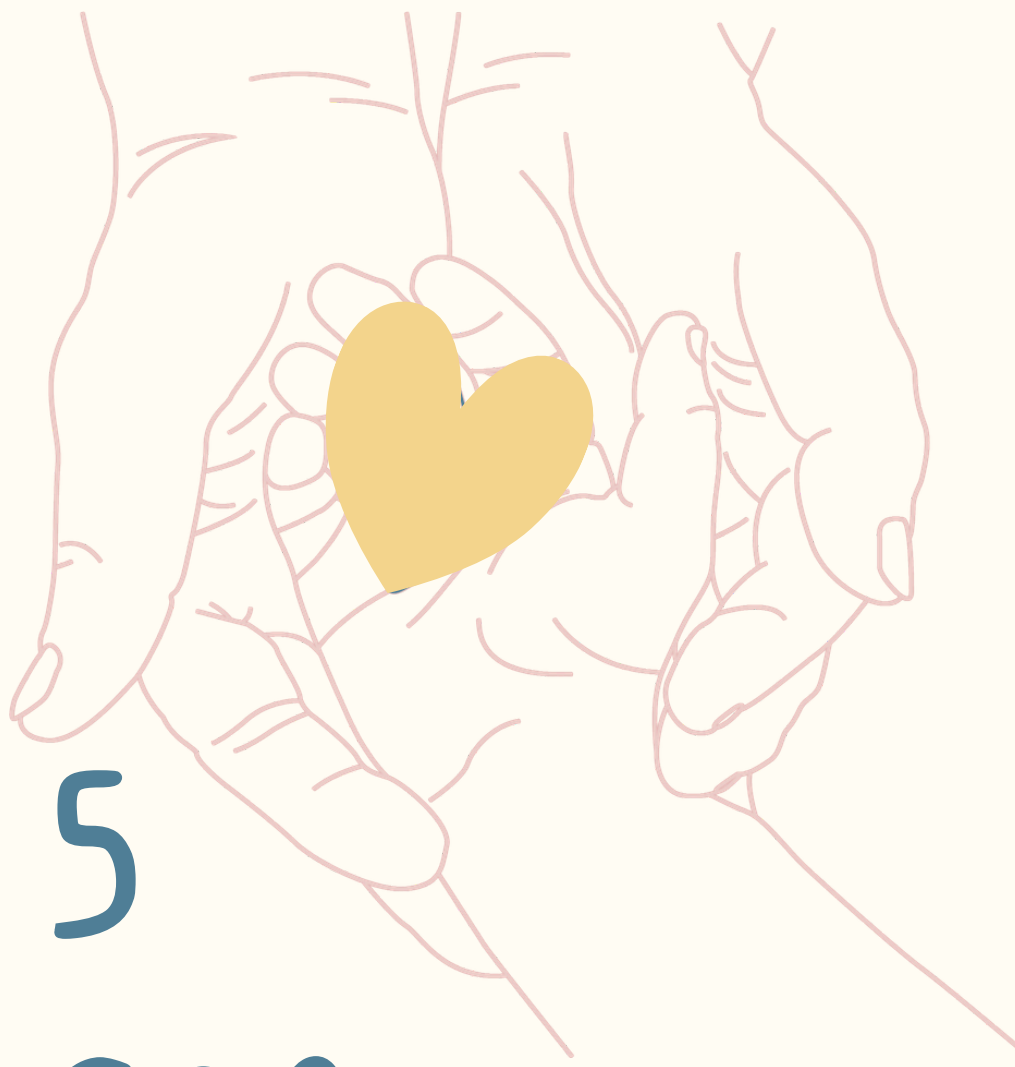


Ferramenta prática de orientação parental

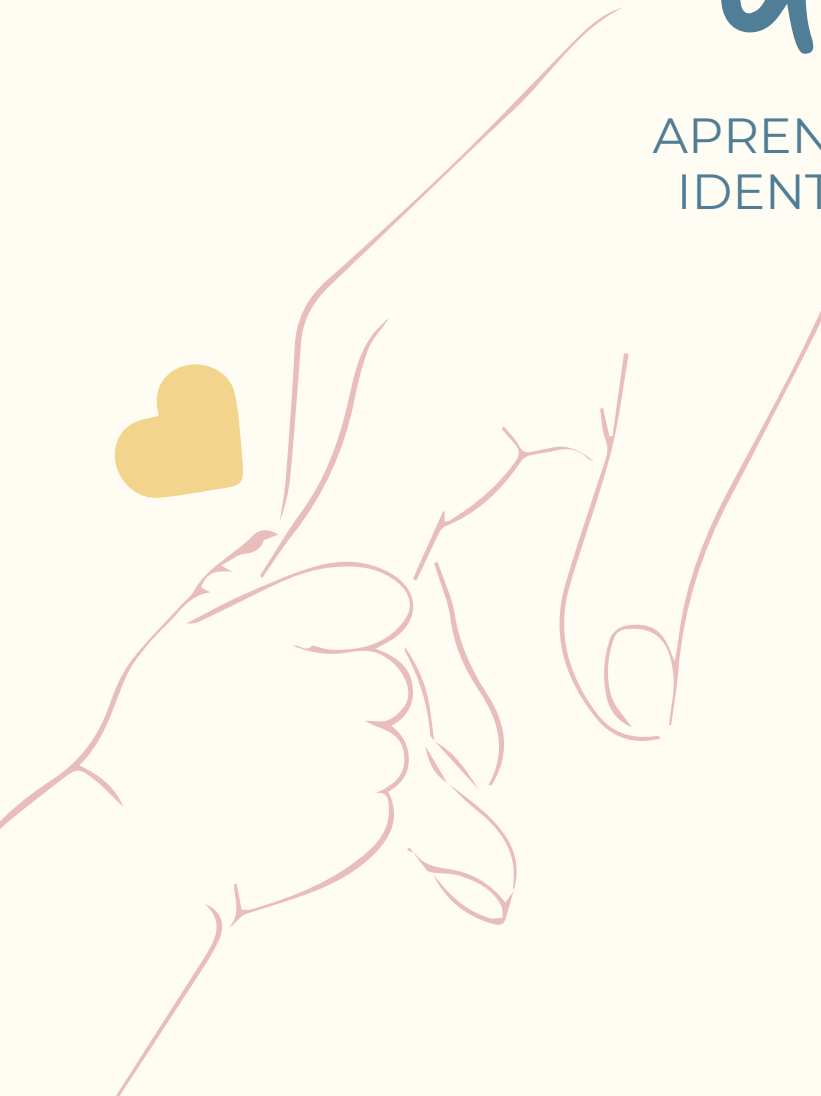


As 5 linguagens do amor

APRENDA A SUA IMPORTÂNCIA, A
IDENTIFICÁ-LAS E A APLICÁ-LAS
COM SUA CRIANÇA



DEBORAH NUNES &
PSICOLOGIA INFANTIL
CRP 06 / 152017



Antes de descobrir a linguagem do amor do seu filho...

Você já teve a sensação de fazer tudo por ele...
...e mesmo assim parecer que nunca é suficiente?

Talvez você esteja demonstrando amor.

Mas não na *linguagem*
que ele *consegue* receber.

Este material **vai ajudá-lo a descobrir como seu filho
percebe o amor** e como fortalecer o vínculo entre vocês.

Ferramenta prática de orientação parental

A criança normalmente **escuta e obedece mais os pais** por sentir-se respeitada e amada.

O que são as Linguagens do Amor?

As Linguagens do Amor são diferentes maneiras de demonstrar e receber amor.

Embora toda criança precise de carinho, nem todas se sentem amadas da mesma forma.

Enquanto uma criança se sente profundamente amada quando recebe um abraço, outra pode valorizar muito mais um momento exclusivo ao lado dos pais. Algumas se emocionam com palavras de incentivo, enquanto outras percebem o amor através de pequenos gestos de cuidado.

Conhecer a linguagem *predominante* do seu filho fortalece o vínculo, melhora a comunicação e ajuda a construir uma relação mais saudável e segura.



