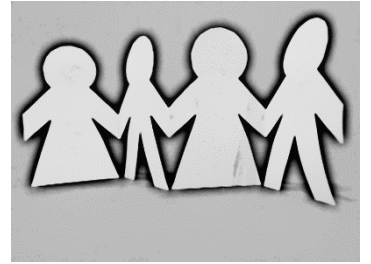


## LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR, VIURE I CONVIURE

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



El sentiment de comunitat promou la pertinença, la cooperació i la corresponsabilitat entre tots 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 del conflicte

Aforismes:

- Acceptar i respectar la diferència és una d'aquelles virtuts sense les quals l'escolta no es pot donar. Paulo Freire
- Malgrat sols som vulnerables i forma part de la nostra condició humana, la comunitat ens fa resilients. MH Tolosa
- Els éssers humans són més feliços, més cooperatius i tenen major capacitat de fer canvis quan els qui exerceixen l'autoritat fan les coses AMB ells en comptes de fer-les PER 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. MH Tolosa
- Les expectatives són la força més poderosa en les relacions humanes. Tingues unes expectatives positives i reals dels teus fills.

### Bibliografia

- Kavelin Popov, Linda "Guia de las virtudes" UNESCO
- Enfocament restauratiu en l'àmbit familiar

<http://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

<http://simple.cat/wp-content/uploads/2015/10/BreveGuiaCNVCAT.pdf>

- Cartes de les emocions i les necessitats

<http://ensenyament.gencat.cat/ca/actualitat/coronavirus/JoAprencACasa/aprenem-conviure/reconeixement-emocions-necessitats/index.html>

Tolosa, MH. Els nostres conflictes de cada dia. Ediciones del Serbal

Assenyala els 10 aspectes que consideris MÉS importants per a la teva vida familiar i enumera: 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 amb parella... t'atreveixes a contrastar les dues escales?

---

Un cercle de diàleg senzill:

1. Què hem de CONTINUAR fent perquè en ajuda a la bona convivència familiar?
2. Què ens cal DEIXAR de fer perquè no ens ajuda a la bona convivència familiar?
3. Què hem de COMENÇAR a fer per tenir una bona convivència familiar?

**NOU CURS-  
NOVA ETAPA**

○ ○ ○ ○

PENSA EN EL CURS ANTERIOR I EXPOSA  
ELS CANVIS I LES CONTINUITATS QUE ET  
PLANTEGES

**1** PREN-TE TEMPS PER PENSAR

**2** ESCRIU A CADA COLUMNA

Green icon, Red icon, Yellow icon

**3** POT USAR AQUESTES ICONES PER  
INTERACCIONAR AMB EL QUE FAM  
ELS ALTRES.

Checkmark icon, X icon, Star icon

**PARAR** **COMENÇAR** **CONTIN  
UAR**

**Començar**

**Parar**

**Continuar**