*ESERCIZIO DI AUTO-RIFLESSIONE*

*Argomenti: gestione dei conflitti, dibattiti, conoscenza fattuale su come identificare e gestire le mie emozioni.*

***Il più grande nemico della famiglia non è il conflitto, ma l’indifferenza. /* P. Pellegrino**

I conflitti e i fraintendimenti accadono in ogni famiglia e la conoscenza su come risolverli in modo giusto per ogni membro della famiglia è molto importante. Uno dei metodi per gestire i conflitti familiari è un **DIBATTITO FAMILIARE.** Questo metodo si basa sul rispetto reciproco e sull'amore e aiuta a identificare i bisogni e le emozioni di ogni membro della famiglia e ad accettarli.

Il metodo del DIBATTITO FAMILIARE ha 6 fasi:

1. Identificare il conflitto/problema e scegliere il momento giusto per organizzare un incontro familiare.

2. Ascoltare attivamente il problema di tuo figlio/membro della famiglia per mostrare rispetto verso i suoi sentimenti ed emozioni.

3. Coinvolgere tutti i membri della famiglia nella ricerca di una soluzione.

4. Valutare criticamente le soluzioni proposte.

5. Decidere la migliore soluzione.

6. Implementare la decisione presa e valutarne la realizzazione.

Domande di auto-riflessione:

1. Cerca di identificare i conflitti più comuni nella tua famiglia. Come li risolvi? Quali metodi utilizzi all'interno della tua famiglia?

2. Pensi che il metodo del dibattito familiare sia il metodo che puoi utilizzare per risolvere i problemi nella tua famiglia? Se sì, perché?

3. Quali sono i tuoi metodi per gestire le emozioni nella tua famiglia?