



# DINÂMICA FAMILIAR

a convivência na quarentena

A pandemia do coronavírus está impondo uma realidade inédita para todos nós, que é ter que ficar obrigatoriamente em casa e este confinamento causa muita ansiedade nas pessoas e pode interferir nos relacionamentos interpessoais.



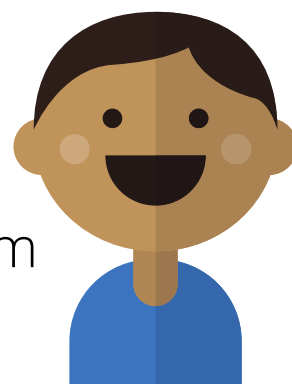
É uma situação que eleva o nível de estresse e baixa o nível de tolerância, pois trouxe uma mudança brusca na rotina das pessoas, fazendo com que as famílias precisem conviver em um mesmo espaço o dia inteiro e sem previsão de voltar a normalidade.

Por outro lado, é um momento em que é possível reavaliar a vida, melhorar o autoconhecimento, divertir-se e reforçar laços familiares.

É uma oportunidade para reaprendermos a conviver de forma simples, respeitando as limitações e perspectivas de cada integrante desse grupo social chamado família.

## Mas o que é família?

Define-se como Família o conjunto de pessoas que possuem grau de parentesco entre si e vivem na mesma casa, formando um lar.



O papel da família é fundamental no desenvolvimento de cada indivíduo, pois é o lugar onde são transmitidos os valores morais e sociais, que servirão de base para o processo de socialização da criança, bem como as tradições e os costumes passados de geração em geração.

## Dinâmica Familiar



A dinâmica familiar diz respeito à forma como os indivíduos, no seio de uma família, interagem entre si. Esta interação, dependendo da sua funcionalidade (saudável ou não) influencia toda a estrutura e relacionamentos entre os membros.

# DINÂMICA FAMILIAR

a convivência na quarentena



A intensa convivência durante a quarentena vem testando a habilidade das pessoas em saber aceitar e aprender a tolerar, testando o limite de humor e equilíbrio de cada um, diante das situações do dia a dia, que fazem com que as diferenças gerem cansaço, atritos e desentendimentos até mais sérios.



**E COM TODAS ESSAS MUDANÇAS NA VIDA DIÁRIA, É PRECISO APRENDER A ARTE DA TOLERÂNCIA E DO CONVIVER.**

As diferenças de comportamento entre as pessoas têm feito com que elas sofram e não saibam lidar com muitas situações que surgem e assim muitas acabam brigando para se imporem e defender seus pontos de vista, outras acabam se calando para não brigar e acumulam sentimentos que fazem mal.

Chegou o momento de perceber que juntos podemos ser mais fortes, podemos enfrentar melhor as dificuldades e este momento nos traz a oportunidade de expandir a nossa mente, exercitar a capacidade de ajudar o outro e de se preocupar pelo bem de todas as pessoas. Para isso, precisamos desenvolver habilidades específicas, a principal delas é a **empatia**.

Ao fazer isso, ou seja, percebendo o outro a partir da sua própria realidade, aumentamos muito nossa chance de criar situações favoráveis para haver um bom entendimento, em outras palavras, é aceitar o outro como ele é, respeitar seus pontos de vista e compreender que ele tem todo direito de ser quem é.

## empatia:

capacidade de nos colocarmos no lugar da outra pessoa, sentir ou pensar o que ela poderia estar sentindo ou pensando;

é a habilidade de perceber o outro, muitas vezes sem que ele precise dizer algo acerca de sua situação emocional ou afetiva.



# DINÂMICA FAMILIAR

a convivência na quarentena

E como podemos desenvolver a habilidade de nos relacionarmos de uma forma mais fácil com as pessoas?

Para criar empatia precisamos conhecer o outro a partir de seu jeito de ser e de se comportar, observando seu estilos, suas tendências e atuações. Quanto mais o conhecermos, maior será a probabilidade de nos unirmos empaticamente com ele e nos relacionarmos de maneira mais saudável.

**LIDAR COM PESSOAS É UMA ARTE QUE EXIGE DE NÓS FLEXIBILIDADE, PACIÊNCIA, ATENÇÃO, CUIDADO, BOM SENSO, ALÉM DE TOLERÂNCIA E AMOR AO PRÓXIMO.**

## REGRAS PARA BOA CONVIVÊNCIA

- DEIXAR DE IMPORTAR-SE COM COISAS PEQUENAS;
- SINALIZAR O QUE ESTÁ SENTINDO;
- ADOPTAR ALGUMA MEDIDA PARA SE ACALMAR ANTES DE EXPLODIR;
- RESOLVER A SITUAÇÃO ANTES DE DORMIR;
- EVITAR LONGAS DISCUSSÕES SOBRE A RELAÇÃO, CRÍTICAS MUITO ACENTUADAS OU PEJORATIVAS;
- APRENDER A OUVIR AO INVÉS DE CRITICAR;
- TENTAR ENTENDER OS MOTIVOS DO OUTRO ANTES DE JULGAR.

