



FUNDACIÓN CENTRO SAN JUAN DE JERUSALÉN



SER PADRES EN LA NUEVA NORMALIDAD

QUITO-ECUADOR
2020

PRIMEIRO GRUPO DE APOIO

TEMA: "Ser pais na nova normalidade"

DATA: quinta-feira, 22 de outubro de 2020

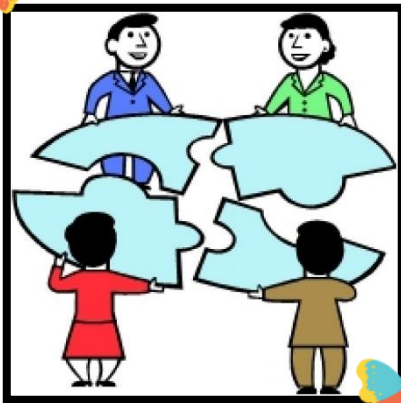
DIRIGIDO A: Pais e mães de famílias

Objetivos:

- Disponibilizar um espaço virtual e interativo, onde os pais, possam compartilhar as suas experiências, sentindo a confiança e apoio dos restantes.
- Descobrir as ferramentas internas que lhes permitem consolidar-se para continuar com o seu papel paternal como seres fortes



1. Introdução



❖ O que é um grupo de apoio?

Os grupos de apoio são grupos de pessoas que têm experiências em comum na vida, e que se reúnem frequentemente para compartilhar essas experiências. Um grupo de apoio é um lugar seguro para compartilhar ideias sobre como lidar com temas difíceis.



2. Desenvolvimento

❖ A nova normalidade

Qualidade daquilo que cumpre um determinado padrão ou características habituais ou atuais, sem exceder ou sofrer.

David, psicólogo infantil da Fundação, menciona que antes do confinamento, toda a gente vivia uma rotina, uma "normalidade natural", ao redor das nossas tarefas de casa, trabalho e estudos.

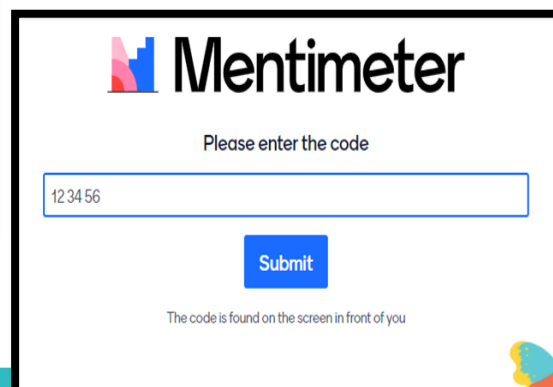
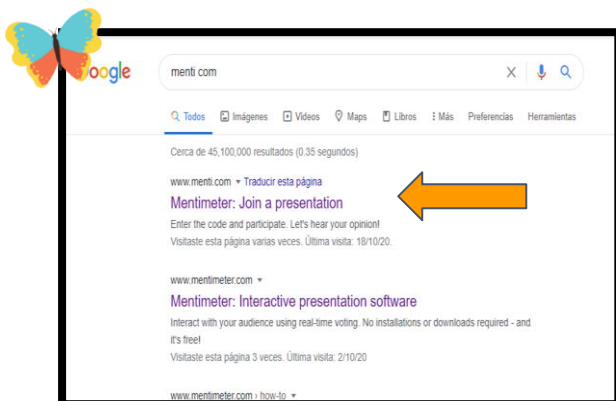


Hoje em dia, a gente nos acostumamos a esta nova normalidade, onde os membros da família tiveram que se acostumar a constantes mudanças na dinâmica familiar, e em suas próprias responsabilidades; desta forma muitos cumprem mais de um papel de uma só vez, por exemplo: cumprir com atividades laborais, ajudar os filhos com as suas aulas virtuais e cuidar da casa. Outras mudanças que tivemos foram:

