*ΆΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΎ*

*Θέματα: διαχείριση συγκρούσεων, συζητήσεις, ουσιαστική γνώση του πώς να ονομάζω και να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου.*

***Ο μεγαλύτερος εχθρός της οικογένειας δεν είναι η σύγκρουση, αλλά η αδιαφορία*. / P. Pellegrino**

Συγκρούσεις και παρεξηγήσεις συμβαίνουν σε κάθε οικογένεια και είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε πώς να τις επιλύουμε με δίκαιο τρόπο για κάθε μέλος της οικογένειας. Μια από τις μεθόδους χειρισμού των οικογενειακών συγκρούσεων είναι η **ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ**. Η μέθοδος αυτή βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και την αγάπη και βοηθά να εντοπιστούν οι ανάγκες και τα συναισθήματα κάθε μέλους της οικογένειας και να γίνουν αποδεκτά.

Η μέθοδος της οικογενειακής συζήτησης έχει 6 βήματα:

1. Προσδιορίστε τη σύγκρουση/το πρόβλημα και επιλέξτε την κατάλληλη στιγμή για να οργανώσετε μια οικογενειακή συνάντηση.

2. Ενεργητική ακρόαση του προβλήματος του παιδιού/μέλους της οικογένειάς σας για να δείξετε σεβασμό στα συναισθήματα και τα συναισθήματα αυτού του ατόμου.

3. Συμμετοχή όλων των μελών της οικογένειας στην εξεύρεση λύσης.

4. Κριτική αξιολόγηση των προτεινόμενων λύσεων.

5. Αποφασίστε για την καλύτερη λύση.

6. Εφαρμογή της ληφθείσας απόφασης και αξιολόγηση της υλοποίησής της.

Ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού:

1. Προσπαθήστε να εντοπίσετε τις πιο συνηθισμένες συγκρούσεις στην οικογένειά σας. Πώς τις επιλύετε; Ποιες μεθόδους χρησιμοποιείτε μέσα στην οικογένειά σας;

2. Πιστεύετε ότι η μέθοδος της οικογενειακής συζήτησης είναι η μέθοδος που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την επίλυση προβλημάτων στην οικογένειά σας; Αν ναι, γιατί;

3. Ποιες είναι οι μέθοδοι διαχείρισης των συναισθημάτων στην οικογένειά σας;