

**MANUAL  
PER LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR  
CONFINAMENT 2020**

## ÍNDEX

- ❖ Introducció.
- ❖ FITXA 3.1. AUTOEMPATIA: Què puc fer per sentir-me millor i ser conscient que necessito cuidar-me?.
- ❖ FITXA 3.2. CONSTRUINT CONVIVÈNCIA: Com es pot construir una bona convivència familiar?.
- ❖ FITXA 3.3. LA RELACIÓ DE PARELLA: Què puc fer per tenir cura de la relació de parella?.
- ❖ FITXA 3.4. LA RELACIÓ AMB MENORS DE 12 ANYS: Què puc fer per tenir cura de la relació amb els fills i les filles?.
- ❖ FITXA 3.5. LA RELACIÓ AMB ADOLESCENTS: Què puc fer per tenir cura de la relació amb els fills i les filles adolescents?.
- ❖ Recursos per les famílies.

## INTRODUCCIÓ

---

Aquesta crisi sanitària i l'obligat confinament suposen un repte per a la convivència de les famílies i les persones. Encara que els conflictes i les dificultats es puguin aguditzar també poden ser, si les gestionem adequadament, una oportunitat per generar nous aprenentatges i millorar les nostres relacions personals i familiars.

Partim de què **la situació de confinament és una excepcionalitat temporal.**

Aquesta situació finalitzarà i tots i totes, malgrat les dificultats, serem persones diferents, potser més fortes i compassives. Per tant, és un temps d'aprenentatge i de respondre col·lectivament amb responsabilitat. Volem cuidar-nos per cuidar als altres.



## FITXA 3.1. L'AUTOEMPATIA

---

### QUÈ PUC FER PER SENTIR-ME MILLOR I SER CONSCIENT QUE NECESSITO CUIDAR-ME?

1. Dedicant un temps, un espai i un format a **respirar** en diferents moments del dia. Tancant els ulls, en un espai còmode i tranquil, millor estant assegut o asseguda, amb l'esquena recta, i simplement respirant. Dedicant uns minuts a respirar i connectar amb la meua respiració. Si em vénen pensaments al cap, els observo i deixant que se'n vagin. Dedicant aquesta estona a respirar i **connectant amb mi mateixa, em permetrà escoltar-me i observar com em sento i què necessito.**
2. Després, amb aquesta informació, **seria bo atendre aquestes necessitats**, que han sorgit. Per exemple, pot ser que m'hagi adonat que necessito descansar, menjar quelcom, anar al WC, estirar-me, moure'm (fer alguna activitat física i/o esportiva, com ara estiraments, pilates, ioga...), parlar amb algú (presencialment o virtual), mirar per la finestra, prendre l'aire, cuinar, fer alguna treball manual, estar a prop de la família, estar una estona sola, etc.
3. **Observant** què em passa quan atenc aquestes necessitats i què passa quan no ho faig, què aporta a la meua salut i benestar personal fer-ho, etc. **I prenent consciència** de que en sentir-me satisfeta, en atendre una necessitat, faig salut, ja que estic dient-me a mi mateixa que m'escolto, accepto allò que necessito i ho atenc. És a dir, m'estic dient, que em respecto i em cuido.
4. **Aquest exercici de cura el puc fer en qualsevol altre moment del dia.** Potser seria bo fer-lo, de bon matí, per iniciar el dia amb força, i/o **quan comenci a notar algun malestar**: cansament físic, visual, mal de cap, manca d'atenció, enuig, por, etc. També em pot ajudar a la meua **regulació i gestió emocional.**
5. I si jo sóc **conscient** de què em passa, com em sento, què necessito i ho atenc, potser serà més fàcil que estigui **disponible per escoltar** el que els passa, senten, necessiten la resta de persones amb qui convisc. **Si jo em cuido, també cuido la resta de persones del meu entorn i les nostres relacions.**