Toda a família é um sistema, em que um depende e influencia algo no outro, então se todos colaborarem, ajudarem-se e dividirem as tarefas domésticas, os cuidados com as crianças e outros afazeres, o reflexo disso poderá ser uma relação mutuamente respeitosa e a família terá mais tempo para vivenciarem atividades mais prazerosas, buscarem juntos alguma forma de diversão ou aprendizado e o respeito é a base de tudo isso.



# DINÂMICA FAMILIAR

a convivência na quarentena



**Uma das grandes dificuldades das relações humanas é aceitar e lidar com opiniões diferentes da nossa e, em consequência disso, podemos vivenciar conflitos, problemas de convívio, perda de amizades e ambientes com clima desagradável.**

Neste momento em que muitas pessoas estão juntas por muito tempo, torna-se necessário aprendermos a analisar as questões com mais cuidado, pensar e rever os pontos de vista que sejam diferentes antes de discordar da outra pessoa, sem agir por impulso. Aceitar e respeitar que o outro pensa diferente de mim é muito diferente de concordar com o que ele pensa.

O processo de aceitação da opinião do outro nos oferece o benefício de ampliar nossa consciência e isso é aprendizado importante para nossa vida. Somos seres humanos em constante evolução pessoal, emocional, intelectual e espiritual, portanto devemos ser flexíveis e saber respeitar o próximo e sua maneira de ser e pensar.

**CADA FAMÍLIA TEM OS SEUS VALORES E ESCOLHE OS PRINCÍPIOS QUE SEJAM IMPORTANTES PARA SUA VIDA. ALGUNS MERECEM DESTAQUE:**

## AMOR

amar é cuidar e quando os pais se amam e manifestam esse amor, entre si e para com os filhos, eles compreendem melhor o significado deste sentimento.

## DIÁLOGO

em qualquer relacionamento, é necessário saber falar e saber ouvir, assim haverá compreensão das necessidades do outro.

## CARINHO:

o toque e o aconchego são manifestações básicas para que a pessoa sintam-se amada, os filhos precisam receber tempo e carinho dos pais.

## RESPEITO/HONESTIDADE

valores que são transmitidos aos filhos pela vivência de respeito ao próximo e exercício de honestidade dos pais, criando um relacionamento harmonioso e de confiança.

## LIMITES

o limite faz parte de uma educação sadia, educa para a vida e é sinônimo de amor.

O conjunto desses e de outros valores que fazem parte da vida das famílias, mesmo num mundo de rápidas transformações em que vivemos, tornam a família um importante lugar de acolhimento e possibilidade de educação dos filhos, de vivências e aprendizados que nortearão a vida de cada um, proporcionando crescimento, maturidade e sucesso pessoal.

## PACIÊNCIA

a virtude de suportar coisas desagradáveis, ter calma, saber esperar, perseverar diante das dificuldades.

## AMIZADE

a família deve ser vista como um porto seguro, um precisa confiar no outro, sentimento que deve ser preservado entre pais e filhos.

## RESPONSABILIDADE

os filhos devem ser educados a saberem responder pelo que fazem, tendo como orientação o exemplo dos pais, que devem usar de coerência e autoridade, explicando os motivos e as necessidades.

## PERSISTÊNCIA

não desistir facilmente, aceitar e exercer a grande missão de ser pai e mãe, persistindo na educação formal, moral e espiritual de seus filhos.

## HUMILDADE

reconhecer que sempre se pode melhorar, ter mais disciplina, esforçar-se mais para aproveitar as oportunidades de convivência, estudo, aprendizagens.

## DISCIPLINA

trata do cumprimento das responsabilidades específicas de cada pessoa, leva a alcançar os objetivos, e até mesmo ter sucesso profissional futuramente.





# DINÂMICA FAMILIAR

a convivência na quarentena

## AUTORES CONSULTADOS

- Arlete Gravanic -
  - psicóloga, educadora e terapeuta
- Tami Oliveira
  - psicóloga
- Luiz Hanns
  - psicólogo, terapeuta de casais
- Reinaldo Passador
  - professor, especialista em desenvolvimento humano e comunicação verbal
- Tânia Zagury
  - filósofa, escritora e professora
- Marlene de Fátima Merege Pereira
  - membro da Escola de Pais do Brasil