

La meua idea i anhel en crear el JECO era que servís per explorar temes i conflictes de cada unx, per això, fins ara no havia afegit a les instruccions cap exemple. Tot i això, arran de diverses peticions he reconsiderat aquesta decisió i aquí teniu algunes propostes per si us valen d'inspiració o, en algun moment, és més oportú practicar amb exemples no propis. Si voleu exemples reals, els teniu, tant al [BLOG de Practicando la Comunicació no violenta](#) com al [canal de youtube del JECO](#).

Espero que us serveixin!

Exemples de temes per jugar només amb les cartes:

1. Estem preparant les vacances d'estiu, Nadal i cada unx vol anar a un lloc diferent.
2. Que a les escoles i instituts facin exàmens o no.
3. Estàvem d'excursió i, a dues hores que es faci fosc, ens hem adonat que ens hem perdut i a més, no portem cap llum.
4. Un familiar ens demana passar un parell de mesos a casa i algú hauria de dormir al sofà.
5. Ens passen una enquesta sobre si volem o no que instal·lin una colònia de gats al nostre barri, en concret al nostre carrer.
6. Oferir-nos o no per acollir temporalment algun animal abandonat a casa.
7. Tenir/permetre pantalles, a quina edat?.
8. Som al cotxe enmig d'un embús i ens queda un litre d'aigua per a tothom.
9. Reciclar o no, serveix per a alguna cosa?
10. Permetre els mòbils als centres educatius o no o en quins moments sí o no.

Exemples de conflictes per jugar amb el dau:

-Entre dues persones: (Recordeu que podeu fer que sou les persones que tenen el conflicte o que una tingui el conflicte i demaneu a algú que faci de l'altra persona per entrenar la conversa o treballar-la pel vostre compte).

1. He quedat amb una companya per acabar una feina i 5 minuts abans envia un missatge que no pot venir.
2. Discussió amb la meua parella; jo vull anar d'excursió a la Natura i ella/ell prefereix anar a prendre alguna cosa, veure una pel·li o anar a un centre comercial.
3. Estant a classe, parlàvem amb unx company i la profe m'ha esbronat a mi, ja és la cinquena vegada que ho fa.
4. Arribo a casa i em trobo els plats del migdia per fregar i el terra sense escombrar.
5. Volem veure una pel·lícula en família i cada un té les seves preferències: de misteri, de riure, amb valors, d'acció etc.
6. Li demano al meu/vx fill/x que deixi la pantalla i no ho fa.
7. És cap de setmana, el/lx meu/vx fill/x té deures i no els vol fer, cada vegada ens passa el mateix.
8. Falten 10 minuts per entrar a l'escola i el meu petit està jugant amb les sabates.
9. L'entrenador/x em crida quan no faig el que vol o em surt malament una jugada i això fa que em senti fatal i encara jugui pitjor.
10. Em volen castigar sense mòbil perquè he tret males notes.

-Conflictos interns: Conflictes amb mi mateix, puc demanar a algú que faci d'una de les meves parts, "com si fós una altera persona".

1. A classe hi ha una persona a qui estan fent bullying i no sé si ajudar d'alguna manera, fer com que no passa res, seguir el corrent...
2. Canviar de feina per tenir els matins lliures.
3. Em preocupa que el meu fill adolescent no ordeni la seva habitació i alhora vull respectar el seu espai. Se'm fa molt difícil perquè ella/ell no vol i no sé si obligar-lo.
4. Queden dos dies per a un examen//liurar una feina i no tinc cap ganes de fer-ho però si no ho faig...
5. Fer exercici per cuidar-me. (Apuntar-me a un gimnàs, anar a córrer, nedar...o no).
6. Unx amigx em demana que tingui cura de la seva mascota durant les vacances.
7. Tenim un treball en grup i algú no en fa la part; no sé si fer-ho.
8. Arriben les Festes i els meus fills demanen regals de pantalles i jo no ho tinc clar.
9. M'agrada la mateixa persona que al meu amic. No sé si dir-ho, si intentar alguna cosa amb ella/ella ia veure què passa...
10. Hi ha una persona que vol ser el meu amigx, que em busca tota l'estona ia mi no em cau bé i alhora em fa pena...

CONTACTE I XARXES: Si tens algun dubte, suggerència o interès per un servei, contacta amb nosaltres:

info@lacomunicacionnoviolenata.com

Tutorial del JECO: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL2qbXuSgLmP9QLK1wg9y0q1oSqu5yP7KZ>

www.lacomunicacionnoviolenata.com

<https://www.instagram.com/practicandocnv/>

https://www.youtube.com/channel/UC3NID8qfPC5j4Zhe4MZ_ujw