*ĆWICZENIE DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI*

*Tematy: zarządzanie konfliktami, debaty, wiedza jak nazywać i zarządzać swoimi emocjami.*

***Największym wrogiem rodziny nie jest konflikt, ale obojętność*. / P. Pellegrino**

Konflikty i nieporozumienia zdarzają się w każdej rodzinie, a wiedza o tym, jak rozwiązywać je w sposób sprawiedliwy dla każdego członka rodziny, jest bardzo ważna. Jedną z metod radzenia sobie z konfliktami rodzinnymi jest **DEBATA RODZINNA**. Metoda ta opiera się na wzajemnym szacunku i miłości oraz pomaga zidentyfikować potrzeby i emocje każdego członka rodziny i zaakceptować je.

Metoda DEBATY RODZINNEJ składa się z 6 kroków:

1. Zidentyfikuj konflikt/problem i wybierz odpowiedni czas na zorganizowanie spotkania rodzinnego.

2. Aktywne wysłuchanie problemu dziecka/członka rodziny w celu okazania szacunku dla jego uczuć i emocji.

3. Zaangażowanie wszystkich członków rodziny w znalezienie rozwiązania.

4. Krytyczna ocena proponowanych rozwiązań.

5. Wybór najlepszego rozwiązania.

6. Wdrożenie podjętej decyzji i ocena jej realizacji.

Pytania do autorefleksji:

1. Spróbuj zidentyfikować najczęstsze konflikty w swojej rodzinie. Jak je rozwiązujesz? Jakich metod używasz w swojej rodzinie?

2. Czy uważasz, że metoda debaty rodzinnej jest metodą, którą można wykorzystać do rozwiązywania problemów w rodzinie? Jeśli tak, to dlaczego?

3. Jakie są Twoje metody radzenia sobie z emocjami w Twojej rodzinie?