



13 Maig 2020 - Xerrada Pares i mares

1. Presentació
 - Mitjà Zoom
 - Agenda

Experiència respirem amb veu

2. Experiència per unir-nos, o per separar-nos:
 - Cuidar-nos per cuidar: atendre les nostres necessitats
 - Experiències vinculants: algú ha identificat un joc que li proposava el seu fill o filla, o heu recordat algun que us ha anat bé.
3. Conflictes: breu guia: identificar necessitats darrere les conductes, molestes a vegades, identificar les nostres necessitats, buscar una manera que complagui a tots dos.
 - Tipus de conflictes: de valors, de necessitats.
 - Que fer davant de cada una conflicte.
 - Atravessar emocions, identificar necessitats, parlar, pactar, crear normes que facin que tothom pugui satisfer les seves necessitats.
 - Escoltar, validar els seus sentiments, donar exemple, oferir-nos per acompanyar a buscar informació, compartir experiències pròpies, estar disponible per quan ens necessitin, buscar un adult per poder desfogar les nostres pors i enfados.

Haiku dels conflictes

Guia ràpida:

- Parar
- Que sento jo: que m'enfada, que em fa por...respirar
- Què necessito jo
- Que sembla que necessita ell/ella (ser escoltat, temps amb nosaltres, atenció, companyia)
- Verbalitzar les necessitats de ambdós (sempre amb un dubte pel que fa les seves)
- Trobar entre els dos una solució que satisfaci a ambdues parts, proposar opcions. Cumplir l'acordat. Demanar disculpes si cal.

4. El conte del Miguel
5. Preguntes.
6. Experiència del consell Familiar.