

## FITXA 3.4. LA RELACIÓ AMB FILLES I FILLS MENORS DE 12 ANYS.

### QUÈ PUC FER PER TENIR CURA DE LA RELACIÓ AMB ELS FILLS I LES FILLES MENORS DE 12 ANYS?

1. **Escoltant els nostres fills i filles, què els passa i com se senten.**
2. Respectant els **seus temps i la seva manera d'expressar-se**
3. **Facilitant l'acceptació** de la situació i els sentiments que expressin
4. **Ajudant-los a comprendre el què passa**, amb dibuixos i materials adequats per a la seva edat.
5. **Respectem** l'opinió tant si estem o no d'acord.
6. Les rabietes, la desobediència, la manca de col·laboració amb les tasques, són **expressions de la seva confusió. Cal acollir les seves emocions. Una abraçada ajuda**, sense renyar, judicis.
7. **Mantenint la calma i demanant ajuda professional**, si la situació se'ns escapa de les mans
8. Davant un conflicte, **separar el que no t'agrada que fan, de la seva persona i l'estima cap a ells i elles**. Prova a respirar. No cridis; això no ajuda.
9. Si ho necessites, practica la **contenció emocional**, allunyant-te temporalment del conflicte
10. **Respectant els acords** de convivència i donant-los espais **personals individuals**
11. **Pactant moments** per fer activitats d'oci conjuntes i altres, individuals
12. **Creativitat**. És el moment com a família de convertir algunes activitats en oci familiar, per **sentir la pertinença familiar**.

**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*