

GESTIÓ EMOCIONAL EN MOMENTS EXCEPCIONALS

La família i la seva organització

Ens trobem en un moment on l'organització i les relacions familiars seran claus pel dia a dia. Per això creiem que ens pot ser útil pensar en idees que ens puguin facilitar aquests moments, o fins i tot, viure-ho com una oportunitat. Bé, si més no intentarem sortir-ne sans i estalvis.

1. COMUNICACIÓ

La comunicació intra-familiar pot ser la nostra salvació en moments com aquest. Haurem d'establir moments per expressar com ens sentim, per pactar normes noves, per decidir aspectes que ens poden afectar a tota la família... Així doncs, per tal de poder tenir a tothom en compte, convindrà:

- Crear espais de diàleg, com assemblees familiars.
- Aprofitar el moment de dinar o sopar per contar-nos com ha anat el dia, escoltar-nos i expressar-nos. Apaguem la TV!
- Podem crear un pot de suggeriments per tal que cada un de la família hi pugui abocar les seves idees o sentiments.
- Una altra manera d'expressar o fomentar el diàleg pot ser a partir de jocs: l'oca de les emocions, inventar contes, llegir contes, el si fos...

*Recordeu que no tothom té el mateix nivell de comunicació ni se comunica igual, llavors ens haurem d'adaptar a tots i així permetre que tothom pugui dir la seva, petits i grans. La comunicació té moltes formes...i no es tracta només de parlar sinó de mirar, escoltar, sentir...

2. ESPAI

L'espai ens condicionarà la convivència, per això ens convé marcar els espais tant a nivell de temps com a nivell físic. El que volem dir és que tothom necessita moments per a un mateix i per tal que siguin respectats els podem pactar en família. D'aquesta manera, sabrem que durant aquella estona tenc permís per estar sol o sola en un lloc concret.

El mateix pot passar amb els espais físics, si tenim lloc suficient podem reservar racons per cada un de nosaltres i així mantenir certa intimitat, "les nostres coses intocables" (una habitació, una taula, una cabanya pels nens...). Sovint aquests espais es delimiten

de forma natural com a normes implícites però a vegades fa falta concretar-ho i així evitar malentesos, retrets i moments d'angoixa.

També és un bon moment per pensar, repensar i reinventar els espais de casa nostra per a que tots estiguem el més a gust possible.

3. CALMA

És important tenir en compte que potser la irritabilitat serà més present que de forma habitual, ja que per les característiques de la situació sovint estarem més sensibles. La paciència serà un recurs massa explotat i que a vegades ens farà falta.

El que podem fer primer de tot és ser-ne conscients. Si jo sé que tant jo com la meva família estam en un estat més irritable, quan hi hagi un conflicte puc deixar-ho córrer i no prendre-ho de forma personal. Una estratègia pot ser tenir una paraula clau i així, quan es dóna aquesta situació, ho podem aturar amb més facilitat. Amb una paraula clau, tant jo com l'altra, sabrem a què ens referim i podrem fer un parell de respiracions i aturar la situació de conflicte. Sovint, si no les aturem, es poden convertir en una vertadera batalla sense fi ni propòsit.

Hem d'intentar retornar al que és de veritat important i valuós.

4. SOM UN EQUIP!

Ara serem un equip que per tal de sobreviure ens haurem de coordinar molt bé. És convenient implicar a tothom en les tasques de la casa, repartir responsabilitats i sentir que tots hi formem part (podem trobar per la xarxa documents que relacionen l'edat amb les tasques que es poden fer), les feines més feixugues poden anar rodant. Establir un horari també ens facilitarà les coses, encara que sigui un horari flexible, segons el tarannà de cada família. Pactar normes conjuntament, tant petits com grans, serà un bon punt de partida i les haurem d'anar revisant de tant en tant, ja que la situació és nova i canviant i ens hi hem d'anar adaptant.

Tot i tenir unes normes i horaris pactats, la flexibilitat serà una bona aliada.

5. IMPRESCINDIBLE L'HUMOR!

Riure i passar moments divertits seran la nostra font d'energia. Recordeu que tant l'alegria com el mal rotllo s'encomanen... aquest és el secret.