## FITXA 3.2. CONSTRUIR CONVIVÈNCIA

---

### COM ES POT CONSTRUIR UNA BONA CONVIVÈNCIA FAMILIAR?

1. Generant **un bon clima**. És a dir, parlar i escoltar amb tranquil·litat i confiança. Preguntar als altres com se senten, per **explorar entre tothom opcions conjuntes** per afrontar les pors i les inseguretats que es presentin.
2. **Escoltant** els nostres sentiments i necessitats i les dels altres amb **empatia i respecte**
3. **Sent persones més afectuoses**. D'una banda, **baixant el nivell d'exigència**. És a dir, potser és un bon moment per fer petites concessions, tenir més paciència, mostrar-nos més col·laboradores, etc. I per l'altra, sent persones més afectuoses. Són moments per **expressar l'afecte, l'amor, el respecte, l'acceptació, la confiança**, cap a les persones que estimem, convivim i tenim al nostre voltant.
4. Obrint la nostra capacitat per **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** i també amb claredat les nostres opinions, sentiments, necessitats. Expressant el que JO SENTO, sense culpabilitzacions ni imposicions cap a les altres persones.
6. Arribant a **acords de convivència**. Es poden elaborar conjuntament i en consens les normes per convidaure aquests dies: rutines d'higiene, alimentació, descans, oci, ús de mòbils i xarxes socials, tasques de la llar, etc. És important tenir **temps i tasques** pactades per poder treballar i descansar. Les persones adultes educadores (pare, mare, avi, àvia...) poden tenir les seves tasques (per exemple, laborals) i els fills i les filles, les seves (treballs escolars). Seria òptim combinar-les amb les tasques de cura de la llar i amb els **espais individuals o compartits d'oci**.
7. **Respectant aquests espais diferenciats**. No és necessari fer-ho tot juntes i en tot moment. Els espais personals diferenciats i individuals permeten gaudir de temps personal de qualitat. Aquests moments personals es poden aprofitar per reflexionar, fer esport a casa, llegir, ser creatius, etc. i fer potser allò que moltes vegades no tenim temps de fer.



8. Expressant **sentit de l'humor**. L'humor és molt important. Es pot utilitzar com a una eina per generar un clima distès, per ser propera, per passar temps juntes, etc. És important fer-ho amb respecte cap a les diferents personalitats i sensibilitats de cada persona. És important no ridiculitzar ni fer burles.

## FITXA 3.3. LA RELACIÓ DE PARELLA

---

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

1. Primer, seria bo **ser conscient de com em cuido** jo (vegeu més amunt l'apartat Què puc fer per sentir-me millor i cuidar-me?). Si em cuido, és fàcil que estigui més disponible per escoltar i conèixer de prop com està la meva parella i, si li cal, donar-li suport perquè ell o ella ho faci.
2. Si totes dues persones **tenim cura de nosaltres mateixes en l'àmbit personal, estarem més disponibles per tenir cura de la nostra relació**, com m'hi sento, què necessito, si hi ha quelcom que no m'agrada o em molesta de la relació, què podem fer per millorar-ho, quines opcions se'ns acudeixen, si em sento estimat o estimada, com va el nostre projecte de parella, com ens sentim com a pare, mare (si és el cas), etc.
3. També cal tenir present **com em vull comunicar amb l'altra persona**. Si sóc **assertiu** en la meua manera de parlar, és a dir, si expresso allò que sento, em passa, visc, necessito, vull, etc. amb **respecte** i respectant l'altra persona, serà molt més probable que la comunicació sigui efectiva i l'altra persona m'escolti. I si jo em sento escoltada, serà més probable que estigui en disposició d'escoltar l'altra.
4. Si crido, l'empenyo, l'acuso, li faig retrets, l'amenaço, etc. és molt probable que l'altra persona deixi d'escoltar allò que li vull dir. És a dir, que si no respecto l'altra persona quan li parlo, no hi haurà comunicació. Per tant, **en la comunicació i en la convivència, necessito l'altra persona**. És a dir, necessitem escoltar-nos, comunicar-nos assertivament, negociar i arribar a pactes i compromisos, que ens facilitin viure relacions sanes i contribueixin a una bona convivència.
5. **A l'hora de fer pactes i compromisos**, primer **comenceu per explicar** cadascú què li amoïna i perquè i, posteriorment, què li agradaria aconseguir. **És important escoltar-vos**. Escoltar no és acceptar allò que diu l'altra persona. Escoltar és estar atent o atenta a allò que em vol explicar l'altra persona. Només cal prestar atenció!
6. **Un cop clars els temes a plantejar**, es recomana **anar abordant-los d'un en un**, per tractar-los amb el respecte que es mereixen i perquè si volem

abordar-los tots alhora, ens podem atabalar, enfadar-nos i dificultar l'escolta i la col·laboració.

