



Aprendre
junts, créixer
en família

Aprenem a
comunicar-nos
en família



OBRA SOCIAL. L'ÀNIMA DE "LA CAIXA".

Per tal d'evitar la repetició excessiva de formes dobles en el text (nens i nenes, fills i filles, pares i mares, etc.) i agilitzar-ne la lectura, s'ha optat pel masculí morfològic (gènere no marcat), que té valor genèric en les llengües romàniques. Aquest ús normatiu és recomanable, dins el marc d'un llenguatge no sexista, en els casos de contínua repetició dels mateixos termes.

EDICIÓ:

Obra Social "la Caixa"

AUTORS:

Universitat de Barcelona

Pere Amorós

Núria Fuentes

Ainoa Mateos

Crescència Pastor

Universitat de La Laguna

M.^a José Rodrigo

Sonia Byrne

Universitat de Lleida

M. Àngels Balsells

Universitat de Las Palmas de Gran Canaria

Juan Carlos Martín

Mónica Guerra

DIRECCIÓ DEL PROJECTE

Pere Amorós (Universitat de Barcelona)

DISSENY GRÀFIC:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

IL·LUSTRACIONS:

Imma Itxart

CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA:

Isidro Sánchez

TRADUCCIÓ:

Esther Barnet i Joaquim Obrador

IMPRESSIÓ:

Quadern Graf S.L.

© de l'edició, Obra Social "la Caixa"

2a Edició, 2014

Av. Diagonal, 621 – 08028 Barcelona

D.L.: B 30515-2011

3

Aprender
junts, créixer
en família

Aprenem a
comunicar-nos
en família

Índex

Introducció 7

Sessions per a pares 10

Sessió 1: Cuidem la comunicació..... 12

Sessió 2: Parlant la gent s'entén 20

Sessions per a fills 37

Sessió 1: Parla amb mi 38

Sessió 2: Per comunicar-nos millor 45

Sessions per a famílies 53

Sessió 1: Parlem en família..... 54

Sessió 2: Millor, una mà estesa 60

Mòdul 3

Aprenem a comunicar-nos en família

La comunicació és un dels condicionants més importants del context familiar, ja que estableix les interaccions entre els membres de la família. En l'etapa evolutiva objecte d'aquest programa, els progenitors solen relaxar la supervisió dels seus fills respecte de l'etapa anterior. Tanmateix, el fet que els nens ara tinguin una mica més d'autonomia no ha de suposar perdre de vista la seva evolució. Per això, si aquest mòdul té sentit en aquest programa és a causa de la importància que els pares continuïn mantenint bons nivells de comunicació amb els fills, que facilitin el coneixement i la trobada personal i ajudin a dur a terme una bona tasca de supervisió educativa.

La comunicació familiar no és únicament un mitjà per conèixer millor el que fan, pensen o senten els nostres fills, sinó que també pot, entre altres coses, tenir una influència positiva en l'autoconcepte dels fills, de manera que la comunicació familiar esdevingui un factor de protecció. Encara més, alguns autors destaquen fins i tot la comunicació familiar com una de les variables que amb més freqüència es relaciona amb l'equilibri psicosocial dels menors.

Per això, en aquest mòdul presentem diverses sessions que contribueixen a millorar la supervisió i la comunicació amb els nostres fills.



Mòdul 3

Aprenem a comunicar-nos en família

Objectiu general

Desenvolupar un clima de comunicació basat en l'accessibilitat, la disponibilitat dels pares, l'escolta activa des del punt de vista dels fills i el debat argumentat de les opinions.

Competències parentals

- Calidesa i afecte en les relacions i reconeixement dels assoliments evolutius aconseguits pels nens.
- Control i supervisió del comportament infantil gràcies a la comunicació i al foment de la confiança en les seves bones intencions i capacitats.
- Adaptabilitat a les característiques del nen.
- Autoeficàcia parental. Percepció de les pròpies capacitats per dur a terme el rol parental.
- *Locus* de control intern. Percepció que es té control sobre les seves vides i capacitat de canviar el que hagi de ser canviat del que passa al seu voltant.
- Acord entre la parella.
- Percepció adequada del rol parental.
- Implicació en la tasca educativa.
- Visió positiva dels fills i de la família.
- Assertivitat.
- Habilitats socials.
- Resolució de conflictes interpersonals (progenitors-fills).

Competències dels fills

- Assumir normes socials.
- Comprendre els rols dels membres de la família, ajudar a casa, relacionar-se bé amb els germans, reconèixer les diferents formes de família, desenvolupar vincles d'afecte apropiats.
- Controlar els impulsos, manejar les emocions negatives, ser perspectivista, tenir expectatives positives, avaluar amb realisme les situacions i afrontar-les positivament.

Sessions

Pares:

- Cuidem la comunicació.
- Parlant la gent s'entén.

Fills:

- Parla amb mi.
- Per comunicar-nos millor.

Família:

- Parlem en família.
- Millor, una mà estesa.

Sessions per a pares

La comunicació és un dels principals factors que condicionen les relacions familiars. La convivència diària entre els diferents membres de la família està plena de situacions quotidianes que indiquen quin tipus de comunicació s'estableix entre ells. Un bon nivell de comunicació fa que s'observi un bon clima de confiança i seguretat: relacions basades en l'afecte, en les quals els membres de la família estan disponibles i accessibles davant de qualsevol necessitat que es pugui presentar. Quan ens comuniquem, expressem els nostres punts de vista, mostrem els nostres sentiments buscant la complicitat d'aquells que ens estimen i estan disposats a oferir-nos tot el seu suport. Per això, en aquest programa és imprescindible treballar la comunicació. El nostre objectiu és que els pares continuïn fomentant la comunicació amb els fills tal com ho han fet fins ara, però amb una diferència molt important. Els nens estan en una altra etapa evolutiva, que els permet comprendre millor les situacions que els envolten, on comencen a tenir certa importància els iguals i on altres contextos de desenvolupament aliens a la família comencen a tenir més influència. Per aquest motiu, fem èmfasi en la comunicació com a vehicle per continuar supervisant els menors en el seu procés de desenvolupament i educació.

Presentarem dues sessions, en què prendrem consciència de la importància de la comunicació en aquesta etapa del desenvolupament, coneixerem les condicions necessàries per tenir cura d'aquesta comunicació i ens aproparem a la forma de poder afrontar les situacions conflictives que apareixen en qualsevol tipus de convivència.



Sessió 1

Cuidem la comunicació

Objectius

Adequar el tipus i mode de comunicació a les característiques de l'etapa evolutiva en què es troben els nens d'entre 6 i 12 anys.
 Crear les condicions necessàries que afavoreixin l'autorevelació dels fills: clima de confiança, reconeixement, accessibilitat i disponibilitat.

Continguts

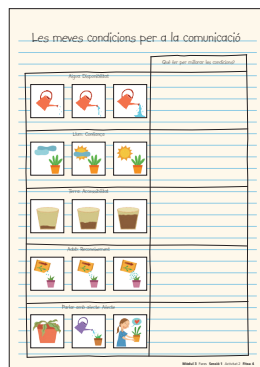
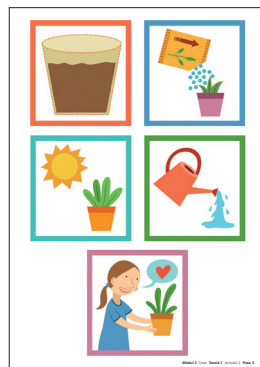
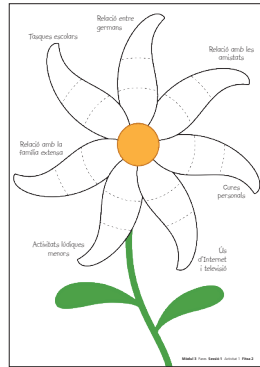
Supervisió i control parental.
 Condicions que faciliten la comunicació entre pares i fills i l'autorevelació d'aquests darrers.

Activitats

Activitat 1: Conreem la comunicació.
 Activitat 2: Què necessitem per cuidar la comunicació?

Materials i recursos

Fitxa 1: El desenvolupament d'una planta.
 Fitxa 2: La flor.
 Fitxa 3: Plantem i cuidem la flor.
 Fitxa 4: Les meves condicions per a la comunicació.
 DVD: *La comunicació en la infància*.



Mòdul 3
 Sessions per a pares
 Sessió 1
 Activitat 1
 Fitxa 1: El desenvolupament d'una planta

Mòdul 3
 Sessions per a pares
 Sessió 1
 Activitat 1
 Fitxa 2: La flor

Mòdul 3
 Sessions per a pares
 Sessió 1
 Activitat 2
 Fitxa 3: Plantem i cuidem la flor

Mòdul 3
 Sessions per a pares
 Sessió 1
 Activitat 2
 Fitxa 4: Les meves condicions per a la comunicació.



Mòdul 3
 Sessions per a pares
 Sessió 1
 Activitat 1
 DVD: *La comunicació en la infància*

Desenvolupament de la sessió

Abans de començar la sessió, hem de dedicar uns minuts a analitzar com ha anat la setmana en funció del que s'ha treballat en la sessió anterior.

En aquesta primera sessió del mòdul pretenem que els progenitors prenguin consciència de la importància de mantenir el nivell de comunicació que fins aquest moment han mantingut amb els fills. Per a això, plantejarem dues activitats. La primera facilitarà que recapacitin sobre la comunicació amb els menors en les diferents etapes del seu desenvolupament, per tal que, en la segona activitat, per mitjà de la reflexió i l'anàlisi personal, explicitin el grau en què es comuniquen amb ells i quines condicions han de propiciar per aconseguir que en la família hi hagi una bona comunicació.

Activitat 1 Conreem la comunicació

Treball en grup global, vídeo fòrum i discussió dirigida.
25 minuts.

a. Introducció

En aquesta activitat partirem de la presa de consciència del canvi d'implicació, dedicació, supervisió i comunicació entre la primera infància i l'actual. A més, reflexionarem sobre com els pares estan supervisant els fills en les diferents activitats quotidianes.

b. Desenvolupament

En primer lloc presentarem al grup gran les imatges de la fitxa 1.

En la primera imatge doble es veu com una persona planta unes llavors, les rega i en surt una planta. En la segona imatge s'observa una planta i una persona que la rega, però hi veiem també un rellotge "desesperat" indicant que passa molt

de temps sense regar-la suficientment. La tercera imatge presenta una planta marcint-se i una persona al costat observant-la estranyada, com si es preguntés per què la planta està en aquest estat.

