



## COMUNICAÇÃO ATIVA, COMUNICAÇÃO CONSCIENTE

Mikaela Övén

*A Linguagem Secreta da Parentalidade*

Quando falamos numa comunicação ativa é no sentido de ser consciência e verdadeiramente, presente. Às vezes dizemos “Tens de estar completamente presente para o outro se poder ouvir a si mesmo”. A comunicação ativa é tanto ouvir e escutar como falar, permite-nos conectar e é principalmente útil quando alguém apresenta um problema ou quer fazer alguma partilha.

Apresentamos um modelo de comunicação ativa e consciente que contém 5 passos (onde os 3 primeiros passos são passos efetivamente essenciais na comunicação com qualquer a criança). Utiliza sempre o que te faz sentido e lembra-te sempre da tua intuição. Estamos convictos de que quando utilizas estes 5 passos consegues potenciar um bom “encontro” com o outro.

1. Escuta ativa (e consciente).
2. Ouvir emoções.
3. Espelhar emoções.
4. Procurar alternativas, soluções e avaliar consequências.
5. Fazer seguimento.

### **1. Escuta ativa (e consciente)**

Utiliza as atitudes de Mindfulness! Esvazia-te e abre-te. Intenciona estar presente por inteiro, com a mente vazia. Larga os teus filtros, as tuas ideias.

Encontra-te com a criança exatamente onde ela está agora. Ouve com os olhos (observa linguagem não verbal), ouve com os ouvidos (as palavras e o tom de voz), e ouve com o coração. E depois podes adicionar também intuição e intelecto. Assegura-te que estás mesmo presente. Não faças mais nada a não ser ouvir. Lembra-te que não é tanto sobre a tua capacidade de ouvir e observar como sobre a tua presença, a tua empatia e o teu interesse genuíno pela criança.

Já agora, tira o som do telemóvel!

Utiliza a tua comunicação não-verbal (acena com a cabeça, utiliza expressões faciais) e também podes fazer pequenos sons que confirmam que estás a ouvir (“ahh”, “ohh”, “hmmm”). É importante também explorares se estás a ouvir com alguma intenção além de só ouvir. Porque nesta fase, a única intenção que podes ter é ouvir! Estás a ouvir porque queres ajudar e solucionar? Estás a ouvir para poderes defender a tua opinião e ter razão? Reflete bem!



Lembra-te que nunca podes saber exatamente qual a experiência da criança e vais poder interpretar a mensagem dela de acordo com os teus filtros. Por isso é útil procurar clarificar o que a criança está a dizer/contar com frases tipo *“Se percebi bem...É isso? Parece-me que... Está certo? Queres dizer que...?”*

## **2. Ouvir emoções**

Quando consegues ouvir as emoções da criança consegues conectar melhor com ela (e isso permite-te depois espelhar as emoções).

Uma nota em relação às emoções:

As emoções são isso mesmo, emoções. As emoções só SÃO EMOÇÕES! Não são boas nem más, positivas ou negativas. Pode ser mais desafiante lidar com algumas emoções do que outras. Mas não é por causa da emoção em si, é por causa da forma como nos relacionamos com a emoção.

As emoções são uma ferramenta extremamente útil que o nosso sistema tem para comunicar connosco, e quanto mais conseguimos comunicar o que estamos a sentir (sem julgamentos, sem vergonhas) mais permitimos que os outros nos conheçam, mais nos podemos conhecer a nós mesmos, mais contacto criamos (para dentro e para fora) e mais agradáveis serão os nossos encontros (connosco e com os outros). Se quero mesmo conhecer o meu filho, tenho de ouvir os seus pensamentos e as suas emoções ativamente, são as emoções que comunicam a experiência que o meu filho está a ter agora! Uma criança que sabe comunicar as suas emoções sente-se mais segura e fortalece muito a sua autoestima.

Para a criança poder saber comunicar as suas emoções tem de ter palavras para o fazer e também tem de sentir que é seguro comunicar seja qual for a emoção.

## **3. Espelhar emoções**

Quando espelhas as emoções da criança, quer dizer que estás a dar um nome a uma emoção que achas que a criança está a sentir. Ajudas a criança a aumentar o vocabulário para descrever as emoções. A criança fica com uma maior compreensão em relação ao que se passa com ela e tu também ficas a conhecê-la melhor. Espelhar no fundo quer dizer repetir o que o teu filho está a dizer. Isso mostra que estás a ouvir e que estás a procurar entender.

*“Estás a dizer que ficaste muito frustrado quando a professora te pôs de castigo e não pudeste brincar o dia todo, é isso?”* Aqui dás também a oportunidade do teu filho corrigir, esclarecer ou dar mais pormenores. Mais alguns exemplos de como espelhar as emoções fazendo perguntas ou afirmações:

*“Ficaste triste quando o João não aceitou brincar contigo?”*

*“Pareces triste.”*



*“Estás frustrado com o trabalho de casa?”*

*“Pareces frustrado.”*

*“Ficaste contente quando conseguiste subir a torre?”*

*“Soa-me muito assustador, mas estás a sorrir enquanto falas?”*

*“Ficaste com medo quando viste que ele era tão grande?”*

É provável que a criança te dê algum feedback, ou afirmativo ou de esclarecimento. Se notas que a criança aceita tudo o que dizes então presta atenção extra à linguagem não-verbal. Não faças demasiadas perguntas, que podem obstruir o fluxo. Não tenhas medo do silêncio, dá tempo à criança para se exprimir. Se estás numa situação em que é preciso agir ou encontrar alguma solução então passa para os últimos dois passos.

#### **4. Procurar alternativas, soluções e avaliar consequências.**

Faz o resumo da conversa. (*“Ok, Santiago, pelo que percebi já é a terceira vez esta semana que ficas de castigo e estás a sentir que não é nada justo.”*)

As vezes pode ser útil contares sobre situações parecidas que tu já viveste. Nem sempre vão gostar, mas pode na mesma ser um conforto. (*“Eu tinha um professor de história que implicava sempre comigo. Parecia que tudo era culpa minha e eu ficava muito irritada. Achava uma injustiça.”*)

Lembra-te que a tua tarefa não é solucionar, é guiar! É preciso fazer perguntas como:

*“Como podias fazer?”*

*“Queres pensar em outra forma de fazer isso?”*

*“Já pensaste em alguma solução?”*

Se a criança tiver dificuldade então podes dar sugestões:

*“Será que podias...?”*

*“Achas que poderia funcionar...?”*

*“Fazer X, seria uma boa alternativa?”*

Não imponhas as tuas sugestões. Se for preciso deixa a criança ponderar o assunto durante algum tempo. Cada alternativa provavelmente terá alguma consequência. Explora essas consequências com a criança:

*“Fazendo isso, o que achas que aconteceria?”*

*“Como seria então?”*

Deixa a criança ser o dono do problema! Não julgues ou avalies.

#### **5. Faz o seguimento**

Passado algum tempo (dependendo de cada situação), é altura de fazer novas perguntas: *“Já decidiste o que vais fazer?”* Ou, se a criança já fez alguma ação, perguntar *“O que aconteceu quando...?”*. Também podes falar sobre a situação inicial, analisá-la junto com a criança à luz das novas aprendizagens.