- Uso de máscara
- Desinfecção de nossas mãos e materiais ou utensílios.
- Distanciamento social e familiar
- Volta gradual ao trabalho fora de casa
- Continuação do teletrabalho, continuação do ensino on line.
- Limitações na locomoção de um lugar para o outro, seja de transporte público ou privado
- Medo constante de contágio

❖ Ferramenta para o desenvolvimento do grupo

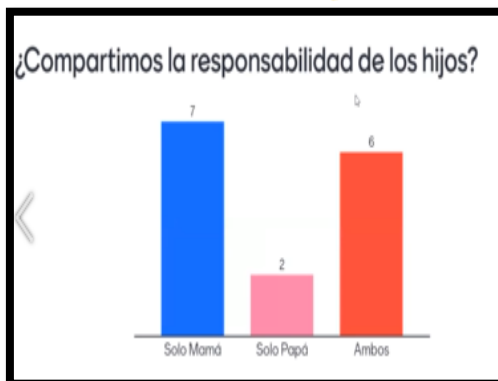
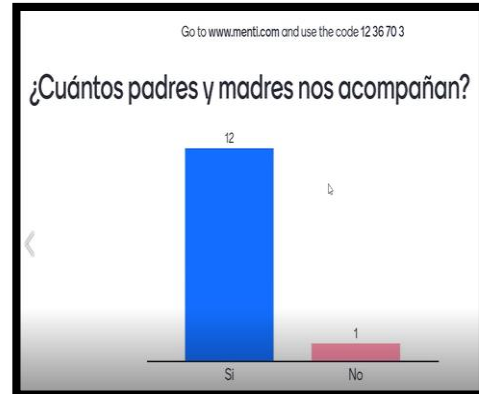
Com o objetivo de criar um grupo de apoio dinâmico e participativo, o campo de psicologia da Fundação emprega a ferramenta de "Mentimeter". Através de um código dado por um facilitador, os participantes podem ingressar e responder perguntas de maneira anônima; depois estas respostas serão analisadas de maneira coletiva.



❖ Perguntas

- Quantos pais e mães nos acompanham?

Nesta pergunta as respostas mostraram que a maior quantidade de participantes foram as mães



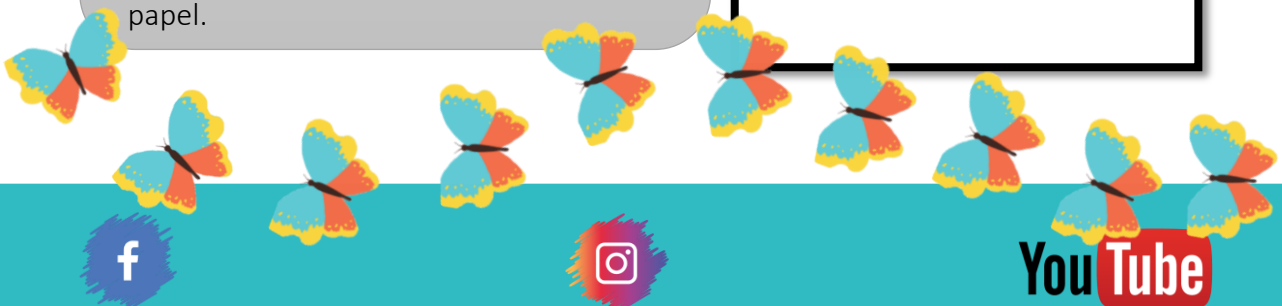
- Partilhamos a responsabilidade dos filhos?

Podemos observar nas respostas que na maioria dos casos a responsabilidade pelos filhos é assumida pelas mães; em menor proporção fazem-no ambos os pais e em muito poucos casos esta responsabilidade é assumida pelos pais.