Per mitjà d'aquestes imatges preguntarem als progenitors què hi veuen i quina relació pot tenir amb la comunicació entre pares i fills. Pretenem que manifestin la necessitat de mantenir la comunicació en tot el procés de desenvolupament i educació, de conservar la mateixa implicació i intensitat en aquesta segona etapa del desenvolupament per establir un bon nivell de relació amb els nens.

Després de presentar les imatges projectarem el vídeo en què es presenten tres seqüències:

- La primera seqüència representa la primera infància. S'hi poden observar uns pares que mantenen molt contacte, comunicació i escolta activa amb els fills.
- En la segona seqüència es veuen uns nens en l'etapa que ens ocupa (6 a 12 anys). S'hi observa un descens considerable del nivell de comunicació i supervisió parental. La comunicació i la supervisió s'utilitzen només per satisfer les necessitats bàsiques.
- En la tercera seqüència, es presenten les característiques de la comunicació en l'adolescència. Pares i fills no mengen junts i cadascú va pel seu costat.

Un cop s'ha vist el vídeo en grup gran, la persona dinamitzadora formula les preguntes següents:

- Què han vist en les diferents escenes del vídeo?
- Quines diferències observen en les tres seqüències mostrades en el vídeo?
- A què creuen que es deuen aquestes diferències?

A continuació, es demana als membres del grup que facin ús de la fitxa 2: la flor, que es troba en els annexos. Aquesta fitxa es treballarà en cinc grups. Amb aquest exercici, els progenitors ana-

litzaran les actituds comunicatives i de supervisió que tenen en aquesta etapa educativa. Si observen la flor, veuran que els pètals representen diferents aspectes que poden indicar com estableixen els pares la comunicació amb els fills. Per exemple: tasques escolars, relació amb els germans, relació amb els amics, relació amb el professorat, relació amb la família extensa, cures personals, activitats lúdiques dels menors, etc. També veuran que cada pètal està dividit en diferents nivells perquè els membres del grup graduïn el nivell de supervisió en els diferents àmbits. Es pot fer ús dels colors per diferenciar poc, una mica i molt. Així, el verd pot servir per indicar que supervisen molt; el blau, que supervisen una mica, i el vermell, que ho fan poc. El mateix serveix per indicar si hi ha poques, algunes o moltes manifestacions d'afecte. Es pot finalitzar enllaçant amb l'activitat posterior.

c. Conclusió

La conclusió més important que podem extreure d'aquesta primera activitat és que la comunicació tan estreta que hem mantingut amb els nostres fills en la primera infància l'hem de continuar fomentant en aquesta etapa, ja que els nens comencen a rebre influències d'altres contextos importants per al seu desenvolupament. Una altra conclusió seria que, com a pares, els hem d'acompanyar, donar suport i supervisar en el seu desenvolupament i la seva educació.

Activitat 2

Què necessitem per cuidar la comunicació?

Treball en grup petit.
20 minuts.

a. Introducció

En aquesta activitat partirem del treball fet en l'activitat anterior per reflexionar sobre les condicions necessàries per cuidar i mantenir la comunicació i la supervisió dels fills. Aquestes condicions no només faciliten la comunicació, sinó també l'autorevelació de tot allò que preocupa els fills. Amb l'activitat que tot seguit presentem facilitarem aquesta anàlisi, que repercutirà en una millora de la relació entre pares i fills.

b. Desenvolupament

La persona dinamitzadora manifestarà als membres del grup que la supervisió parental no es pot dur a terme si no es donen les condicions necessàries perquè aquesta "creixi", seguint el símil de la planta, de manera efectiva. Per a això, cal plantar la flor en una bona terra, adobar-la sovint, proporcionar-li la llum apropiada, regar-la i, fins i tot, "parlar-li".

Per treballar aquesta activitat, disposem de la fitxa 3: Plantem i cuidem la flor. Hi podem observar cinc imatges en forma de cartes. La primera, amb la terra per plantar la flor; la segona amb l'adob; la tercera amb els raigs del sol; la quarta amb una regadora amb l'aigua per regar la flor, i la cinquena, que mostra una persona parlant amb la planta. Totes les cartes tenen unes línies al dors per escriure-hi. Cada un dels cinc grups triarà una carta. Cada carta representa un dels elements bàsics de la comunicació: l'aigua (disponibilitat: hi sóc cada vegada que em necessitin); la llum (confiança: els genero seguretat per comunicar-se amb mi); la terra (accessibilitat: hi sóc per a ells), l'adob (reconeixement: valorar-los); parlar amb la planta (afecte: els mostro estimació). Cada



grup treballarà els conceptes i posarà exemples de cada element. És a dir, quan s'està disponible o no, quan s'és accessible, quan es genera confiança, quan es valoren els fills i quan se'ls mostra afecte o estimació. Per finalitzar aquest exercici, es fa una posada en comú en què cada grup exposa les seves conclusions.

Finalment, la persona dinamitzadora facilitarà als membres del grup la fitxa 4: Les meves condicions per a la comunicació. Hi apareixen els elements en diferents proporcions: poca o molta terra; sense, amb poc o amb massa adob; en un lloc fosc, més o menys clar o molt clar; una regadora d'on surt poca, una mica o molta aigua i, finalment, una persona que parla amb la planta o una que no li parla. Cada membre del grup haurà de triar una opció per descriure com són les condicions o actituds que afavoreixen o no la comunicació amb els seus fills. Al costat de cadascuna d'aquestes, haurà d'explicitar què creu que s'ha de fer per millorar aquestes condicions.

c. Conclusió

En aquesta activitat hem pres consciència i comprovat com la comunicació requereix unes condicions determinades perquè sigui adequada: disponibilitat, confiança, accessibilitat, reconeixement i afecte. Aquest és l'adob necessari perquè la nostra flor de la comunicació creixi sense dificultat.

Recorda:

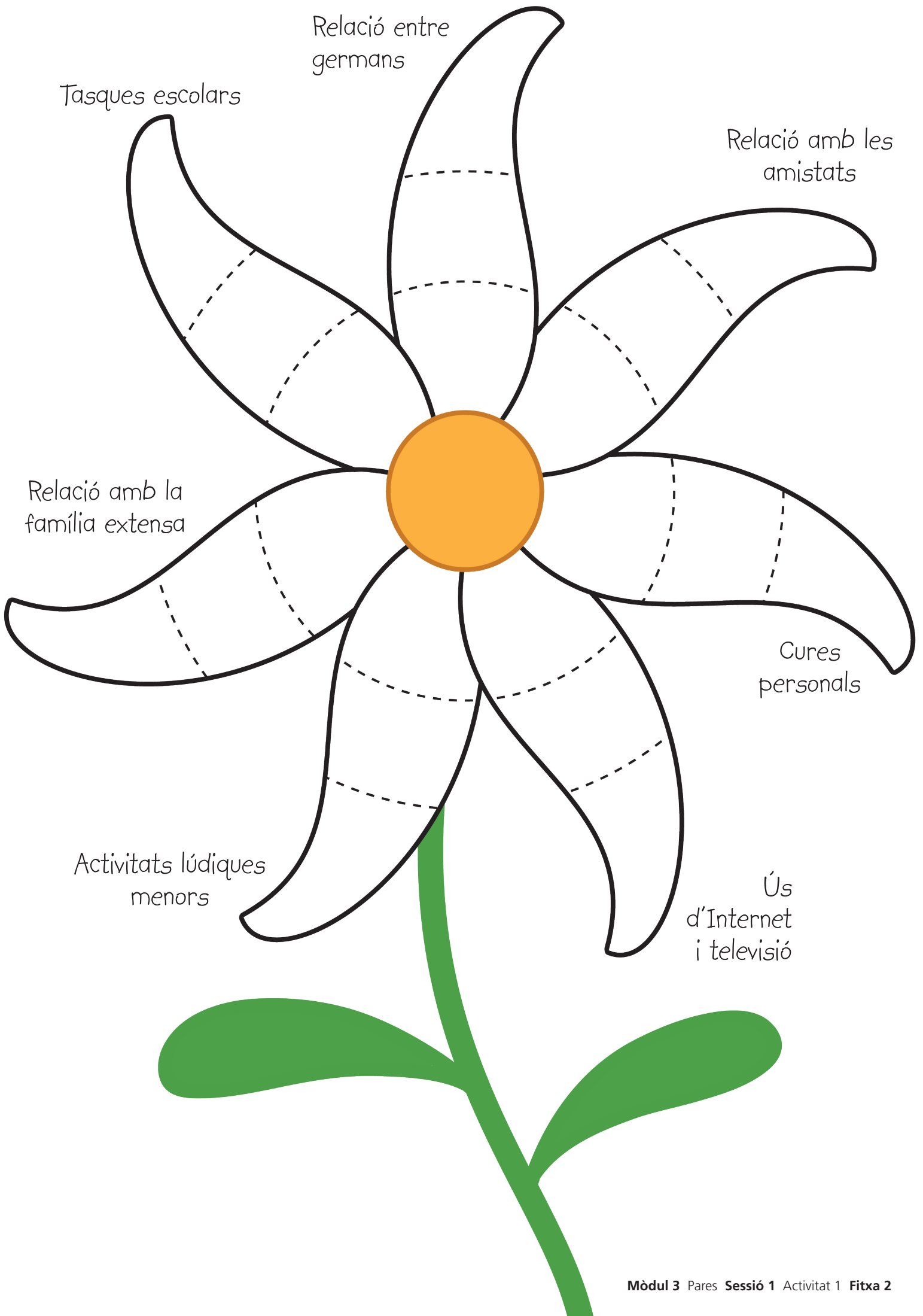
En aquesta sessió hem pogut reflexionar sobre la importància de mantenir la comunicació i la supervisió en aquesta etapa del desenvolupament, però també hem vist que per fomentar la comunicació amb els fills són necessàries condicions com: disponibilitat, accessibilitat, reconeixement, confiança i afecte.

- En aquesta etapa del desenvolupament, és important continuar mantenint un bon nivell de comunicació amb els nens i de supervisió.
- Cal fomentar que els fills vagin adquirint un major nivell d'autonomia personal, però sem-

pre amb la supervisió i el control dels progenitors.

- Els pares han de crear les condicions necessàries per afavorir la comunicació amb els fills.
- És important conèixer estratègies que ajudin a crear les condicions que afavoreixin la comunicació, com ara un clima de confiança mútua, respecte, reconeixement mutu, afecte, etc.





