

COMO TORNAR a sua FAMÍLIA MAIS FELIZ

A chegada do novo ano marca um momento especial de reflexão sobre o futuro da família. Este é um período que nos convida a refletir sobre desejos concretizados e a estabelecer objetivos futuros. Por isso, saiba como pode desenvolver estratégias para alcançar os seus objetivos familiares e promover o aumento da satisfação e do bem-estar da sua família!

VIVEMOS tempos de mudança a diferentes níveis – social, cultural, económico, etc. – o que tem exigido às famílias uma crescente capacidade de adaptação a essas mudanças. Atualmente, o desemprego, as situações precárias de trabalho, mas também as agendas cada vez mais cheias e a disponibilidade de tempo cada vez mais reduzida, têm-se traduzido em maiores dificuldades familiares... Os casais têm filhos cada vez mais tarde, muitos acabam por optar não os ter, e aqueles que os têm queixam-se de que não têm tempo para eles...

PELA DRA. CLÁUDIA
MADEIRA PEREIRA,
Psicóloga Clínica e da Saúde
www.claudiamadeirapereira.com



É certo que vivemos tempos difíceis, mas depende de nós fazer algo para lidar o melhor possível com as dificuldades, sem comprometermos as nossas realizações pessoais e familiares, assim como o bem-estar da nossa família.

Estamos prestes a iniciar o novo ano e, como se costuma dizer: "Ano novo, vida nova!". Como tal, proponho ao leitor que aproveite este momento de viragem para refletir sobre as realizações pessoais e familiares alcançadas até ao presente e sobre os seus objetivos para 2015. Em seguida deixo algumas sugestões que poderão ajudá-lo durante o próximo ano, mas também ao longo da sua vida, a alcançar os seus objetivos familiares e promover a satisfação e o bem-estar da sua família.

SUGESTÕES PARA AUMENTAR OS NÍVEIS DE SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR FAMILIAR

► **Estabeleça um compromisso com a mudança** – Se não está satisfeito com a sua situação atual (por exemplo, pessoal, profissional, familiar, financeira, etc.), então estabeleça um compromisso consigo mesmo/a e procure mudar. Não precisa de pensar em grandes mudanças; por vezes, pequenas mudanças na rotina do dia-a-dia têm resultados muito positivos ao nível psicológico, potenciando o aumento dos níveis de satisfação pessoal e bem-estar familiar.

► **Procure ter tempo para a família** – É fundamental reservar tempo para a família. Isto pode implicar prescindir de

algumas coisas, adiar tarefas, reorganizar a agenda de trabalho ou negócios, etc. Para ter mais tempo de qualidade procure, em conjunto com a sua família, desenvolver uma agenda semanal (flexível) de atividades familiares de lazer: passear, ir ao teatro ou cinema, jantar fora, jogar um jogo, etc.

► **Cuide de si** – É importante que cuide de si para recarregar energias e poder desfrutar plenamente dos momentos em família. Alimente-se bem, durma e descanse o suficiente, evite o stress, pratique algum exercício físico, faça exercícios de relaxamento (yoga, meditação, etc.) e/ou dedique-se a algo de que gosta (culinária, fotografia, etc.). Ao cuidar de si estará a promover a sua disponibilidade psicológica para a família.

► **Promova relações familiares harmoniosas** – Esforce-se por manter relações familiares saudáveis, positivas e seguras. Evite os conflitos e mantenha as discussões com o/a seu/sua parceiro/a longe dos olhares das crianças. Procurem

resolver amigavelmente os problemas para que as crianças percebam que as pessoas que se amam podem discordar, sem comprometer a sua ligação afetiva. Apoiem-se mutuamente e procurem elogiar e incentivar-se uns aos outros. No que respeita aos conflitos entre irmãos, procure que façam as pazes, adotando uma atitude imparcial, sem favoritismos por um em relação a outro (isto afeta negativamente a relação entre irmãos e a autoestima da criança que é desfavorecida).

► **Exerça práticas educativas consistentes** – É importante que os pais exerçam práticas educativas consistentes, estabelecendo conjuntamente as regras educativas e praticando-as de forma idêntica. Como tal, evite a desautorização parental. Mantenha uma comunicação clara e aberta com os seus filhos, privilegiando o respeito mútuo. Procure lidar com o comportamento desobediente através do diálogo, indicando clara e firmemente os limites do comportamento inaceitável.

Aproveite este momento de transição para refletir sobre as realizações pessoais e familiares alcançadas até ao momento e sobre os seus objetivos para 2015



> | MUDANÇA

Desenvolva uma estratégia

Em conjunto com o/a seu/sua parceiro/a pensem sobre os seus desejos para o futuro e façam uma lista de objetivos (por exemplo, casar, comprar ou mudar de casa, ter filhos, ter mais tempo para os filhos, etc.).

Pensem sobre e desenvolvam planos sobre o que, como, onde e quando fazer, para alcançar os objetivos estabelecidos.

Procurem antecipar eventuais dificuldades que possam surgir no futuro e planejar soluções alternativas para resolver essas dificuldades. Desta forma estarão mais preparados para resolver eventuais problemas futuros. Quando considerarem chegado o momento oportuno, coloquem em prática os planos que desenvolveram.

Procurem ir avaliando se estão a conseguir desempenhar os comportamentos planeados e, se necessário, reformulem os seus objetivos e/ou planos iniciais.

Votos de um Feliz Ano Novo!



Não precisa de pensar em grandes mudanças; por vezes, pequenas mudanças na rotina do dia-a-dia têm resultados muito positivos ao nível psicológico, potenciando o aumento dos níveis de satisfação pessoal e bem-estar familiar

Explique as razões subjacentes às regras e aos limites impostos para que as crianças os possam compreender e cumprir mais facilmente. Procure também elogiar os comportamentos adequados e as boas ações para que as crianças se sintam motivadas a mantê-los a longo prazo.

► **Descubra e incentive as aptidões dos seus filhos** – Proporcione uma experiência diversificada aos seus filhos e descubra os seus maiores interesses e aptidões. Observe atentamente os seus talentos particulares, e procure inspirá-los a desenvolverem os mesmos. Por exemplo, se o seu filho gosta muito de música e de um instrumento em particular, poderá inscrevê-lo em aulas para aprender a tocar esse instrumento.

► **Promova a partilha de tarefas e responsabilidades** – A divisão de tare-

fas (por exemplo, domésticas) e outras responsabilidades promove a interajuda familiar, o desenvolvimento do sentido de responsabilidade nas crianças, a sua autodisciplina e, ainda, a assimilação de regras, valores e princípios importantes para a vida futura. Elogie os seus filhos quando fizerem coisas bem para incentivá-los a repetir mais vezes esses comportamentos positivos.

► **Evite a rotina** – É fácil deixar-se cair na rotina, pois ela conduz a uma aparente sensação de tranquilidade, previsibilidade e segurança. Porém, a rotina desgasta as relações e conduz à monotonia. Por isso, é importante introduzir coisas novas e proporcionar experiências diversificadas à sua família (ao nível da música, ciência, arte, literatura, história, cultura, viagens, etc.).