

Resolució conjunta de problemes

Aquesta estratègia ens ajudarà a posar en pràctica la presa de decisions i la solucions de problemes per a resoldre els conflictes del dia a dia i pactar rutines a casa.

S'hi treballa habilitats de presa de decisions i solució de problemes; col·laboració i el treball en equip; maneig de sentiments i les emocions; comunicació interpersonal.

Material necessari: paper i bolígraf

Com la desenvolupem:

Us plantegem a continuació els cinc passos a seguir per a resoldre qualsevol situació de la vida quotidiana familiar i que ajuden a trobar acords de manera conjunta.

En base a una situació que ens hem trobat tots durant aquest confinament us posem l'exemple: la impossibilitat de veure els familiars.

Pas 1. Parleu amb els vostres fills/es sobre el problema: - Persona adulta:

“Estava pensant que probablement no et resulta fàcil deixar de veure els avis aquests dies”.

Pas 2. Parleu del vostre problema i els vostres sentiments i necessitats: -

Persona adulta: “Per mi també és difícil no veure’ls i em posa una mica trist”.

Pas 3. Penseu conjuntament com trobar solucions que siguin acceptables

conjuntament: - Persona adulta: “Pensem tots dos junts per veure quines idees trobem que ens vagin bé a tots dos”.

Pas 4. Escriviu totes les idees sense avaluar-les: - Persona adulta:

“Apuntem-ho!! Què més?” - El/la fill/a: “Podem fer un vídeo divertit i enviar-li a l’àvia, o fer una videotrucada cada matí per esmorzar junts!”.

Pas 5. Decidiu entre els dos quines propostes us agraden, quines les

descarteu i quines voleu seguir: - Persona adulta “Repassem la llista i veurem què es pot suprimir i què ens interessa conservar” - El/la fill/a: “Trauré això d’enviar-li una postal perquè no tenim segells a casa”.

Feu els passos amb qualsevol situació que considereu i apliqueu la solució acordada. Transmetem així la resolució positiva de les situacions

incòmodes.