David explica que muitos adultos expressam que "estão frustrados por estarem fechados" e anseiam voltar aos seus trabalhos; porém alguns também preferem permanecer em casa, especialmente por não quererem se separar de suas famílias. O processo de uma nova normalidade vai requerer a adaptação de todos nós tanto pais como os filhos, já que tem sido muitos meses sem ligações com as nossas famílias. Vamos precisar de um tempo para nos acostumarmos com a ideia da separação.

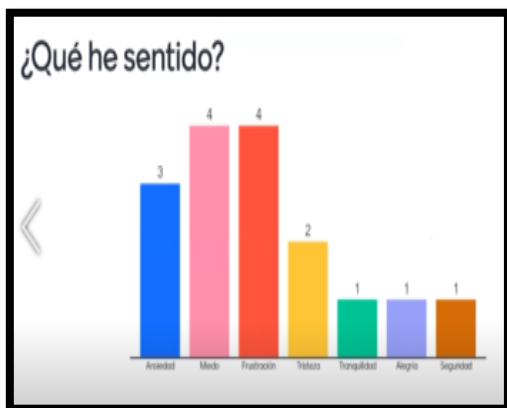
- Quais são as atividades que assumo?

Os participantes na maioria manifestaram que devem fazer mais de duas atividades ao mesmo tempo; por exemplo: trabalhar, cuidar da casa, ajudar os filhos, e somente uma pessoa se dedica a cumprir um só papel.



Não é somente uma questão de gestão de tempo, o que já é bastante estressante, mas também o custo emocional de ter que se preocupar com o seu trabalho, a educação dos seus filhos e a saúde e o bem-estar da sua família neste momento tão difícil; além disso em muitos casos os pais devem voltar ao seu trabalho presencial, o que lhes cria ansiedade ou incerteza de não saber como organizar novamente estas mudanças em sua vida e o estresse de não saber como cumprir com tudo isso.

David fala que é fundamental que os adultos estejam conscientes da situação, adotando medidas realistas para tranquilizar-se primeiro a si mesmos e assim poder se controlar-se emocionalmente, e dessa forma garantir segurança emocional a seus filhos"



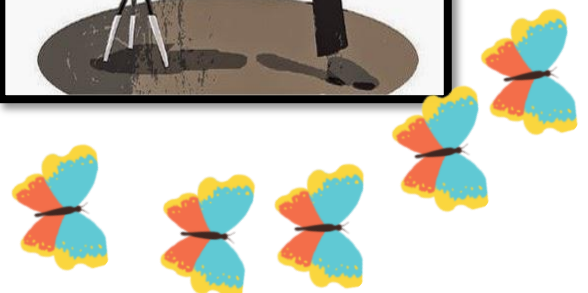
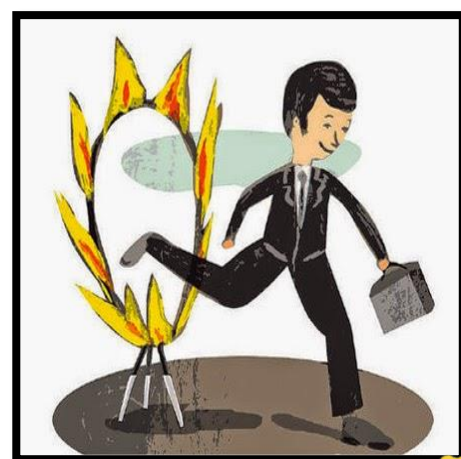
- O que senti durante esta pandemia?

Vários participantes responderam que durante a pandemia tiveram sentimentos de medo, frustração, ansiedade, tristeza; porém houve uma pessoa que afirmou ter sentido tranquilidade, alegria e segurança

Carla, psicóloga infantil, menciona que muitos pais e mães nesta pandemia também tiveram experiências positivas com seus filhos e agora a ideia de que isso vai acabar torna-se difícil. Estas famílias aproveitaram o confinamento para realmente se enriquecerem, já que a necessidade de afeto é muito forte, sobretudo com os filhos mais novos.

