

**Maria Helena Tolosa**

La **família** es pot considerar la primera comunitat on vivim. Una comunitat que construeix unes relacions més saludables si és capaç d'expressar i compartir sentiments i emocions, identificar les necessitats i cercar estratègies per donar-hi resposta de manera col·laborativa. En la petita comunitat familiar cadascú és responsable del benestar físic i emocional de tothom, en la justa mesura segons l'edat.

El sentiment de comunitat promou la pertinença, la cooperació i la corresponsabilitat entre els membres que la integren a la recerca d'un bé comú.

La **convivència familiar** depèn:

- dels valors que sostenim
- de la gestió emocional
- de la comunicació
- de l'autoestima
- de les normes
- de la gestió dels conflictes

L'**enfocament restauratiu** és una manera de pensar enfocada a crear espais segurs per a converses veritables que aprofundeixin en la relació i creïn comunitats connectades i més fortes. (Mark Vander Vennen).

- El respecte, l'honestedat i la confiança són elements clau per crear entorns de convivència positiva.
- Busquem la connexió i la relació, no el control. Volem fer les coses **AMB ELS ALTRES** i no per als altres, en contra dels altres o per als altres.
- Quan parlem de conseqüències no només parlem de les conseqüències per a qui fa els actes, sinó també per a les persones que els reben.
- L'empatia és una necessitat i una habilitat bàsica que cal conrear dins i fora de la família.
- L'escolta activa, atenta i empàtica, així com la comunicació no violenta, fomenten les habilitats necessàries per a la mirada restaurativa.
- Atendre i ser conscient de les necessitats està al centre del paradigma restauratiu com a clau de convivència.
- Els cercles de paraula i l'escolta que implica preguntes restauratives són eines per fomentar la convivència positiva.

**Maria Helena Tolosa**

### **Algunes idees més:**

- Malgrat que sols/es som vulnerables i això forma part de la condició humana, la comunitat ens fa resilients. M. H. Tolosa.
- Els éssers humans són més feliços, més cooperatius i tenen més capacitat de fer canvis quan els qui exerceixen l'autoritat fan les coses AMB ells en comptes de fer-les PER A ells o en CONTRA d'ells. Nathan Wachtel.
- El conflicte dins de la família forma part del dia a dia. NO ÉS EXCEPCIONAL, ÉS LA QUOTIDIANITAT. M. H. Tolosa.
- Viure i promoure el sentiment de comunitat i el respecte per damunt de tot.
- Generar autonomia i corresponsabilitat amb les tasques domèstiques i amb el benestar emocional dels membres de la família.
- Cuidar espais de conversa agradables i cuidar els models que donem als fills/es.
- Per guanyar-se el dret de corregir, cal reconèixer sistemàticament. La comunicació no verbal ens pot ajudar a transmetre reconeixement. Atenció a les mirades.
- Les expectatives són la força més poderosa en les relacions humanes. Tingues unes expectatives positives i reals de fills i filles.
- Presència.
- Agraïx, educa en l'agraïment i promou la generositat.

### **Bibliografia i fonts**

- Kavelin Popov, Linda. *Guia de las virtudes*, UNESCO.
- TOLOSA, M. Helena. *Els nostres conflictes de cada dia*. Barcelona: Editorial del Serbal, 2016.
- TOLOSA, M. Helena. *Nuestros conflictos de cada dia*. Barcelona: Editorial del Serbal, 2017.
- Material editat pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya, servei «Família escola». COORDINACIÓ: Subdirecció General de Suport i Atenció a la Comunitat Educativa. AUTORIA: Mònica Albertí Cortés, Vicenç Rul-lan Castañer.

