

FITXA 3.3. LA RELACIÓ DE PARELLA

QUÈ PUC FER PER TENIR CURA DE LA RELACIÓ DE PARELLA?

1. **Tenint cura de mi mateixa** (vegeu document Auto-empatia familiar), així estaré més disponible per escoltar i donar suport a l'altra persona de la parella.
2. Si les dues tenim cura **individualment, estarem més disponibles per tenir cura de la nostra relació.**
3. **Sent assertiva**, expressant allò que sento amb **respecte**, així la comunicació serà més efectiva. Quan em sento escoltada, puc escoltar a l'altra.
4. **En la comunicació i la convivència, necessito l'altra persona.** Necessitem comunicar-nos assertivament per arribar a pactes que contribueixin a una bona convivència.
5. **Com fer pactes i compromisos:**
 - a. **Explicar** cadascú què li amoïna i perquè i, posteriorment, què li agradaria aconseguir.
 - b. **Prestar atenció**, estant atenta a allò que em vol explicar l'altra persona.
 - c. **Llistar els temes a plantejar i anar abordant-los d'un en un.**
 - d. **Proposant opcions** de millora. Proposar allò que **jo em puc oferir a fer o canviar**, sense exigències ni ordres.
 - e. **Llistar aquestes opcions i valorar-les una a una.**
 - f. Els pactes a què arribeu cal que siguin **concrets, realistes, flexibles, revisables i modificables.**

**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)*
- *el Manual de convivència familiar*