo, muitos de nós ouvimos uma dica, vamos logo experimentar, e não pensamos se aquilo é adequado à nossa criança, se está alinhado com aquilo que eu quero para ela ou se vai funcionar com o seu carácter."

*Fala-se muito no 'mindfulness', que nos ensina a viver o presente e a estarmos mais conscientes. Mas pouca gente sabe como é que isso nos pode ajudar a ser melhores pais.*  
Por Catarina Fonseca

**Experimente as sete atitudes do 'mindfulness'** | Não julgamento, paciência, mente de principiante, confiança, não-esforço, aceitação e deixar ir. "Defendo que as pessoas escolham um tema de cada vez, o que fizer mais sentido na altura de começar, e que depois vão tentando integrar todos eles", explica Mikaela. "No fundo, isto são ferramentas para usar durante a vida. Não são uma fórmula, mas uma ajuda para refletirmos."

**Perceba que a sua criança é única** | Todas as crianças são diferentes e têm necessidades diferentes. "Imagine que eu sou muito extrovertida, tenho imensos amigos, adoro falar, e depois o meu filho é o contrário de mim? Claro que eu quero 'puxá-lo' para ser mais parecido comigo, mas não podemos moldar a criança à nossa imagem. A estratégia não é forçá-la a ser diferente, é entendê-la no contexto das suas necessidades e ajudá-la dentro delas."

**Torne-se uma boa detetive** | Como descobrir aquilo de que a criança precisa? "Imagine que a sua criança faz uma birra. Investigue onde é que ela faz as birras, a que horas, se tem alguma necessidade... Por exemplo, quando é que acontecem as maiores birras? Às 10 da noite no shopping (risos). A criança está cansada, com sono e fome, quer sair dali. Às vezes, tudo é tão simples como isso. E depois tudo depende do tipo de criança que tem (ver caixa)."

**Procure perceber em vez de corrigir** | "Quando se procura soluções, não temos de corrigir comportamentos. Imagine que faço um quadro com estrelas e lá ponho uma estrela de cada vez que a minha filha dormir à noite sem chorar. Desta maneira eu não aprendi nada com ela e ela não aprendeu nada comigo. Temos de observar, de falar, de ter uma linguagem autêntica, próxima e pessoal. Por exemplo, é preferível dizer 'eu quero' do que 'a mãe quer'."

**Cuidado com os obstáculos à comunicação** | Que obstáculos? "Dar conselhos, dar dicas, fazer demasiadas perguntas, não saber ouvir. Há uns tempos fiz um acordo com a minha filha: só lhe dou conselhos se ela pedir. Às vezes pergunto: 'Queres que te diga o que fazer nesta situação?' 'Não', diz ela, 'só quero que me ouças'."

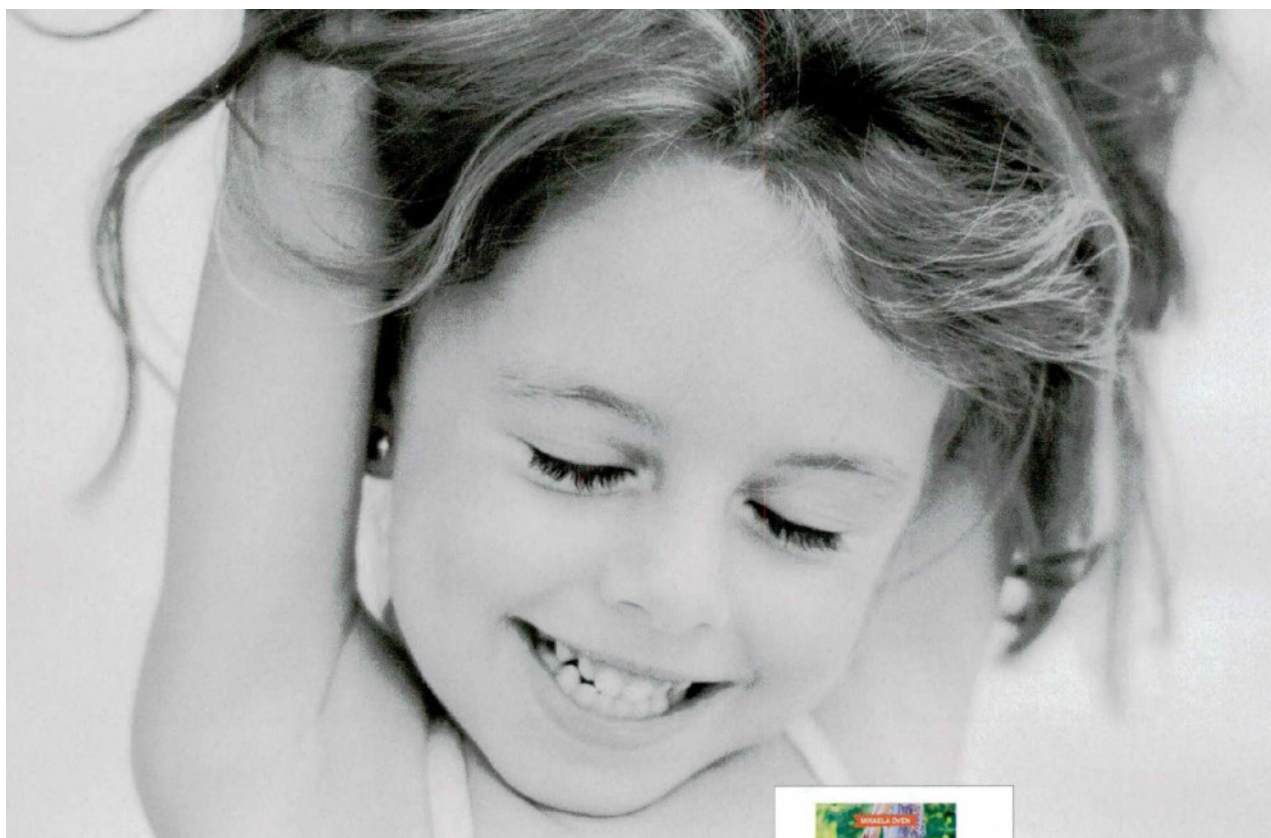
## DE QUE COR É O SEU FILHO?

