

Valores familiares

Os pais são um dos exemplos mais importantes para os jovens em crescimento. Eles possuem um influência enorme sobre seus filhos. Os filhos crescem fazendo o que seus pais **fazem** – ao invés do que eles **dizem**.

Se não dermos um bom exemplo, não podemos esperar padrões altos de nossos filhos.

Uma palavra poderosa

Alguns de nós podemos nunca ter ouvido nossos pais pedir desculpas quando estávamos crescendo. Entretanto, os pais são humanos também. Eles não estão sempre certos. Às vezes, dizer “desculpe” pode ser a palavra mais forte e poderosa.

PONTO DE AÇÃO Aprenda a pedir desculpa a qualquer um – seja criança, pai, sócio ou colega – sempre que precisar.



Divirtam-se e descontraiam-se juntos

Nunca há tempo suficiente na vida. Entretanto, é importante reservar um período de tempo sem pressa para a família. Se possível, sugira um dia por semana em que todos os membros da família (ou da família extensa) possam passar uma hora juntos – ou mais, se possível. Deixe cada membro da família, um de cada vez, decidir como passar este período de tempo. Numa semana, uma criança pode escolher um jogo, a mãe pode decidir fazerem biscoitos juntos, a avó pode escolher uma caminhada, e todos tomam parte nesta atividade.

Aprenda a expressar seus sentimentos

Trabalhei com um mecânico. Ele costumava dizer “Se uma coisa não funciona, eu bato nela. Isto não funciona tão bem com meus filhos ou minha mulher. Eu não sei como explicar o que estou sentindo.”

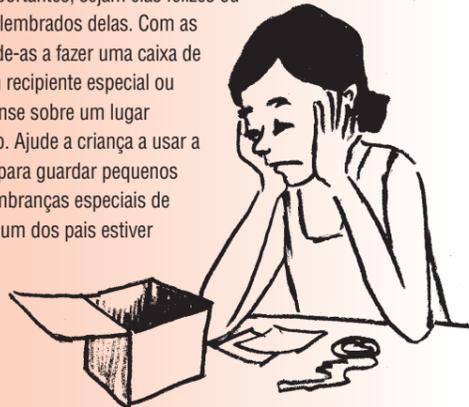
Se nós, como adultos, não soubermos como expressar o que estamos sentindo, nossos filhos também não aprenderão. Os sentimentos de desapontamento, tristeza, frustração e dor podem ser todos trancados dentro da gente. Eles só são expressos através de ataques de raiva. As pessoas precisam de expressar o que estão sentindo antes que estes sentimentos irrompam e magoem alguém.

PONTO DE AÇÃO Diga a alguém sincera e abertamente como você se sente – sem magoar ninguém. Fale sobre a relação mais importante para você. Seja honesto consigo mesmo. Os sentimentos não podem magoá-lo, mas tentar ignorá-los pode.



Valorize as lembranças especiais

As lembranças são importantes, sejam elas felizes ou tristes. É bom sermos lembrados delas. Com as crianças menores, ajude-as a fazer uma caixa de tesouros. Encontre um recipiente especial ou faça um com elas e pense sobre um lugar especial para guardá-lo. Ajude a criança a usar a sua caixa de tesouros para guardar pequenos objetos que tragam lembranças especiais de diferentes eventos. Se um dos pais estiver morrendo, esta é uma atividade para ser feita entre os dois e que ajudará a criança a se lembrar dele.



O que ajuda a manter uma família estável?

Refleta sobre estas palavras e o que elas significam para você...

- segurança
- amor
- incentivo
- compreensão
- justiça
- paciência
- bondade
- comunicação clara
- graça

Que palavras você acrescentaria a esta lista?

Esteja disponível

As pessoas estão sempre ocupadas. Os pais estão ocupados. As mães estão ocupadas. Os filhos estão ocupados. Todos nós estamos ocupados, mas, se não acharmos tempo uns para os outros, as coisas podem se interpor entre nós. As boas relações raramente acontecem simplesmente. Você precisa de achar tempo para que elas se desenvolvam.

PONTO DE AÇÃO As nossas escolhas refletem as nossas prioridades. Assegure-se de que os membros da sua família achem tempo para discutir os problemas e as preocupações. Compartilhar as refeições juntos é um ponto de partida fácil.

O toque que cura

Às vezes, um abraço carinhoso pode fazer parar a dor e ajudar a curar. Entretanto, em algumas famílias, as pessoas simplesmente não expressam seus sentimentos através do toque. As crianças crescem achando que não é certo abraçar. Porém, nós nunca deixamos de sentir a necessidade de sermos abraçados.

PONTO DE AÇÃO Abrace as pessoas que você ama – mas somente se elas quiserem! Ambos se sentirão melhor com isto.



Idéias para jogos...

Esconde-esconde

Uma pessoa tapa os olhos e os ouvidos e conta lentamente até 100. Todos os outros se escondem. Quando chegar a 100, a pessoa grita “Prontos? Aqui vou eu!” e tenta encontrar os outros. O último a ser encontrado é a próxima pessoa a contar e procurar.

O jogo do sete

Formem um pequeno círculo e comecem a contar a partir do número um. À medida que cada pessoa disser um número, ela coloca um braço sobre o peito. Se ela usar o braço direito para apontar para a esquerda, a pessoa à sua esquerda diz o próximo número. Se usar o braço esquerdo para apontar para a direita, a pessoa à sua direita diz o próximo número. A direção pode ser invertida a qualquer momento. Contem até chegarem ao número sete – mas desta vez, ao invés de dizer “sete” em voz alta, a pessoa põe uma mão para cima, sobre a cabeça, também apontando para a esquerda ou para a direita. A próxima pessoa começa novamente com o número um. Quem se enganar sai do jogo!



O jogo dos nomes

Todos precisam de saber escrever para jogar este jogo, e é necessário papel e lápis para cada pessoa. Um de cada vez, escolham categorias diferentes, tais como nomes de meninas, árvores, pássaros, equipas/times de futebol, rios, cidades, países, frutas ou canções. Sem olhar, uma pessoa aponta para um jornal, para encontrar uma letra do alfabeto. Dêem um tempo (um ou dois minutos) para que todos escrevam uma palavra que comece com aquela letra para cada categoria. Depois, contem os pontos. Se duas pessoas tiverem a mesma palavra, ela é riscada. Conte um ponto para cada resposta correta que ninguém mais tenha usado. Continuem jogando com letras diferentes e contem os pontos totais.

Charadas bíblicas

Uma pessoa começa fazendo uma mímica de uma pessoa ou uma história da Bíblia. O primeiro que adivinhar corretamente é o próximo a fazer a mímica. Este jogo pode ser bem divertido!

Narração de histórias

Encontrem um lugar confortável para se sentarem e inventem histórias. Alguém começa uma história imaginária com algumas frases. Cada pessoa, por sua vez, acrescenta algumas frases a ela. Uma outra alternativa é passar algum tempo contando às crianças coisas sobre a sua cultura e história.

Kit Loring e Carrie Herbert trabalham com o Projeto Ragamuffin, que oferece terapias e psicoterapia através da arte criativa para crianças, jovens e adultos no Reino Unido e no exterior. O Ragamuffin está comprometido com o alívio da dor emocional e dos danos psicológicos em crianças e adultos.

E-mail: theplace@ragamuffin.org.uk