


A black and white photograph of a family of five walking on a paved path through a forest of tall, mature trees. The family consists of a man on the left wearing a cap and a dark jacket, a young man in a dark sweater, a woman in a light-colored jacket and pants, a young girl in a dark jacket, and a young man on the right in a plaid shirt. They are all smiling and appear to be enjoying their walk. The trees are very tall and have thick trunks, creating a canopy overhead. The lighting is soft, suggesting a late afternoon or early morning setting.

10
Maneiras
de Passar
Mais Tempo
com a Família

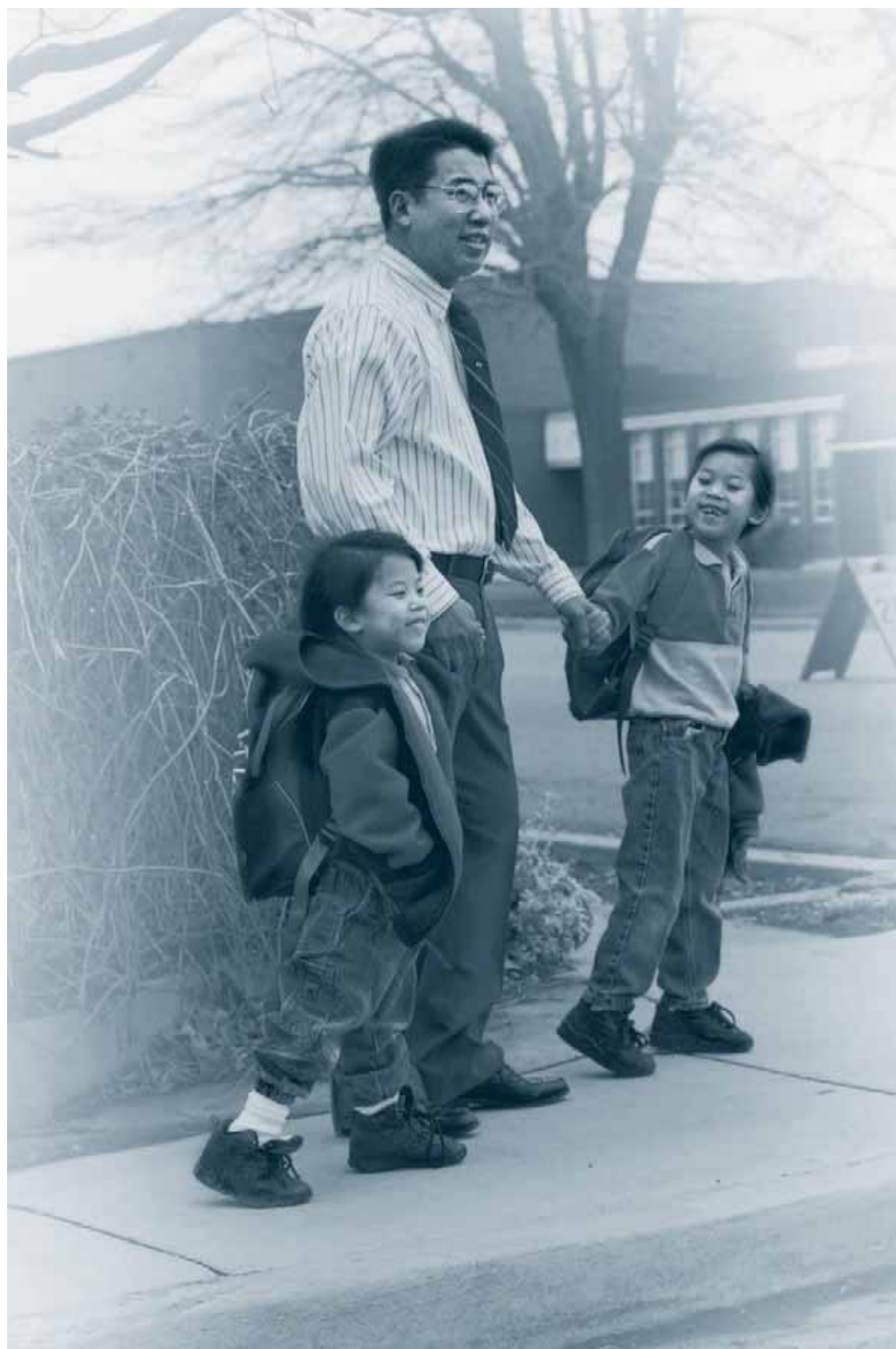




As relações familiares são mais importantes do que qualquer outro sucesso na vida. Ao lembrar da infância dos filhos, poucas pessoas diriam que deveriam ter passado mais tempo no escritório. Os membros da família precisam esforçar-se para ficarem mais tempo juntos, de modo a estabelecerem e manterem um relacionamento de proximidade uns com os outros e desenvolverem a união familiar.

Mas não será possível passar mais tempo juntos a menos que os pais empreguem cuidadosos esforços a fim de planejar as atividades familiares. As famílias que quiserem passar mais tempo juntas podem aprender a encontrar tempo para isso.

Seguem 10 maneiras de encontrar tempo para passar uns com os outros. Os pais podem escolher a sugestão que melhor se aplica às suas circunstâncias.



1

PRIORIZAR O SEU TEMPO

Para que seja possível passar mais tempo com a família, os membros da família precisam avaliar de que forma despendem seu tempo. Pais e filhos podem priorizar suas atividades para determinar a forma de passar mais tempo juntos.

- Reserve alguns minutos para examinar o seu horário e elaborar uma lista de suas atividades semanais regulares. Em seguida, determine o tempo que você despende em cada uma dessas atividades. Quanto tempo você tem passado com a sua família? Você tem passado tempo com a família tanto quanto gostaria?
- Se você não estiver passando tempo suficiente com a sua família, examine a sua lista e verifique em que atividades você tem despendido mais tempo. Determine maneiras de reduzir o tempo gasto nessas atividades para que reste mais tempo para passar com a sua família.