Cada criança nasce com características,
temperamento e necessidades emocionais únicas.
Por isso, a forma como ela percebe e interpreta o
amor também pode ser diferente.

As 5
linguagens
do amor

A linguagem principal pode mudar?

Pode.

Ao longo da infância, e principalmente na adolescência, algumas necessidades emocionais podem mudar conforme a fase do desenvolvimento e as experiências vividas.

Ainda assim, é comum que exista uma linguagem predominante, aquela que faz a criança sentir-se verdadeiramente amada e segura.

Por isso, mais importante do que "acertar" uma linguagem é continuar observando seu filho, ouvindo suas necessidades e fortalecendo o vínculo todos os dias.

Quais são?



**CONTATO
FÍSICO**



**PALAVRA DE
AFIRMAÇÃO**



**TEMPO DE
QUALIDADE**



PRESENTES



**ATOS DE
SERVIÇO**

Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: CONTATO FÍSICO ♥

Quando o amor é sentido através do toque.

Para algumas crianças, um abraço vale mais do que mil palavras. Elas se sentem seguras, acolhidas e amadas quando recebem carinho físico de pessoas importantes. O toque comunica proteção, presença e afeto.

Como identificar essa linguagem?

Seu filho pode:

- ✓ Pedir colo com frequência.
- ✓ Gostar de andar de mãos dadas.
- ✓ Procurar abraços espontaneamente.
- ✓ Sentar sempre bem pertinho de você.
- ✓ Encostar em você enquanto conversa.
- ✓ Gostar de cafuné, cócegas e brincadeiras de contato.
- ✓ Procurar carinho quando está triste ou inseguro.
- ✓ Demonstrar carinho abraçando ou beijando as pessoas.



Vamos descobrir juntos?



LINGUAGEM DO AMOR: CONTATO FÍSICO



Como demonstrar amor para essa criança?

- Abrace seu filho diariamente.
- Faça carinho enquanto conversa com ele.
- Dê um beijo antes da escola.
- Leia uma história com ele no colo.
- Ore segurando suas mãos.
- Brinque de luta, cócegas ou brincadeiras corporais (quando ele gostar).
- Segure sua mão durante um passeio.

Pequenos gestos fazem uma grande diferença.

O que pode machucar essa criança?

Quando sua principal linguagem é o toque, ela pode sentir falta de afeto quando:

- há pouco contato físico em casa;
- os abraços diminuem conforme ela cresce;
- recebe apenas correções, mas pouco carinho;
- o toque acontece somente quando ela faz algo errado.



Vamos descobrir juntos?



LINGUAGEM DO AMOR: CONTATO FÍSICO



Erro comum dos pais...

Muitos pais acreditam que demonstram amor apenas oferecendo conforto, presentes ou fazendo tudo pela criança. Mas, para quem possui a linguagem do Contato Físico, nada substitui um abraço sincero.

Na prática:

Hoje, experimente:

- ♥ Abrace seu filho por 20 segundos.
 - ♥ Faça um carinho enquanto conversa.
 - ♥ Antes de dormir, ore segurando suas mãos.
- Observe como ele reage.



Vamos descobrir juntos?



LINGUAGEM DO AMOR: CONTATO FÍSICO



Espaço para observação:

Depois dessas atitudes, meu filho:

- ☐ Procurou mais contato.
- ☐ Ficou mais tranquilo.
- ☐ Sorriu.
- ☐ Abraçou de volta.
- ☐ Pareceu indiferente.

Minhas observações:



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO ♥

Quando o amor é sentido através das palavras.

Algumas crianças guardam as palavras no coração. Elas se sentem amadas quando são elogiadas, encorajadas, reconhecidas e ouvem dos pais que são importantes, capazes e amadas.

Uma palavra dita no momento certo pode fortalecer a autoestima e acompanhar essa criança por toda a vida.

Como identificar essa linguagem?

