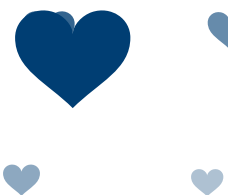


— ANÁLISE DA

Linguagem de valorização para crianças

Mapeamento das linguagens preferenciais pelas quais a criança se sente amada e valorizada, segundo a teoria das cinco linguagens do amor de Gary Chapman.



5 LINGUAGENS DO AMOR

MODELO ANONIMIZADO

Dados de identificação removidos
Resultados e estrutura preservados



ACADEMIA LATINO
AMERICANA DE COACHING

AVALIADO

Criança demonstrativa

EMPRESA

Empresa Exemplo

DATA · PROTOCOLO

Data e protocolo omitidos

AS 5 LINGUAGENS DO AMOR DAS CRIANÇAS

Você acredita que seu filho está realmente se sentindo amado pela maneira que você se relaciona com ele? Gary Chapman, conceituado Antropólogo americano, Doutor em Filosofia e Psicoterapeuta Familiar definiu em seu livro “As 5 Linguagens do Amor das Crianças”, cinco expressões básicas de amor que podem ajudar a encontrar essa resposta.

O que não falta na literatura são teorias e técnicas com a proposta de orientar os pais no processo de criação de seus filhos, entretanto, devemos refletir sobre o fato de que cada criança enxerga o mundo de forma diferente a partir de seu mapa mental e personalidade que está em constante processo de formação. Sendo assim, cada criança, única como tem que ser, deveria ser tratada de maneira personalizada para que as suas necessidades emocionais sejam realmente supridas e ela possa então se sentir segura e confiante.

Todos nascemos com um tanque emocional sedento por um combustível crucial na vida de qualquer ser humano, o amor. Todavia, a maneira como sentimos e damos significado para esse sentimento supremo pode variar de pessoa para pessoa, de criança para criança. Com essa reflexão, podemos começar a compreender a importância do “como” expressamos o nosso amor para cada um de nossos filhos.

A criação de filhos é bastante dinâmica e requer dos pais um aprendizado contínuo. Manter a casa com relacionamentos harmoniosos entre todos é muitas vezes um desafio que passa pela premissa de que, um bom relacionamento conjugal é o alicerce para cultivar as emoções positivas que diariamente irão preencher o tanque emocional e atender as necessidades afetivas de cada criança. Quando as coisas não vão bem entre os pais é bem provável que isso afete diretamente a qualidade do relacionamento com os filhos e o seu processo de educação.

A dificuldade de se entender o amor não é uma limitação apenas das crianças, até nós, adultos, temos essa dificuldade. Portanto, é completamente natural que você tenha amor pelos seus filhos, mas não saiba expressá-lo de forma efetiva. Não se trata apenas de atender as necessidades físicas e educacionais. Entender a linguagem como cada filho se sente realmente amado e praticá-la continuamente pode mudar completamente o destino de seu filho e sua família. Por outro lado, expressar o amor de forma personalizada não irá garantir que seu filho não fique rebelde na adolescência, mas principalmente se a dose for certa e sem exageros, o resultado que se tem é que ele passe a se sentir mais valorizado e aumente os seus sentimentos de esperança e segurança.

A teoria proposta pelo autor, que inicialmente foi voltada para os adultos e já vendeu mais de 10 milhões de cópias, propõe uma tradução desse complexo sentimento que é o amor em 5 linguagens: toque físico, palavras de afirmação, tempo de qualidade, presentes e atos de serviço.

CONHECENDO CADA UMA DAS CINCO LINGUAGENS

Toque físico

O toque é uma das formas mais comuns de demonstrar amor incondicional ao seu filho. Bebês e crianças pequenas sabem muito cedo a diferença entre um toque afetuoso e um contato grosseiro ou irritado. Os bebês precisam ser abraçados, carregados e beijados, e assim, tais estímulos tornam-se vitais para eles. Com uma criança que possui essa linguagem como principal, o toque comunicará o amor mais profundamente do que, por exemplo, dizer “eu te amo”, dar um presente ou simplesmente passar um tempo juntos. Por outro lado, a escassez de abraços, beijos, tapinhas nas costas e outras expressões físicas de amor, deixará o seu tanque emocional vazio.