Após a avaliação minuciosa de sua lista de atividades, um pai percebeu que o seu trabalho estava ocupando a maior parte do tempo que ele gostaria de passar com a família. Para ficar mais tempo com a família, ele reorganizou o seu horário para que pudesse tomar o desjejum com os filhos e conversar com eles antes de irem para a escola.

2

RESERVE UMA NOITE POR SEMANA PARA A REALIZAÇÃO DA NOITE FAMILIAR

Em muitos lares, as exigências do dia-a-dia geralmente ocupam o tempo dedicado às necessidades familiares de longo prazo.

Como consequência, as atividades não são coordenadas, e as decisões são tomadas irrefletidamente.

Assim como a construção de uma casa exige planejamento e esforços, o estabelecimento de uma família forte também exige planejamento e esforços. As famílias precisam reservar tempo com o objetivo de elaborarem seus planos e tomarem decisões conjuntas.

- Estabeleça uma noite por semana para a família e denomine-a noite familiar. Utilize esse tempo para ensinar valores importantes, discutir assuntos do interesse da família ou de importância para ela e planejar atividades individuais e familiares. Evite distrações e programas de televisão nesse horário.
- Conte histórias edificantes ou discuta assuntos de interesse da família ou de importância para ela. Inclua exemplos interessantes, jogos de diversão e outras atividades que ajudem a estabelecer a unidade familiar.

Os pais podem utilizar atividades de noite familiar, simples como esta, para ilustrar a importância da unidade familiar: Convide a sua família para ir à cozinha ajudar no preparo de um prato especial. Mostre os ingredientes e explique a importância de cada um deles para o sucesso da receita. Enquanto a comida estiver sendo preparada, explique-lhes que cada membro da família, assim como os ingredientes da receita, é importante para o sucesso da família. Peça aos membros da família que expressem seus sentimentos em relação aos outros e sugiram maneiras de tornar a família mais unida.



