



São Gonçalo, 08 de junho de 2020.

O ambiente familiar é um local onde deve existir harmonia, afetos, proteção e todo o tipo de apoio necessário.

“ PENSADOR

Mestre Arievlis

### **Família: a harmonia familiar depende também de você**

Reclamar do comportamento dos membros da família não resolve.

Comece a mudança por você.

**Uma das coisas mais difíceis do mundo** é conquistar a tão desejada harmonia familiar. A relação diária com mãe, pai, irmãos, filhos e cônjuges, com todos os membros da família, pode ser desgastante e exigir uma boa dose de jogo de cintura, paciência, equilíbrio emocional e, sobretudo, capacidade de ceder. Para termos nosso espaço respeitado é preciso, antes de tudo, respeitar os limites alheios e não fazer cobranças que nós mesmos não podemos cumprir. (Talvez você precise saber um pouco mais sobre equilíbrio interior.)

Grosseria, agressão física e moral, desprezo, arrogância e discriminação parecem termos muito fortes, mas muitas vezes vivenciamos um pouco de cada um destes em nosso dia a dia familiar. Como toda mudança começa em nós mesmos, separamos algumas dicas que podem ajudar a melhorar o convívio e resolver conflitos.

- **Incentive os mais velhos a participar**

À medida que envelhecemos, pode acontecer de nos afastarmos do restante da família. Em vez de deixar os avós ou outros membros da família de lado, encontre meios de fazê-los participar das atividades coletivas. Pergunte a eles o que gostam de

fazer, tenha paciência para hábitos de uma geração diferente da sua – mas, acima de tudo, converse com eles. A palavra, mais do que todas as outras coisas, aproxima as pessoas.

- **Comece a partilhar com a família**

Além de se inteirar dos interesses dos outros, também é importante dividir parte da sua vida com a família. Isto é fundamental para criar laços fortes de afeto. Será que não pode ser produtivo contar aquele problema no trabalho para alguém mais experiente ou então conversar com um primo sobre aquela artista de que ambos gostam?

- **Pratique dizer “não”**

Você sempre acaba dizendo “sim” – mesmo que de modo relutante – quando sua irmã lhe pede dinheiro? Então, pratique dez maneiras de dizer “não”, em frente ao espelho, antes que vocês se encontrem novamente. Tente dizer “Não posso. Todo o dinheiro está retido em um fundo de pensão/apólice de seguro e não posso retirá-lo sem pagar uma multa”. Ou “Não, me desculpe, vou começar o mestrado e precisarei de cada centavo”.

**Para resolver conflitos:**

- **Avalie a situação**

Sempre que estiver no meio de uma acalorada discussão de família, pergunte-se se a questão que está incomodando a todos terá tanta importância para você daqui a uma ou duas horas? Ou amanhã? Em geral, a resposta será “não”.

- **Seja paciente**

A próxima vez que você se exasperar com seu cônjuge ou com os filhos, lembre-se das horas difíceis pelas quais eles podem ter passado – talvez lidando com os seus problemas ou o seu comportamento.

- **Fique em silêncio**

Às vezes, não se envolver é a melhor forma de lidar com uma situação difícil com as pessoas que convivem junto de você. O silêncio é uma arma poderosa; faça uso dela.

- **Seja gentil consigo mesmo**

Permita-se ler um bom livro, assistir um bom filme, fazer uma comida que seja a sua favorita, ouça a música que te acalma. Pense em você! Quando você se ama de verdade você se torna capaz de amar o outro!



**Sugestão de Filme para a Família**

Segue o link com o trailer sobre essa linda história que fala sobre Uma Verdadeira Relação de Família!

**Uma Família de dois**

<https://youtu.be/Fq1Y0aM6xmY>

Orientadora Educacional

Elayne Jardim