Relació entre germans

Tasques escolars

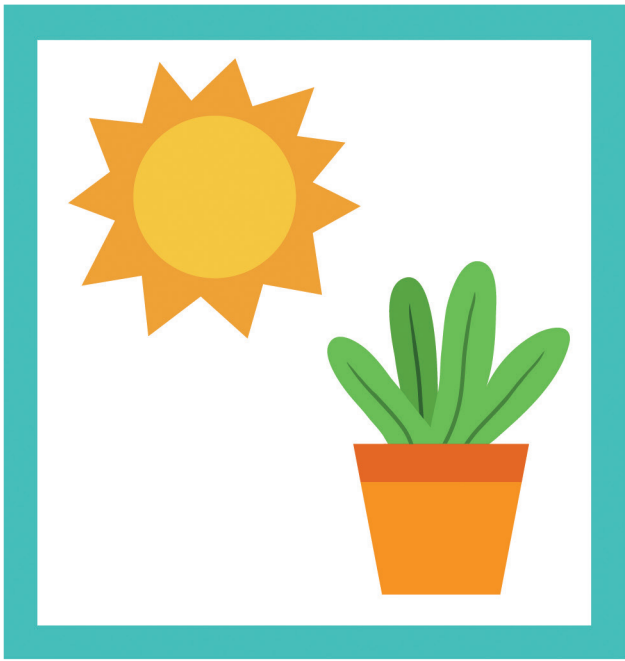
Relació amb les amistats

Relació amb la família extensa

Cures personals

Activitats lúdiques menors

Ús d'Internet i televisió



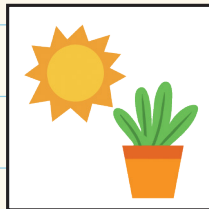
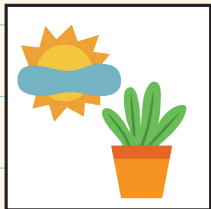
Les meves condicions per a la comunicació

Què fer per millorar les condicions?

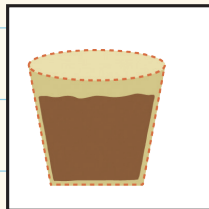
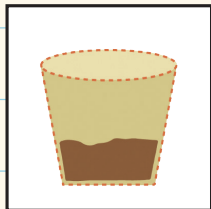
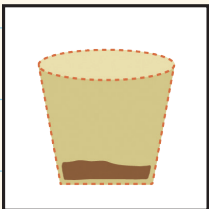
Aigua: Disponibilitat



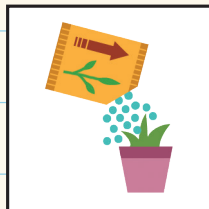
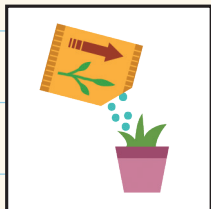
Llum: Confiança



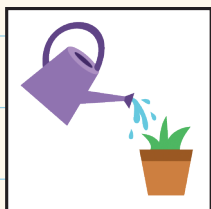
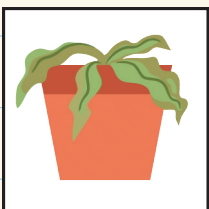
Terra: Accessibilitat



Adob: Reconeixement



Parlar amb afecte: Afecte



Sessió 2

Parlant la gent s'entén

Objectius

Prendre consciència de la importància de continuar supervisant adequadament els fills en les seves tasques evolutives.

Detectar possibles dificultats en la comunicació amb els fills i aplicar estratègies adequades per superar-les.

Continguts

Característiques del desenvolupament evolutiu dels nens de 6 a 12 anys.

Estratègies que faciliten la comunicació.

Activitats

Activitat 1: La travessia a l'adolescència.

Activitat 2: Una mà estesa.

Materials i recursos

Fitxa 1: Conte *La casa encantada*.

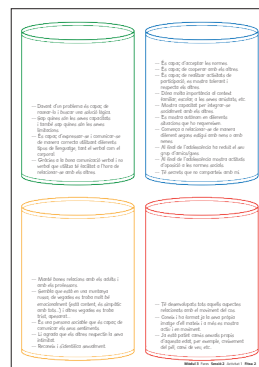
Fitxa 2: Subministrem el vaixell.

Fitxa 3: Vinyetes sobre situacions conflictives en les relacions pares-fills.

Fitxa 4: Mans esteses o mans tancades.



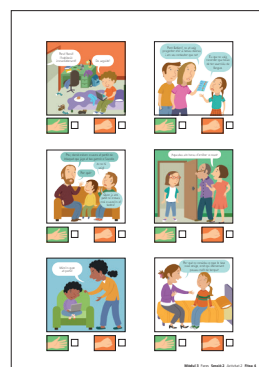
Mòdul 3
Sessions per a pares
Sessió 2
Activitat 1
Fitxa 1: Conte *La casa encantada*



Mòdul 3
Sessions per a pares
Sessió 2
Activitat 1
Fitxa 2: Subministrem el vaixell.



Mòdul 3
Sessions per a pares
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 3: Vinyetes sobre situacions conflictives en les relacions pares i fills



Mòdul 3
Sessions per a pares
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 4: Mans esteses o mans tancades

Desenvolupament de la sessió

Abans de començar la sessió, hem de dedicar uns minuts a analitzar com ha anat la setmana en funció del que s'ha treballat en la sessió anterior.

Per a molts progenitors aquesta és l'etapa de la "falsa treva" en l'educació dels fills. Diem falsa treva perquè es passa de la gran dependència que tenen els nens en l'etapa anterior a un grau de major autonomia, però encara continuen necessitant els pares. Comença un nou període evolutiu i els progenitors han d'aprendre a reconèixer algunes característiques d'aquesta etapa per poder complir amb les seves tasques parentals. Conèixer els aspectes evolutius d'aquest període contribuirà no només a entendre millor els nostres fills, sinó que ens ajudarà a trobar la manera de comunicar-nos-hi i solucionar qualsevol discrepància o situació conflictiva. Per a això, aquesta sessió es proposa un doble objectiu: el primer, que els pares coneguin alguns aspectes importants del desenvolupament evolutiu del nen de 6 a 12 anys i, el segon, que descobreixin i posin en pràctica algunes estratègies que els ajudaran a afrontar situacions conflictives en la relació amb els fills d'aquestes edats.

Activitat 1 La travessia a l'adolescència

Discussió dirigida i treball individual.
25 minuts.

a. Introducció

L'objectiu d'aquesta activitat és que els progenitors coneguin alguns canvis importants en el desenvolupament dels seus fills. Per a això, per mitjà de la lectura d'un petit conte, reflexionarem sobre el que pot representar aconseguir una bona comunicació, i que aquesta, en el cas de la relació pares-fills, ha de partir dels primers. Continuarem mostrant per què és necessària la super-

visió parental per avaluar les necessitats evolutives dels menors i acabarem amb l'anàlisi del seu desenvolupament evolutiu. Per fer aquesta anàlisi, utilitzarem la metàfora de la travessia d'un vaixell i del que cal per poder fer-la sense dificultat.

b. Desenvolupament

En primer lloc llegirem el conte *La casa encantada*.

Amb aquest conte es pretén fomentar la reflexió sobre la importància que tenen els progenitors en la comunicació amb els fills. La mirada, el to, l'expressió a l'hora de comunicar les coses pot facilitar o obstaculitzar la comunicació amb ells. Intentarem que cada adult reconegui quina cara posa quan es comunica.

FITXA 1: Conte "LA CASA ENCANTADA"

Fa molt de temps, en un petit poble llunyà, hi havia una casa abandonada.

Un dia, un gosset, buscant refugi del sol, va aconseguir ficar-se per un forat d'una de les portes de la casa. Va pujar lentament les velles escales de fusta, i, en arribar a dalt, va topar amb una porta semioberta. Cautelós, es va endinsar a l'habitació. Va quedar sorprès quan va veure que dins de l'habitació hi havia mil gossets més observant-lo tan fixament com ell els observava a ells.

El gosset va començar a remenar la cua i a aixecar les orelles a poc a poc. Els mil gossets van fer el mateix. Després va somriure i va bordar alegrement a un dels gossos. El gosset va quedar sorprès en veure que els mil gossets també li somreien i bordaven alegrement. Quan va sortir de l'habitació va pensar:

- Quin lloc més agradable! Vindré més sovint a visitar-lo!

Temps després, un altre gosset del carrer va entrar al mateix lloc i es va trobar entrant a la mateixa habitació. Però a diferència del primer, aquest gosset, en veure els altres mil de l'habitació, es va sentir amenaçat, ja que l'estaven mirant d'una manera agressiva. Va començar a grunyar. Òbviament, va veure com els mil gossets també

li bordaven. Quan aquest gosset va sortir de l'habitació, va pensar:

— Quin lloc més horrible! Mai més no tornaré a entrar-hi!

Al davant de la casa hi havia un vell rètol que deia: "La casa dels mil miralls".

No ets responsable de la cara que tens, ets responsable de la cara que poses. "Tots els rostres del món són miralls..." Decideix quina cara portaràs per dins i aquesta serà la que mostraràs.

Després de llegir el conte, es demana als membres del grup que intentin respondre les preguntes següents:

- Si entréssim en aquesta casa encantada, com creu que reaccionarien els mil gossets?, ¿bordarien d'alegria pel nostre gest amable, confiat, de respecte, alegria, amabilitat o, per contra, bordarien perquè el nostre gest indicaria certa desconfiança?
- És possible canviar el sentit dels lladrucs dels mil gossets? De què depèn?

Després de fer aquesta reflexió conjunta, presentem l'exercici següent. Farem ús de la metàfora de la travessia d'un vaixell per representar el nostre pas per la vida. En aquesta llarga travessia passarem per moments de gran calma i d'altres de veritable dificultat, amb fortes tempestes, inevitables en qualsevol travessia llarga. Així serà la nostra vida i la dels nostres fills. Ells han fet la primera travessia, que correspon a la primera infància, i han arribat a bon port. Aquesta travessia, l'han realitzada amb molt de suport, com a mariners inexperts, escortats per altres grans bucs amb molta més experiència, els dels progenitors i altres adults importants. Ara es preparen per llançar-se a la mar per enfrontar-se a una nova travessia i arribar a un nou port: l'adolescència. Tot i que ja són mariners més experimentats, no tenen prou experiència com per deixar-los sols. Han de ser acompanyats, encara que amb menys intervenció, per flotes adultes que els guïïn i hi acu-

deixin de seguida davant qualsevol contratemps. Si coneixem bé les capacitats del nostre mariner i sabem el que necessita, podrem ajudar-lo millor i contribuir perquè arribi al seu proper port. Aquest mariner es farà càrrec del propi vaixell, que ha de disposar del combustible necessari per fer la travessia. Aquest combustible s'emmagatzema en diferents tancs, cadascun dels quals representa aspectes diferents del desenvolupament evolutiu: cognitiu i del llenguatge, físics, socials i afectius.

