



Sona el despertador a les 7 del matí a casa de la família Serra. Com a moltes altres cases, els pares es posen en marxa i aprofiten per organitzar-se el dia que tenen pel davant, mentre comencen a respondre e-mails de la feina.

Cap allà les 8:30 desperten als seus dos fills, que tenen 5 i 10 anys. De vegades l'hora de llevar-los varia: el més petit en ocasions obre els ulls d'hora pel matí i ja no es torna a dormir, i d'altres vegades, els pares estan concentrats amb la feina i quan miren el rellotge són passades les 9.

Esmorzen plegats, i repassen junts el que faran durant el dia. A l'inici del confinament van crear un horari que van penjar a la cuina, tenint en compte els moments de feina, tant dels grans com dels petits, els àpats, i els moments d'esbarjo. Tots estaven molt engrescats amb aquest "planning", però la realitat és que en molts moments resulta complicat seguir-lo.

Últimament els pares senten que no arriben a tot. Ells segueixen teletreballant, i voldrien poder dedicar més estones a les criatures. Senten que no estan ni per una cosa ni per l'altra. S'organitzen, però sorgeixen imprevistos. No tot es pot programar. De vegades, els fills apareixen sense previ avís a les videotrucades de feina amb alguna demanda. Les enrabiades, les baralles entre els dos fills, les pors i les necessitats d'atenció es van donant en diferents moments del dia. D'altra banda, el desordre i el soroll que de vegades els pares perceben, els fa augmentar la tensió fins arribar al mal humor.

Els dos germans també s'han hagut d'adaptar. Al principi els feia gràcia i il·lusió poder estar a casa. Tindrien molt de temps per fer coses tots junts! Però ja comencen a estar més desmotivats i avorrits, i troben a faltar anar a l'escola i fer coses a l'exterior. Cadascú expressa el seu malestar a la seva manera. El més petit fa més rebequeries que de costum, i fa més reclams d'atenció. El gran, en canvi, últimament està més moix i no es comunica tant; a més a més, alguns dies té poques ganes de fer les tasques bàsiques i això li crea conflicte. De vegades li passa que tampoc té molt clar què s'espera d'ell, exactament.

Saben que s'estimen molt. Tots estan molt contents de tenir temps per fer coses junts, i s'han divertit molt també! Però els pares també s'han adonat que ha baixat l'estat anímic, i que ha pujat la conflictivitat.

La família Serra és només un exemple d'un escenari que es pot estar donant aquests dies a moltes llars. Una realitat dins de moltes altres possibles. Cada família i cada infant són únics, així com les circumstàncies familiars i laborals d'aquestes setmanes de confinament.

El conflicte és natural en les relacions humanes. Tanmateix, una bona gestió del conflicte pot produir canvis positius a nivell personal i en les relacions amb els altres. Aquests dies a casa, podem ajudar a prevenir els conflictes...

- Reforçant la comunicació: parlar de la situació actual i compartir el que sentim i el que ens preocupa.
- Creant uns espais diaris o setmanals per valorar l'organització, posant en comú idees i plantejant quines coses han funcionat i quines poden millorar. Tot i que les decisions finals sempre depenen dels pares, es busca la col·laboració i opinió de tota la família.
- Redistribuint les tasques domèstiques i responsabilitats, si fos necessari. Que cada persona sàpiga què pot aportar i què s'espera d'ella, evitant donar-ho per fet.
- Recordant que són útils els horaris, però sempre amb certa flexibilitat. Recordem que no són circumstàncies habituals.



- Cuidant l'entorn per cuidar-nos a nosaltres mateixos: evitar el soroll o desordres excessius, parlar de com es vol mantenir l'espai, crear espais de "descans" per a cadascú.
- Compartint temps d'oci de qualitat. Divertir-nos junts!
- Acompanyant les criatures des d'una posició tranquil·litzadora, deixant que expressin el seu malestar.

I què fem, si ja s'ha produït el conflicte?

- Buscar el millor moment per resoldre'l. Hi ha moments que el més recomanable és deixar un espai (de temps i/o físic) abans de buscar solucions.
- Recordar que, igual que els fills de la família Serra, cadascú reacciona i s'expressa de manera diferent. Escoltar per saber quina cosa té a dir l'altra persona, sense tenir la resposta ja preparada, és un primer pas per trobar la solució.
- Evitar donar per fet que sabem el que pensa o sent l'altra persona. Fer preguntes obertes, amb la intenció de descobrir.
- Deixar de provar les solucions que s'ha vist que no funcionen.
- Recordar que la queixa no ens mobilitza a trobar solucions, però les propostes concretes, sí!
- Tenir present que tant important és el que es diu, com la manera en què es diu.
- Al parlar de les discrepàncies, centrar-se en el problema que ara preocupa i en la seva solució, evitant caure en retrets o afirmacions com ara "sempre fas igual!".
- Fer de mediadors en les baralles entre germans per trobar solució al conflicte, sense decidir qui té la raó.
- Escoltar-se un mateix. Identificar què em fa estar malament, i què està provocant el conflicte. Ser conscient per tal de poder-ho aturar.
- Ser conscients que és una situació excepcional, i verbalitzar-ho.

No hi ha una única recepta per a gestionar cada conflicte. En temps de confinament, mirem de ser flexibles i comprensius, i expressar-nos d'una manera que l'altre ho pugui entendre. Això serà més fàcil si tenim cura de nosaltres mateixos: per poder cuidar bé, ens hem de cuidar. Recordem, que ho estem fent el millor que podem.

