

Ajudar as crianças a identificar bem as emoções (as suas e as dos outros) e a estar atentas à forma de as expressar, permite-lhes desenvolver a “linguagem dos afetos”. Este é o primeiro passo para aprender a lidar com o vasto leque das emoções humanas de uma forma adequada.

NÃO ESQUECER

Não é exagero afirmar que a relação mãe e filho é uma das mais importantes da vida de todo indivíduo. Por ser o primeiro vínculo estabelecido pela criança, é ela que serve de base e, muitas vezes, que acaba por determinar a maneira como vamos lidar com as pessoas em todas as áreas: no trabalho, no amor e nas amizades.

Não espere por amanhã, demonstre os seus sentimentos, HOJE, e permita que os seus filhos sintam a importância de se sentirem amados, únicos e especiais, entendendo que saberem demonstrar afetos vai contribuir para o seu crescimento saudável e equilibrado.

Não basta dizer “*Eu gosto muito de ti!*” É preciso mostrar. É preciso fazer-se sentir o AMOR. Sempre.



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



Sílvia Caraça (Assistente Social/Coordenadora)
Gonçalo Coelho Arromba (Psicólogo Clínico)
Ana Miriam Barradas (Psicóloga Clínica)
Sofia Silva (Psicóloga Clínica)



INOVA CÁRITAS CORUCHE

WWW.CARITASCORUCHE.PT



cafap

CENTRO DE APOIO FAMILIAR E
ACONSELHAMENTO PARENTAL

“GOSTO DE TI”



PRÓXIMO TEMA:
AFASTADOS DA FAMÍLIA

APOIO NA REPRODUÇÃO



95 COLEÇÃO
DESENVOLVIMENTO

NOVEMBRO - DEZEMBRO 2018

“Gosto de ti desde aqui até à lua. Gosto de ti desde a lua até aqui. Gosto de ti simplesmente porque gosto. É tão bom viver assim” (André Sardet)

Dar a mão, fazer uma festinha ou dar um beijinho são atos que muitas vezes as crianças rejeitam, reviram os olhos ou simplesmente se sentem intimidadas ou envergonhadas, pois não veem estes gestos de forma natural. Talvez a nossa cultura demasiado formal também não ajude.

É na família e especialmente na relação que estabelece com a mãe ou com o cuidador principal que a criança vai criar, nos primeiros anos de vida, bases de amor, carinho e empatia fundamentais para que saiba reconhecer e comunicar ao outro o que se passa no seu interior. Se os pais comunicarem através de gestos e palavras amorosas a criança vai também ser capaz de comunicar nesta linguagem.

A demonstração de afetos contribui também para um maior vínculo afetivo, essencial ao desenvolvimento cognitivo e relacional. Assim, presenciarem os pais a darem as mãos, a abraçar-se, a darem festinhas na cara um do outro, a beijarem-se são gestos importantes a ser incluídos no dia a dia da família, pois ao vivenciarem estes momentos, as crianças vão tornar-se também mais afetuosas e mais competentes ao nível da inteligência emocional. O que significa que a criança adquire também mais capacidade não só para reconhecer as suas emoções, mas também para conseguir com mais facilidade captar as emoções do outro.

Sabe-se também que as famílias onde a demonstração de afetos é uma constante e onde há espaço para os seus membros poderem sentir genuinamente qualquer emoção, contribuem de forma bastante positiva

e muitas vezes decisiva para o tipo de relações que a criança vai depois estabelecer fora do núcleo familiar, como a facilidade em fazer amigos e a capacidade de estabelecer boas relações com outras crianças e professores. Crianças que crescem nestes ambientes, na vida adulta, são também mais propícias a terem relações amorosas mais estáveis, equilibradas e satisfatórias. As crianças aprendem essencialmente por imitação e nós, os pais, os professores, somos os seus primeiros modelos, por isso, como vamos querer que uma criança seja carinhosa e afetiva se nós não o formos?

A IMPORTÂNCIA DOS AFETOS

Todos nós já ouvimos falar dos benefícios do toque físico entre os pais e o seu bebé, como forma de proporcionar uma sensação de bem-estar, de conforto e segurança aos filhos mais pequenos, sendo comum vermos pais e mães a beijarem, acariciarem e a fazerem cóceguinhas às crianças mais pequenas.

E isto é muito bom, porque nem sempre foi assim. No tempo dos nossos pais e avós, as manifestações de afeto e carinho, além de não estarem tão presentes no dia a dia das crianças, não eram tão expostas aos outros, acontecendo mais na intimidade da família.

Contudo (e porque queremos sempre mais e melhor), muito ainda há a fazer nesta área. Qual o porquê disto? Porque se é certo que os bebés e as crianças mais pequenas dos nossos dias recebem muito mimo e colinho, o mesmo não vemos acontecer com crianças em idade escolar, adolescentes e jovens. É como se a necessidade de nos sentirmos gostados e os benefícios associados a esse sentimento perdessem vantagens conforme crescemos. Como se fossemos ganhando anos e perdendo afetos. Isto acontece numa tal ordem que, não raramente, encontramos filhos grandes (e não só em tamanho) que não (re)conhecem o sentir do toque de seu pai e mãe,

que não identificam o seu cheiro, que (já) não sabem a que sabe o abraço, o colo e os beijos dos seus pais. Esta questão não surge apenas na relação pais e filhos. O “ritual” acontece também nos casamentos e relações amorosas. Mais uma vez, o avançar dos anos constitui-se como o principal inimigo da demonstração de afeto e os casais, em consulta, dizem com frequência e com alguma nostalgia na voz: *“Abraços? Beijos? Isso era no início”*.

As manifestações de afeto (abraçar, beijar, dar as mãos, dar festinhas, fazer cócegas), são formas muito importantes para transmitirmos aos outros o que sentimos, o quão os amamos, revestindo-se estas demonstrações de especial importância quando falamos dos nossos filhos (os grandes e os pequenos). Só assim eles se sentem verdadeiramente amados, seguros e felizes.

Numa perspetiva de educação positiva, um dos grandes objetivos é auxiliar a criança na construção de ferramentas que lhe permitam desfrutar da vida, apreciando o que é, o que tem e o que a rodeia. Neste sentido, é fundamental estimular a identificação e a expressão de sentimentos, duas qualidades que podem ser aprendidas e que fortalecem o bem-estar emocional e as vivências sociais.

Algumas vantagens de uma boa identificação e expressão de sentimentos são:

- Maior motivação para aprender;
- Autoestima mais elevada;
- Melhores relacionamentos familiares e com os pares;
- Menor risco de problemas emocionais e comportamentais.