'Educar com mindfulness' indica quatro perfis de criança, segundo a sua 'cor'. Geralmente, há duas cores dominantes. Já descobriu as do seu filho?

**AZUL** | É uma criança minuciosa, intelectual, que não gosta de confusão e tem muita necessidade de controlo. Não faz corridas de carros, organiza-os por tamanhos, cores e tipos. Precisa de: rotina, segurança, sossego. É muito sensível a ambientes barulhentos.

**LARANJA** | Divertida, exploradora, hiperativa, adora novidades e brincadeiras loucas. Precisa de: novidades, brincadeira, ação. Quem tem um filho laranja nunca está descansado: trepa sempre mais alto, sobe a todas as escadas, tem uma atração pelo perigo.





### Eduque pela consequência e não pelo castigo

| “O castigo raramente funciona: é um exercício de autoridade que não ensina nada à criança nem à mãe”, nota Mikaela. “O castigo está geralmente desligado do ato que o causou, e a criança não aprende uma alternativa, nem percebe os resultados do que aconteceu. Se ela bateu ao irmão e nós dizemos ‘ao jantar não comes sobremesa’, em que é que estamos a ajudá-la a perceber e a melhorar? A criança só muito mais tarde consegue fazer a ligação entre o ato e o castigo, e como não consegue separar o seu comportamento da sua pessoa, a sua autoestima vai ficar de rastos, e isto é a única coisa que vai conseguir com um castigo.” Confie na criança e nas suas capacidades: se sabe que vai ser castigada, nunca vai arriscar.

### Melhore a autoestima (a deles e a sua)

| “Juramos sempre que os amamos incondicionalmente, mas depois dize-

mos coisas como ‘batestes ao teu irmão, já não gosto de ti’. Quando a vida não corre bem, a autoestima garante que eu me vou aguentar, apesar de não ter naquele momento autoconfiança. Olhe para os jogadores de futebol: têm imensa confiança quando estão no auge, mas quanto o jogo não corre bem lá se vai a carreira...”

### Reconhecer é mais importante que elogiar

| “Quando eu elogio, foco-me no fazer e no ter. Quando eu reconheço, eu vejo a criança à minha frente. Por exemplo, imagine que uma criança desce um escorrega e grita ‘Olha para mim, mamã’. Nós cá em baixo dizemos ‘Ah, muito bem’. Isso é um elogio. Mas se quero reconhecer a criança, olho e aceno. E pergunto depois ‘Como é que foi, estar lá em cima?’ Quando



livro |  
**EDUCAR COM  
MINDFULNESS**  
| Mikaela Öven | Porto  
Editora | €14,40

elogio, não me interessa e a conversa pára ali. Se reconhecer, converso, interesse-me.”

### Confie na sua capacidade enquanto mãe

| “A maioria de nós tem a autoestima pouco saudável e não confiamos em nós próprios porque não fomos educados a fazê-lo”, nota Mikaela. “Fo-

mos educados a pensar que a minha opinião e o meu instinto não vale tanto como a daquele senhor que foi treinado para fazê-lo. Mas temos de recuperar a confiança.”

### Esteja atenta aos segundos sentidos

| Às vezes penso que estou a fazer tudo como devia, mas tenho uma ‘agenda escondida’. “Digo ao meu filho: ‘já devias adormecer sozinho, tens 9 anos’ mas no fundo gosto daquele momento com ele.” Ou seja, dizemos uma coisa, mas acreditamos noutra. “Temos de ter congruência interna, porque senão os meus filhos vão resistir à minha mensagem, eles conhecem-nos para lá das palavras. É mais importante sermos congruentes do que consistentes. Podemos dizer ‘olhem, ontem fizemos um castelo de cadeiras aqui na sala, mas hoje dói-me a cabeça e não me apetece fazê-lo’. Não há audiências resistentes, só há comunicadores inflexíveis.”

**VERMELHO** | Confiante e persistente, é a rainha do drama. Precisa: de reconhecimento, responsabilidade e independência.

**VERDE** | Emocional, meiga e pensadora. Precisa de: conexão e pertença, é o tipo de criança que adora ver a família toda junta e ajudar em casa. Gosta de carinho, de beijinhos e abraços, de proximidade, coisa que nem todas as crianças exigem.