



## IFMG CAMPUS SÃO JOÃO EVANGELISTA | BOLETIM 08 SETOR DE PSICOLOGIA

25 DE JUNHO DE 2020

### Quarentena e conflitos familiares

Neste boletim falaremos sobre o surgimento e agravamento de conflitos familiares durante a quarentena e sobre formas de lidar melhor com essa situação.

Um dos efeitos da pandemia foi a interrupção de muitas atividades que eram realizadas fora do ambiente de casa, como a suspensão das aulas e de algumas atividades de trabalho que passaram a ser feitas de forma remota.

Essa situação provocou uma **nova realidade no dia-a-dia das famílias** que, além de terem modificado as suas rotinas, passaram a ter um intenso convívio. Em alguns casos a convivência chega a ser de 24 horas.

Para muitas famílias isso não representa nenhuma dificuldade. Na verdade, pode ser algo bastante positivo, pois **permite estreitar os laços** e representa **a oportunidade de compartilhar mais momentos juntos**.

No entanto, em algumas famílias, **essa situação pode provocar o surgimento de diferentes situações de conflito**, como discussões, brigas e reações emocionais que podem afetar as relações e a manutenção de um bom convívio.

Em primeiro lugar é importante dizer que **o surgimento de conflitos é algo esperado**. Todas as pessoas estão fragilizadas de algum modo pelo isolamento social. Sentimentos de frustração, medo ou falta de paciência são comuns nessa situação.

Por isso, pelo fato de as pessoas estarem fragilizadas e reativas, **é natural que isto acabe se refletindo com as pessoas que estão mais próximas**, no caso com os familiares. Dividir o mesmo espaço durante tanto tempo pode fazer com que surjam desavenças e discordâncias que não apareceriam em uma situação de normalidade.

Os pais, por um lado, precisam conciliar papéis (como trabalhar de casa, auxiliar os filhos nos estudos, cuidar da casa, em alguns casos cuidar de crianças pequenas, etc.). Os filhos também precisam se adequar a uma rotina de estudos fora da escola, o auxílio nas atividades de casa e ainda lidar com a ausência da convivência com amigos.

Os conflitos, que são naturais nas relações humanas, se bem gerenciados podem ter também consequências positivas. Pois **indicam que algo não está bom** para uma das partes, o que **pode levar a mudanças** que fortalecem os vínculos e a reflexão sobre as relações familiares

Algo que é importante para compreender estes conflitos é saber que num ambiente familiar todos se afetam mutuamente, **a reação de cada uma das pessoas afeta diretamente a reação das outras pessoas.**

Como forma de lidar com estes conflitos, algumas atitudes podem contribuir:

- Ter **respeito aos tempos e espaços de cada indivíduo**: as pessoas possuem diferentes necessidades, de participação e de intimidade, de comunicação e de silêncio, de ajuda e de independência. Por isso, é importante **respeitar o jeito de cada um, e não esperar que o outro aja conforme você agiria numa mesma situação.**
- Manter **canais de diálogo** aberto: A melhor forma de lidar com os conflitos é o diálogo. Ter a oportunidade **de expressar as suas necessidades** e **saber ouvir** as necessidades dos outros é fundamental para que as pessoas possam construir um ambiente mais harmonioso. **Aquilo que não é dito, tende a surgir de outras formas, como nas brigas e discussões.**
- **Ter empatia**: Dentro do contexto familiar, cada um se coloca de uma determinada forma e tem uma **percepção diferente sobre o que acontece**. Exercite a capacidade de se colocar no lugar do outro, tente **entender como você se sentiria ou reagiria se estivesse no lugar da outra pessoa.**
- **Ter tolerância e paciência**: Sabemos que o momento é difícil para todos, por isso, é necessário exercitar a tolerância e paciência em relação às pessoas do nosso convívio. **Não queira sempre ter razão ou ter a última palavra em tudo**, mas entenda que **o outro também pode estar certo** ou contribuir para resolver um problema ou situação.
- **Manter a calma em momentos difíceis**: Muitos pequenos problemas se tornam maiores por causa da **forma como reagimos em um primeiro momento**. Muitas vezes agimos por impulsividade e movidos pelo calor do momento. Por isso, para evitar o agravamento das situações, **manter a calma e dar um passo atrás** pode ser importante. Em brigas ninguém se ouve, por isso, respire fundo e deixe para conversar melhor em outro momento.

A família é um apoio fundamental para lidar melhor com este momento, pois é a principal fonte de segurança e suporte. Para isso, cada um deve contribuir com sua parte. Seja você um agente da boa convivência no seu cotidiano familiar!

Caso sinta necessidade, procure o Setor de Psicologia do campus ([psicologia.sje@ifmg.edu.br](mailto:psicologia.sje@ifmg.edu.br)).

**Autoria:** Rodrigo Siqueira Câmara (Psicólogo do IFMG Campus São João Evangelista) em colaboração com demais psicólogos do NUPSI (Núcleo de Psicólogos do IFMG).



Site:

[www.sje.ifmg.edu.br](http://www.sje.ifmg.edu.br)



Contato:

(33) 3412-2900



E-mail:

[psicologia.sje@ifmg.edu.br](mailto:psicologia.sje@ifmg.edu.br)



NUPSI:

[nupsi@ifmg.edu.br](mailto:nupsi@ifmg.edu.br)