

MIKAELA ÖVÉN

EDUCAR COM MINDFULNESS

Guia de Parentalidade Consciente
para pais e educadores

ÍNDICE

INTRODUÇÃO:

O maravilhoso mundo da parentalidade.....	13
Seja um Detetive Mindful.....	15

1. O caminho para uma Parentalidade Consciente 23

- **Será que estamos a mostrar aos nossos filhos o amor incondicional que sentimos por eles?**..... 25
 - Porque se porta mal o meu filho?..... 28
 - Ative o detetive que há em si!..... 29
 - Que valores praticam um pai ou uma mãe conscientes?..... 30
 - Tenha as suas intenções bem definidas..... 38
- **Cuidado com as expectativas! Intenções vs Expectativas**..... 40
 - Quais são as minhas intenções enquanto pai/mãe consciente?..... 41
 - Inspire-se com exemplos reais de listas de intenções..... 42

2. Mindfulness, a preparação interior dos pais e educadores 49

- **Aprenda a estar 100% presente no tempo que dedica ao seu filho...** 51
 - Os 5 ensinamentos valiosos do Mindfulness..... 53
 - A mochila com as 7 atitudes do Mindfulness..... 55
 - Socorro, fiz tudo errado até aqui!..... 57
 - A compaixão é um remédio milagroso 59
 - Um frente a frente com a culpa..... 60
 - Devo falar com o meu filho sobre o sentimento de culpa?..... 62

3. Meditação Mindfulness para pais e educadores	65
• Os pensamentos e as emoções são apenas visitas	67
Iniciar a prática de Mindfulness em 10 passos simples.....	68
Qual a postura certa para meditar?.....	69
Meditações Mindfulness	70
4. Autoestima: o sistema imunitário social	79
• As crianças são perfeitas como são	81
A boa semente da autoestima.....	82
Recorde a primeira vez que olhou para o seu filho.....	84
Como se desenvolve a autoestima?.....	86
Se o seu filho não estiver bem, como pode portar-se bem?.....	87
A adolescência, o verdadeiro teste à autoestima.....	88
Os 5 focos de uma autoestima saudável.....	89
5. Conhecer as necessidades do seu filho é fulcral	125
• De que precisa realmente o meu filho?	127
Devo satisfazer o desejo ou a necessidade?.....	128
Não deixe adormecer o detetive!.....	129
Pistas do trabalho de lupa do detetive.....	129
Como identificar as necessidades emocionais do seu filho.....	131
O Modelo LASER.....	132
Quando decifrar a necessidade é ainda mais desafiante que o próprio comportamento	139
Mas ele tem de saber o certo e o errado. Não pode ter tudo o que quer!.....	140
Seja um detetive de referência	141
Os 6 pressupostos fundamentais para entender o comportamento ...	142
Todos nós temos necessidades.....	145

6. Uma comunicação consciente fortalece o bom relacionamento familiar	149
• Comunicar a partir do interior	151
Cuidado com os segundos sentidos!.....	152
A coerência é um mito, a congruência uma meta.....	153
O Mindfulness enriquece exponencialmente a comunicação.....	156
Como praticar uma comunicação consciente e Mindful.....	157
A comunicação deve partir da nossa vontade e não das expectativas dos outros.....	161
• Estratégias para resolver os problemas de comunicação	163
Os 6 passos para uma comunicação consciente.....	164
Os 4 passos para uma comunicação consciente com os mais pequenos (2-4 anos)	168
Quais são as minhas intenções quando comunico?.....	169
Os principais obstáculos à comunicação.....	170
Não existem crianças resistentes, apenas adultos inflexíveis	173
As crianças precisam mesmo da imposição de mais limites?.....	174
Como dizer Não	178
Devemos castigar?.....	186
Comunicação em família.....	194
7. Os 12 maiores desafios com o seu filho	207
• Dicas Mindful para superar os desafios	209
Birras (e quando o seu filho diz que "não" a tudo).....	210
A hora das refeições	218
Trabalhos de casa/TPC.....	221
Toca a sair da cama!	225
Conflitos entre irmãos	229
Está na hora da caminha.....	237
A ansiedade.....	241
Computadores, <i>tablets</i> e <i>smartphones</i>	245

