



Coaching Familiar: passem la **ITF**

(Inspecció Tècnica Familiar)
... un espai de parada i reflexió per
saber com i cap on anem...

M. Helena Tolosa Costa

1. EL CICLE VITALⁱ

HI HA UNS SALTS QUALITATIUS QUE ENS CAL FER A CADA ETAPA

- Diferenciació: distingir entre TU i JO
- Relacions: saber com connectar-se amb tu i amb els altres.
- Autonomia: dependre de tu mateix, ser tu mateix, diferent dels altres.
- Autoestima:
 - el sentiment de la vàlua personal
 - el sentiment de competència (productivitat)
- Poder: utilitzar la pròpia energia per iniciar i dirigir la meva conducta.
- Estimar: saber donar i rebre afecte.

Per tenir fills sans física i mentalment cal no solament cal una alimentació adequada, cal també **CREAR UN AMBIENT**: Acceptació Respecte Afectivitat Estimulació

Als pares i mares ens cal donar resposta a la necessitat de vincle que comporti :

Disponibilitat i temps de qualitat, presència / Sensibilitat / Responsivitat ,empatia/Respecte/ Capacitació

2. PEDRES BÀSIQUESⁱⁱ

Passaríem la Inspecció Tècnica Familiar??? Segons F. Salmurri la felicitat

“és un sentiment, un estat d'ànim caracteritzat per emocions de satisfacció, grat i plaer; som feliços quan ens sentim bé amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn”.

Hi ha 5 factors que influeixen en el sentiment subjectiu de felicitat:

- A) Autoestima
- B) Autocontrol de la conducta
- C) Autocontrol emocional
- D) Estil cognitiu positiu
- E) Relacions amb els altres

☺ **Autoestima** Sóc valuós – sóc capaç de portar la meua vida endavant,

Tenim benzina o l'energia es perd pel camí? Les llums? Il·luminen el camí o anem a les fosques? I el motor? Funciona? És vell? L'autoestima cal renovar-la?

- Quines actituds o fets recordo que em van ajudar de petit a fonamentar la meua autoestima?
- Quin nivell de competència tinc? Quin valor em dono? Conec les meves fortaleses i debilitats? Em devaluo pensant només en les meves debilitats?

-
- Quin és el to vital per casa?
 - Quin termòmetre tensional marca?
 - Rieu? Feu broma? Ambient distès? Moltes tensions? Discussions?
 - Afectes sans? Jugueu? Compartiu? Parleu o discuteu?
 - ESTEU CONTENTS DE FORMAR PART DE LA VOSTRA FAMÍLIA? Us enriqueu mútuament tos els membres?
 - Creieu de debò que els nens no són dolents a propòsit?
 - Teniu codis d'humor familiar?
 - Us reconeixeu cadascú com a persones vàlides i capaces?

Puntueu-ho, si us plau, de l'1 al 10.

☺ **Autocontrol emocional**

Com anem de PRESSIÓ??? D'autocontrol?

Com anem d'amortidors? Les molles ens funcionen, o estan gastades i notem tots els sotrats?

- Els vostres fills van adquirint l'autocontrol necessari per a conviure amb respecte?
- Vosaltres, com a pares i mares, sou un bon model, per a la vostra mainada?
- Podeu parlar, o sovint discutiu?
- Transmetreu actituds que afavoreixen la qualitat de vida emocional del nucli familiar?
- Quan hi ha un conflicte, s'encara i es gestiona?
- És bona la vostra qualitat de vida emocional familiar?
- Vosaltres, com a pares i mares, sou un bon model, per a la vostra mainada?
- Hi ha bon ambient, a l'hora dels àpats?

Puntueu-ho, si us plau, de l'1 al 10.

☺ **Autocontrol conductual**

I la carrosseria...? Està rebregat perquè conduïm sense respectar gaire les normes?

- Com aneu d'autocontrol de la conducta?
- Quines son les regles, les normes que fan que actuem i sentim i que configuren el nostre sistema familiar? I el de la nostra infància?
- Regles grans o petites? Moltes o poques? Fonamentals, accessòries, importants,...
- Com són? Com funcionen? Estan consensuades? Rígides? Fixes? Inhumanes? Immutables? Flexibles? Adequades? Canviants?
- Es fan plans? Els caps de setmana, en general, tenen coses divertides?
- Hi ha horaris i rutines?
- Hi ha conseqüències, quan no es compleix allò pactat, o manat?
- Com funciona la maquinària del funcionament familiar?
- Es comparteixen responsabilitats, hi ha col·laboració?

Puntueu-ho, si us plau, de l'1 al 10.

☺ **Estil cognitiu**

Senyals acústics i lluminosos? Com anem de comunicació?

- Com era a casa quan en la vostra infància i adolescència?
- Com és la nostra? Com ho fem?
- Quines conseqüències ens porta?-

-
- Què penseu, dels vostres fills i filles? De la vostra parella? Com us sentiu, quan hi penseu?
 - Què parreu, de la vostra mainada? en quins termes?
 - Esteu instal·lats en la queixa, o expliqueu anècdotes?
 - Enteneu, el que passa, a casa vostra?
 - Què rondineu? Que rondinen els vostres fills i filles?
 - Us mireu amb amor o amb desconfiança?
 - Com és la comunicació? Sincera? Escassa o poca? Indirecte? Directe? Clara? Específica?