Per fer aquest exercici, agafarem la fitxa 2, en la qual apareixen els diferents tancs de combustible i que inclou una llista dels aspectes que cal tenir en compte en el desenvolupament evolutiu dels menors en l'etapa de 6 a 12 anys.

FITXA 2: SUBMINISTREM EL VAIXELL

- El tanc verd (aspectes cognitiu i del llenguatge):
 - Davant d'un problema és capaç de raonar-lo i buscar una solució lògica.
 - Sap quines són les seves capacitats i també sap quines són les seves limitacions.
 - És capaç d'expressar-se i comunicar-se de manera correcta utilitzant diferents tipus de llenguatge, tant el verbal com el corporal.
 - Gràcies a la bona comunicació verbal i no verbal que utilitza té facilitat a l'hora de relacionar-se amb els altres.
 - Facilita la comunicació i la interacció social. Per exemple: La Maria és una nena que ara sap ordenar una sèrie d'elements, agrupar-los i classificar-los en funció d'algunes característiques donades.
- El tanc blau (aspectes socials):
 - És capaç d'acceptar les normes.
 - És capaç de cooperar amb els altres.
 - És capaç de realitzar activitats de participació, es mostra tolerant i respecta els altres.
 - Dóna molta importància al context familiar, escolar, a les seves amistats, etc.
 - Mostra capacitat per integrar-se socialment amb els altres.



- Es mostra autònom en diferents situacions que ho requereixen.
- Comença a relacionar-se de manera diferent segons estigui amb nens o amb nenes.
- Al final de l'adolescència ha reduït el seu grup d'amics/gues.
- Al final de l'adolescència mostra actituds d'oposició al món social (normes socials establertes).
- Té secrets que no comparteix amb mi.
- El tanc groc (aspectes afectius):
 - Manté bones relacions amb els adults i amb els professors.
 - Sembla que està en una muntanya russa, de vegades es troba molt bé emocionalment (està content, és simpàtic amb tots...) i altres vegades s'enfonsa per tot el que li passa (es troba trist, apesarat...).
 - És una persona sociable que és capaç de comunicar els seus sentiments.
 - Li agrada que els altres respectin la seva intimitat.
 - Reconeix i s'identifica sexualment.
- El tanc vermell (aspectes físics):
 - Té desenvolupats tots aquells aspectes relacionats amb el moviment del cos.
 - Coneix i ha format ja la seva pròpia imatge d'ell mateix i a més es mostra actiu i en moviment.
 - Ja està patint canvis sexuals propis d'aquesta edat, per exemple, creixement del pèl, canvi de veu, etc.

Després d'haver explicat aquesta fitxa amb els tancs de combustible, es demana a cada progenitor que analitzi a casa cada un dels aspectes anteriorment esmentats. Han de marcar quins tancs falten als seus fills, i què fan perquè el tanc d'aquest aspecte estigui ple per facilitar la travessia cap al port següent. A l'inici de la sessió següent, es dedicaran els primers cinc minuts perquè cada progenitor expliqui quin creu que és el tanc que necessita omplir el seu fill i què pot fer per facilitar-ho.

c. Conclusió

La finalitat d'aquesta activitat és que els pares s'adonin que els seus fills continuen desenvolupant-se i que l'acompanyament que els facin els servirà per adonar-se de les necessitats que tenen per equipar-se de manera adequada per afrontar una de les etapes més importants del desenvolupament, l'adolescència.

Activitat 2

Una mà estesa

Treball en grup global. Anàlisi de casos (vinyetes).
25 minuts.

a. Introducció

Com dèiem en l'activitat anterior, en la travessia de la vida hi pot haver moments d'intensa calma o de fortes tempestes. Desitgem ser optimistes i pensar que no s'haurien de produir grans tempestes en aquestes primeres travessies, sinó algunes tempestes fàcils de travessar. Però això sempre dependrà que siguem bons guies, una segura flota de suport per al vaixell dels nostres fills. Un dels aspectes que demostrarà la nostra capacitat com a guies és el tipus de comunicació que tinguem i la forma d'afrontar aquestes petites tempestes. Continuant amb la nostra metàfora, si no hi ha una bona comunicació entre el vaixell dels nostres fills i el nostre, poc podem fer per saber quan ens necessiten i poder acudir a ajudar-los davant de qualsevol situació adversa que es presenti en la travessia. Els nostres fills han de comptar amb nosaltres, però han de percebre que estem disponibles quan ens necessiten i disposats a entendre la seva situació. Aquesta activitat, "Una mà estesa", pretén afavorir aquestes actituds.

b. Desenvolupament

Partim de l'anàlisi de diversos episodis relacionats amb algunes situacions on es poden generar conflictes amb els fills (vegeu fitxa 3).

FITXA 3: VINYETES SOBRE SITUACIONS CONFLICTIVES EN LES RELACIONS PARES I FILLS

- Episodi 1: Tasques domèstiques.
- Episodi 2: Tasques escolars.
- Episodi 3: Relacions entre germans.
- Episodi 4: Hora d'arribada a casa
- Episodi 5: Relació pares-fills.
- Episodi 6: Relació amb els amics.

Es presenta cada un dels episodis i es pregunta al grup:

- Què veieu en cada episodi?
- Com se sent cadascun dels personatges?

Un cop acabada la reflexió sobre cada un dels episodis, demanem a cada membre del grup que verbalitzi si en cada àmbit presentat en els episodis té conflictes amb els seus fills.

A continuació demanem que facin ús de la fitxa 4. Hi trobarem els diferents episodis que s'han presentat i, al costat, dues imatges: una mà estesa i una mà tancada. Es tracta que els membres del grup valorin si, davant de cada situació que es presenta als pares, amb les seves actituds, estenen una mà, facilitant la comunicació i la trobada o, per contra, l'estan tancant, posant obstacles a la comunicació.

FITXA 4: MANS ESTESES O MANS TANCADES

- Exemples de mà estesa:
 - Quan es convida a la negociació.
 - Quan es fa una valoració positiva del fill fomentant un canvi d'actitud.
 - Quan es redueix la tensió emocional que genera la situació.
 - Quan s'escolta activament el fill.
 - Quan es fa referència a com ens sentim i a les necessitats que tenim respecte de la situació generada.

- Exemples de mà tancada:
 - Quan s'ignora el que passa.
 - Quan es fa xantatge afectiu.
 - Quan s'intenta afirmar de forma no constructiva el poder que tenen els pares sobre els fills.
 - Quan es fan retrets continus als fills.
 - Quan s'imposen càstigs excessius respecte a les conseqüències negatives de la conducta.
 - Quan no s'atenen les necessitats dels fills.

Els membres del grup han d'associar la mà estesa o tancada a cada un dels episodis presentats.

c. Conclusió

Aquesta activitat ens ha permès reflexionar sobre les dificultats que podem tenir amb els fills per mitjà de diferents episodis. Hi hem observat com els pares afronten aquestes diferències de maneres molt diverses. El símil de la mà estesa o tancada exemplifica aquells aspectes que afavoriran o obstaculitzaran la resolució de conflictes.

Recorda:

En aquesta sessió hem pogut reflexionar sobre alguns aspectes que canvien en el desenvolupament dels menors de 6 a 12 anys per determinar en quins aspectes els nens tenen algunes mancances i en quins no. A més, hem reconegut algunes situacions conflictives en la relació amb els nostres fills i s'han adquirit estratègies per resoldre conflictes i millorar la comunicació amb els menors.

- En aquesta etapa que ens ocupa, els fills continuen canviant, de manera que els progenitors han d'adequar la comunicació a les característiques d'aquesta etapa evolutiva: cognitiu, socials, afectius i físics.
- Hem de reconèixer les discrepàncies que mantenim amb els nostres fills i adquirir les estratègies necessàries per superar-les.



La casa encantada

Fa molt de temps, en un petit poble llunyà, hi havia una casa abandonada.

Un dia, un gosset, buscant refugi del sol, va aconseguir ficar-se per un forat d'una de les portes de la casa. Va pujar lentament les velles escales de fusta, i, en arribar a dalt, va topar amb una porta semioberta. Cautelós, es va endinsar a l'habitació. Va quedar sorprès quan va veure que dins de l'habitació hi havia mil gossets més observant-lo tan fixament com ell els observava a ells.

El gosset va començar a remenar la cua i a aixecar les orelles a poc a poc. Els mil gossets van fer el mateix. Després va somriure i va bordar alegrement a un dels gossos. El gosset va quedar sorprès en veure que els mil gossets també li somreien i bordaven alegrement. Quan va sortir de l'habitació va pensar:

- Quin lloc més agradable! Vindré més sovint a visitar-lo!

Temps després, un altre gosset del carrer va entrar al mateix lloc i es va trobar entrant a la mateixa habitació. Però a diferència del primer, aquest gosset, en veure els altres mil de l'habitació, es va sentir amenaçat, ja que l'estaven mirant d'una manera agressiva. Va començar a grunyar. Òbviament, va veure com els mil gossets també li bordaven. Quan aquest gosset va sortir de l'habitació, va pensar:

- Quin lloc més horrible! Mai més no tornaré a entrar-hi!

Al davant de la casa hi havia un vell rètol que deia: "La casa dels mil miralls".


No ets responsable de la cara que tens, ets responsable de la cara que poses. "Tots els rostres del món són miralls..." Decideix quina cara portaràs per dins i aquesta serà la que mostraràs.

- Davant d'un problema és capaç de raonar-lo i buscar una solució lògica.
- Sap quines són les seves capacitats i també sap quines són les seves limitacions.
- És capaç d'expressar-se i comunicar-se de manera correcta utilitzant diferents tipus de llenguatge, tant el verbal com el corporal.
- Gràcies a la bona comunicació verbal i no verbal que utilitza té facilitat a l'hora de relacionar-se amb els altres.