Seu filho pode:

- ✓ Gostar de receber elogios.
- ✓ Perguntar frequentemente se fez algo certo.
- ✓ Contar suas conquistas esperando sua reação.
- ✓ Demonstrar carinho através de palavras.
- ✓ Dizer com frequência "eu te amo".
- ✓ Gostar quando você reconhece seus esforços.
- ✓ Perguntar sua opinião antes de tomar pequenas decisões.
- ✓ Ficar profundamente feliz quando recebe incentivo.



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO ♥

Como demonstrar amor para essa criança?

- Diga "eu te amo" com frequência.
- Reconheça o esforço, não apenas o resultado.
- Elogie atitudes positivas.
- Incentive quando ela enfrentar dificuldades.
- Valorize suas pequenas conquistas.
- Escreva bilhetes carinhosos.
- Ore por ela em voz alta, declarando bênçãos sobre sua vida.

Lembre-se: palavras sinceras têm muito mais impacto do que elogios automáticos.

O que pode machucar essa criança?

Quando sua principal linguagem é Palavras de Afirmação, ela pode sofrer quando:

- recebe críticas constantes;
- ouve comparações com irmãos ou outras crianças;
- seus esforços nunca são reconhecidos;
- só recebe atenção quando erra;
- cresce ouvindo palavras duras ou desanimadoras.

As palavras dos pais ajudam a construir a identidade emocional dos filhos.



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO ♥



Erro comum dos pais...

Acreditar que elogiar demais "estraga" a criança.
Na verdade, elogios sinceros e direcionados fortalecem a autoestima. O cuidado está em elogiar quem ela está se tornando, e não apenas aquilo que ela faz. *Em vez de dizer: "Você é o mais inteligente."*

Prefira:

"Percebi o quanto você se dedicou. Tenho orgulho do seu esforço."

Assim, a criança aprende a valorizar o processo e não apenas o resultado.

Na prática:

Hoje, experimente:

- ♥ Dizer ao seu filho três características que você admira nele.
 - ♥ Elogiar um esforço que normalmente passa despercebido.
 - ♥ Antes de dormir, dizer o quanto ele é amado e importante para sua família.
- Observe como ele reage.**



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO ♥

Espaço para observação:

Depois dessas atitudes, meu filho:

- ☐ Sorriu.
- ☐ Ficou mais confiante.
- ☐ Quis conversar mais.
- ☐ Demonstrou carinho.
- ☐ Pareceu indiferente.

Minhas observações:



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: TEMPO DE QUALIDADE ♥

Quando o amor é sentido através da presença.

Para algumas crianças, o maior presente não é um brinquedo. É ter os pais por perto.

Elas se sentem verdadeiramente amadas quando recebem atenção exclusiva, sem distrações, sem celular e sem pressa. Não é sobre quantidade de tempo. É sobre a qualidade da conexão.

Como identificar essa linguagem?

Seu filho pode:

- ✓ Pedir para brincar com você com frequência.
- ✓ Ficar triste quando você está ocupado.
- ✓ Gostar de conversar sobre o dia.
- ✓ Convidar você para participar das brincadeiras.
- ✓ Valorizar passeios em família.
- ✓ Pedir que você assista ao que ele está fazendo.
- ✓ Ficar muito feliz quando vocês fazem algo juntos.
- ✓ Demonstrar ciúmes quando sente que sua atenção está voltada para outra coisa.



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: TEMPO DE QUALIDADE ♥

Como demonstrar amor para essa criança?

- Reserve alguns minutos do dia exclusivamente para ela.
- Brinque sem olhar para o celular.
- Faça refeições juntos sempre que possível.
- Leia uma história antes de dormir.
- Caminhem, cozinhem ou façam pequenas atividades em família.
- Pergunte sobre o dia dela e escute com interesse.
- Demonstre que, naquele momento, ela é sua prioridade.

Às vezes, quinze minutos de presença verdadeira valem mais do que horas dividindo a atenção com outras coisas.

O que pode machucar essa criança?

Quando sua principal linguagem é Tempo de Qualidade, ela pode sentir falta de amor quando:

- os pais estão sempre ocupados;
- as conversas acontecem olhando para o celular;
- as brincadeiras são constantemente adiadas;
- ela precisa competir pela atenção dos adultos;
- passa muito tempo diante das telas sem interação com a família.



