



Assemblea Setmanal.

Una manera d'establir una rutina on setmanal o quinzenalment cadascú explica el que sent, aplicant l'educació emocional. Per totes les edats, mentres parlin, és clar.

Quan seiem a parlar tots plegats de com ens sentim?

Us faig una proposta per millorar la comunicació en general i l'emocional en particular.

Cal una trobada on:

- cadascú diu alguna cosa que no li ha agradat de la setmana.
- cadascú diu alguna cosa que li hagi agradat especialment de la setmana.
- cadascú agraeïx alguna cosa a algú de la família.
- cadascú demana perdó o es disculpa a algú per alguna cosa que ha fet.

És possible que sigui a més d'una persona, sempre que sigui de forma curta.

Les condicions o normes de l'assemblea són:

- tothom és lliure de dir o de simplement passar el torn. No s'obliga a ningú.
- és molt important respondre a la pregunta de forma concreta i NO parlar d'altres temes.
- no és moment de sermonejar o dir el que s'ha de fer i el que no. Diem el que sentim i punt.
- TOTALMENT PROHIBIT CRITICAR.
- Al final podem preguntar com a afegit si algú s'ha sentit sol o trist,



o amb alguna altra emoció. És optatiu. No allargueu els silencis si no és necessari.

Evidentment que si algú vol aixecar-se i abraçar i fer un parell de petons a algú ho pot fer.

ÉS MOLT IMPORTANT PRENDRE'S SERIOSAMENT ELS TORNOS DE PARAULA I EL RESPECTE, QUE NINGÚ RIGUI DE NINGÚ PEL QUE DIU.

Fent reunions d'aquest tipus i agafant l'hàbit de fer-ho habitualment ens podem assebtar de coses que haguessin quedat amagades.

Us animo a escriure comentaris, experiències, informació extra...

Espero que us pugui ajudar.

Juan José Contreras.
info@joancontreras.com