COM VA LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR?

Xerrades i tallers per promoure la mirada restaurativa a i amb les famílies.

Els infants veuen, els infants fan.

1. Introducció

La família és la primera comunitat on vivim i aprenem a relacionar-nos. En aquest espai quotidià es construeixen els primers vincles, s'aprèn a gestionar emocions, conflictes, límits i responsabilitats, i s'assenten les bases del benestar personal i relacional.

Una comunitat que construeix una **bona convivència** quan hi ha relacions saludables, capaces d'expressar i compartir sentiments i emocions, identificar les necessitats i cercar estratègies per donar-hi resposta de manera col·laborativa.

La confiança, un estil familiar democràtic i una comunicació i interacció respectuoses són la base d'una gestió positiva dels conflictes.

Quan passem del control a la relació, millora la qualitat dels vincles. Quan la relació és bona, els conflictes es poden afrontar d'una altra manera.

Educar i conviure des d'una mirada restaurativa no significa renunciar als límits, sinó posar-los des del vincle, el respecte i la responsabilitat.

Aquesta proposta és una eina útil i transformadora per afavorir relacions sanes que ens portin al benestar i a una convivència saludable.

2. La mirada restaurativa

L'enfocament restauratiu és una manera de pensar i de relacionar-nos que situa al centre les persones i els vincles. Tal com expressa Mark Vander Vennen, es tracta de crear espais segurs per a converses reals que aprofundeixin en la relació i construeixin comunitats més fortes i connectades. Aquest enfocament ens convida a passar:

- del control a la relació,
- del càstig a la responsabilitat,
- de la imposició al diàleg,
- de la culpa a la reparació del dany.

Aprendre a gestionar la convivència i els conflictes tenint cura de les relacions, de les persones.

Els objectius són:

- Afavorir relacions familiars i educatives més sanes i respectuoses.
- Oferir eines pràctiques per a una la comunicació i interacció respectuoses dels conflictes sense càstig ni violència.
- Posar al centre les emocions, les necessitats i la responsabilitat compartida.

3. A qui va adreçada aquesta proposta

- Famílies amb infants i adolescents (0-21 anys)
- AMPAs i AFAs.

Les diferents propostes s'adapten a diferents contextos i necessitats, tant en format de xerrada com de formació o assessorament.

4. Xerrades

La proposta es concreta en tres xerrades complementàries, que es poden oferir de manera independent o com a cicle complet. Estan pensades per a famílies i comunitat educativa, amb un llenguatge entenedor, exemples quotidians i eines pràctiques.

Totes les xerrades s'adapten segons l'edat a qui van adreçades infants, adolescents i joves.

- **Xerrada 1. Com portem la convivència familiar? Viure i conviure a i amb la família**

Aquesta xerrada introdueix el canvi de mirada que proposa l'enfocament restauratiu aplicat a la família i a l'escola.

Continguts principals:

- Què és (i què no és) l'enfocament restauratiu.
- Relació, límits i autoritat: del control al vincle.
- El conflicte com a oportunitat educativa.
- Respecte, honestedat, confiança i responsabilitat.

- Les necessitats universals.
- Fer les coses amb els infants i adolescents, no per ells ni contra ells.

Què aporta?
Una comprensió clara del paradigma restauratiu.

- **Xerrada 2. Comunicació nutritiva: la Comunicació NoViolenta dins la família. Com ens parlem? Emocions i necessitats a casa.**

Aquesta xerrada posa el focus en la comunicació familiar com a pilar de la convivència i del vincle i en la Comunicació NoViolenta.

Continguts principals:
- L'escolta activa, atenta i empàtica.
- Pensaments, emocions i accions: com s'influeixen mútuament.
- Introducció a la Comunicació NoViolenta.
- Expressar el que sentim sense ferir.
- Expressar el que necessitem.
- Diferenciar peticions d'exigències.
- Posar límits sense crits ni amenaces.

Què aporta? Una millora del clima relacional amb una reducció de tensions i conflictes repetitius i, una major capacitat per parlar del que passa sense escalar el conflicte.

- **Xerrada 3. Els nostres conflictes de cada dia: conflictes i eines restauratives a casa**

Aquesta xerrada ofereix eines concretes per gestionar els conflictes quotidians amb infants i adolescents.