3

FAÇA PELO MENOS UMA REFEIÇÃO POR DIA COM A FAMÍLIA

No mundo agitado em que vivemos, é difícil reunir a família no horário das refeições, especialmente quando muitos comem fora ou em frente à televisão. Entretanto, o horário das refeições pode ser uma das melhores oportunidades para os membros da família comunicarem-se.

Adquira o hábito de fazer pelo menos uma refeição com a família. Aproveite esse tempo para conversar, compartilhar experiências e trocar idéias. Seguem algumas sugestões para tornar as refeições interessantes e agradáveis.

- Ajude seus filhos a desenvolver habilidades culinárias pedindo-lhes que auxiliem no planejamento e na preparação de refeições.
- Convide os avós, amigos e outros membros da família para jantar.
- Em ocasiões especiais, leve a família a um restaurante.



PROGRAME-SE PARA SAIR COM A FAMÍLIA

Quando se pergunta às crianças: “O que deixa uma família feliz?”, elas geralmente respondem: “Fazer coisas juntos!” Isso parece ser tão óbvio que não prestamos a devida atenção, mas as atividades conjuntas fortalecem e unem as famílias. As famílias fortes aprendem a planejar com cuidado para que as pressões externas não roubem o tempo reservado à família.

Os passeios com a família podem ser simples ou sofisticados, dependendo do que a família escolher. O importante não é *aonde* a família vai, mas simplesmente o fato de *estar* reunida.

- Assinale as atividades que estejam de acordo com os interesses de sua família:
 - Atividades musicais*: assistir a recitais musicais dos filhos ou a apresentações musicais locais.
 - Atividades ao ar livre*: participar de caminhadas e acampamentos, observar pássaros, cuidar do jardim ou da horta.
 - Atividades de serviço*: levar o jantar a um vizinho, participar de atividades de serviço comunitário ou ajudar em campanhas de arrecadação de verbas.
 - Atividades culturais*: ir ao teatro, cinema, ópera ou outros espetáculos.
 - Atividades sociais*: sair para tomar sorvete, fazer um piquenique ou reunir-se com a família e os amigos.
 - Atividades esportivas*: assistir a eventos esportivos, disputar jogos diversos, patinar, andar de bicicleta, caçar, remar, dançar, esqui.
 - Atividades domésticas*: limpar e manter a casa e o jardim, preparar refeições, pintar um quarto, plantar uma árvore.
 - Atividades educativas*: visitar locais históricos, museus, zoológicos, planetários e bibliotecas.

- Após considerar essas possibilidades, pense a respeito das seguintes perguntas:
 - Que tipos de atividades interessam à minha família?
 - Que atividades minha família gostaria de realizar em casa?
 - Que atividades desenvolveriam a unidade e o amor familiar?
 - De que maneira a minha família poderia divertir-se sem gastar muito dinheiro?
- Envolver a sua família no planejamento das próximas férias. Se seus filhos ajudarem a decidir aonde ir e o que fazer, é muito provável que o tempo que passarem juntos incluirá atividades do interesse de todos.



5

PROCURE OPORTUNIDADES DE PASSAR TEMPO COM CADA UM DE SEUS FILHOS

O relacionamento sólido entre pais e filhos ajuda as crianças a sentirem-se valorizadas e confiantes. Os pais podem fortalecer esses relacionamentos passando tempo com cada um dos filhos individualmente.

- Se você e seu filho tiverem interesses comuns, participem juntos de atividades que estejam relacionadas a esses interesses. Isso fará seu filho sentir-se aceito e integrado.
- Faça da hora de ir dormir um momento especial para a sua família. Conte histórias ou cante para cada um dos filhos antes de irem dormir.
- Marque regularmente um horário para passar com cada um de seus filhos. Algumas das oportunidades mais valiosas que os pais têm de ensinar ocorrem quando passam tempo com cada filho individualmente. Em ocasiões como essa, os filhos podem expressar abertamente seus sentimentos e fazer perguntas sem medo do que os demais membros da família possam pensar. Essa é também uma boa oportunidade para os pais expressarem seus sentimentos e ensinarem valores familiares.

