

Comunicació

Acordeu moments de comunicació en família. Aproveiteu les estones dels àpats per parlar de temes del vostre interès i no tant de les notícies que ens arriben aquests dies dels múltiples mitjans de comunicació.

Oci

Trobeu moments per jugar amb els vostres fills/es, així com per fomentar el seu joc individual. És tan important respectar els moments d'oci dels fills/es com els vostres.

Necessitats

Baixeu el nivell d'exigència. Penseu que no tots tenim les mateixes necessitats, ni les mateixes prioritats.
Estem vivint una situació extraordinària i ser flexibles ens ajudarà a que tot sigui més fàcil.

Valors

És bon moment per treballar amb els nostres fills/es el valor de la responsabilitat, la solidaritat, la cooperació, la tolerància, l'empatia, el respecte als altres, a la norma i a l'espai de cadascú.

Innovació

Fer ús de les nostres habilitats artístiques i creatives ens ajuda a desconnectar-nos temporalment de la realitat que ens envolta.
És un bon moment per cuinar allò que més ens agrada, fer manualitats, dibuixar, pintar, cosir, fer bricolatge, etc.

Vigileu

Sou un model pels vostres fills/es. Tan important és ser realistes amb la situació com fer veure'ls que tot passarà i que, amb l'ajuda de tots, recuperarem la normalitat a les nostres vides.

Escolta activa

Procureu escoltar les preocupacions de tots els membres de la família. Feu-ho amb atenció plena i posant-vos en el lloc de l'altre.
Escolteu per comprendre, no per respondre.

Normes

Sense normes no hi ha convivència.
Tot i així, heu d'adaptar-les a la nova situació. Els nens necessiten moviment. Valoreu establir uns moments i uns espais per tal de donar resposta a aquesta necessitat.

Consens

Dins la mateixa llar no tohom actua ni pensa de la mateixa manera, per això han d'existir una sèrie d'acords que facilitin la bona convivència.
Pacteu entre tots el menú setmanal, horaris per veure la TV i altres aspectes que requereixin aprovació per part de tota la família.

Inquietut

La necessitat d'estar informats és positiva, sempre que siguem crítics i selectius. Un excés d'informació augmenta els nostres neguits i preocupacions. Per evitar-ho hem de descansar bé i que la nostra llar sigui un espai lliure de tensions.

Anticipació

Estem vivint uns dies d'alts i baixos emocionals compartint les 24h del dia amb la resta de familiars. És inevitable que els conflictes sorgeixin, fins i tot en els moments menys esperats. Per evitar aquests petits conflictes procureu avançar-vos a les situacions que els poden generar.