Continguts principals:
- Els conflictes més habituals a casa (normes, pantalles, límits, responsabilitats…).
- Converses restauratives: com parlar després d'un conflicte.
- Els cercles de paraula com a eina familiar.
- Acompanyar la responsabilitat sense càstig ni permissivitat.
- Crear acords i compromisos compartits.
- Gestionar i reparar conflictes i danys.

Què aporta?
Un menor desgast en la criança amb recursos pràctics i aplicables de manera immediata.

- **Format de les xerrades**

✓ Les xerrades poden ser presencials o en línia. L'experiència mostra que la combinació de format presencial i en línia afavoreix la conciliació familiar i s'adapta als diferents ritmes i necessitats.

✓ Quan la xerrada és en línia, s'ofereix la possibilitat de gravar-la i facilitar l'enllaç perquè totes les famílies del centre la puguin visualitzar o escoltar durant un període de 15 dies.

5. 6. Taller

El taller de pràctica restaurativa implica un mínim de tres hores on es combina la part teòrica amb la part pràctica que amb les xerrades queda més limitada.

Es pot fer un taller:

- cercles i/o gestió de conflictes
- taller de Comunicació NoViolenta.

6. Cercle de famílies. Creació d'un espai familiar en línia

S'ofereix la possibilitat de crear un cercle de famílies per compartir dubtes relacionats amb la gestió de les relacions, els conflictes i les situacions del dia a dia. S'estructura en 6 sessions amb material d'aprofundiment en un espai Moodle.

- **Descripció general**

El Cercle de famílies és un espai en línia, adreçat a famílies amb fills i filles de 0 a 18 anys.
Es concep com un espai continuat de trobada, reflexió i aprenentatge, on les famílies poden compartir inquietuds, contrastar mirades i adquirir eines pràctiques per a la gestió del dia a dia familiar des d'una mirada restaurativa.
Es pot oferir en format de 5, 6 o 7 sessions, amb periodicitat mensual o quinzenal, segons les necessitats del centre, de l'AFA, del municipi...

Objectius

- Oferir a les famílies un espai segur de trobada i reflexió per compartir vivències, inquietuds i punts de vista, així com plantejar dubtes i buscar respostes de manera col·lectiva.
- Oferir un espai d'autocura, entenent que cuidar qui cuida és clau per a la convivència i el benestar familiar.
- Posar en valor el respecte, l'honestedat i la confiança com a fonaments de l'enfocament restauratiu per cuidar el vincle afectiu i la convivència quotidiana.
- Donar a conèixer l'enfocament restauratiu en l'àmbit familiar, la finestra relacional, els cercles, els principis restauratius i les preguntes restauratives.
- Treballar les habilitats parentals necessàries per a la gestió del dia a dia, especialment:
  - la gestió emocional (consciència, regulació, autonomia i empatia),
  - la Comunicació NoViolenta com a eina clau per millorar la convivència i les relacions familiars.
- Aprofundir en la dimensió comunitària de la família i del benestar emocional, creant espais on es puguin expressar i atendre les necessitats dels diferents membres segons les seves possibilitats i moment vital.
- Abordar els conflictes més habituals i aquells que els participants vulguin compartir (corresponsabilitat en les tasques, relacions entre germans, pantalles, rutines, àpats, extraescolars, escola…), des de la Comunicació NoViolenta i les Pràctiques Restauratives (cercles, escolta restaurativa i reunions restauratives).

Plataforma Moodle

Les famílies disposaran d'un espai Moodle amb:

- enllaços a les sessions,
- materials de suport (articles, vídeos i recursos),
- fòrum de debat,
- espai de consulta per enviar dubtes entre sessions.

7. Tarifes

- Xerrades virtuals: 290 €.
- Xerrades presencials: 360 € + desplaçaments (dietes i allotjament si cal).
- Taller: 500€ + desplaçaments (dietes i allotjament si cal).
- Cercle familiar. Espai familiar en Moodle: de 1.800 € a 2.200 € (6 sessions, modificable segons necessitats).
- Si el desplaçament requereix dies extres, es facturaran a 100 €/dia.

8. Contacte

M. Helena Tolosa
Mestra, psicopedagoga i artista. Especialitzada en l'enfocament restauratiu global i en la gestió de les relacions i del conflicte en l'àmbit escolar i familiar.
Col·legiada COPEC 1306
www.mhelenatolosa.com
mhelenatolosa@gmail.com
@viureiconviure
@mhelenatolosa