O ideal é preparar os filhos dias antes sobre o regresso dos seus pais às atividades cotidianas, e enfatizar que antes da pandemia, eles também passavam por momentos felizes. Não tem sido uma situação fácil nestes tempos para ninguém; porém nós tivemos uma atitude resiliente para continuar.

A resiliência é a capacidade de fazer frente às adversidades da vida, transformando a dor em força motora para se superar e sair fortalecido dela. Uma pessoa resiliente compreende que é ele o arquiteto da sua própria alegria e do seu próprio destino.



- Que estratégias usei para vencer esta situação

Nesta pergunta os participantes puderam partilhar as estratégias que lhes ajudaram a sentir melhor durante o confinamento; disseram por exemplo:

- o Ser positivos e confiar em que tudo ia sair bem dia a dia
- o Conversar com a família sobre as nossas emoções, negociar a organização das atividades em casa e nos ajudarmos uns aos outros.
- o Conversar, aumentar a nossa fé e rezar juntos
- o Praticar trabalhos manuais ou atividades que a gente gosta de maneira individual ou em família.
- o Praticar relaxamento, respiração e ioga
- o Fazer vídeo-chamadas com membros da família que não pudemos visitar
- o Nos informar somente por fontes confiáveis

❖ Estratégias para superar esta etapa

- Rotina

Agora mais que nunca é importante, ajustar nossa rotina às dos outros membros da nossa família. Organizar o tempo para cumprir as atividades de casa, trabalho ou estudo.



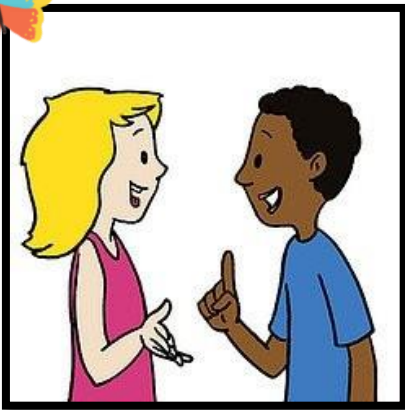
- Passatempos

São atividades que nos dão prazer ou sentido de vida, como pintar, ler, fazer quebra-cabeças, trabalhos manuais; estas atividades podem ser feitas individualmente, pelo casal e/ou em família.

- Capacidade de adaptação

Se refere a não ser rígidos, nem tentar controlar tudo; a pessoa deve de ser capaz de se tornar flexível às coisas novas ou inesperadas, aceitar o que venha da vida.





- Comunicação assertiva

Com ela se consegue manifestar aos outros, de forma simples, clara e oportuna, o que sentimos, queremos ou pensamos. Está associada à inteligência emocional e à capacidade de se comunicar de maneira harmoniosa e eficaz com os restantes. Não guardar ou reprimir sentimentos já que se acumulam e saem do nosso sistema de uma forma não adequada

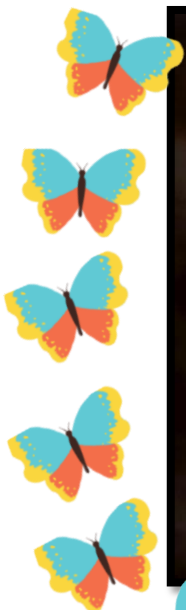
- Diálogo interno

Ter cuidado com o que pensamos, refletir e desenvolver pensamentos de otimismo, senso de humor e sentimentos de esperança; além disso estabelecer relações sociais enriquecedoras e buscar o apoio social e a ajudados outros na medida de nossas possibilidades.



3. Estratégias psicológicas para interiorizar aprendizagens no grupo

❖ O mito da ave Fênix



O Fênix é uma ave fabulosa considerada uma espécie de semi-deus (mitologia). Diz-se que vivia nos desertos da Arábia, Líbano e Etiópia. Para os egípcios, o Fênix era um símbolo de imortalidade e o Deus protetor dos mortos devido à sua facilidade de ressuscitar das suas cinzas.

