Fem un PIGAP? Resolent conflictes del dia a dia

La tècnica del PIGAP (parar, identificar, generar, avaluar i planificar) ens ajuda a posar en pràctica la presa de decisions i solucions de problemes, per resoldre els conflictes del dia a dia. Us podeu descarregar la infografia clicant aquí.

És important entendre que els infants prefereixen que els pares facin les coses **amb ells** i no **per a ells** o **en contra** d'ells. Escolar l'altre **no** vol dir donar-li la raó. Tots els membres de la família tenen dret a ser escoltats en els sentiments i les emocions que els genera el conflicte, i tots els membres de la família tenen dret a ser escoltats en les peticions que volen expressar i demanar a la resta de la família.

Edats recomanades: a partir de 3 anys

Material que necessitem: suport per escriure (pissarra blanca o de guix, ordinador, paper, llapis...).

Com es desenvolupa la tècnica del PIGAP?

Parar – Identificar - Generar - Avaluar - Planificar

1. **PARAR:** . Feu una assemblea familiar en un moment neutre, en un espai de temps en què visqueu sense conflictes i l'ambient familiar sigui positiu o neutre.

2. **IDENTIFICAR:** Definiu el conflicte o la situació que voleu gestionar:

- Quin és el problema? Darrere del conflicte hi ha una necessitat no coberta? Què ens diu, aquest conflicte?
- Qui té el problema? Quines són les parts implicades? Com ho viu cadascú?
- Tothom té el mateix grau de responsabilitat en el conflicte?
- És un conflicte que afecta tota la família? P. ex.: tots fem massa ús del mòbil.
- És un conflicte de l'infant? P. ex.: s'ha barallat amb un amic.
- És un conflicte del pare o la mare? P. ex.: vull que el meu fill vagi vestit i conjuntat exactament com jo crec que cal anar. Aquest conflicte afecta el desenvolupament integral de l'infant?

3**. GENERAR**

- Quines possibles solucions proposeu?
- A què es pot comprometre cada membre de la família?

4. **AVALUAR**

- Quina és la conseqüència de cada possible solució?
- Quina creieu que és la millor tria? Quina escolliu?
- Quins són els avantatges, dubtes o inconvenients de cada opció?

5. **PLANIFICAR**

- Com ho fareu? Cal posar-ho per escrit? Tothom té clar què ha de fer?
- Temporitzeu: quin temps us doneu per dur-ho a la pràctica?
- Ho celebrareu, si ho aconseguiu? Com?

Exemples pràctics

«EL MEU FILL NO ES VOL VESTIR»

1. Infant i adult, **PAREU** després d'una estona de joc divertida o en un moment neutre, sense conflictes. Adult, pots expressar a l'infant la necessitat que no podeu continuar així i el teu desig que us agradaria que les coses canviessin.
2. **IDENTIFIQUEU:** parleu entre vosaltres, escriviu, escolteu...
   - Què passa? Per què no es vol vestir? (Té son, té mandra, no vol anar a l'escola, es vol quedar amb tu, amb els horaris que té no té prou temps per jugar i ho necessita, l'habitació està freda...).
   - Què necessita per vestir-se?
   - Com el pots ajudar?
3. **GENEREU** solucions.
   - Té son > *Cal anar a dormir més d'hora?*
   - Té mandra > *Pensa com motivar-lo: L'ajudo a iniciar l'activitat? Fem un joc? Fem un pacte?*
   - No vol anar a l'escola > *Hauria de demanar una entrevista amb el tutor o tutora?*
   - Es vol quedar amb tu > *Busquem un espai màgic exclusiu? Pactem un temps cada dia? Li dono un objecte personal perquè se l'endugui a l'escola i em tingui present?*
   - Amb els horaris que té, no té prou temps per jugar i ho necessita > *Cal revisar els horaris? Revisem si està tot massa organitzat? El desapunto d'alguna activitat extraescolar? Els caps de setmana li dono temps de joc lliure o autoorganització del temps propi?*
   - Al matí l'habitació està freda > *Busquem un espai calent? Compro un calefactor?*
   - Altres

4. **AVALUEU** i escolliu una opció.

- Escriviu. Firmeu un contracte, si cal.
- Deixeu clara quina és la responsabilitat de cada membre de la família en el conflicte i com es compromet cadascú en la seva part de responsabilitat.

5. **PLANIFIQUEU** i temporitzeu com ho fareu i en quant de temps. Quan el conflicte baixi d'intensitat o se solucioni pacíficament, CELEBREU-HO!

« ELS GERMANS ES BARALLEN»

1. Infants i adults, **PAREU** després d'una estona de joc divertida. Adults, expresseu als infants la necessitat que no podeu continuar així i el vostre desig que us agradaria que les coses canviessin.
2. **IDENTIFIQUEU**: parleu, escriviu, escolteu...
   - Quines són les principals baralles?
   - Quins són els motius de les baralles i discussions? Hi ha un sol motiu i un sol tipus de baralla (p. ex.: jo vull veure un canal de televisió i tu un altre) o diferents tipus de baralles i de conflictes? Si en són diversos, comenceu per un. Més endavant abordareu els altres.
3. **GENEREU** solucions. Si són conflictes per no saber compartir, penseu maneres per aprendre a compartir:
   - Fer torns o horaris (per dies de la setmana, per matins i tardes...).
   - Repartir-se el recurs en funció dels horaris de cadascú.
   - Marcar el temps que cadascú fa ús del recurs, amb un temporitzador.
   - Fer algun joc de triar (cara i creu, pedra-paper-tisores, Una plata d'enciam...): a qui li toqui, tria avui; l'altre triarà demà.
   - Triar per ordre d'edat.
   - Posar paperets amb els noms dels germans en una bossa i treure'n un (aquest comença avui, i el seu paper es queda fora), i així anar traient noms de la bossa.

4. **AVALUEU** i escolliu les millors solucions per consens, per votació, per atzar...
   - Si ho creieu convenient, escriviu i firmeu un contracte.
   - Deixeu clara quina és la responsabilitat de cada membre de la família en el conflicte i com es compromet cadascú en la seva part de responsabilitat.

5. **PLANIFIQUEU** i temporitzeu com ho fareu i en quant de temps. Quan el conflicte baixi d'intensitat o se solucioni pacíficament, CELEBREU-HO!

Amb el compromís de tots els membres de la família, tinguin l'edat que tinguin,

incidireu directament en una bona AUTOESTIMA FAMILIAR amb el missatge «JUNTS

PODEM!»

A tenir en compte: és probable que, en el cas de les baralles entre germans per aprendre a compartir, un cop els adults els hagin acompanyat algunes vegades a resoldre-les, els mateixos infants s'autogestionin els futurs problemes derivats de compartir.

Quines habilitats es treballen? Autoestima i control intern; maneig dels sentiments i les emocions; maneig de la tensió i l'estrès; comunicació interpersonal; negociació i rebuig; empatia; col·laboració i treball en equip; advocació i defensa; presa de decisions i solució de problemes; pensament crític.

Autoria: M. Helena Tolosa i Dipsalut