

Qual o seu nível de presença no relacionamento com seu filho

Responda o teste abaixo:

De 1 a 6, pontue cada afirmação de acordo com a veracidade da mesma para si. Sendo que 1 significa que não se identifica com o que está escrito e 6 que se identifica totalmente.

	1	2	3	4	5	6
1. Falo com o meu filho sem parar para olhar nos olhos.						
2. Falo mais para o meu filho do que com ele.						
3. Dedico muito tempo ao <i>smartphone</i> e sinto dificuldade em desligar-me dos e-mails, do <i>Facebook</i> , do <i>Instagram</i> e etc.						
4. Verifico o meu <i>smartphone</i> mais vezes do que é necessário.						
5. Estou ansioso(a) para que chegue ao final a atividade que estou realizando.						
6. Estou ansioso(a) para que chegue o final do dia.						
7. Não estou me divertindo verdadeiramente.						
8. O meu filho não está se divertindo comigo.						
9. Tenho o corpo tenso.						
10. Sinto no peito uma respiração superficial.						
11. Utilizo mais vezes o não do que eu sim.						
12. Critico muito.						
13. Forço muitas vezes fisicamente o meu filho a fazer coisas (a se vestir, a entrar no carro, a sair de casa, a comer e etc.).						
14. Um único momento ruim afeta todo o meu dia.						
15. Refiro-me frequentemente ao meu filho como "exigente" ou "chato".						
16. Sinto muitas vezes que o tempo não é suficiente.						
17. Enquanto faço uma tarefa estou pensando em outra.						
18. Quando me dedico ao meu filho penso nas outras coisas que ainda tenho que fazer.						
19. Falo frequentemente de tudo o que tenho para fazer.						
20. A hora de deitar do meu filho é complicada.						
21. Penso muitas vezes que depois desta fase vai tudo melhorar.						
22. Sinto quase sempre que falta algo.						
Total:						

Some as suas respostas.

Resultados acima de 88 pontos, significa que é urgente fazer mudanças.

Resultados acima de 66 pontos, revela que deve estar atento e procurar praticar Mindfulness.

Resultados abaixo dos 66 pontos, demonstra que já atingiu um estado Mindful superior a maioria dos pais, continue assim!

(Teste retirado do livro Educar com Mindfulness de Mikaela Övén, pág 77 e 78)

ÖVÉN, Mikaela. Educar com Mindfulness: guia de parentalidade consciente para pais e educadores. 52, 77 e 78.

Porto: Porto Editora, 2022.