- És capaç d'acceptar les normes.
- És capaç de cooperar amb els altres.
- És capaç de realitzar activitats de participació, es mostra tolerant i respecta els altres.
- Dóna molta importància al context familiar, escolar, a les seves amistats, etc.
- Mostra capacitat per integrar-se socialment amb els altres.
- Es mostra autònom en diferents situacions que ho requereixen.
- Comença a relacionar-se de manera diferent segons estigui amb nens o amb nenes.
- Al final de l'adolescència ha reduït el seu grup d'amics/gues.
- Al final de l'adolescència mostra actituds d'oposició a les normes socials.
- Té secrets que no comparteix amb mi.

- Manté bones relacions amb els adults i amb els professors.
- Sembla que està en una muntanya russa, de vegades es troba molt bé emocionalment (està content, és simpàtic amb tots...) i altres vegades es troba trist, apesarat...
- És una persona sociable que és capaç de comunicar els seus sentiments.
- Li agrada que els altres respectin la seva intimitat.
- Reconeix i s'identifica sexualment.

- Té desenvolupats tots aquells aspectes relacionats amb el moviment del cos.
- Coneix i ha format ja la seva pròpia imatge d'ell mateix i a més es mostra actiu i en moviment.
- Ja està patint canvis sexuals propis d'aquesta edat, per exemple, creixement del pèl, canvi de veu, etc.




Pere! Recull
l'habitació
immediatament!

De seguida!

Però Betlem!, no et vaig
preguntar ahir si tenies deures
i em vas contestar que no?

És que no vaig
recordar que havia
de fer exercicis de
llengua.





Pau, demà anirem a veure el partit de bàsquet que juga el teu germà a l'escola.

Jo no hi vaig!

Per què?

Quan jo era petit no anaves mai a veure'm al teatre!

Aquestes són hores d'arribar a casa?



Mira'm quan
et parlo!



Per què no convides a casa la teva nova amiga, amb qui últimament passes molt de temps?































Sessions per a fills

Vivim en un món on la comunicació és fonamental per al desenvolupament de les persones. Què passaria si no ens poguéssim comunicar? La resposta és ben senzilla, estaríem sols, aïllats. Precisament, es fa difícil pensar en l'aïllament o la soledat, quan vivim en l'era de la comunicació, on apropem el que és lluny sense problemes gràcies a les noves tecnologies. Per tant, seria difícil pensar que, amb aquells amb qui convivim diàriament i compartim moltes coses, la nostra família, no féssim tot el possible per tenir bons nivells de comunicació. Encara que amb un simple clic del ratolí tinguem davant qualsevol amic, encara que la nostra xarxa d'amistats sigui molt àmplia, la nostra família estarà sempre al nostre costat davant de qualsevol dificultat i hem de comptar sempre amb ella. Per a això, hem de confiar que sempre ens donarà suport. En aquestes sessions reflexionarem sobre les persones que ens donen suport i el paper que juguen els nostres pares en proporcionar-nos l'ajut que necessitem. Hem de reflexionar sobre quins aspectes ens hi acosten i quins ens n'allunyen per intentar eliminar aquelles barreres que ens en puguin arribar a distanciar.

Sessió 1

Parla amb mi

Objectius

Prendre consciència de la importància que tenen els pares en el seu desenvolupament i educació. Valorar el suport que reben dels pares per superar conflictes i dificultats.

Continguts

Conceptes de comunicació, accessibilitat, disponibilitat, clima familiar i conflicte. Les fonts informals de suport.

Activitats

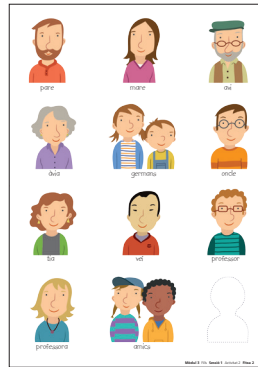
Activitat 1: Alguna cosa per explicar.
Activitat 2: Compto amb tu.

Materials i recursos

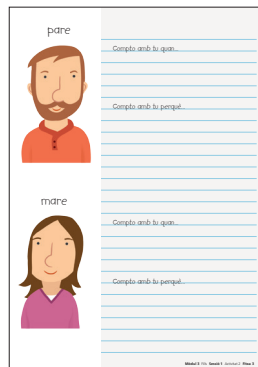
DVD: *Com ens comuniquem*
Fitxa 1: Puzle. Diferents contextos
Fitxa 2: Puzle. Diferents persones
Fitxa 3: Compto amb tu.



Mòdul 3
Sessions per a fills
Sessió 1
Activitat 2
Fitxa 1: Puzle.
Diferents contextos



Mòdul 3
Sessions per a fills
Sessió 1
Activitat 2
Fitxa 2: Puzle.
Diferents persones.



Mòdul 3
Sessions per a fills
Sessió 1
Activitat 2
Fitxa 3: Compto amb tu



Mòdul 3
Sessions per a fills
Sessió 1
Activitat 1
DVD: *Com ens comuniquem*

Desenvolupament de la sessió

Aquesta primera sessió amb els fills pretén que prenguin consciència de la importància que tenen els pares en el seu desenvolupament i educació, i com a suport per superar conflictes i dificultats. Per a això, proposem dues activitats. En la primera, amb el visionament d'un vídeo, es busca forçar la reflexió sobre com es comuniquen els fills amb els pares. Observarem les diferents reaccions dels menors, i proposarem la creació d'un conte o faula. En la segona activitat, es presenten imatges de diferents contextos de desenvolupament en els quals els menors tractaran d'identificar les persones més significatives per a ells i que són fonts importants de suport.

Activitat 1

Alguna cosa per explicar

Vídeo fòrum i treball en grup global.
25 minuts.

a. Introducció

Per treballar l'activitat següent, partim del primer objectiu proposat per a la sessió: prendre consciència de la importància que tenen els pares en el desenvolupament i l'educació del nen.

b. Desenvolupament de l'activitat

Hi ha un seguit de condicions o elements que, si es realitzen adequadament, faciliten la comunicació: l'accessibilitat, l'afecte i confiança, la disponibilitat i el reconeixement.

Es presenta el vídeo comentant el següent:

Ara veureu quatre situacions o maneres diferents com els pares i mares es comuniquen amb els fills i que poden facilitar o dificultar la comunicació. Primer veureu les quatre situacions una darrere d'una altra i després tornarem a veure-les d'una en una. Per a cada situació us faré unes

preguntes:

- Creus que el nen o nena se sent escoltat/da?
- Què podria fer el nen o nena en aquesta situació?
- Què hauria de fer el pare o mare en aquest cas?

SEQÜÈNCIA 1: ACCESSIBILITAT.

Pretenem que valorin l'accessibilitat dels seus pares. Veurem un nen d'uns 8 anys que està al costat de la seva mare explicant-li un problema. La mare està abstreta veient la televisió i ni tan sols gira el cap per mirar el seu fill, una actitud que dificulta la comunicació entre tots dos.

SEQÜÈNCIA 2: AFECTE I CONFIANÇA

En aquesta seqüència es destaca la importància de l'afecte i la confiança entre pares i fills. En la seqüència, apareix una nena de 12 anys que està fent una dura i intensa sessió d'estudi i d'activitats de classe, i el seu pare li pregunta si està cansada. La filla respon que "una mica" amb gest d'esgotament. El pare s'hi acosta i li fa una abraçada mentre li diu:

— Ara et dutxes, sopes i així et sentiràs més relaxada.

SEQÜÈNCIA 3: DISPONIBILITAT

En aquesta seqüència, s'intenta que valorin la disponibilitat. Perquè els menors entenguin bé el concepte, es presenta una escena en la qual un noi de 8 a 10 anys intenta parlar amb el seu pare i aquest li contesta que no té temps, que està ocupat fent una tasca domèstica.

SEQÜÈNCIA 4: RECONeixEMENT

Aquesta seqüència destaca la importància que els pares valorin els seus fills. Presenta un nen d'uns 10 anys que li explica a la seva mare que a l'escola s'han rigut d'ell perquè ha fet un treball diferent al dels altres. La mare li contesta que no es preocupi, que si el treball està ben fet, ella el valora.

En passar per segona vegada el vídeo, ens aturarem en cadascuna de les situacions i farem les

tres preguntes anteriors al conjunt del grup. Quan hagin acabat els comentaris a les quatre seqüències es poden plantejar aquestes preguntes:

- I, en el teu cas, els teus pares t'escolten?
- Donen resposta a les teves preguntes?
- Què fas tu per comunicar-te amb ells?

c. Conclusió

Amb aquesta activitat heu vist que els pares i mares es comuniquen amb vosaltres de diferents maneres: pot ser que estiguin accessibles i disponibles quan els necessiteu, que us diguin les coses amb afecte, que sàpiguen reconèixer les coses que feu bé... I vosaltres, per la vostra banda, heu d'utilitzar aquestes mateixes actituds per facilitar la comunicació.

Activitat 2

Compto amb tu

Pluja d'idees, treball en grup petit (puzle).
25 minuts.

a. Introducció

Per fer aquesta activitat, partim del segon objectiu proposat per a la sessió, que tracta que els fills valorin la importància que tenen els seus pares com a suport per superar conflictes i dificultats.

b. Desenvolupament

Comencem l'activitat proposant una pluja d'idees amb coses que els passen o han observat en els seus diferents contextos de desenvolupament, com l'escola, la família, els amics, i que ells tenen dificultats per comunicar.

A continuació es fan grups de quatre nens, als quals es presenta un puzle (vegeu fitxa 1) en què les peces centrals representen els diferents contextos de desenvolupament, com l'escola, la família, els iguals i la comunitat, representada per un parc. Se'ls demana que uneixin les peces. En aquestes peces s'hi pot escriure per descriure aquelles situ-

acions que han conegut en cadascun d'aquests contextos. A més, cadascuna de les peces del puzle es poden unir a altres peces que veurem a la fitxa 2 i que es refereixen a persones significatives per a ells, com mare, pare, germans, àvia, avi, amics, oncle, professors, veïns, etc.

Cadascuna d'aquestes peces s'han d'unir als diferents contextos esmentats, de manera que han d'unir-les en funció de la persona a qui expliquin el que pot ocórrer en aquests contextos. Per exemple, poden associar la mare i unir aquesta peça del puzle amb l'escola perquè significa que, davant les dificultats que té en la relació amb una professora, és a la mare a qui explica els problemes.

Quan tots els nens hagin acabat de completar el puzle, es fa una posada en comú per verbalitzar amb qui comptem quan tenim dificultats. Se'ls pregunta en què coincidim nosaltres i ells.

