



ORIENTACIONS PER A FAMÍLIES EN CONFINAMENT

Ara que ja duquem uns dies junts dins de casa, pot ser alguns aspectes de la relació entre nosaltres, comencen a ressentir-se.

Ara més que mai hem de preservar la bona convivència i la convivència pacífica dins de casa. Aquest serà el nostre objectiu prioritari, un objectiu de grup, de família, d'amics, segons amb qui conviu. Caldria que fos un objectiu a perseguir per damunt dels individuals.

Evitem l'individualisme, fem comunitat.

Això no treu que cada persona, també els nens i els joves, tenen dret als seus espais i temps personals i cal que els respectem i tenir cura perquè respectin els nostres.

Són dies de pactar, de repartir tasques, de parlar i també de cultivar el món interior que portem dins. Per això us proposem 3 tipus d'activitats per a fer en família:

- 1- Cercles de diàleg/Assemblees
- 2- Comunicació no violenta
- 3- Meditació

1- Cercles de diàleg/Assemblees

Els vostres fills ja ho coneixen perquè ho fan cada dia en infantil i almenys dos dies a la setmana en primària.

Es tracta de col·locar-se en cercle tota la família i parlar. Es parla per torns, de manera ordenada, amb respecte per un mateix i pels altres i on s'intenten expressar tot tipus de pensaments i sentiments, però d'una manera acceptada socialment i sense ferir ningú, d'una manera assertiva.

Us proposem que en un moment del dia, es poseu en cercle i proposeu (vosaltres també les heu de contestar), per exemple (poden ser unes altres) aquestes preguntes:

- Una cosa que us ha agradat del que heu fet avui?**
- Una cosa que no us ha agradat del que heu fet avui?**
- Proposeu una activitat que us agradaria fer**

Acabem el cercle, preguntant com ens em sentit cadascun de nosaltres i agraint als demés que ens hagin escoltat i que ho hagin compartit amb nosaltres.

El paper del moderador és vigilar la comunicació, reforçar i resumir missatges.

En el cercle no es pot **renyar**. Hem d'apel·lar als sentiments: dir què sentim, com ens hem sentit...

El cercle ha d'acabar sempre d'una manera positiva.

Si els vostres fills són més grans, podeu triar preguntes més profundes sobre la relació interpersonal entre vosaltres aquests dies.

Podeu trobar una explicació completa a

http://www.caib.es/sites/diversitat/ca/recomanacions_confinament/

-->Famílies-->Cercles de diàleg.

2- Comunicació no violenta

En el marc de la declaració afectiva i l'expressió honesta ens proposa un model per comunicar-nos de manera no violenta, en situacions conflictives.

- Intenció: primer hem de tenir clar quina és la finalitat última de la nostra comunicació i ha de ser una intenció que respecti l'altre com a persona amb la seva pròpia voluntat -malgrat sigui petit- , que no pretengui imposar... Per exemple: Volem que el nostre fill faci les feines de l'escola, tenint cura i preservant al màxim la qualitat de la relació.
- Observació: observem la situació que ens molesta de la manera més objectiva, sense sentiments ni prejudicis. Intenteu mirar-ho com si fos una foto fixa, sense implicació emocional i interpreteu objectivament el que veieu. Expresseu en veu alta com veieu la situació, d'una manera objectiva. Per exemple, «He vist que no has estat assegut de 10 a 11h fent deures, com havíem quedat i que has estat veient la tele»
- Sentiments: Ara sí, hem d'expressar com ens hem sentit nosaltres davant d'aquella situació concreta sense jutjar, sense ferir. Sabeu que hem d'evitar frases com: «sempre, mai...fas...». Per exemple: «Em sent decebut/decebuda i trist/trista, perquè no has complert amb les teves obligacions»
- Necessitats: Expressem ara de manera assertiva què necessitem de l'altra persona. Per exemple: «Necessite que facis les teves feinetes cada dia per tu, per mi i pel teu/teva mestra... Així em sentiré millor jo i tu també...»
- Petició: Fem una proposta d'acció a l'altra persona concreta amb un dia, una hora i un lloc. Hem de respectar que l'altre accepti o no la nostra proposta. Però amb

aquesta comunicació no violenta hi ha més possibilitats que ho faci i garantiu que l'altre conegui el fons i el per què de la vostra petició. Per exemple: « Ara..., aquesta tarda a les... , demà a les... tu i jo seurem a fer feinetes. Tu faràs les teves i jo les meves...»

Només us done un exemple, però es pot aplicar a qualsevol situació.

Teniu més informació a la web que us done abaix.

3- Meditació

Us proposem aquests passos (cadascun, aproximadament, un minut o dos) (Alabart, M. A., Martínez E., 2016):

- Petit ritual o salutació per començar- per exemple, amb les mans juntes, fer una petita reverència.
- Tancar els ulls i observar la respiració: inspiracions, expiracions, imaginar la panxa per dins, com s'unfla...
- Recórrer el cos «per dins», del cap fins als peus, observant si ens pica res, si ens fa mal cap part, si cap múscul està tens (i, si és això, mirem de destensar-lo). Hi incloem també els òrgans interns. Si estem estirats, podem començar prenent consciència del pes de cada extremitat i del cap i «fent-lo pesar» més- com si fóssim gegants.
- «Mirar» la nostra ment: què estem pensant i «deixar-ho passar», no retenir cap pensament. No passa res i no ho aconseguim, però podem proposar-los el repte de «no deixar-se atrapar» per cap pensament, com si estiguéssim patinant pel cervell i els pensaments fossin els altres patinadors que podem mirar però amb qui hem d'evitar xocar.
- «Mirem» si hi ha algun sentiment concret en algun lloc del nostre cos. Quin sentiment és? En quina part del cos està?
- Per acabar, tornem a centrar-nos en la respiració.
- Al final obrim els ulls i repetim la salutació inicial.

Elaborat per l'orientadora del CEIP Es Vedrà, abril 2020

BIBLIOGRAFIA/WEBGRAFIA

- Alabart, M. A., Martínez E. *Educació emocional i família. El viatge comença a casa.* Col·lecció Família i Educació. Ed Graó. Barcelona. Gener 2016

- Snel E. *Tranquilos y atentos como una rana.* Ed. Kairós

- Recomanacions i recursos educatius i socials durant l'activitat escolar no presencial
http://www.caib.es/sites/diversitat/ca/recomanacions_confinament/

-Associació comunicació no violenta
<https://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/thais-puig/>

- loga per a infants
<https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI>