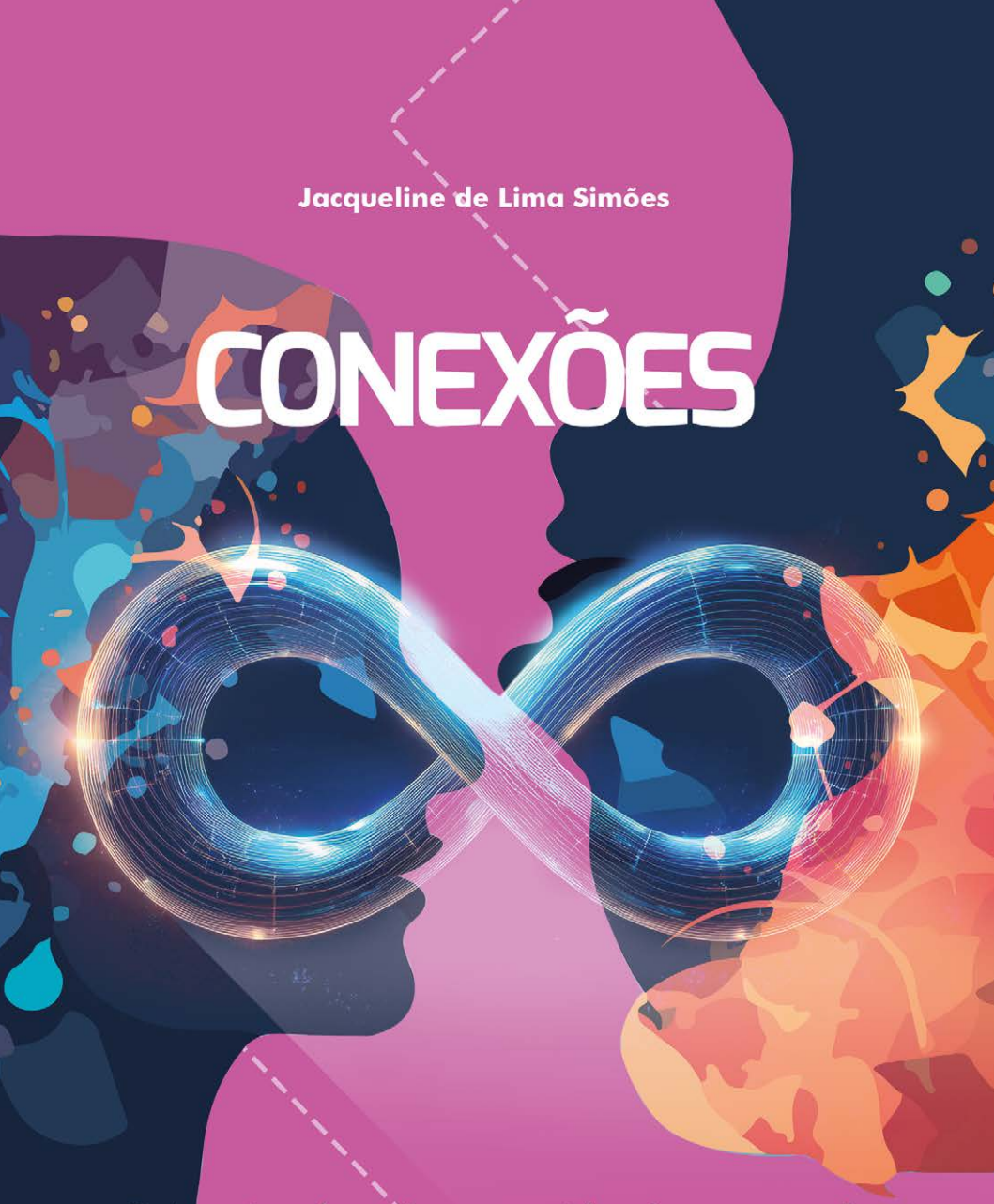
Jacqueline de Lima Simões

CONEXÕES



Criando vínculos saudáveis por meio da Comunicação Afetiva e Efetiva

Conexões

Criando vínculos saudáveis por meio da Comunicação Afetiva e Efetiva

Jacqueline de Lima Simões

Capa
Vicente de Paulo B. Cornetta

Diagramação
Jean Carlos Alves

Revisão
Orlando Mota

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Simões, Jacqueline de Lima
Conexões [livro eletrônico] : criando vínculos saudáveis por meio da comunicação afetiva e efetiva / Jacqueline de Lima Simões. -- Sertãozinho, SP : Ed. da Autora, 2024.
PDF

ISBN 978-65-01-14744-4

1. Assertividade 2. Comunicação - Aspectos sociais 3. Diálogos 4. Pais e filhos - Relacionamento 5. Vínculos I. Título.

24-226498 CDD-302.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Comunicação : Aspectos sociais 302.2

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Copyright © 2024 Jacqueline de Lima Simões
Todos os direitos reservados.

Índice

Introdução 06

Capítulo 1 - Por que falar de Comunicação? 08

Capítulo 2 - A Comunicação ao longo da História 12

Capítulo 3 - Comunicação – conceitos básicos, mas indispensáveis 16

Capítulo 4 - Entendendo as gerações para uma comunicação eficiente 20

Capítulo 5 - Comunicação Assertiva – aplicando o conceito no âmbito familiar 26

Capítulo 6 - Comunicação Afetiva – uma habilidade que possibilita manter vínculos saudáveis e duradouros 30

Capítulo 7 - Comunicação com bebês – onde tudo começa 34

Capítulo 8 - Comunicação com crianças – compreendendo comportamentos 36

Capítulo 9 - Comunicação com crianças – entendendo o funcionamento cerebral dos pequenos 40

Capítulo 10 - E as crianças? Como se comunicam? 47

Capítulo 11 - Como se comunicar de maneira eficiente com um adolescente? 51

Capítulo 12 - Comunicação e validação – a importância dos sentimentos 56

Capítulo 13 - Aprenda a restaurar as conexões e construir relações saudáveis 58

Capítulo 14 - Comunique-se 61

Dedicatória

Dedico esta obra a meu marido, Danilo Simões Souza, e minha filha, Valentina Simões, pois são eles que me motivam a seguir aprendendo, empenhando-me a manter uma comunicação assertiva e saudável.