Un cop acabat aquest exercici, s'utilitza la fitxa 3, que mostra imatges dels progenitors amb una frase que els nens han de completar:

- Compto amb tu quan...
- Compto amb tu perquè...

Es pot proposar als menors que aquesta fitxa la comentin a casa amb els pares. Si es vol propiciar que es faci aquest exercici a casa, la persona dinamitzadora ho ha de tenir en compte per comentar-ho a la sessió conjunta i facilitar la trobada entre pares i fills.

c. Conclusió

Aquesta activitat ens ha permès analitzar quan comptem amb els nostres pares i per què ho fem. Aquesta reflexió ens ajudarà a establir millors llaços d'unió amb ells i fomentar així la comunicació.

Recorda:

- En aquesta activitat hem valorat la importància que tenen els pares no només en el desenvolupament i l'educació dels fills, sinó com un punt de suport davant qualsevol situació conflictiva.
- A més dels nostres amics, la nostra família és molt important, ja que ens ajuda en el nostre desenvolupament.
- Hem de conèixer les millors formes de comunicar-nos amb la nostra família.
- Quan tenim dificultats o problemes, els nostres pares sempre estan disposats a ajudar-nos; per això hem de comptar amb ells per superar els conflictes.









pare



mare



avi



àvia



germans



oncle



tia



veí



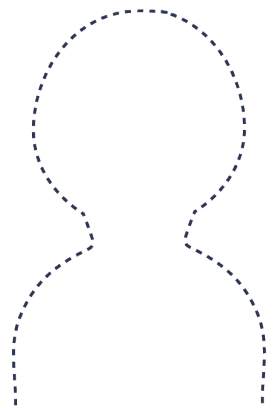
professor



professora



amics



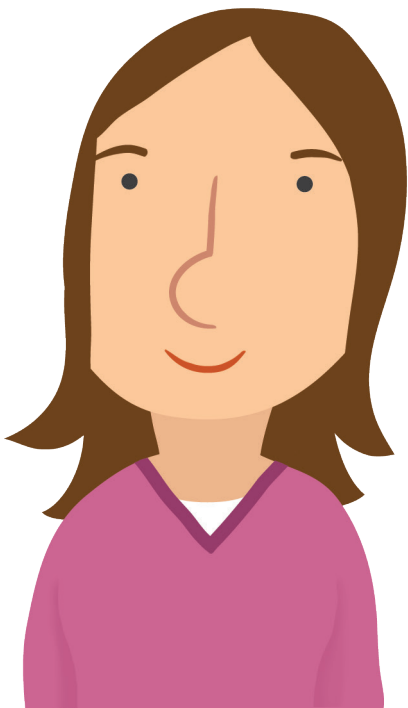
pare



Compto amb tu quan...

Compto amb tu perquè...

mare



Compto amb tu quan...

Compto amb tu perquè...

Sessió 2

Per comunicar-nos millor

Objectius

Aprendre a compartir les seves preocupacions o conflictes.

Adquirir estratègies per comunicar-se adequadament amb els seus progenitors.

Continguts

Condicions d'una bona comunicació.

Activitats

Activitat 1: L'aprovat d'en Pere.

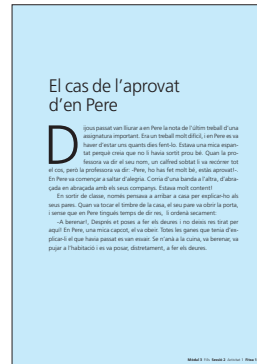
Activitat 2: Et vull dir...

Materials i recursos

Fitxa 1: El cas de l'aprovat d'en Pere.

Fitxa 2: Model de titella per a dramatització.

Fitxa 3: Mà estesa i mà tancada.



Mòdul 3

Sessions per a fills

Sessió 2

Activitat 1

Fitxa 1: El cas de l'aprovat d'en Pere



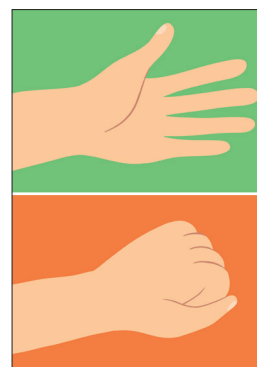
Mòdul 3

Sessions per a fills

Sessió 2

Activitat 2

Fitxa 2: Model de titella per a dramatització



Mòdul 3

Sessions per a fills

Sessió 2

Activitat 2

Fitxa 3: Mà estesa i mà tancada

Desenvolupament de la sessió

Abans de començar la sessió, hem de dedicar uns minuts a analitzar com ha anat la setmana en funció del que es va treballar en la sessió anterior.

En aquesta segona sessió amb els fills, pretenem que comparteixin les seves preocupacions i conflictes, i que adquireixin les estratègies adequades que facilitin la comunicació amb els seus pares. Per a això, es treballaran dues activitats. En la primera, a partir d'un cas, cerquem que els nens aprenguin a reconèixer i analitzar una situació conflictiva, perquè en la segona activitat es treballin diferents estratègies per poder afrontar-la.

Activitat 1 L'aprovat d'en Pere

Estudi de cas i discussió dirigida.
25 minuts.

a. Introducció

És important que els menors aprenguin a expressar tot allò que considerin que els afecta, però d'una manera efectiva. Abans, però, cal que sàpiguen reconèixer i analitzar aquestes situacions. Per això, partirem de la reflexió i l'anàlisi d'un cas.

b. Desenvolupament

Comencem l'activitat llegint un cas, en concret el cas de l'aprovat d'en Pere (vegeu fitxa 1). Volem que aprenguin a reconèixer una situació conflictiva i a analitzar-la des de la perspectiva d'una comunicació no violenta, és a dir, volem que sàpiguen descriure objectivament què ha passat, manifestar el que senten, expressar el que necessiten, fer una petició i posar-se al lloc de l'altre. Aquests són els passos previs per fer ús d'estratègies que afavoreixin la comunicació.

FITXA 1: EL CAS DE L'APROVAT D'EN PERE

Dijous passat van lliurar a en Pere la nota de l'últim treball d'una assignatura important. Era un treball molt difícil, i en Pere es va haver d'estar uns quants dies fent-lo. Estava una mica espantat perquè creia que no li havia sortit prou bé. Quan la professora va dir el seu nom, un calfred sobtat li va recórrer tot el cos, però la professora va dir: -Pere, ho has fet molt bé, estàs aprovat!-. En Pere va començar a saltar d'alegria. Corria d'una banda a l'altra, d'abraçada en abraçada amb els seus companys. Estava molt content!

En sortir de classe, només pensava a arribar a casa per explicar-ho als seus pares. Quan va tocar el timbre de la casa, el seu pare va obrir la porta, i sense que en Pere tingués temps de dir res, li ordenà secament:

-A berenar!, Després et poses a fer els deures i no deixis res tirat per aquí! En Pere, una mica capcot, el va obeir. Totes les ganes que tenia d'explicar-li el que havia passat es van esvaïr. Se n'anà a la cuina, va berenar, va pujar a l'habitació i es va posar, distretament, a fer els deures.

Un cop llegit el cas, es pregunta al gran grup:

- Què li ha passat a en Pere?
- Com se sent en Pere?
- En aquest cas, què necessita en Pere?
- Val la pena dir-ho al seu pare?

Amb aquestes tres preguntes estem treballant tres aspectes fonamentals que contribueixen al desenvolupament d'una comunicació efectiva i no violenta. Amb la primera pregunta, fem veure als menors que cal descriure bé el que passa sense fer avaluacions o judicis de valor. Per exemple, no és el mateix dir que "quan vaig arribar a casa amb ganes d'explicar al meu pare la nota que havia tret, aquest ni tan sols em va donar la possibilitat de dir-ho" (això seria una observació objectiva del que ha passat), que dir que el pare no es preocupa d'ell (això és una valoració, un judici subjectiu). Cal que els mediadors deixin clara aquesta

diferència a través de les respostes dels menors a aquesta primera pregunta. Encara més, a la pissarra poden pintar una paperera gran per escriure-hi, a dins, tot el que són valoracions i judicis i, a fora, les observacions objectives. El missatge que cal donar als nens és que, quan ens comuniquem i volem explicar alguna cosa a una altra persona, si fem aquestes valoracions, propiciem que sorgeixi una actitud defensiva i una discussió sense que es parli del que és realment important, del que ha passat objectivament.

Amb la segona pregunta, aconseguirem que surtin diferents sentiments que pot tenir en Pere. Totes les emocions són vàlides, fins i tot aquelles que ens puguin semblar sorprenents. Imaginem que algun nen digui que en Pere se sent bé perquè, almenys, el pare no li ha clavat una esbroncada com gairebé cada dia. És el que projecta i es recull. Al final farem una llista d'emocions. Això contribuirà a millorar el llenguatge emocional dels menors.

La tercera pregunta ajudarà a reconèixer les necessitats d'en Pere. Què necessita en Pere? Hem de dialogar sobre aquestes necessitats i comentar als menors que els conflictes sorgeixen quan una persona sent que les seves necessitats no estan sent ateses. En aquest cas, en Pere pot estar necessitant la valoració, el reconeixement del seu pare per l'esforç fet i per haver superat un examen.

Abans de finalitzar aquesta activitat, proposem als nens que uneixin les respostes d'aquestes tres primeres preguntes, per exemple: "Ahir, quan vaig arribar a casa, no vaig tenir oportunitat de dir-te que havia aprovat l'examen de coneixement del medi", "això em va fer sentir trist, desanimat i desil·lusionat", "perquè necessito que em valorin i reconeixin els meus esforços".

Aquesta forma d'expressar el que ha passat és l'avantsala per afrontar eficaçment una situació conflictiva.

Falten dos passos importantíssims: què sol·licitem o demanem i com se sentirà l'altra persona

en fer-li una petició concreta. Aquests dos punts els treballarem en la segona activitat.

c. Conclusió

Amb aquesta activitat hem pres consciència que necessitem reconèixer tot allò que sentim en la relació amb els nostres pares. Reconèixer aquests sentiments ens ajudarà a saber què els hem de comunicar. Una alta cosa és saber com hem de fer-ho perquè tingui els efectes desitjats. Aquest serà un objectiu de l'activitat següent.

Activitat 2 Et vull dir...

Pluja d'idees, treball en grup gran.
25 minuts.

a. Introducció

Com hem comentat, amb aquesta activitat avançarem cap al desenvolupament de la comunicació en facilitar que els menors aprenguin com comunicar tot el que representi un conflicte per a ells i sàpiguen posar-se en el lloc de l'altre.

b. Desenvolupament

Comencem l'activitat reprenent el cas de l'aprovat d'en Pere. I ho fem explicant com desenvolupem la resposta a l'última pregunta de si val la pena dir-ho al pare.