Agressividade.....	248
<i>Bullying</i>	252
O divórcio.....	255
A chegada de um irmão.....	261
Resumindo e concluindo...	267
Agradecimentos	269
Referências bibliográficas	271

SEJA UM DETETIVE MINDFUL



Há muitos aspetos no desenvolvimento de uma criança que são previsíveis e estão predestinados. Os dentes crescem, a criança começa a gatinhar, a andar e a falar. Há uma ideia de quando é suposto cada etapa acontecer. Esta sabedoria ajuda-nos a perceber quando as coisas estão bem e quando não estão. A maior parte dos pais tem conhecimento destas alterações mas está menos consciente quanto ao desenvolvimento psicológico e emocional do filho. Com a ajuda deste livro, aprenderá a estar mais atento a esta dimensão fulcral, bem como à energia e às necessidades específicas do seu filho. Sentir-se-á preparado para exercer um trabalho completo e dedicado enquanto Detetive Mindful.

Cada um de nós representa o desenvolvimento do ser humano. Desde o pequeno ser aquático que somos no útero da mãe até nos transformarmos num ser ereto que pensa, fala, explora, controla e está em constante mudança. E, embora as fases não estejam necessariamente associadas às diferentes idades, acontecem numa sequência previsível. Por exemplo, a natureza não define exatamente quando uma criança vai começar a andar, mas define que vai conseguir estar em pé, antes de começar a andar. No entanto, há que assegurar certas condições que permitam a passagem para a fase seguinte. Existe uma força e vontade inatas para que o crescimento aconteça. Ou seja, mesmo que uma criança saiba gatinhar muito bem, mais tarde ou mais cedo vai começar a andar. Essa força e vontade são independentes dos incentivos dos pais, do meio ambiente, do raciocínio da criança. Existe uma competência interior que a “empurra” a caminhar. Ninguém tem de lhe dizer “agora começa a treinar a andar!” Ninguém tem de controlar se ela está a treinar o suficiente. Ninguém precisa de avaliar se está a fazer o treino certo ou estipular

um plano de exercícios. Ninguém precisa de a ajudar... Ela vai simplesmente começar a andar. Neste processo de início de uma nova fase, uma fase de mudança, pode surgir a frustração. A criança pode ficar irrequieta, irritada, insatisfeita. Mas, com o tempo, sentindo a confiança das pessoas mais próximas, vai entrar numa nova fase, a fase da exploração. A criança assume que é o momento e que ninguém a pode parar. Se houver espaço para a exploração, arriscará e explorará com grande entusiasmo.

As crianças seguem, sem esforço, este padrão interior de desenvolvimento. Não questionam as suas próprias competências. Confiam. Exploram com entusiasmo, sem pensar se o que estão a fazer está certo ou errado. Aprendem sobre o mundo, sobre os outros e sobre elas próprias.

As fases de desenvolvimento são previsíveis, mas cada criança tem o seu ritmo. É um ritmo de expansão e de contração, passando pela mudança, exploração e domínio. Algumas idades são marcadas pelo domínio (normalmente por volta dos 2, 5, 7 e 10 anos), algumas pela mudança (por volta dos 2,5 - 3, 6, 9 e 11 anos) e outras pela exploração (1, 4 e 8 anos). Este ciclo continua na vida, não para na infância. Ou seja, todos nós, mesmo no estado adulto, continuamos a passar por estas fases.

Independentemente do enquadramento por faixa etária, o mais importante é identificar a fase por que se está a passar. Na fase do domínio, predomina a sensação de satisfação. A criança apresenta-se calma, tranquila e equilibrada. Depois acontece algo que a “empurra” para a mudança. Independentemente da sua vontade. É inevitável. Entretanto, surge a sensação de insatisfação, de frustração. A criança está em sofrimento, sem equilíbrio (muitas vezes, literalmente). As emoções estão ao rubro. Pode parecer que está tudo mal. A relação com os pais torna-se conflituosa. A criança é exigente, impaciente, provocadora. Está no limbo entre o passado e o futuro. Entre o ser pequeno e o ser grande.

Passado algum tempo, entra na fase da exploração. Como quando começa a andar. E cai. E levanta. E cai. E levanta. Nada a vai parar. E ela é persistente e confiante (a confiança dos pais é extremamente importante nestes momentos).