

Na Biblioteca Municipal

Palestra “Educar com Amor e Presença: Educação e Parentalidade Positiva e Consciente” decorreu em Cantanhede



“Educar com Amor e Presença: Educação e Parentalidade Positiva e Consciente” foi o mote da palestra que reuniu mais de quarenta pessoas no auditório da Biblioteca Municipal de Cantanhede, no passado dia 7 de março.

Promovida pela Universidade Aberta de Cantanhede em parceria com o Município de Cantanhede, através da sua Biblioteca Municipal, a iniciativa visou demonstrar a importância da disciplina positiva e do mindfulness para a formação dos jovens, assim como as melhorias que a sua aplicação traz para as relações entre pais e jovens.

Aberta ao público em geral, a apresentação da ação que era especialmente direcionada para profissionais de ensino, pais e educadores, ficou a cargo de Sónia Araújo, psicóloga especialista.

Pedro Cardoso, vice-presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, na sessão de abertura fez questão de elogiar “o Centro Local de Aprendizagem da Universidade Aberta de Cantanhede e a oportunidade da iniciativa”, bem como o trabalho desenvolvido pela oradora, “que mostra grandes conhecimentos técnicos sobre a matéria abordada, aliados a uma excelente capacidade de comunicação, uma forma clara e atrativa, abordando a temática, cada vez mais pertinente junto de pais, educadores e professores.” O autarca salientou ainda “a importância do amor e da presença, não só para o desenvolvimento cerebral de crianças e adolescentes, como também para estabelecer um bom e saudável ambiente familiar”

Já Sónia Araújo mostrou-se “bastante feliz com a oportunidade”, aproveitando a ocasião para abordar “os vários estilos educacionais adotados e suas consequências no desenvolvimento infantil e juvenil, assim como o importante contributo das neurociências para a evolução da educação”. A prestigiada psicóloga apontou “as competências e ferramentas da disciplina positiva e mindfulness” como fundamentais para “uma melhoria significativa das relações

parentais ou mesmo pedagógicas com os mais novos”

Sobre Sónia Araújo

Sónia Araújo é membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses e especialista em Psicologia Clínica e Saúde, Psicologia Educacional, Psicologia Comunitária e Sexologia. Para além destas especialidades, Sónia Araújo é formadora profissional (pelo IEFP e CCPFCP), Facilitadora Certificada de Parentalidade e Educação Positiva, possuindo formação em Parentalidade Mindful, entre outras.

Sobre mindfulness

O mindfulness é de uma forma muito geral, um botão que serve para acalmar a mente, pois devido à velocidade que tudo acontece nas sociedades de hoje, se encontra em constante funcionamento e agitação. Conhecido também como atenção plena, refletindo ainda a capacidade de focar no aqui e no agora, no momento presente.

Esta capacidade traz inúmeros benefícios quer para adultos, quer para crianças, nomeadamente no que diz respeito ao melhor conhecimento dos pensamentos, das emoções e do próprio corpo, pois a forma que se lida com eles, depende muito da forma como cada um se conhece.