*EXERCÍCIO DE AUTO-REFLEXÃO*

*Temas: gestão de conflitos, debates, conhecimento factual de como apresentar e gerir as minhas emoções.*

***O maior inimigo da família não é o conflito, mas a indiferença*. / P. Pellegrino**

Os conflitos e os mal-entendidos acontecem em todas as famílias e é muito importante saber como resolve-los de forma correcta para cada membro da família. Um dos métodos para lidar com conflitos familiares é o **DEBATE EM FAMÍLIA**. Este método baseia-se no respeito e no amor mútuo e ajuda a identificar as necessidades e as emoções de cada membro da família e a aceitá-las.

O método do DEBATE FAMILIAR tem 6 etapas:

1. Identificar o conflito/problema e escolher o momento certo para organizar uma reunião familiar.

2. Escutar activamente o problema do seu filho/membro da família para mostrar respeito pelos sentimentos e emoções dessa pessoa.

3. Envolver todos os membros da família na procura de uma solução.

4. Avaliar criticamente as soluções propostas.

5. Decidir qual a melhor solução.

6. Aplicar a decisão tomada e avaliar a sua realização.

Questões de auto-reflexão:

1. Tente identificar os conflitos mais comuns na sua família. Como é que os resolvem? Que métodos utilizam na vossa família?

2. Acha que o método de debate familiar é um método eficiente e que pode utilizar para resolver problemas na sua família? Se sim, porquê?

3. Quais são os seus métodos de gestão de emoções na sua família?