La restaurativa a casa

<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/una-comunitat-educativa-restaurativa-i-resilient/la-restaurativa-a-casa/>

<http://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/projeducatiu/convivencia/una-comunitat-educativa-restaurativa-i-resilient/La-restaurativa-a-casa/documents/PDF-2.1.pdf>

- Guia breu per a la comunicació no violenta

<https://simple.cat/producte/guia-breu-de-cnv/>

## Càpsules formatives per a famílies

### Com va la convivència? La mirada restaurativa a casa



**Maria Helena Tolosa**

- Cartes de les emocions i les necessitats

<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/recursos/valorsiactituds/socioemotional/>

#### **Vols fer una pràctica?**

*Assenyalta els 10 aspectes que consideris MÉS importants per a la teva vida familiar i numera'ls (10 el més important, 1 el menys).*

Comunicació		Respecte	
Diners		Autoestima	
Esperit crític		Límits	
Afecte		Corresponsabilitat	
Empatia		Paciència	
Comprensió		Sentit comú	
Tendresa		Amor incondicional	
Sinceritat		Tolerància	
Feina		Temps	
Fermesa		Contenció	
Constància		Compromís	
Amor		Lleialtat	
Coherència		Pau	
Crítica constructiva		Alegria	
Ordre		Gratitud	
Compassió		Generositat	
Voluntat		Honestedat	
Serenitat		Fidelitat	
Senzillesa		Autodomini	
Amistat		Treball	
Justícia		Llibertat	
Responsabilitat		Consistència	
Estudis		Confiança	
Perdó		Veritat	
Acció Justa		Diàleg	

Si vius en parella... t'atreveixes a contrastar les dues escales?

---

**Maria Helena Tolosa**

**Cercle: com anem?:**

1. Ronda d'entrada: de quin color pintaries el dia d'avui
2. Preguntes del tema:
  - Què hem de CONTINUAR fent perquè ens ajuda a la bona convivència familiar?
  - Què ens cal DEIXAR de fer perquè no ens ajuda a la bona convivència familiar?
  - Què hem de COMENÇAR a fer per tenir una bona convivència familiar?
3. Ronda de sortida: Una cosa bonica que t'emportes d'aquest cercle

**Cercle: parlem de necessitats?**

1. Ronda d'entrada: una part del teu cos que t'agrada molt...
2. Preguntes del tema:
  - Una necessitat important per a tu...
  - Què creieu que necessitem com a família per estar una mica millor?/ Què necessites per trobar-te a gust a casa i en família?
  - Després d'escoltar les necessitats, quins compromisos podeu fer per tenir en compte les necessitats que hem escoltat?
3. Ronda de sortida: Una paraula que m'emporto del cercle d'avui és...

**Cercle: parlem dels àpats?**

1. Ronda d'entrada: us agrada cuinar?
2. Preguntes del tema:

Aquesta setmana farem el menú perquè tots tinguem algun dia un plat preferit per menjar

  - Digues dos o tres primers plats que t'agradaria menjar la setmana vinent?
  - Digues dos o tres segons plats que t'agradaria menjar la setmana vinent?
3. Ronda de sortida: No me'n vull anar d'aquí sense dir que ...

**Cercle: parlem de les baralles?**

1. Ronda d'entrada: una cosa que t'agrada de cada membre de la família
2. Preguntes del tema:
  - Què passa quan ens barallem?
  - Què penseu i què sentiu quan us insulteu o us pegueu?
  - Com t'afecten les baralles que tenim? Què està sent el més difícil per a tu? Com creus que
  - afecten les baralles a la resta de membres de la família?
  - Què necessiteu per a poder gestionar les baralles sense violència?

## Càpsules formatives per a famílies

### Com va la convivència? La mirada restaurativa a casa



**Maria Helena Tolosa**

- Després d'escoltar les necessitats, què proposeu per gestionar les baralles? Quins compromisos podeu fer per tenir en compte les necessitats que hem escoltat?
3. Ronda de sortida: No me'n vull anar d'aquí sense dir que ...

#### **Cercle: parlem dels matins**

1. Ronda d'entrada: una cosa que t'agrada esmorzar
2. Preguntes del tema:
  - Què passa els matins quan no sortim a l'hora i sovint ens cridem i anem amb presses?
  - Què pensem i què sentim quan sortim de casa d'aquesta manera?
  - Com us afecta el fet de sortir de casa com ho fem en aquestes ocasions, i arribar a l'escola
  - o a la feina així?
  - Què necessiteu per poder funcionar millor els matins i sortir amb calma i temps?
  - Després d'escoltar les necessitats, què proposeu per gestionar els matins?
  - Quins compromisos podeu fer per tenir en compte les necessitats que hem escoltat?
3. Ronda de sortida: No me'n vull anar d'aquí sense dir que ...