Ho farem per mitjà d'una pluja d'idees. Cada nen ha de dir què li demanaria al pare d'en Pere. Es tracta que aportin diverses possibilitats per analitzar quina és la millor abans de continuar amb l'activitat. Per exemple: "Pare, m'agradaria que cada vegada que arribi de l'escola em preguntis com m'ha anat el dia".

Un cop triada la petició per consens, els convidarem a explicar la història i a dramatitzar-la, però amb la forma més efectiva d'adreçar-se al pare, unint les respostes de les tres preguntes de la pri-

mera activitat: què hem observat, com se sentia i què necessitava.

En la fitxa 2 es presenta un model per fer uns títols que facilitin la dramatització.

Primer, se seleccionaran personatges: en Pere, el pare, la professora, alguns companys i un narrador. Cada nen pintarà i personalitzarà el seu personatge. Posteriorment es dramatitzarà escenificant la història i, sobretot, la resposta d'en Pere al pare.

Observem, per últim, que en la fitxa 3 hi ha un dibuix d'una mà estesa i una altra de tancada. La finalitat és indicar als menors que quan ens comuniquem podem estendre la mà a l'altre i continuar mantenint la relació, o podem tancar les possibilitats de comunicació.

Intentarem reflexionar en comú sobre quines formes de comunicar-nos són una mà estesa i quines altres són una mà tancada. Per exemple, una mà estesa podria significar escoltar, respectar el que ens diuen, expressar com ens sentim, el que necessitem, estar disposats a negociar, arribar a un acord, no insultar o cridar a l'altra persona, demanar disculpes si cal, etc. Exemples de mà tancada serien: no escoltar, insultar, evitar parlar d'allò que ens passa, pretendre que es faci sempre el que nosaltres volem, amagar el que sentim, etc. Aquest exemple de la mà oberta i tancada s'utilitza també en la sessió conjunta entre pares i fills.

c. Conclusió

Amb aquesta activitat hem pogut comprovar com es pot comunicar allò que ens preocupa, estenent sempre una mà per trobar una solució als conflictes, enderrocant les possibles barreres que ens puguin separar dels nostres pares.

Recorda:

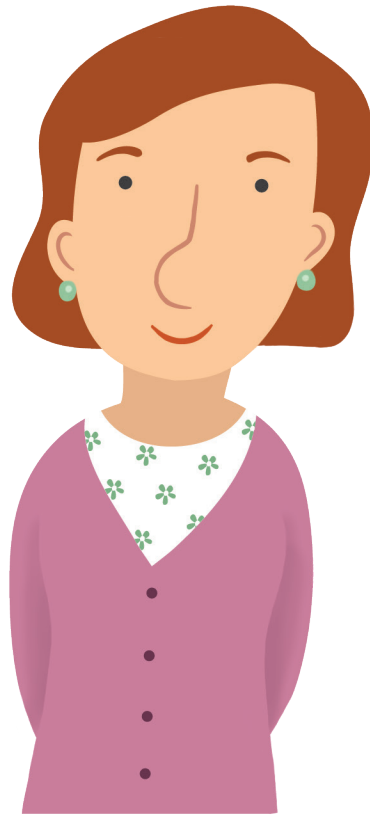
- Amb aquesta sessió hem après a saber reconèixer una situació conflictiva, a analitzar-la per poder trobar la millor manera de comunicar el que ens està passant. A més, a prendre consciència que "una mà estesa a la comunicació" ens permetrà continuar relacionant-nos amb totes aquelles persones que estimem.
- En el dia a dia, sempre tenim oportunitats per compartir amb els nostres pares totes aquelles coses que ens preocupen. Per això, hem de saber de quina manera poder comunicar-los-les.
- Aprendre formes de comunicar-nos millor amb els nostres pares.

El cas de l'aprovat d'en Pere

Dijous passat van lliurar a en Pere la nota de l'últim treball d'una assignatura important. Era un treball molt difícil, i en Pere es va haver d'estar uns quants dies fent-lo. Estava una mica espantat perquè creia que no li havia sortit prou bé. Quan la professora va dir el seu nom, un calfred sobtat li va recórrer tot el cos, però la professora va dir: -Pere, ho has fet molt bé, estàs aprovat!-. En Pere va començar a saltar d'alegria. Corria d'una banda a l'altra, d'abraçada en abraçada amb els seus companys. Estava molt content!

En sortir de classe, només pensava a arribar a casa per explicar-ho als seus pares. Quan va tocar el timbre de la casa, el seu pare va obrir la porta, i sense que en Pere tingués temps de dir res, li ordenà secament:

-A berenar!, Després et poses a fer els deures i no deixis res tirat per aquí! En Pere, una mica capcot, el va obeir. Totes les ganes que tenia d'explicar-li el que havia passat es van esvaïr. Se n'anà a la cuina, va berenar, va pujar a l'habitació i es va posar, distretament, a fer els deures.









Sessions per a famílies

És important fomentar les condicions necessàries perquè pares i fills trobin un espai on millorar la seva comunicació. Moltes vegades és necessari que, després de la reflexió personal que pares i fills hagin fet per separat en els programes elaborats amb aquesta finalitat, puguin compartir moments no només per posar en comú el que han après, sinó també per adquirir noves actituds que millorin la comunicació entre ells. Aquest és l'objectiu d'aquest mòdul: fomentar la trobada familiar a l'entorn del tema de la comunicació.

Aprofitarem l'ocasió per compartir, de manera lúdica, la trobada entre els membres de la família, però també presentarem situacions que ajudin a posar en pràctica el que han après.

Considerem que aquesta és una bona oportunitat per generalitzar aquestes trobades en el context familiar, tractant els temes que preocupen a pares i fills.

Sessió 1

Parlem en família

Objectius

Propiciar que tant els progenitors com els nois verbalitzin els temes que considerin difícils de comunicar entre ells.

Definir espais, moments i condicions en què la família pugui comunicar els temes que els preocupen.

Continguts

L'acte de la comunicació.

Emissor-receptor.

Missatge.

Actituds envers la comunicació.

Context de la comunicació.

Clima i context familiar.

Activitats

Activitat 1: Els globus de la comunicació.

Activitat 2: Un moment per parlar.

Materials i recursos

Fitxa 1: Em comprometo.

Fitxa 2: Compromisos per a casa.

Mòdul 3

Sessions per a famílies

Sessió 1

Activitat 2

Fitxa 1: Em comprometo

Mòdul 3

Sessions per a famílies

Sessió 1

Activitat 2

Fitxa 2: Compromisos per a casa



Desenvolupament de la sessió

Abans de començar la sessió, hem de dedicar uns minuts a analitzar com ha anat la setmana en funció del que es va treballar en la sessió anterior. Amb el desenvolupament d'aquesta sessió, es pretén que les famílies, progenitors i fills siguin capaços de comunicar aquells temes dels quals els costi parlar, bé per falta de confiança per part dels menors o perquè els pares creguin que els seus fills encara no hi estan preparats. També és important reflexionar sobre els espais, els moments i les condicions més propícies per facilitar la comunicació.

Activitat 1 Els globus de la comunicació

Treball en grup gran.
25 minuts.

a. Introducció

Amb aquesta activitat es busca conèixer els temes que a pares i fills els costa més de parlar. Al final de l'activitat propiciarem que els progenitors reflexionin i verbalitzin els temes que consideren difícils de comunicar als petits, bé per falta de confiança o perquè creuen que aquests encara no estan capacitats per tractar-los. Aquest és el motiu pel qual, segons els temes i els contextos, els fills no sempre compten amb les figures dels pares perquè els en donin resposta.

b. Desenvolupament

Per tal de relaxar l'ambient entre les famílies, durem a terme una activitat d'introducció: la dinàmica del telèfon. Demanarem, tant als progenitors com als fills, que formin un cercle. Seguidament, el dinamitzador dirà una frase a un membre del grup que forma el cercle, per exemple, el nom

de l'activitat que estem desenvolupant: "Els globus de la comunicació". Li demanem que ràpidament el transmeti a cau d'orella a la persona que té a la dreta, i així successivament fins a arribar a l'últim membre del grup, que dirà en veu alta la frase que li ha arribat. La persona dinamitzadora insistirà en la rapidesa del missatge i en el fet que la resta no pugui escoltar-lo.

En acabar l'activitat, comentarà al grup la importància de dur a terme una bona comunicació, recalcant la idea que perquè un missatge arribi de manera correcta i sense distorsions és important parlar clar, buscar el moment oportú, el lloc adequat, la claredat de l'exposició.

A continuació, demanarem als participants (pares i fills) que formin dos grups d'entre 10 i 15 persones, amb els nens i els adults. Prèviament, la persona dinamitzadora haurà inflat uns globus on haurà escrit els temes següents per al diàleg, que serviran de base per a la dinàmica (la persona dinamitzadora, en funció de les característiques del grup, farà l'elecció dels temes):

- Sexualitat.
- Escola.
- Amics.
- Economia domèstica.
- Actituds dels pares envers els fills.
- Oci compartit.
- Compartir preocupacions.
- Parlar dels problemes.
- Demanar ajuda.

La dinàmica es la següent: la persona dinamitzadora agafa un globus i fa una pregunta relacionada amb el tema de diàleg que correspon a aquell globus. Per exemple, es dirigeix primer als nens i nenes: "Qui tingui alguna dificultat per parlar amb els seus pares sobre el que li passa a l'escola, que vingui i toqui el globus". Aleshores, la persona dinamitzadora llança el globus enlaira. Del conjunt dels nens i nenes que toquen el globus, a un o dos se'ls demana que indiquin perquè tenen aquestes dificultats. També es pot pre-

guntar als qui no han tocat el globus per què no tenen dificultats d'aquesta mena.

Se segueix el mateix procediment amb cadascun dels temes, alternant entre pares i fills. Al final de la dinàmica els demanem que es reunixin amb la seva família.

c. Conclusió

En aquesta primera activitat hem presentat una dinàmica que facilita que tots nosaltres descobrim els temes que als fills els costa tractar amb els seus pares i, viceversa, aquells temes que als pares els costa tractar amb els fills. Això pot ajudar-nos a facilitar la comunicació perquè a casa dialoguem sobre aquestes qüestions.

