



FITXA 3.2. CONSTRUIR CONVIVÈNCIA

COM ES POT CONSTRUIR UNA BONA CONVIVÈNCIA FAMILIAR?

1. Generant **un bon clima**. Parlant i escoltant amb tranquil·litat i confiança. **Explorant opcions conjuntes** per afrontar les pors i les inseguretats.
2. **Escoltant amb empatia i respecte**
3. **Sent persones més properes i baixant el nivell d'exigència**. Expressant l'afecte, l'amor, el respecte, l'acceptació, la confiança cap a la resta de persones.
4. **Dialogar**, escoltant sense interrompre i amb la voluntat d'entendre allò que les altres persones de la família volen expressar
5. **Expressant amb calma i serenor** el que JO SENTO, sense culpabilitzacions ni imposicions.
6. Arribant a **acords de convivència**. Temps i tasques pactades per poder treballar, descansar i combinar-les amb **espais individuals o compartits d'oci**.
7. **Respectant aquests espais diferenciats**.
8. Expressant **sentit de l'humor**. És important no ridiculitzar ni fer burles.

**Aquesta situació és temporal.
Tinguem-nos cura per tenir cura.**



(*) Podeu també consultar ...

Enllaçar aquest document amb:

- fitxa de *Passos per a una comunicació positiva (Fitxa Empatia ciutadana_Breu)*
- *Fitxa de Solidaritat Ciutadana*
- *el Manual de convivència familiar*