Um pai reserva com frequência tempo para passar com cada um dos filhos individualmente, mesmo que seja por apenas alguns minutos. Nessas entrevistas, pergunta aos filhos a respeito de seus objetivos e experiências e discute maneiras de melhorar o seu relacionamento com eles.



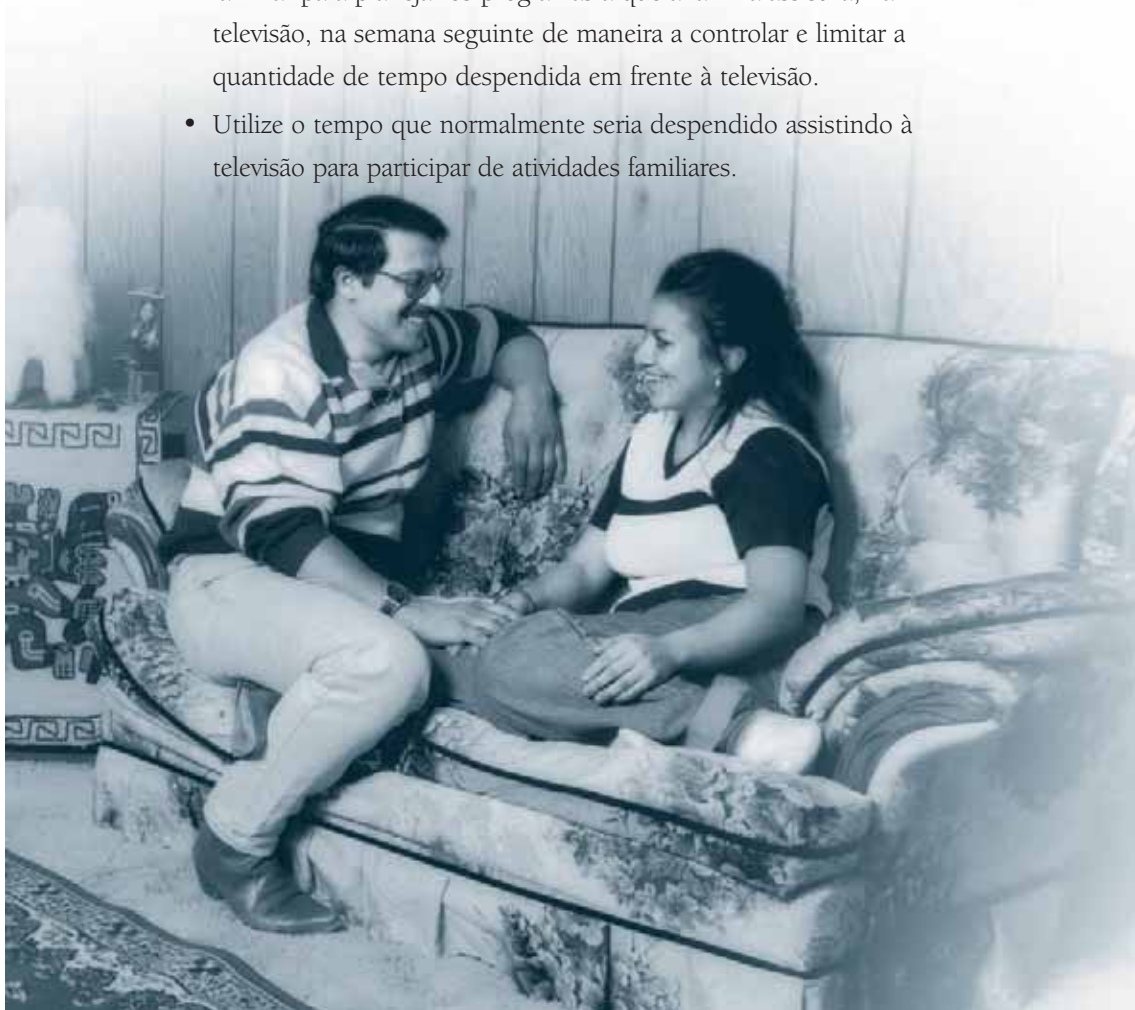
6

DESLIGUE A TELEVISÃO


Vários estudos revelam que pais e filhos não passam tempo suficiente juntos em atividades que fortaleçam o seu relacionamento. Na verdade, um estudo recente mostrou que os pais passam cerca de três horas por dia assistindo à televisão com seus filhos e menos de 30 minutos com eles em outras atividades.

