

FEAC 2011

EP

1^a sessió (10-10-11) : QUÈ POT ARRIBAR A SER UN CONFLICTE?

En la nostra primera trobada FEAC vam arribar a extreure entre tots unes petites reflexions que ens podien anar bé per prevenir els conflictes o treure'n profit positiu quan s'han donat.

Us en fem cinc cèntims:

- És bo veure EL CONFLICTE com una oportunitat d'aprenentatge i creixement de les persones.
- Els sentiments / emocions són els que són i cadascú té els seus però una cosa són els sentiments i l'altra les conductes.
- Per poder controlar les emocions és imprescindible, reconèixer-les, acceptar-les i **elaborar estratègies** personals per canalitzar-les de forma positiva.
Algunes estratègies podrien ser tant per a infant com per a adults depenent de les situacions:
 - Comptar fins a 10.
 - Deixar un espai de temps suficient entre el conflicte i la resposta.
 - Respirar a fons.
 - Fer venir a la ment coses positives o imatges / moments que ens fan sentir bé.
 - ...
- Abans de donar una resposta hem de procurar:
 - Escoltar l'altre: donar-li temps per a que pugui expressar allò que sent o els fets que han passat.
 - Empatia: posar-nos al lloc de l'altre per entendre millor el seu comportament i els sentiments que l'han dut a actuar d'una determinada manera.
 - Controlar :
 - el to de veu.
 - el vocabulari que usem, evitant males paraules.
 - l'expressió facial.

En els conflictes hem de procurar ser ponts que uneixen i no que separin!

* Power point que ens presenta els passos per mediar en un conflicte:

<http://www.youtube.com/watch?v=CwZWmDIn8c8&NR=1>