Puntueu-ho, si us plau, de l'1 al 10.

☺ **Relació amb els altres**

- Participeu, en la xarxa social de les famílies amb fills d'edat similar als vostres, al vostre poble?, (o altres xarxes, solidàries, p.e.)
- Quin és el nostre enllaç? Quin resultat n'obtenim?
- Pacificador? Amb por? Obert? Confiat? Fomentant l'elecció? Tancats amb la família nuclear? Participatiu amb l'entorn? Implicat?



- Accepteu el pas a la autonomia, la gradual llibertat d'acció, dels vostres fills i filles en les seves relacions?
- Freqüenteu amics amb fills?
- Us heu interessat per conèixer els seus amics, els hi heu donat una oportunitat?
- Sortiu a fer passejades?
- Cóm interactua, la vostra família, en el seu teixit social?
- Son bones, les relacions de la vostra família amb el Món?

Puntueu-ho, si us plau, de l'1 al 10.

Sumeu les vostres puntuacions En una escala de 0 a 50, 25 és al mig!

3. ESTILS EDUCATIUS... I ADOLESCÈNCIA

ESTILS EDUCATIUS					(fonts JA Marina, G Nardone, JM Comelles,...)
	CONTROL	EXIGÈNCIES PER LA MADURESA	APECTE EXPLÍCIT	COMUNICACIÓ	... ADOLESCÈNCIA????
AUTORITARI exigència	↑	↑	↓	↓	<i>no reconegut</i> <i>no valorat</i> Poca autoestima Poca competència social Adolescència rebel: Impulsius, agressius, obeeixen però no col·laboren. Poca tolerància a la frustració. Tot i que també poden ser submisos, la seva "rebeldia" pot estar latent.
DEMOCRÀTIC responsabilitat	↑	↑	↑	↑	<i>si reconegut</i> <i>si valorat</i> Bona autoestima Bona competència social. Pares exigents però càlids. Autocontrol autonomia. Motivats per la feina. Adolescència amb pactes
PERMISSIU confusió	↓	↓	↑	↑	<i>no reconegut</i> <i>si valorat</i> <i>no criteri</i> Autoestima Alta Vitals i sociables. Dificultat de control emocional. Poc motivats per les feines. Immadurs. Adolescència Tirana
HIPER-PROTECTOR	↑	↓	↑	↑	<i>No reconegut</i> <i>Si valorat</i> Autoestima Poca competència social Adolescència tirana i rebel. Tenen tots els drets. S'enfaden amb els pares perquè no l'han ajudat a madurar
INDIFERENT	↓	↓	↓	↓	Provoca incertesa, amb la conseqüència de no sentir-se estimats. En funció de la seva capacitat de resiliència, podran afrontar-ho d'una o altra manera. La indiferència és una actitud en la que poden instal·lar-se molts pares i moltes mares per l'esgotament que provoca la sensació d'incapacitat en l'educació dels fills i filles.

4. DARRERS APUNTS...

1. PREDICAR AMB L'EXEMPLE. COHERÈNCIA I CONSISTÈNCIA!
2. NO FER PELS ALTRES ALLÒ QUE PODEN FER PER ELLS MATEIXOS.
3. FER MENYS, A VEGADES POT REPRESENTAR FER MÉS.

EL QUE DEIXA EMPREMTA EN EL NOSTRE FILL NO ÉS EL QUE FEM PUNTUAL O OCASIONALMENT, SINÓ EL QUE FEM AMB ASSIDUÏTAT I CONTÍNUAMENT.

- ✓ Revisem el nostre passat
- ✓ Mantinguem la perspectiva
- ✓ El cercle de la ira, reconèixer errors
- ✓ Modelar expressions apropiades
- ✓ Alleugerir el perfeccionisme
- ✓ Evitem que els nostres fills siguin el nostre únic projecte personal
- ✓ Evitar-los-hi el patiment propi de la vida
- ✓ Pensar que ho sabem tot d'ells... No som endevins
- ✓ Evitar que els nostres fills ens valorin pèl que els hi donem I no pel que som
- ✓ Invertir temps i integrar a la família tot allò que desitgem

BIBLIOGRAFIA

- GORDON, T (2002) "Técnicas eficaces para padres" Editorial MEDECI
- MEEKS, C (1993) "Recetas para educar" Editorial MEDECI
- PHILIPS, A. (2008) "Saber dir no" Editorial LA BUTXACA (NOVA EDICIÓ)
- SAGRERA, I, (2004) "Del xumet a la birra" Editorial COSSETANIA
- SEGURA, M. y MESA, J. (2011) "Enseñar a los hijos a convivir" Editorial DESCLÉE
- STEDE, K. (2002) "Los diez errores más comunes de los padres" Editorial EDAF
- ST JAMES, E. (2000) "Simplifica tu vida con los niños" Editorial ONIRO

ⁱ Font Virgina Satir "Peoplemaking"

ⁱⁱ Font Virgina Satir "Peoplemaking"

