



20 Maig 2020 - Xerrada Pares i mares

1. Presentació
 - Mitjà Zoom
 - Agenda

Experiència dibuix com et sents ara.

2. El diario de Miguel
3. Els conflictes de valor i de necessitats.
4. Experiència per unir-nos, o per separar-nos:
 - Cuidar-nos per cuidar: atendre les nostres necessitats
 - Insomni: respirar , donar espai a la por, reconèixer i respirar l'emoció al moment.

Exercici cartes com eren els límits i les normes a casa teva.

5. La disciplina, primera part.
Límits : força punitiva, força protectora. Pocs límits:
 - Evitar un risc, es subjectiu.
 - Fer complir una norma social/preestablerta
 - Aturar una pauta de control per facilitar la connexió emocional.

Normes: per cuidar-nos, per fer més fàcil la convivència. Poden haver-hi moltíssim si es necessari.

- Tenir en conte les necessitats de tots els membres de la família.
- Tenir en compte el moment evolutiu de cada membre de la família.
- S'han de modificar sovint segons les necessitats van canviant i els moments evolutius.
- Si no es compleixen hem de revisar-les.

6. Preguntes.
7. Acabem a una paraula