Copyright © 2024 Jacqueline de Lima Simões
Todos os direitos reservados.

Introdução

Bem-vindo ao mundo encantador da Comunicação! Algo tão natural que, a princípio pode parecer simples, mas que na realidade envolve um universo repleto de descobertas, conexões e aprendizados que podem moldar as relações entre pais, cuidadores e crianças desde os primeiros momentos de vida.

Este livro é um convite para explorar os mais diversos caminhos da Comunicação, desvendando segredos para torná-la mais eficiente e empática.

Vamos compreender melhor como as mudanças ocorridas, ao longo das décadas, foram capazes de influenciar nossa comunicação com nossos filhos. Aprenderemos a nos conectar de forma genuína e amorosa, a partir do momento que entendermos as diferenças geracionais e as transformações da Comunicação na História da humanidade e aplicarmos as técnicas de forma eficiente para cada situação do cotidiano.

Baseada em pesquisas sobre o assunto, em conhecimentos sobre Comunicação e minhas vivências maternas, trataremos principalmente sobre como aprimorar o diálogo com os pequenos para que haja compreensão, cooperação e desenvolvimento de uma comunicação saudável e produtiva.

Abordaremos como as linguagens (verbal e não-verbal) podem nos auxiliar no dia a dia. Entenderemos, ainda, a necessidade da empatia, da escuta ativa e do diálogo para construirmos pontes de afeto e compreensão entre adultos e crianças.

Neste livro, trataremos especialmente da Comunicação com as crianças, mas contextualizaremos algumas técnicas para Comunicação Efetiva e Afetiva que podem também ser ultilizadas com adolescentes e adultos.

Ao longo das próximas páginas, convido você a conhecer as poderosas ferramentas de Comunicação e entender que, sim, é possível criar conexões emocionalmente seguras para que esta geração esteja conectada ao mundo, mas também a nós.

1 Por que falar de Comunicação?

Ao longo deste livro vamos entender, numa visão panorâmica, conceitos e importância da Comunicação. Já é sabido que comunicar-se é algo nato ao ser humano, seja por meio do choro do bebê ou um discurso eloquente de um palestrante, a Comunicação nos cerca a todo tempo.

Nos comunicamos até mesmo quando não dizemos nada. Nossos comportamentos, gestos, expressões e até a forma que nos vestimos “falam” o tempo todo por nós.

Eu, como jornalista, faço uso das muitas ferramentas da Comunicação para transmitir ao público aquilo que precisa ser informado.

Em “Confissões de uma mãe quase normal”, meu primeiro livro, comento sobre o fato de ser uma tagarela de nascença, relato sobre meu vínculo com o tema que me levou a cursar Comunicação Social e me tornar uma profissional da área.

As palavras fluem de mim com facilidade. Não acreditava que tivesse problemas para comunicar-me. Apesar de

considerar que meu temperamento, às vezes, pudesse interferir em minha forma de expressão.

Não farei um estudo sobre temperamentos ou personalidades. Contudo, é importante levar em conta alguns pontos sobre esse tema. Falaremos superficialmente sobre isso, como exemplo. Você identifica uma pessoa calma, muitas vezes, por sua voz mais baixa e tranquilidade ao transmitir ideias. Uma pessoa mais impulsiva tende a falar mais alto e rapidamente. Isso não é uma regra.

É possível articular as palavras da forma com que desejamos, independente de nossos temperamentos. Porém, no dia a dia, sem muitos cuidados, é bem provável que nos deixaremos levar por nossas personalidades e contextos.

Como mencionei, além de tagarela e de temperamento “forte”, sou bastante impulsiva e, mesmo formada em Comunicação Social, descobri que precisaria conhecer mais sobre comunicação familiar. Minha articulação para falar com o público era clara e objetiva. Mas, em casa, quando eu “esquecia” minha formação, meus impulsos não me permitiam ter uma comunicação tão efetiva e afetiva quanto gostaria.

Isso ficou ainda mais evidente com a chegada da minha filha, Valentina. Enquanto ela era um bebê de colo, conseguia

seguir a vida como antes. Sem me preocupar com minha forma de falar.

Mas o tempo foi passando e, de repente, eu tinha dentro de casa um pequeno “clone”. Uma menina doce, gentil, extremamente comunicativa, mas firme em suas opiniões. E os “choques” começaram a acontecer.

Não desconsidero que sua própria personalidade a influencie, mas sabemos que, especialmente as crianças, são ótimas em copiar padrões comportamentais.

Vi-me em uma situação delicada. Não conseguia ser diferente, mas sabia que já não seria mais possível seguir sendo conduzida apenas por meu temperamento. Precisava aprender a me comunicar melhor. Precisava entender como minha filha se comunicava e necessitava que minha fala, principalmente, fosse mais coesa e coerente com o que eu desejava.

Foi nesse período que intensifiquei meus estudos sobre Comunicação e Comportamento Infantil. E, neste livro, compartilho de forma simples e objetiva as informações que me ajudam e que poderão auxiliar a todos que realmente se interessarem por ter uma vida mais harmoniosa com seus filhos.

Não trago regras, trago conhecimentos importantes que podem auxiliar você no processo de educação de filhos. E a Comunicação é ferramenta indispensável nessa jornada.