Diocesi di Isernia-Venafro

Scuola di famiglia

Esercizio di approfondimento
proposto dal prof. Raffaele Mastromarino
(da fare “a casa” e poi condividere nell’incontro in forania)

1. Prendetevi del tempo per ASCOLTARVI E INDIVIDUARE i possibili conflitti che avete con un membro della vostra famiglia;
2. Una volta individuata la persona con cui avete il conflitto, proponetele di parlarne e FISSATE UN APPUNTAMENTO PER DISCUTERNE;
3. Durante l'incontro, condividete il vostro punto di vista UTILIZZANDO LA COMUNICAZIONE “IO” (ad esempio: “Io mi sento...”) e ASCOLTATE ATTENTAMENTE IL PUNTO DI VISTA DELL'ALTRO;
4. CERCATE INSIEME UNA SOLUZIONE AL CONFLITTO, utilizzando i “Suggerimenti per i partner in conflitto”;
5. Se trovate difficoltà, considerate di CONFRONTARVI CON UNA PERSONA FIDATA che possa aiutarvi a gestire il conflitto;
6. Durante il successivo incontro, condividete con gli altri com'è stata la vostra esperienza nella gestione del conflitto: cosa è stato utile, quali difficoltà avete incontrato e rispondete alla domanda:

“IL CONFLITTO È STATO UN PROBLEMA O UNA RISORSA”?