

# DICAS APDC

TUDO VAI FICAR BEM

## CONFLITOS FAMILIARES

N.º18

Para além dos receios que possam surgir em relação ao vírus, temos que nos adaptar a novas rotinas, métodos de trabalho/estudo. Juntando estas situações potenciadoras de *stress* ao confinamento em casa, é natural que ande mais irritável, ansioso/a e surjam conflitos com quem está a viver. Sugerimos algumas dicas básicas para amenizar estas relações:

1. **Sejam compreensivos e empáticos.** Estamos todos a passar pelo mesmo;
2. **Deem espaço un(s) ao(s) outro(s).** Os momentos em que estamos sozinhos são muito importantes para organizarmos os nossos pensamentos e relaxarmos;
3. **Criem uma agenda.** Estruturar um calendário com as tarefas, designando quem as vai realizar, ajuda a evitar conflitos;
4. **Façam atividades em conjunto.** Podem adicionar à agenda atividades como ver filmes/séries, fazer exercício físico, jogar às cartas, jogos de tabuleiro e videojogos;
5. **Demonstrem suporte e valorização.** Estejam disponíveis para partilhar sentimentos. De vez em quando façam uma surpresa;
6. **Pratiquem a assertividade.** É natural que continuem a surgir discussões e pequenos conflitos. A forma como lida com os mesmos faz toda a diferença;
7. **Entrem em contacto com outras pessoas.** Alimente as restantes relações importantes para si, recorrendo a plataformas que permitam realizar videochamadas.