

5 CONSELLS PER APRENDRE I CONVIURE EN FAMÍLIA EN SITUACIONS DE CONFINAMENT



1 Respecteu-vos

- Acompanyeu les emocions i compartiu els sentiments davant la situació de confinament
- Establiu acords per evitar conflictes
- Escolliu el moment oportú, per dir el que penseu i com us sentiu:
Jo, quan passa..., em sento i necessito/m'agradaria..., per això et demano...
- Escolteu i pregunteu per entendre, no per discutir:
Així que... Si he entès bé, el que has dit és que...



CONVIVÈNCIA
POSITIVA



Els conflictes formen part de la convivència i són una oportunitat per
APRENDRE

2 Establiu rutines

- Dissenyau conjuntament un horari
- Adapteu l'espai físic a les activitats
- Establiu uns horaris de son, higiene i àpats

Horari consensuat

Temps de treball



A un lloc visible

Temps de lleure

Activitats diverses



5 CONSELLS PER APRENDRE I CONVIURE EN FAMÍLIA EN SITUACIONS DE CONFINAMENT



3

Apreneu junts

- Seguiu les indicacions del centre educatiu
 - Dediqueu una franja horària a les activitats d'aprenentatge
 - [Feu un ús responsable de les noves tecnologies](#)
 - Promogueu la relació amb les/els companyes/companys a través de les xarxes i canals de comunicació
- Les relacions socials són un factor de protecció i de cohesió de grup*
- [Fomenteu la lectura](#)
 - Abaixeu el nivell d'exigència i sigueu més flexibles

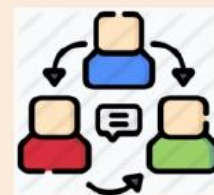


[Acompanyament escolar a casa](#)

4

Compartiu temps en família

- Valoreu el temps en família
- Fomenteu els espais de conversa i complicitat
- Aproveiteu per gaudir de moments de jocs en família
- Impliqueu a tota la família amb les tasques de la llar



Apreneu a compartir, a respectar, a riure i a comunicar-vos millor, per enfortir els **VINCLES** entre tota la família



5 CONSELLS PER APRENDRE I CONVIURE EN FAMÍLIA EN SITUACIONS DE CONFINAMENT



5 Busqueu temps per a vosaltres

- Gaudiu de l'espai personal i íntim
- Aproveiteu per estar en calma individualment
- Reserveu moments per fer allò que us vingui de gust, en el marc de la convivència



És important que gaudiu d'un temps de **NO FER RES**
Sovint l'avorriment és el motor de la **CREATIVITAT**