

## Resolució conjunta de problemes

Aquesta estratègia ens ajudarà a posar en pràctica la presa de decisions i la solucions de problemes per a resoldre els conflictes del dia a dia i pactar rutines a casa.

**Edats recomanades:** a partir de 6 anys

**Material que necessitem:** Paper i bolígraf

### Com es desenvolupa?

Us plantegem a continuació els cinc passos a seguir per a resoldre qualsevol situació de la vida quotidiana familiar i que ajuden a trobar acords de manera conjunta. Us proposem alguns exemples:

**Pas 1.** Parleu amb els vostres fills/es sobre el problema, les seves emocions i necessitats:

- El pare: “Estava pensant que probablement no et resulta fàcil deixar de veure els avis aquests dies”.

**Pas 2.** Parleu del vostre problema i els vostres sentiments i necessitats:

- El pare: “Per mi també és difícil no veure’ls i em posa una mica trist”.

**Pas 3.** Penseu conjuntament com trobar solucions que siguin acceptables conjuntament:

- El pare: “Pensem tots dos junts per veure quines idees trobem que ens vagin bé a tots dos”.

**Pas 4.** Escriviu totes les idees sense avaluar-les:

- El pare: “Apuntem-ho!! Què més?”
- El/la fill/a: “Podem fer un vídeo divertit i enviar-li a l’àvia, o fer una videotrucada cada matí per esmorzar junts!”.

**Pas 5.** Decidiu entre els dos quines propostes us agraden, quines les descarteu i quines voleu seguir:

- El pare: “Repassem la llista i veurem què es pot suprimir i què ens interessa conservar”
- El/la fill/a: “Trauré això d’enviar-li una postal perquè no tenim segells a casa”.

**Nota:** Es fa referència a pare, mare o altre adult de referència.

**Quines habilitats es treballen?** La presa de decisions i solució de problemes, la col·laboració i el treball en equip, el maneig de sentiments i les emocions i la comunicació interpersonal.

**Font:** Adaptat per Dipsalut del llibre “Com hem de parlar perquè els fills escoltin i escoltar perquè els fills parlin” de Adele Faber i Elaine Mazlish”.