Muitos pais acreditam que, à medida que as crianças crescem e se tornam adultas, não irão precisar mais de tantos abraços e beijos, entretanto, essa crença pode também, com o tempo, esvaziar o tanque do seu filho. A dica é apenas ter o cuidado para não exagerar nos “beijinhos” em qualquer lugar. Um adolescente provavelmente não vai se sentir confortável com essa exposição na frente de seus colegas.

Lembrete: *Uma criança especialmente sensível a essa linguagem do amor será ainda mais afetada se você utilizar essa linguagem como uma forma de punição, por exemplo, dando palmadas.*

Palavras de afirmação

Ainda quando bebê, a criança sabe que é amada dependendo do tom da voz e da forma carinhosa de expressão. Portanto, quando se trata de comunicar amor, as palavras são muito poderosas. Palavras de carinho, afeto, encorajamento, benção, etc. todas elas possuem uma influência positiva significativa na construção da personalidade da criança. Por outro lado, as palavras que carregam sentimentos negativos possuem um efeito contrário que pode ser devastador.

Uma criança que reconhece o amor e o orgulho de seus pais por elas, não terão medo de fracassar. Por isso a importância das palavras recompensadoras que estimulam a criança a perseverar e tentar novas experiências.

Lembrete: *O que acontece em nossos relacionamentos adultos não se distancia tanto do que acontece nos relacionamentos com os nossos filhos. Muitos pais concentram o seu esforço em julgar e criticar os erros, ao invés de valorizar os acertos. As palavras negativas desvalorizam e toham os pequenos por toda a vida, sobretudo se esta for a linguagem principal deles.*

CONHECENDO CADA UMA DAS CINCO LINGUAGENS

Tempo de qualidade

Isso significa dedicar um tempo de atenção focada ao filho, concentrando-se realmente no momento, na atividade proposta, nos sentimentos e nas necessidades da criança. Quando a criança é pequena, ela é dependente e, portanto, é normal que você dedique muito tempo a ela. Mas a medida que ela cresce, essa tarefa pode ficar mais desafiadora, principalmente se você for do tipo que trabalha muito ou tem mais de um filho para dividir a sua atenção individual. A regra aqui é clara, tempo de qualidade significa desligar o seu celular e estar 100% com o seu filho.

Lembrete: *Nos dias atuais, tempo de qualidade pode ser um dos maiores presentes que os pais podem dar para o seu filho. Uma criança que espera por essa linguagem do amor pode sofrer com o tormento da ideia de que seus pais não gostam dela, porque priorizam os seus compromissos profissionais.*

Presentes

Todos sabemos que as crianças adoram presentes, mas para algumas isso pode ter um impacto muito maior em seus sentimentos e não importa o valor financeiro ou o tamanho, o que importa mesmo é o valor emocional de cada presente recebido. Para elas, receber um presente significa o mesmo que ouvir: "Pensei em você" ou "Demorei um tempo escolhendo algo que você iria gostar".

Se você viaja e traz uma lembrancinha que seja para o seu filho, será o mesmo que dizer que, aonde quer que você vá, ele estará sempre em seus pensamentos e no seu coração.

Lembrete: *Como acontece com todas as cinco linguagens, a expressão do amor em excesso pode gerar problemas. Uma criança que recebe muitos presentes na infância pode ficar mal acostumada e achar que, mesmo na fase adulta, isso não é mais que uma obrigação ou dívida que você tem para com ela.*

Atos de serviço

Como todo filho precisa de cuidados, essa é a forma de expressão mais utilizada pelos pais, mas por outro lado, pode ser a menos percebida pelos filhos. Seja concertando um brinquedo, ajudando a se vestir, treinando junto para uma competição ou auxiliando nos deveres escolares, a forma constante que os pais utilizam para demonstrar o seu cuidado passa a mensagem, mesmo que inconscientemente, do quanto que os filhos são valiosos e amados.

