

ALGUMAS SUGESTÕES PARA CONTRIBUIR COM A HARMONIA DO SEU LAR

Rotina do Casal

Um casal em harmonia traz equilíbrio para o lar, filhos e o restante da família. Tudo começa em vocês, então aproveitem o tempo para conversar a sós, fazerem novos planos, projetos e principalmente, agradecer. Todo grande desafio gera grandes lições.

Respeite a individualidade de cada membro da família

É interessante passar um tempo sozinho e ou em silêncio. Uma pausa para si mesmo, pode ser uma boa estratégia para observar, organizar os próprios sentimentos e propor formas de agir mais saudáveis aos membros da família.

Cuidado com o que você fala e como fala

Quando a comunicação é boa, os relacionamentos melhoram. As pessoas precisam se comunicar de forma positiva, clara, afetuosa e transparente. Saber ouvir atentamente sem julgamentos ou conclusões precipitadas é fundamental. O ideal é tentar falar usando a mesma linguagem, e em cada fase tempo uma linguagem e maturidade para entender as mesmas coisas. Observe cada um e use as palavras certas. Atentar para como falamos também faz muita diferença.

Trabalhem em equipe

Por estarmos mais tempo em casa, é importante a organização das atividades domésticas e escolares (confira matéria sobre EAD) entre todos os membros da família. É importante fazer divisões, onde cada um tenha tarefas específicas. Vale usar quadros de atividades, planner (abaixo 5 modelos para ajudar a organizar sua semana). Desta forma, não haverá sobrecarga apenas em um membro.

Diversão em família

Existe uma variedade de atividades prazerosas que podem ser realizadas envolvendo todos. Cozinhar aquele prato que não temos tempo para fazer todos os dias, envolve muito mais que aprender uma receita. Cozinhar em família pode ser a forma prática de ensinar aos filhos sobre:

- ✓ responsabilidade (cada desempenha uma tarefa importante para o processo);
- ✓ processos (como na vida, tudo tem etapas);
- ✓ paciência (há um tempo certo para tudo); e
- ✓ gratidão (hora de se deliciar. O trabalho em equipe gera muitas recompensas).

Assistir vídeos, filmes, séries, fazer exercícios, resgatar as brincadeiras antigas, os jogos de tabuleiro, ler, rever fotos, e muitas outras atividades podem criar momentos únicos, cheios de bom humor e felicidade que serão recordados por toda a vida.

A nova realidade pandêmica trouxe consigo muitos desafios, mas também está proporcionando a construção de uma nova sociedade, mais fraterna, altruísta e resiliente. Não percamos essa oportunidade.