7. Per abordar-los, podeu començar **proposant opcions** de millora. Es recomana que les opcions que proposeu tinguin a veure amb **quelcom que jo em puc oferir a fer o canviar**, no a opcions que li dic que ha de fer l'altra persona; perquè si li dic el què ha de fer, potser l'altra no ho voldrà fer. **Compte, que la meva proposta no amagui un ordre camuflat!**
8. També és important primer **començar per fer un llistat d'opcions** i després, amb calma, **valorar-les una a una**. Si mentre estic proposant una opció, l'altra persona m'interromp i la valora o la jutja com a poc apropiada (per exemple), potser a mi em vénen ganes de fer el mateix quan proposi l'altra persona, de forma que finalment potser no acceptareu cap opció i semblarà que no voleu col·laborar. Per tant, primer feu propostes, després, valoreu-les.
9. **La negociació**. Per realment tenir ganes de negociar i col·laborar, cal **que cadascú consideri i respecti l'altra persona**, tant allò què vol, els seus interessos, com les seves emocions, allò que sent i necessita. Si l'altra persona no se sent respectada, no hi haurà res a negociar. Necessito l'altra persona per entendre'm i conviure. **També cal ser flexible i cedir**. Totes dues persones han de poder sentir-se escoltades i que alguns dels seus interessos siguin validats i alguns dels seus objectius assolits. **Guanyaré quelcom i perdré quelcom, però totes dues parts guanyarem una millor relació de parella**.
10. **Els pactes**. Cal que **incloguin els interessos d'ambdues parts**. Totes dues persones de la parella han de sentir que el pacte les inclou i que en formen part. Això facilitarà que se'l facin seu. Cal que els pactes siguin **realistes**, que allò pactat sigui assumible per totes dues parts. Cal que siguin **concrets**: qui fa què, quan, com, etc. Cal que siguin **flexibles, revisables i modificables**, perquè la realitat canvia i els interessos i les necessitats de les parts també poden canviar.

Per tant, **en resum, per arribar a pactes per conviure, cal:**

- 1r, escoltar-se i escoltar;
- 2n, comunicar de forma assertiva i respectuosa;
- 3r, plantejar els temes a ser abordats;
- 4t, generar opcions de cada tema, que posteriorment es valoraran amb calma;





- 5è, negociar-les considerant l'altra
- 6è, arribar a pactes concrets, flexibles i realment assolibles per cada persona.

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

---

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

L'edat dels nostres fills i filles marca una diferència important per gestionar la convivència, ja que les necessitats són diferents segons la franja d'edat i també la seva capacitat per entendre i aportar en aquesta situació. **Adeqüem la nostra comunicació a la seva edat.**

Cal recordar que els fills i les filles aprenen dels pares i mares, no tant d'allò que diuen com adults, sinó d'allò que comuniquen amb la seva conducta i accions. Per això és important oferir espais de confiança per **obrir el diàleg** a les seves necessitats, i que ens vegin com a persones dialogants, i afrontar el moment de crisi actual amb **responsabilitat i solidaritat** comunitària.

1. **Escoltant els nostres fills i filles, què els passa, com se senten.** Donant temps que es puguin expressar amb calma. Respectant els **seus temps i la seva manera d'expressar-se**
2. **Facilitant l'acceptació** de la situació i els sentiments de por que ens puguin transmetre. Podem ajudar, **fent un relat del moment** sense projeccions alarmistes. Un relat de construcció, on hi hagi espai per a l'esperança i el futur **en positiu**
3. **Ajudant als més petits i petites a comprendre el què passa**, amb dibuixos i materials adequats per a la seva edat. Hi ha molt material en xarxes que es pot consultar i descarregar gratuïtament. Respectant l'opinió tant si estem o no d'acord.
4. És molt probable que els petits i les petites mostrin la seva inestabilitat emocional amb conductes disruptives. **Rabietes, desobediència, manca de col·laboració amb les tasques, etc.** És normal en aquesta situació, perquè potser no acaben d'entendre el motiu real d'aquest confinament. Cal acollir la seva emoció. Una abraçada acostuma a ajudar. **Una abraçada sense judicis, sense renyar.**
5. **Mantenint la calma** amb dosis extra de paciència i **demanant ajuda professional** si la situació se'ns escapa de les mans.