Lembrete: *Evite ajudar o seu filho apenas quando ele faz as coisas certas e faça de forma genuína e disposta. Reclamar que o seu filho dá muito trabalho, pode ser o mesmo que dizer que ele não vale o esforço. Por outro, assumir as tarefas do seu filho ao invés de apenas ajudar ou orientar, pode fazer com que eles permaneçam infantilizados e se sintam incapazes de assumir as suas próprias responsabilidades.*

DICAS PARA DESCOBRIR OU CONFIRMAR A LINGUAGEM DE AMOR DE SEU FILHO

Procure ser sutil ao buscar descobrir qual a linguagem principal do seu filho, pois ele pode tirar vantagem dessa situação se descobrir o que você está querendo. Preste atenção em como ele expressa o seu amor por você, pois a tendência é que ele expresse da maneira que ele deseja receber. Anote o que ele pede e de que ele se queixa, pois isso também dá dicas do que ele está sentindo falta no seu tanque emocional.

O mais importante é cuidar para que as expressões de amor sejam incondicionais, ou seja, independente de como o filho age, seja com bom comportamento ou mau comportamento, ele deve se sentir aceito e amado pelo que ele é e não pelo que faz. Infelizmente o que mais acontece é que os pais demonstram o seu amor somente a partir de comportamentos que os agradam, usando técnicas de treinamento e recompensas que, por mais que sejam bem intencionadas, não conseguem expressar o verdadeiro sentimento de amor que os seus filhos precisam.

É o amor incondicional que impede problemas relacionados à ressentimentos, sentimentos de baixa autoestima, culpa, medo e insegurança. Os pais que deixam o tanque emocional de suas crianças completo são capazes de entendê-las profundamente e lidar com seus comportamentos, sejam bons ou ruins.

DICAS PARA PRATICAR A PRINCIPAL LINGUAGEM DE AMOR DO SEU FILHO

Aprender a expressar o seu amor de forma mais efetiva significa descobrir qual a linguagem preferida ou principal de cada filho e exercitá-la continuamente. No geral, até os cinco anos de idade, as crianças são “multilíngues”, portanto, você deve aprender a expressar o seu amor nas cinco linguagens e com o tempo dar mais atenção à linguagem principal de cada filho. Mas isso não quer dizer que, após os cinco anos, você pode ou deve expressar o seu amor apenas por meio da linguagem principal. Você deve sim reforçá-la, mas sem deixar de lado as outras quatro linguagens que certamente ajudarão a encher o tanque emocional do seu filho.

Quanto mais amor o seu filho receber de forma efetiva na infância, mais capaz ele será de doar na fase adulta. Portanto, os benefícios alcançados com essa proposta vão muito além dos limites da sua casa e da sua família.

A linguagem do amor da sua filha Criança demonstrativa

Ranking das 5 linguagens em ordem de prevalência.

Tempo de qualidade	30%
Toque físico	25%
Presentes	20%
Atos de serviço	15%
Palavras de afirmação	10%

Tempo de qualidade

Ofereça o seu tempo com momentos especiais e gratificantes, especialmente à noite, por exemplo, para reler uma história, ou brincar depois das refeições ou simplesmente para se deitar ao lado do filho e esperar ele dormir. Dessa forma, quando você se dispõe a doar para o seu filho o seu precioso tempo, ele irá reconhecer a importância desses momentos e será mais capaz de demonstrar atenção à outras pessoas.

Mesmo que isso signifique abdicar de uma tarefa profissional, procure dedicar um tempo 100% destinado ao seu filho. Nenhum sucesso no trabalho, por maior que seja, justifica o fracasso da família.

Interesse-se pelas opiniões dele, pelas coisas que ele gosta e suas ideias, investigue as percepções que ele tem das coisas sem prejulgamento. Que tal tirar um tempo para vocês juntos reverem as fotos que foram tiradas nas últimas férias?