A televisão rouba dos membros da família um tempo precioso em que poderiam estar juntos, e isso pode também impedir que se comuniquem de modo mais efetivo.

- Use o bom senso e estabeleça regras familiares que eliminem o desperdício de tempo em frente à televisão. Aproveite a noite familiar para planejar os programas a que a família assistirá, na televisão, na semana seguinte de maneira a controlar e limitar a quantidade de tempo despendida em frente à televisão.
- Utilize o tempo que normalmente seria despendido assistindo à televisão para participar de atividades familiares.



AJUDE SEUS FILHOS COM AS LIÇÕES DE CASA

 acúmulo de lições de casa pode fazer com que os filhos em idade escolar se sintam sobrecarregados. Os pais que reservam tempo para estudar com seus filhos ajudam a diminuir as frustrações e a aliviar as pressões relacionadas às tarefas escolares.


Quando os pais estudam com os filhos, estes aprendem a respeitar e a confiar em seus pais. Os pais envolvem-se na educação dos filhos e têm a oportunidade de ensinar-lhes princípios importantes.

- Pergunte regularmente aos filhos a respeito das tarefas dadas pelos professores. Ofereça sua ajuda na realização dessas tarefas e reserve tempo para auxiliá-los.
- Ajude os filhos a planejar seu horário para realizar trabalhos escolares e tarefas que exijam mais tempo.

ESCOLHA UM HOBBY PARA A FAMÍLIA

Para passarem mais tempo juntas, muitas famílias escolhem um hobby. Os membros de algumas famílias tocam instrumentos ou fazem artesanato juntos; outros pescam ou jogam tênis. Um passatempo comum ajuda os membros da família a comunicarem-se e estabelecerem a unidade no lar.

- Com a ajuda da família, escolha um hobby de que todos possam participar e gostar. Dedique regularmente tempo para realizarem juntos essa atividade.



