

Reunions familiars

Moltes vegades, a les famílies, tenim conflictes entre nosaltres i no sabem com resoldre'ls. Una eina que pot ser molt útil per gestionar-los i aportar calidesa i respecte a les nostres relacions són les **reunions familiars**. És una metodologia educativa que proposa la **disciplina positiva**.

Edats recomanades: A partir dels 4 anys podrien començar a participar (entenent que la seva capacitat d'atenció i expressió és més reduïda).

Material que necessitem:

- **Agenda:** Llibreta on apuntarem els punts a tractar de cada reunió i els acords i propostes que acordem entre totes i tots.
- **Rellotge:** Al principi pot ser útil un rellotge (pot ser de sorra), per marcar els torns de paraula de cadascú/na, entenent que tots tenim el nostre temps per parlar i participar sense ser interromputs. Quan la dinàmica ja està més establerta, potser no cal marcar tant aquests espais ja que la comunicació serà més fluïda.
- **“Objecte de la paraula”:** En realitat pot ser qualsevol objecte que la família decideixi (tot i que una joguina no és gaire recomanable, doncs pot incitar al joc). L'objecte simbolitza l'espai per poder parlar sense interrupcions, judicis o consells; per poder expressar l'opinió, necessitat o vivència del tema que estem tractant. Per la resta, és una oportunitat per escoltar el punt de vista de l'altre i treballar l'empatia i el respecte.

Què són les reunions familiars?

Són trobades que es fan amb tots els membres de la família (que vulguin participar) amb una certa freqüència, normalment un cop per setmana. Poden durar entre 20 i 30 minuts, depenent de les edats dels infants.

Per què serveixen? En què poden ajudar a la meva família?

- Resoldre conflictes des de la calma.
- Aportar solucions entre totes i tots, per no quedar-nos encallats en el desacord. Afavorim resoldre conflictes en espai de tranquil·litat, per tant, és més fàcil deixar de banda les lluites de poder que es donen durant els conflictes.
- Mostrar que les idees, emocions i necessitats de les nostres filles i fills són valuoses, tingudes en compte i respectades.
- Ajudar a incrementar la col·laboració. El fet que puguin participar en les decisions, normalment, fa que tinguin més ganes de col·laborar amb nosaltres.
- Adonar-nos que totes les persones tenim aspectes positius, també els membres de la nostra família! I nosaltres mateixos/es! Aquest fet ajuda a

incrementar la pròpia autoestima i a no centrar-nos només en els aspectes que no ens agraden dels altres. Aporta calidesa a les relacions familiars.

- Posar en pràctica moltes de les habilitats socials que ens ajuden a relacionar-nos amb els altres de manera més saludable: escoltar, expressar emocions i necessitats, defensar el propi punt de vista entenent també el de la resta, arribar a acords i portar-los a terme, respectar els torns de paraula i les vivències de les altres persones, empatitzar, adonar-nos que els errors serveixen per aprendre i no cal jutjar-nos,... i un llarg etcètera.
- Els pares i mares podem fer de model dels valors que volem transmetre.
- Incrementar el vincle, sentiment de pertinença i connexió entre els membres de la família.

Com es porten a terme?

1. 1r pas: **Establim els diferents càrrecs:**

-President/a: qui convoca la reunió i estableix els torns de paraula.

-Secretari/a: pren nota dels punts tractats i dels acords pactats a la reunió.

-Controlador/a del temps: porta el control dels torns de paraula per què no s'allarguin les exposicions dels temes.

2. 2n pas: **Fem ronda d'agraïments i/o compliments:**

Cada membre de la família fa un comentari agraint o destacant alguna experiència compartida que ens va fer sentir bé. Per exemple: "aquell dia que em vas deixar la joguina, em vaig sentir molt content. Gràcies!". O bé "agraeixo que aquell dia miressis la pel·lícula amb mi". Els agraïments poden ser coses molt senzilles que ens fan sentir bé.

3. 3r pas: **Tractem els temes de la reunió i arribem a acords:**

És el moment d'abordar els temes que estan anotats a l'agenda (poden ser conflictes, acords, noves normes, desacords, canvis,... que hem anat apuntant durant la setmana), en realitat, qualsevol cosa que la família hagi de posar en comú i decidir. Cada persona expressa la seva opinió, emoció o necessitat, i la resta escolten, sense emetre cap judici. És important explicar el conflicte o situació, expressar com ho ha viscut cadascú (sense encallar-nos en aquest punt) i consensuar una solució que sigui el millor possible per totes i tots. Si, en algun cas, no es pot arribar a un acord, es pacta una possible solució per posar en pràctica, i parlar-ne a la següent reunió per veure si ha funcionat.

4. 4t pas: **Programem les activitats familiars:**

És més fàcil que els nostres fills i filles tinguin ganes de compartir les activitats en família si han pogut participar de la presa de decisions. Per exemple, podem pactar una sortida en família a la muntanya, o bé a la platja.

5. 5é pas: **Tancament:**

Podem decidir entre tots i totes com volem tancar les reunions: jugant a algun joc o bé, cada persona pot dir una paraula de com se sent després de la reunió (podem observar com, sovint, després de passar per moments tensos, el fet de parlar i arribar a acords, ajuda a transformar aquesta emoció en una altra més agradable), o de qualsevol altra manera que se us acudeixi.

Quines habilitats es treballen? Autoestima i control intern; maneig dels sentiments i les emocions; comunicació interpersonal; empatia; negociació i rebuig; presa de decisions i solució de problemes.

Font: “*Cómo educar con firmeza y cariño. Disciplina positiva*” de Jane Nelsen

Autoria: Estefania Pérez i Dipsalut