Procure concentrar os seus elogios no esforço que o seu filho faz e não no resultado que ele obtém. “Parabéns! Você não venceu, mas se esforçou tanto que na próxima vez conseguirá, tenho certeza!” Quando você, de forma genuína, demonstra ao seu filho que acredita que ele é capaz, ele certamente terá um desempenho melhor da próxima vez.

Mais ideias para praticar o tempo de qualidade com o seu filho:

- Em vez de esperar até terminar suas tarefas para passar um tempo com seu filho, convide-o para fazer junto contigo algumas de suas atividades diárias, como, por exemplo, lavar roupa, fazer compras no supermercado ou trabalhar no quintal. Embora demore um pouco mais, o tempo que passarão juntos compensará o seu esforço adicional;
- Pare o que está fazendo e estabeleça contato visual com seu filho quando ele lhe contar algo relevante ou quando o assunto da conversa for mais importante. Procure abaixar e colocar os seus olhos na mesma altura dos olhos dele;
- Prepare um lanche saudável para comerem juntos, como um prato de frutas picadas;
- Encontre coisas bobas que os façam rir juntos e gargalhem bastante a respeito delas;
- Dê o seu celular para o seu filho e peça para ele tirar fotos e registrar os momentos mais importantes e memoráveis;
- Desligue seu programa favorito de televisão para ver com seu filho o programa favorito dele;
- Faça perguntas bem específicas sobre o dia de seu filho, questões cuja resposta não seja apenas “sim” ou “não”;

Tempo de qualidade

- Quando levar seu filho mais novo ao parque ou ao playground, brinque com ele em vez de observar de longe, sentado no banco;
- Empurrar sua filha no balanço ou deslizar com seu filho no escorregador cria lembranças por toda a vida e comunica amor;
- Em vez de passar um tempo vendo televisão ou vídeos na internet, dedique-se à atividades que fujam do padrão como, por exemplo, cantar juntos ou pintar com os dedos;
- Programe um “encontro especial” com cada um de seus filhos. Anote-o na agenda e não permita que outras prioridades substituam esse momento;
- Surpreenda seu filho com ingressos para um evento ou uma viagem a um lugar especial. Uma visita a um acampamento, uma ida a um jogo de futebol importante ou um passeio na cidade deixam lembranças que jamais serão esquecidas. E não se esqueça de tirar fotos do evento para reforçar a surpresa;
- Se possível, reserve um dia para levar seu filho ao seu local de trabalho. Apresente-o a seus colegas e almoce com ele nesse dia;
- Separe um lugar especial na casa para vocês brincarem. O closet poderá transformar-se num “castelo”, e um cantinho especial na garagem poderá se tornar uma “oficina de trabalho”;
- Inclua os filhos mais velhos no planejamento das férias e, juntos, pesquisem na internet o que farão nesse período;
- Improvisem um acampamento juntos, mesmo que seja uma simples barraca no quintal. Inclua lanternas e alimentos especiais para acampamento, a fim de tornar o evento completo;
- De vez em quando, leve a família para fazer uma caminhada ou pedalar juntos. Procure oportunidades que lhes permitam estar juntos e que incluam exercícios físicos;
- Programe mais refeições em família. Transforme o jantar numa ocasião especial, incluindo muitas conversas a respeito do dia. A oração em família também fortalece esses momentos;
- Quando colocar seu filho na cama à noite, passe alguns minutos a mais com ele. Conte histórias, conversem sobre os acontecimentos do dia ou orem juntos — tudo isso poderá fazer parte de sua rotina diária;
- No caso dos filhos mais velhos, dedique-se a um projeto de sua área profissional, enquanto eles fazem a lição de casa. Diga-lhes que estão trabalhando juntos;
- Cultivem uma planta juntos. Para as crianças que gostam de atividades ao ar livre, o tempo em comum plantando um jardim de flores, uma horta ou embelezando o quintal produz lembranças positivas para a vida inteira;
- Montem álbuns de fotografias no computador e, nesse meio-tempo, mencionem as lembranças que lhes vêm à mente;
- Num dia chuvoso, sentem-se no mesmo cômodo e leiam em silêncio, cada um com seu livro ou revista.