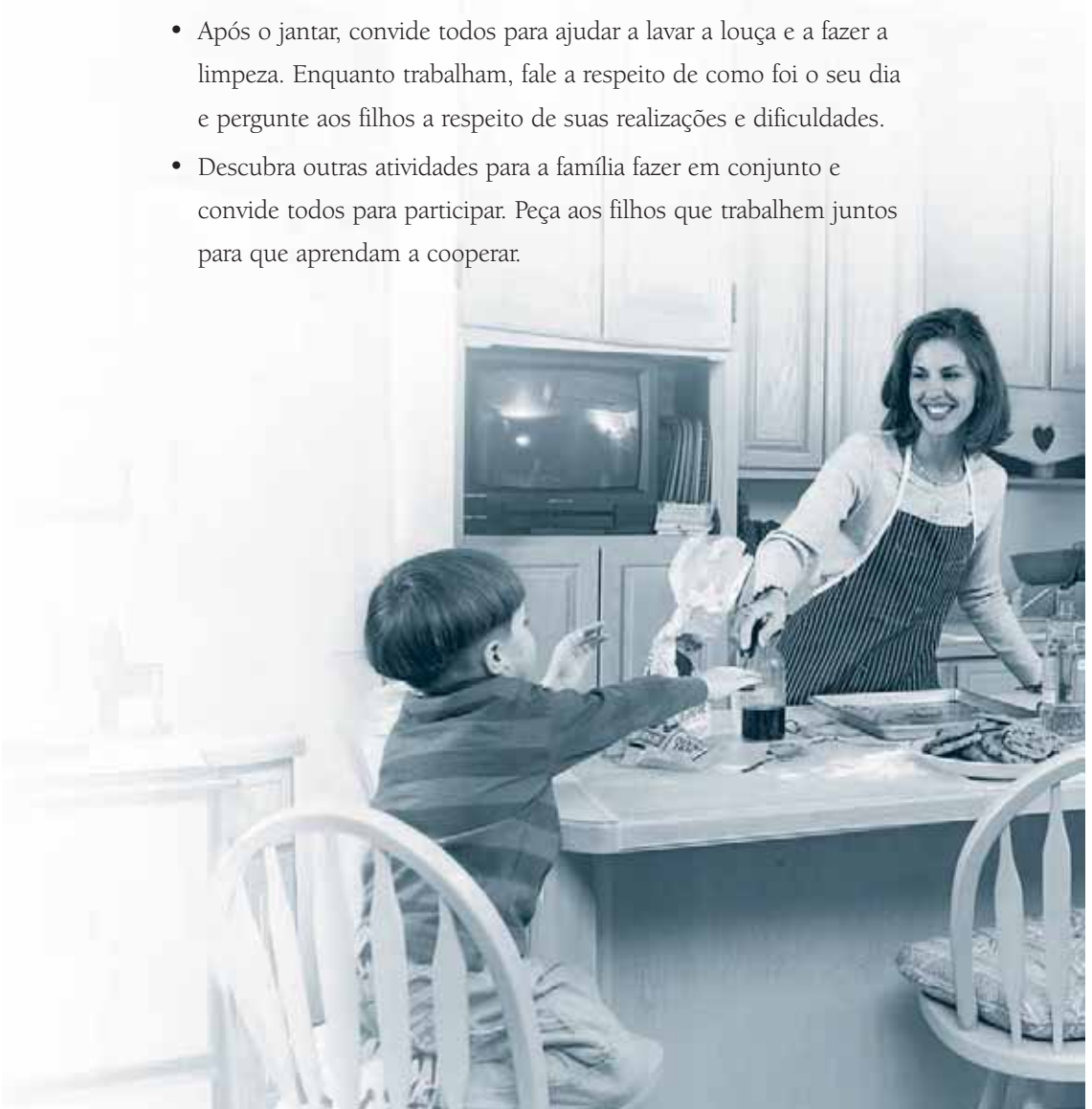
Muitas famílias adoram cantar e passam várias horas por semana ensaiando juntas. Algumas famílias formam bandas e apresentam-se em eventos especiais em sua comunidade.

REALIZAR JUNTOS TAREFAS DOMÉSTICAS

Muitas famílias dividem as tarefas domésticas entre pais e filhos e cada um fica responsável por fazer individualmente a sua parte. As famílias podem passar mais tempo reunidas ao trabalharem juntas na realização de tarefas domésticas.

A realização conjunta de tarefas domésticas promove nos membros da família um sentimento maior de responsabilidade e união familiar e também permite que as tarefas sejam realizadas mais rapidamente.

- Após o jantar, convide todos para ajudar a lavar a louça e a fazer a limpeza. Enquanto trabalham, fale a respeito de como foi o seu dia e pergunte aos filhos a respeito de suas realizações e dificuldades.
- Descubra outras atividades para a família fazer em conjunto e convide todos para participar. Peça aos filhos que trabalhem juntos para que aprendam a cooperar.