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: TEMPO DE QUALIDADE ♥



Erro comum dos pais...

Muitos pais acreditam que estão compensando a falta de tempo com presentes, passeios caros ou permissões. Mas para essa criança, o que realmente importa é a presença. Ela não quer apenas estar perto de você. Ela quer sentir que você está com ela.

Na prática:

Hoje, experimente:

- ♥ Reserve 15 minutos para brincar com seu filho.
- ♥ Durante esse momento, desligue o celular e evite interrupções.
- ♥ Pergunte sobre o dia dele e escute sem corrigir ou dar conselhos imediatamente.

Observe como ele reage.



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: TEMPO DE QUALIDADE ♥

Espaço para observação:

Depois dessas atitudes, meu filho:

- ☐ Sorriu mais.
- ☐ Quis prolongar o momento.
- ☐ Conversou mais comigo.
- ☐ Ficou mais tranquilo.
- ☐ Pareceu indiferente.

Minhas observações:



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: PRESENTES ♥

Quando o amor é sentido através de lembranças.

Para algumas crianças, receber um presente representa muito mais do que ganhar um objeto.

É a demonstração de que alguém pensou nela, lembrou dela e quis fazê-la feliz. O valor não está no preço. Está no significado.

Um desenho, uma flor colhida no jardim ou um bilhete carinhoso podem ter tanto valor quanto um brinquedo.

Como identificar essa linguagem?

Seu filho pode:

- ✓ Gostar de guardar lembranças especiais.
- ✓ Demonstrar muita alegria ao receber pequenos presentes.
- ✓ Fazer desenhos ou lembrancinhas para as pessoas que ama.
- ✓ Valorizar objetos que possuem significado emocional.
- ✓ Pedir para guardar lembranças de passeios e viagens.
- ✓ Ficar emocionado quando alguém lembra dele.
- ✓ Gostar de surpreender as pessoas com pequenos presentes.
- ✓ Cuidar com carinho dos objetos que recebe.



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: PRESENTES ♥

Como demonstrar amor para essa criança?

- Traga uma pequena lembrança de vez em quando.
- Escreva um bilhete junto ao presente.
- Faça um desenho para ela.
- Monte uma caixinha de recordações especiais.
- Guarde fotos e momentos importantes.
- Faça presentes artesanais juntos.
- Demonstre que o presente simboliza o seu amor, e não uma recompensa.

O que pode machucar essa criança?

Quando sua principal linguagem é Presentes, ela pode se sentir pouco lembrada quando:

- percebe que ninguém pensa nela em momentos especiais;
- os presentes são usados apenas como recompensa por bom comportamento;
- recebe objetos sem carinho ou significado;
- sente que suas demonstrações de afeto não são valorizadas.

Essa criança não deseja ganhar coisas o tempo todo.



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: PRESENTES ♥



Erro comum dos pais...

É muito comum pensar:

"Meu filho só gosta de ganhar presentes."

Mas isso nem sempre significa consumismo.

Quando essa é sua linguagem do amor, o presente representa presença, lembrança e carinho. O importante é ensinar que o valor está no gesto e não no preço.

Assim, a criança aprende gratidão em vez de materialismo.

Na prática:

Hoje, experimente:

- ♥ Escreva um bilhete dizendo o quanto seu filho é especial.
- ♥ Faça um desenho para ele.
- ♥ Leve uma pequena lembrança sem motivo específico.
- ♥ Depois diga:
"Quando vi isso, lembrei de você."
Observe como ele reage.



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: PRESENTES ♥

Espaço para observação:

Depois dessas atitudes, meu filho:

- ☐ Sorriu imediatamente.
- ☐ Guardou o presente com carinho.
- ☐ Demonstrou gratidão.
- ☐ Quis mostrar para outras pessoas.
- ☐ Pareceu indiferente.

Minhas observações:



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: ATOS DE SERVIÇO ♥

Quando o amor é sentido através do cuidado.