6. Davant un conflicte amb els fills o les filles, **intenta separar el que no t'agrada que fan, de la seva persona**, i respira. No alcem la veu. Això no ajuda. Allò que fan no pot qüestionar l'amor que sents per a ells i elles. Els fills i les filles han de poder copsar això.
7. Si ho necessites, practica la **contenció emocional**. Allunyant-te del conflicte. Dóna't un temps i un espai individual per escoltar allò que et passa i, després, respira pausadament diverses vegades fins a sentir que estàs més calmat o calmada per abordar el conflicte.
8. **Respectant els acords** de convivència i donant-los espais de reflexió personal. Els fills i les filles poden col·laborar amb les tasques de la casa, estudiar i fer els treballs escolars, segons les directrius dels centres educatius, i també han de **tenir espais personals individuals**, que cal respectar.
9. No cal fer-ho tot junts o juntes. Es poden **pactar moments** per fer activitats d'oci conjuntes i altres, individuals.
10. **Creativitat**. És el moment com a família de convertir algunes activitats en oci familiar. Podem cuinar plegades, llegir en veu alta, fer teatre, jocs de taula, construir coses, etc. Es tracta de **compartir espais i activitats juntes**, per sentir-nos acompanyats i acompanyades (més encara en aquests moments de dificultat) i **sentir-nos família**.

## FITXA 3.5. LA RELACIÓ AMB FILLS I FILLES ADOLESCENTS

---

### QUÈ PUC FER PER TENIR CURA DE LA RELACIÓ AMB ELS FILLS I FILLES ADOLESCENTS?

**En el cas de tenir fills o filles adolescents**, aquestes recomanacions són encara més necessàries. Tots sabem que l'adolescència és un moment on l'aspecte relacional és molt important i en aquests moments de confinament, els hem d'ajudar a entendre la importància de complir amb les normes decretades per les autoritats sanitàries, entenent alhora aquesta premissa, que caracteritza la seva edat.

1. **Recollint i acceptant la importància de les queixes o les reclamacions** del teu fill o filla adolescent. Escoltant el que diuen amb respecte. Valora les seves opinions.
2. **Ajudant** a cobrir les seves necessitats relacionals des dels espais de connectivitat virtual, mòbils, xarxes socials, videojocs, internet. I, a la vegada, **adequant el seu temps d'ús a els acords de convivència pactats** com a família.
3. Respectant les seves demandes i evita que s'aïllin. **ESCOLTANT, DIALOGANT, PACTANT.**
4. **Apreciant** tot allò que faci en **positiu per a la convivència i la millora de les relacions**. Quan valorem en positiu, estem reforçant aquesta conducta valorada i, per tant, animem a reproduir-la. A més, ells o elles se senten apreciats i apreciades i poden sentir que aporten i col·laboren a casa i amb la família.
5. Fent que es sentin partícips de la resposta que com a societat hem de donar. És una manera de formar als i les joves en la **responsabilitat ciutadana**. *Per exemple, pot parlar a través del mòbil amb veïns i veïnes, familiars grans o gent gran que no tingui família, amb amics o amigues que ho necessitin, pot oferir la seva creativitat a través de les xarxes socials per generar un bon estat d'ànim col·lectiu, etc.* En tot cas, podem ajudar-lo a entendre que forma part activa de la construcció social i que és responsabilitat de tots i totes ajudar a superar aquesta situació.

En definitiva, recordem que **aquesta situació és temporal.**

**Tinguem-nos cura per tenir cura.**

## RECURSOS PER LES FAMÍLIES

- Servei de Mediació. Si en algun moment, precisa de l'ajut i el suport d'una persona mediatadora, pot escriure al mail ([lnadal@ajmataro.cat](mailto:lnadal@ajmataro.cat)) i es posaran en contacte tan aviat com sigui possible.
- Serveis Socials
- SIAD
- Habitatge
- Policia Local
- Mossos d'Esquadra
- OFIAC
- Salut
- Ensenyament