



SAÚDE DAS RELAÇÕES

RHOPEN

Saúde das relações!

Como andam as suas relações? Já pensou em utilizar este momento para aquecer a sua relação com quem você gosta?

Agora SIM é hora de usar e abusar da tecnologia para se aproximar de seus familiares e amigos!

Se você está confinado com a família crie uma rotina com eles como passo essencial para manter a harmonia e as relações dentro de casa.

Evite ser rigoroso, tente respeitar os horários que todos da casa já estão acostumados a seguir, inove, procure novos horários, novas atividades e refaça os acordos com todos da casa.

Para tornar este período mais leve selecionamos algumas dicas e orientações:

O que faço com os filhos

Crie um horário de atividades com os filhos, use o tempo para fazer aquilo que não conseguiria – já pensou que este tempo pode ser uma grande benção para sua relação com seus filhos?

Brincar é sempre uma oportunidade de fortalecer vínculos e favorecer o desenvolvimento emocional. Converse, converse e converse para que juntos definam uma lista de atividades.

Antes de começarmos, pratique a tolerância e aceite que seus filhos vão te enlouquecer em algum momento, isso é normal:

Tudo bem se rolar mais TV do que você gostaria, é transitório e depois sua rotina será restabelecida.

Envolva as crianças nas atividades domésticas, dentro das possibilidades da idade.

As crianças vão se entediar, vão chorar, vão brigar, vão querer sua atenção, então alinhe as expectativas para esses dias.

Use a internet a seu favor.

Não se compare com a grama do vizinho, faça o seu melhor dentro das suas possibilidades.



Você possui criança pequena?

Sua missão é gastar a energia delas! Junte todos da família para sugerir atividades e, em conjunto, elaborar uma agenda para a semana. Exemplos:

Dia da semana para o cinema em casa.

Momento de fé com oração, canto ou meditação.

Construa uma Árvore da Família, organize o álbum de fotos - cada dia alguém é encarregado de buscar informações e fotos para a construção coletiva.

Deixe bilhetes embaixo da xícara no café da manhã.

Hora da criatividade - desenvolver atividades de pintura, artesanato e massinha.

Roda de histórias - cada dia um conta uma situação engraçada que tenha vivenciado ou assistido para comentar a respeito. Inclua os coleguinhas, os vovôs e quem mais quiser, de forma virtual, utilizando a vídeo chamada.

Três coisas que gosto em você, esse momento pode ser acompanhado de lanche ou sobremesa. Cada um fornece três feedbacks positivos para cada membro da família.



Momento da jardinagem – realize atividades de plantio e cuidados com o jardim. Não possui sementes? Alguns alimentos germinam facilmente!

Hora da leitura - escolha um livro para leitura em família.

Momento para arrumar ou consertar as coisas em casa – uma forma de estimular o desenvolvimento motor da criança.

Cozinhar juntos - elabore cardápios ou receitas de família com os ingredientes disponíveis.

Pegadas sensoriais - desenhe o contorno dos pés e das mãos da criança e em seguida cole materiais diversos (grãos, algodão, slimes) para a criança pisar ou tocar.

Pintura - com tinta e pincéis, com giz de cera, com lápis, com canetinhas.

Reuniões virtuais - encontro das crianças com coleguinhas e familiares.

Dia de beleza - faça um dia da beleza cuidando das unhas e cabelos de forma mais divertida.

Piquenique – Que tal explorar os cômodos da casa e fazer dele um belo parque para um delicioso lanche em família.

Fábrica de slime - cola branca, corante, espuma de barbear, bicarbonato de sódio e água boricada.

Bonecos de bexiga com farinha de trigo - com um funil, coloque a farinha de trigo dentro da bexiga vazia, após encher feche e desenhe o rosto da bexiga. Pode colar linhas para os cabelos.

Circuitos – utilize bambolês, almofadas, túnel feitos com lençol, pistas sensoriais.

Amarelinha - dentro de casa utilize barbante ou fita adesiva colorida.

Recicláveis - com rolo de papel, caixas de papelão, garrafa pet, crie bonecos, fantoches.

Caça ao tesouro - esconda objetos em vários lugares da casa.

Que tal pular corda ou fazer a dança da cordinha?

Quebra cabeça - construa quebra cabeça com papel colorido.

Acampamento - monte uma barraca com lençóis.

Teatro de fantoches - convide seu filho a criar fantoches com cartolina e palitos.



Possui filhos adolescentes?

Seu desafio é não os deixar ainda mais conectados com a internet.

Perceba o talento desse adolescente e procure valorizá-lo. Estimule a desenhar, cozinhar, cantar, tocar algum instrumento, fazer vídeos, saber algo bacana de tecnologia para ensinar aos demais.

Qual o talento que esse adolescente pode ensinar para família e divulgar na rede ou colocar a serviço?

Aproveite para tirar do armário os jogos como: imagem em ação, banco imobiliário, war, adedonha, dominó, jogo de damas, baralho dentre outros.

Este pode ser um belo momento para criar um laço de confiança e de diálogo, o adolescente tende a ficar entediado e fechado com mais facilidade. Inclua a sua galera jovem nas tarefas de casa e faça-os se sentir importante dentro da relação familiar.

E seu parceiro(a) onde fica?

Aproveite este momento para conversar, surpreender, demonstrar carinho e namorar!

Prepare um belo café da manhã

Deixe recados pela casa, demonstre seu afeto!

Convide para um vinho ou aquela bebidinha preferida.

Aproveite para conversar e relembrar lindos momentos.

Combine como comemorarão o fim do confinamento. Que tal já deixar agendado um jantar a dois?

Lembre-se de dividir as atividades de forma a não sobrecarregar ninguém.

Convide para uma sessão de cinema quando os filhos dormirem!



Que tal não fazer nada?

Use o ócio a seu favor, aproveite o tempo para aprender a conviver com o tédio e aceite que você não precisa estar sempre fazendo alguma coisa, vendo alguma coisa ou falando com alguém.

Lembra quando um dia você pensou: “só queria um dia para não fazer absolutamente nada!” Este dia chegou, e com ele a oportunidade de aprender a não fazer nada e de se beneficiar desse tempo. Então:

Apenas respire.

Curta o banho e as refeições.

Se espreguice sem pressa.

Ore e Agradeça.

OBRIGADO!

Clique e siga a RHOPEN nas redes sociais



Elaboração:

Equipe RHOPEN
Lígia Manzo
Maria Helena Magalhães

RHOPEN