

PAUTES PER LA GESTIÓ DELS CONFLICTES FAMILIARS DURANT EL CONFINAMENT PEL COVID-19

La situació actual de confinament és un moment excepcional que no havíem experimentat fins ara i que ens fa conviure molt temps junts en família. Aquesta situació, sumada a la incertesa i els efectes emocionals secundaris com són l'angoixa, la irritabilitat o la desesperança poden ser factors precipitants de conflictes dins del nucli familiar.

Per minimitzar l'aparició d'aquests conflictes és important establir conjuntament des d'un principi unes bases clares de convivència així com pautes per la organització familiar. Resulta també essencial poder mantenir una actitud oberta, flexible i positiva així com una comunicació fluïda i assertiva amb els altres. A continuació compartim algunes pautes a tenir en compte alhora d'abordar-los.

En el cas de l'aparició de conflictes interpersonals...

- **Identifiquem el problema** i respectem el temps i el moment de cadascuna de les persones involucrades. És habitual que en un moment de conflicte ens trobem emocionalment alterats i no responem positivament al raonament. Pot ser útil donar-nos un temps i espai individual per reflexionar i trobar un moment posterior per abordar aquestes qüestions.
- **Practiquem l'auto-observació**, fixem-nos com estem actuant i comunicant, què diem i com ho diem. De la mateixa manera, identifiquem com ens trobem, és possible que la nostra actitud estigui dominada per l'emoció. En aquest cas, busquem entratègies que ens serveixin per reduir el nivell d'activació (respiració, relaxació, meditació...).
- **Siguem empàtics i tinguem en compte a l'altre**. Sovint davant d'un conflicte responem principalment a través dels motius propis. És important escoltar els raonaments de l'altre i entendre que també pot estar patint per la situació actual. Així mateix, **mostrem-nos flexibles** i interessem-nos pel **què necessita l'altre**.
- **Identifiquem què necessitem nosaltres** per resoldre el conflicte i intentem comunicar-ho de forma clara i assertiva. Enlloc d'expressar queixa, **intentem comunicar propostes** per la resolució del conflicte.
- **Centrem-nos en el conflicte actual** i no en la persona, evitem culpar i assenyalar de forma acusatòria. Recordem que cada experiència és personal i subjectiva i pot representar interpretacions i sentiments diferents als nostres.

Atenció ambulatoria

- **Intenem relativitzar la situació i normalitzem l'aparició de conflictes i emocions i sentiments desagradables.** El que és anormal és la situació que estem experimentant, no les emocions que aquesta ens provoca. Recordem que aquesta és una situació **temporal**, intenem mantenir una actitud i perspectiva positiva.

En el cas de conflictes amb els més petits...

- **Acompanyem** el seu malestar de forma tranquil·la i positiva, evitant contagiar-nos del mateix. Pot ser bo expressar també el nostre propi patiment per la situació, compartir-ho i buscar estratègies conjuntes.
- **Ajudem a identificar l'emoció predominant**, posem paraules a les emocions i sentiments, intenem establir lligams amb els esdeveniments i busquem estratègies i activitats que els ajudin a reduir aquest malestar.
- **Evitem castigar** una conducta conseqüència del malestar per la situació de confinament. Recordem que els nens/es també pateixen les conseqüències del confinament. Enlloc de castigar, mostrem comprensió i ajudem a buscar una alternativa adaptativa per l'expressió d'aquella emoció.
- Ajudem, acompanyem, mostrem-nos comprensius, raonem i pactem però fem **respectar la organització acordada i els límits i normes establerts**. Recordem que són els pares qui tenen la darrera paraula.