Algumas crianças se sentem profundamente amadas quando percebem que alguém faz algo por elas com carinho. Para elas, amor também é ajuda, dedicação e cuidado. Não porque esperam ser servidas, mas porque enxergam nesses gestos uma demonstração de afeto.

Como identificar essa linguagem?

Seu filho pode:

- ✓ Gostar quando você o ajuda em alguma tarefa.
- ✓ Pedir sua ajuda mesmo quando consegue fazer sozinho.
- ✓ Demonstrar carinho ajudando espontaneamente.
- ✓ Gostar de colaborar nas atividades da casa.
- ✓ Ficar feliz quando alguém cuida dele em momentos difíceis.
- ✓ Valorizar pequenos gestos de cuidado.
- ✓ Oferecer ajuda quando percebe que alguém está cansado.
- ✓ Sentir-se importante quando participa das tarefas da família.



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: ATOS DE SERVIÇO ♥

Como demonstrar amor para essa criança?

- Preparar a refeição favorita de vez em quando.
- Ajudar em uma tarefa que esteja difícil para ela.
- Organizar um cantinho especial para brincar.
- Demonstrar cuidado quando ela estiver doente ou triste.
- Ensinar uma atividade com paciência.
- Fazer algo pensando no bem-estar dela.
- Mostrar disponibilidade quando ela realmente precisar.

Esses pequenos gestos comunicam:

"Eu me importo com você."

O que pode machucar essa criança?

Quando sua principal linguagem é Atos de Serviço, ela pode sentir falta de amor quando:

- percebe falta de cuidado nas pequenas atitudes;
- sente que precisa resolver tudo sozinha;
- recebe ajuda acompanhada de reclamações ou críticas;
- os adultos demonstram impaciência sempre que ela precisa de apoio.

Mais do que a ajuda em si, essa criança percebe a intenção por trás do gesto.



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: ATOS DE SERVIÇO ♥



Erro comum dos pais...

Confundir Atos de Serviço com fazer tudo pela criança. Demonstrar amor não significa impedir que ela desenvolva autonomia. Pelo contrário.

O verdadeiro cuidado também ensina.

Pais que fazem tudo pelos filhos acabam transmitindo a ideia de incapacidade. Pais que ajudam enquanto ensinam desenvolvem segurança e independência.

Na prática:

Hoje, experimente:

- ♥ Convide seu filho para fazer uma tarefa junto com você.
- ♥ Demonstre paciência enquanto ensina.
- ♥ Faça um pequeno gesto de cuidado sem que ele precise pedir.

Depois explique:

"Fiz isso porque gosto de cuidar de você."

Observe como ele reage.



Vamos descobrir juntos?

♥ LINGUAGEM DO AMOR: ATOS DE SERVIÇO ♥

Espaço para observação:

Depois dessas atitudes, meu filho:

- ☐ Sorriu.
- ☐ Demonstrou gratidão.
- ☐ Quis ajudar também.
- ☐ Ficou mais próximo de mim.
- ☐ Pareceu indiferente.

Minhas observações:



Lembre-se

de que este material não tem o objetivo de rotular crianças ou encaixá-las em uma única linguagem. Ele é um convite para observar com mais atenção, compreender com mais empatia e fortalecer o vínculo entre vocês.

Quando uma criança se sente verdadeiramente amada, ela se torna mais segura, mais confiante e mais preparada para enfrentar os desafios da vida.

A conexão construída hoje será uma das maiores heranças emocionais que ela levará para o futuro.

Continue observando, aprendendo e ajustando sua forma de demonstrar amor. Seu filho cresce, muda e, junto com ele, vocês também evoluem como família.

Parabéns por investir nessa jornada.



**DEBORAH NUNES &
PSICOLOGIA INFANTIL**

CRP 06 / 152017

psicologianunes.psico@gmail.com



[@deborahsnunespsinfantil](https://www.instagram.com/deborahsnunespsinfantil)

R. Fritz Jacobs, n: 2631 - Boa Vista, São José do Rio Preto - SP