

## Lição 6: O desafio de melhorar o relacionamento familiar

### Desfrutando dos benefícios de viver em família

Viver em família é uma grande aprendizagem, cada membro da família tem seu jeito, seu modo de pensar e agir. Mas, quando sabemos respeitar essas diferenças, todos conseguem viver em harmonia e extrair o melhor que cada um pode oferecer, tornando a convivência familiar prazerosa e agradável.

Na Bíblia encontramos histórias de muitas famílias. Sabemos que a mesma é o alicerce do ser humano, a primeira instituição em que aprendemos a conviver.

Dia 09 de Dezembro é comemorado o Dia Nacional da Família.

Pesquisas recentes tem mostrado que existem grandes vantagens na convivência familiar, a família sempre nos faz sentir mais fortes e superar obstáculos e desafios.

Um estudo realizado pela Universidade Harokopio na Grécia, apontou para vários benefícios da convivência familiar, tais como:

- **Rendimento Escolar**

Crianças e adolescentes que brincam de jogos em suas casas com os pais e irmãos desenvolvem com mais facilidade o raciocínio lógico.

- **Combate a obesidade**

Famílias que tem hábito de fazer refeições juntos, comem menos lanche, buscando uma refeição mais saudável.

- **Mais disposição para fazer atividade física**

A pesquisa afirma que o incentivo da família é fundamental para a prática de atividade física. Famílias que também se exercitam juntas vivenciam momentos de prazer, fortalecendo ainda mais seus vínculos afetivos.

- **Diminui chances de depressão**

Durante um ano, crianças e adolescentes foram observados por psicólogos, ao final do estudo, os pesquisadores notaram que filhos de pais deprimidos tem maior dificuldade de se expressar, e a indiferença de adultos deprimidos gera nos filhos sensação de abandono emocional fazendo com que as crianças tenham medo de se aproximar de seus pais.

O mesmo estudo provou também que a reação contrária também acontece, pais presentes que se comunicam e passam valores positivos, tornam seus filhos mais otimistas, diminuindo chances de doenças como depressão.

- **Aprende a desfrutar de uma vida mais íntima com Deus**

Famílias que tem o hábito de realizar culto doméstico, fortalece seus laços familiares, produz despertamento espiritual em todos os membros da família, exercita o mandamento divino (DT 6,7), faz do lar a casa de Deus.

Tudo que Deus faz é bom, citamos apenas alguns dos benefícios de desfrutar uma vida familiar, mas sabemos que não se resume apenas neste itens citados. Ame e valorize a família que Deus te deu e assim descobrirá ainda mais vantagens de ter uma boa convivência familiar.

#### Fonte(s) Consultada(s):

■ [odiscipulo.com](http://odiscipulo.com)

