# 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 tranquilitat, 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