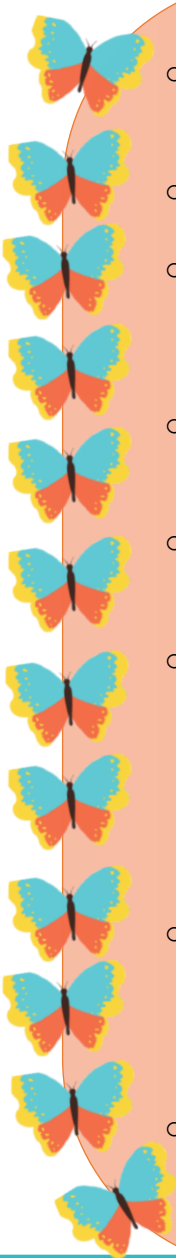
Seu nome provém do grego "Phoenix" o que significa "vermelho", sua plumagem é de cor vermelha com plumas douradas. Tão grande era a honra e o respeito por esta ave, que dedicaram a ela um templo em Heliópolis para que fosse a sua casa (que depois tornou-se a cidade sagrada de

Fênix). A ave, voltava a cada 500 anos àquele lugar para morrer e logo renascer das cinzas.

O ser humano e a ave Fênix têm muitas semelhanças. Essa criatura icônica de fogo é capaz de se elevar majestosamente das cinzas de sua própria destruição, simboliza também o poder da resiliência, essa capacidade inigualável através da qual conseguimos nos renovar em seres mais fortes, valentes e luminosos. (Valeria Sabater).

❖ Imagem baseada no mito da ave Fênix

Carla conduz um exercício de imaginação guiada com o mito da ave Fênix com o objetivo de que os participantes concretizem uma sensação experimental da "ressurreição das cinzas"; para isso se deve fazer o seguinte:

- 
- Peça aos participantes um momento de silêncio interior consigo mesmos, que se ponham confortáveis no lugar onde estejam; em contato com o seu corpo, a respiração, as emoções, pensamentos.
 - Agora peça a eles que se lembrem do mito da ave Fênix e diga a eles que vão fazer uma analogia do mito com a vida de cada um deles.
 - Diga a eles que as pessoas que quiserem podem fechar os olhos, já que isso facilitará a visualização, mencione: "façamos uma retrospectiva de um momento difícil em todo este tempo de pandemia, para alguns no início, ou quando já nos tínhamos habituado, ou recentemente".
 - Então peça-lhes que respondam a essas perguntas eles mesmos: que sensações tiveram?, o que pensaram?, como agiram?, houve algum momento em que se sentiram derrotados ou mesmo destruídos?
 - Agora diga a eles: "imaginem que o nosso corpo virou cinzas e que nós mesmos permitimos que isso acontecesse. Agora que somos só pó, vamos tomar consciência desta forma de estar e de ser".
 - Pergunte a eles novamente que respondem a si mesmos: Estão assim há tempo suficiente?; diga a eles: "pouco a pouco olhemos a nosso redor, olhemos também o nosso interior, o que nos motivou a não ficarmos neste lugar, a mobilizar-nos?, quais foram as minhas motivações na vida?, além disso, quais são os meus apoios internos e externos que podem sair?, o que aprendi com cada experiência vivida neste tempo?, como pude me responsabilizar e criar uma nova realidade apesar de tudo?.
 - Depois mencione: "começemos a visualizar que das cinzas renasce essa ave luminosa, de fogo e sinta como está seu corpo; esta energia que se vai formando vai nos dando um novo sentido a nossa vida, agora com mais experiência do que vivemos, com todas as fortalezas e com a capacidade de receber apoio quando precisamos, de colaborar com os restantes".
 - Finalmente peça que guardem essa sensação do mito da ave de Fênix no seu corpo e na sua mente; diga a eles que respirem profundo e comecem a voltar ao



aqui e ao agora, no lugar onde estão sentados; peça que façam mais duas respirações e podem abrir os olhos.