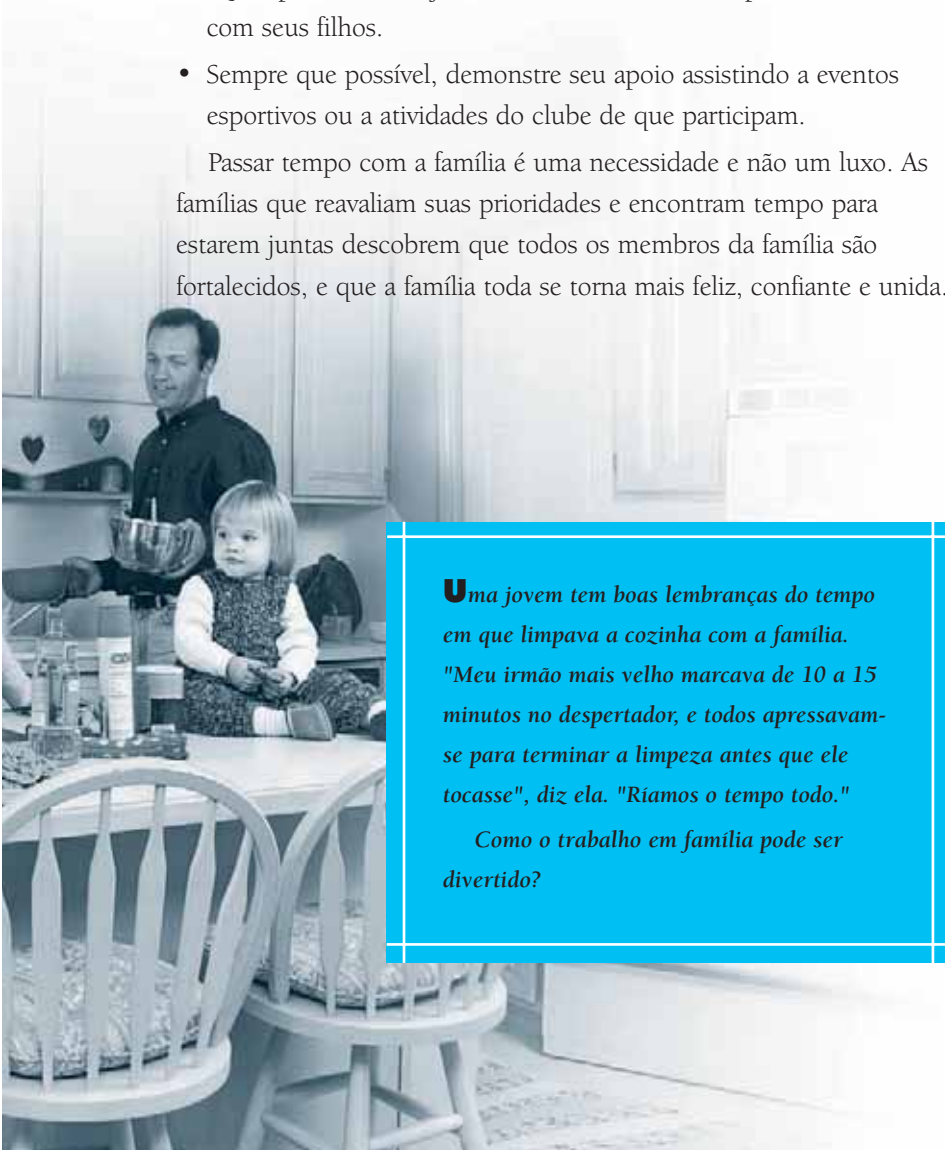


PARTICIPE DAS ATIVIDADES DE SEUS FILHOS

As aulas de piano, os treinos e jogos da equipe, as lições de casa e as atividades escolares mantêm os filhos tão ocupados quanto seus pais. Os pais podem passar mais tempo com os filhos ao participarem dessas atividades sempre que possível. Isso demonstra às crianças o interesse dos pais pelo que elas fazem.

- Para demonstrar apoio aos filhos, seja o treinador de sua equipe esportiva ou esteja à frente de atividades de algum clube de que façam parte. Isso o ajudará a estabelecer um compromisso semanal com seus filhos.
- Sempre que possível, demonstre seu apoio assistindo a eventos esportivos ou a atividades do clube de que participam.

Passar tempo com a família é uma necessidade e não um luxo. As famílias que reavaliam suas prioridades e encontram tempo para estarem juntas descobrem que todos os membros da família são fortalecidos, e que a família toda se torna mais feliz, confiante e unida.



Uma jovem tem boas lembranças do tempo em que limpava a cozinha com a família. "Meu irmão mais velho marcava de 10 a 15 minutos no despertador, e todos apressavam-se para terminar a limpeza antes que ele tocasse", diz ela. "Ríamos o tempo todo."

Como o trabalho em família pode ser divertido?