Toque físico

As crianças descobrem logo cedo que o toque físico carinhoso é uma das formas mais comuns e poderosas que os pais escolhem para demonstrar o seu amor. As emoções geradas pelo toque amoroso, além de proporcionar a sensação de prazer nas crianças, causam efeitos positivos em seus estados psicológicos que podem durar a vida toda e influenciar os seus comportamentos.

Nos últimos anos, muitos estudos e pesquisas chegaram à mesma conclusão: os bebês que são carregados no colo e recebem carinhos e beijos desenvolvem uma vida emocional mais saudável do que aqueles que são deixados sozinhos por muito tempo, sem nenhum contato físico, como é o caso das crianças que vivem em orfanatos.

Fazer um cafuné, brincar de “lutinha”, pular, beijar, dançar, jogar a criança para cima, ler um livro com ela no colo, fazer um pouco de cócegas, apertar o nariz e fazer um elogio, etc. Existem inúmeras maneiras de se demonstrar o seu amor através do toque e, se essa for a principal linguagem do amor do seu filho, fique sempre atento para não perder a oportunidade de lhe proporcionar mais uma vez as emoções e sensações de prazer originadas por isso. Você pode decidir fazer um esforço e carregá-lo no colo, mesmo que o carrinho esteja do lado, pode pegar na sua mão enquanto o ensina a escovar os dentes e acariciar os seus cabelos enquanto ajeita o seu penteado.

Não esqueça, entretanto, que quando o seu filho vira adolescente, você deve ter o cuidado para não exagerar nos beijinhos e abraços na frente dos seus colegas...

Mais ideias para praticar a linguagem do toque físico com o seu filho:

- Ao rever seu filho pequeno ou ao despedir-se dele, abrace-o demoradamente. Ajoelhe-se se ele for muito novinho;
- Deixe que seu filho segure ou abrace um cobertor ou outra peça macia, para aquietá-lo;
- Abrace e beije seu filho todos os dias quando ele for à escola e quando voltar, bem como quando aninhá-lo na cama à noite, se ele for muito pequeno;
- Acaricie os cabelos de seu filho ou coce as costas dele quando ele lhe disser que teve um dia difícil ou estiver aborrecido;
- Logo após disciplinar seu filho, separe um momento para abraçá-lo a fim de mostrar que o castigo se baseou nas consequências das escolhas erradas que ele fez, mas que você continua a amá-lo e a querê-lo como filho;
- Aconchegue-se a ele no sofá quando estiverem vendo televisão juntos;
- Faça um gesto do tipo “toca aqui” como sinal de congratulação todas as vezes que seu filho fizer algo positivo;

Toque físico

- Compre para ele um presente que remeta a um toque físico, como um travesseiro, um cobertor ou um agasalho macio;
- De vez em quando, convoque a família inteira para um “abraço em grupo”, sem levar em conta quantos vocês sejam. Para ser mais divertido, inclua os animais de estimação, como o cão ou o gato;
- Divirtam-se com jogos ou esportes que demandem contato corporal. Isso possibilitará que vocês passem um tempo juntos e troquem toques físicos de uma maneira que não pareça forçada;
- Convide-o para cantar músicas que estimulem o movimento e o contato físico, tais como aquelas que orientam a bater palmas, girar ou pular. Há muitos DVDs infantis que podem ajudá-lo nesse sentido;
- Faça “guerras de cócegas” com seu filho, tomando cuidado para que a atividade não se torne irritante para ele.;
- Se seu filho ainda for pequeno, coloque-o no colo e leiam histórias juntos;
- Quando seu filho estiver doente ou machucado, reserve um tempo extra para cuidar dele carinhosamente, limpando-lhe o rosto com um lençinho, por exemplo;
- Deem as mãos ao orar em família;
- Segure o seu filho carinhosamente e encha o seu rosto com vários beijinhos de forma bem rápida. Depois diga que ele acabou de conhecer a sua “chuva de beijos”;
- Brinque com formas diferentes e divertidas de beijar. Invente o beijo de borboleta com os olhos, o beijo da foca com o nariz e até o beijo de toro com a cabeça.