Activitat 2 Un moment per parlar

Pluja d'idees, treball en grup gran.
25 minuts.

a. Introducció

Amb el desenvolupament d'aquesta activitat, pretenem que els progenitors valorin que "aprenem a comunicar tot comunicant-nos", i per a això és important buscar els moments que faciliten tractar els temes que ens preocupen. Amb aquesta tècnica aconseguirem millorar l'ambient familiar i les relacions entre tots els membres de la família.

b. Desenvolupament

Abans d'iniciar aquesta activitat, proposem que es faci una dinàmica d'animació-comunicació en família. El mediador proposarà la dinàmica "Mare gallina". S'explicarà la història que tots són pollets i que l'objectiu és trobar la mare gallina i quedar-s'hi abraçat. Per a això, el dinamitzador demanarà al grup que s'embenin els ulls. Se'ls dirà que tots són, inicialment, pollets i que han de passejar per la sala fent "piu, piu", però que un dels membres del grup serà la mare gallina. Aquesta

és l'única que sempre ha de guardar silenci i no piular. Quan ensopeguin amb un altre membre del grup, si un li diu a l'altre "piu, piu", significa que és un pollet com ell i continuarà buscant la mare gallina. No obstant això, si en ensopegar amb algú i dir-li "piu, piu", aquest no li contesta és que és la mare gallina, per la qual cosa s'hi ha d'abraçar i mantenir-se en silenci fins al final al del joc. El joc finalitza quan tots els participants han trobat la mare gallina. La imatge final que es visualitzarà és de tots junts, en silenci, abraçats a la mare gallina. Posteriorment, es convidarà el grup a explicar com s'han sentit i quines conseqüències podem extreure d'aquest exercici en benefici de la comunicació.

Després de finalitzar aquesta dinàmica d'animació, farem una activitat que ens ajudi a definir els espais, els temps, els moments i les millors condicions de comunicació entre els pares i els fills. Per a això, demanarem a cada família que es reunixi i comenti els temes esmentats:

- Quin és el millor moment en què jo crec que podem parlar?
- Quin és el millor lloc on jo crec que podem parlar?
- On es poden produir les millors condicions de comunicació?

S'entregarà a cada família la fitxa 1: "Em comprometo", on hi ha escrites aquestes preguntes i hi ha els espais per contestar-les i que, a més, contenen un quadre en el qual la família ha d'escriure el seu compromís. Aquest ha de sortir del consens entre tots els membres de la família.

c. Conclusió

Amb aquesta activitat hem fomentat la trobada i la confiança entre tots d'una manera lúdica.

Recorda:

Per molt difícil que ens sembli parlar d'alguns temes, sempre és important fer-ho, ja que entre tots és més fàcil buscar-hi solucions.

És important que busquem els moments i les



condicions oportunes per compartir en família aquells temes que ens preocupen.

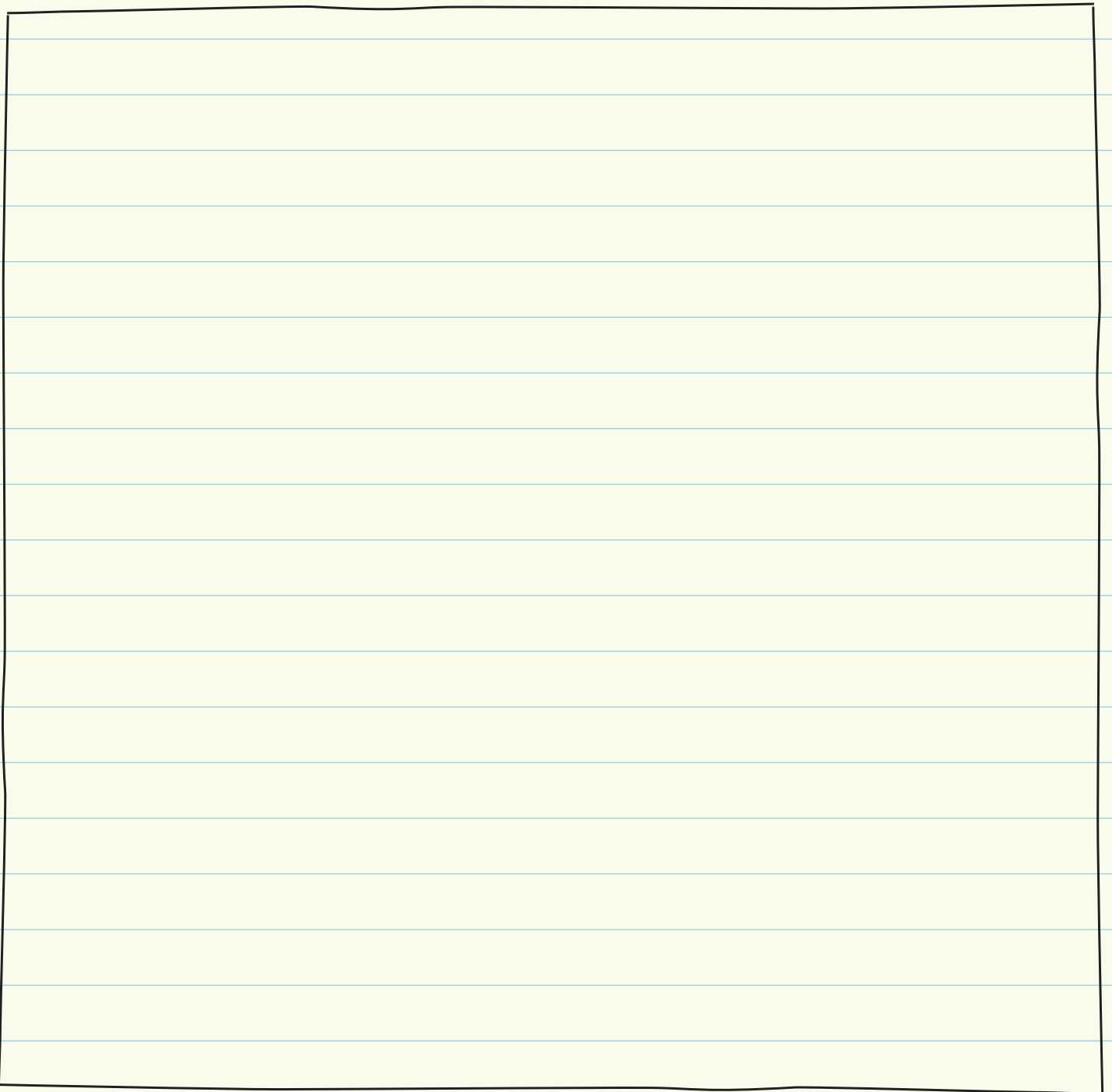
Compromís per a casa:

Arribar a un acord entre tots els membres de la família per establir una sèrie de temes que es considerin interessants de debatre i sobre els quals cadascú expressi el seu punt de vista. Decidir també com fer-ho: per exemple, si després de veure una pel·lícula relacionada amb un tema determinat, o comentant alguna notícia o el cas d'algú proper o conegut.




Em comprometo

- Quin és el millor moment en què jo crec que podem parlar?
- Quin és el millor lloc on jo crec que podem parlar?
- On es poden produir les millors condicions de comunicació?

El nostre compromís



Compromisos per a casa

	No aconseguit	Aconseguit en part	Aconseguit
Em comprometo a...			

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

Sessió 2

Millor, una mà estesa

Objectius

Valorar la importància de l'escolta i l'empatia com a base per a una bona comunicació.
Posar en pràctica les estratègies que afavoreixen la trobada i la comunicació entre pares i fills.

Continguts

L'empatia.
L'escolta activa.
L'escolta passiva.
Estratègies de comunicació.

Activitats

Activitat 1: La roda de la comunicació.
Activitat 2: Em poso a la teva pell.

Materials i recursos

Fitxa 1: Tasques domèstiques.
Fitxa 2: Targeta d'estratègies per a fills.
Fitxa 3: Targeta d'estratègies per a pares.
Fitxa 4: Compromisos per a casa.

Tasques domèstiques

Avui és un punt del mes, la Maria i l'Àfrica s'han anat a treballar, venen a preparar l'entremés dels seus dos fills, en Miquel, de 12 anys, i en Sara, de 7 anys, com en la setmana passada, el pare s'ha encarregat d'ajudar els nens perquè s'entenguin, mentre ell s'ocupa de preparar el gas, que, malgrat ser calent, mira, cap a ell és la responsabilitat de treballar. La marta ha agafat una panyola d'oli perquè es prepari i després de veure la foto, en veure les olives, recull el seu plat i no fa ni el plat d'oli ni el plat d'oli. Bona vegada les olives que els nens sempre diuen que són la fada, que no els dóna temps. Així que ho fan quan tornen.

Quan tornen a casa a dinar els plats de l'entremés estan calents a la tassa. És la mare que s'encarrega de preparar el menjar, però també, veure la tassa de la ventolera, etc. El pare passa que estant al dinar alhora de preparar la tassa, com que sempre tenen pressa per fer "alguna cosa", és la mare qui l'ha de recollir. La mare, mentre tot els plats. El pare treballa tot el dia i fins i tot de la tarda no torna a casa.

Després del dinar, la mare demana a en Miquel que bari les escombres, però aquell sempre busca una excusa per no fer-ho: "He d'acabar molt, ja ho farei més tard", i, fins que la seva mare no s'entenda, no ho fa, i sempre de mala manera. De vegades, la mare, per no acabar de llegir que amb el pare i en aquell qui tira les escombres després del dinar.

Quan arriba de fer les tasques escolta, una dels germans ha recollit la seva habitació. La mare també està fent per terra, la tassa d'estudi plena de papers i el fill continua sense fer.

Són els pares els que basen el gas, passen la ventolera, plerem la tassa, etc. perquè els fills, no hi ha cap amenaça, excepte i també, no entenen que les tasques de la bar són cosa de tota la família i no només del pare i de la mare.

En parens, canviats d'aquesta situació, decidim sacsejar amb els seus fills i parlar sobre el que està passant.

Targetes d'estratègies per a fills:

Avui, ja sé que tu pots ordenar la teva habitació!	Et no he buscat les escombres perquè estàs embolicat amb un treball de classe. Com heu ja però quan acabis el diré que hauré de programar-me per complir amb les tasques assignades.
Per acabar d'avisar, acaba abans fent-ho ja.	D'acord, com que a mi em toca llegir, a la teva prioritat el gas.
Si no recollis la teva habitació, repetiràs tard i tard amb els teus amics.	Millor li explica per què caldrà treballar, perquè entengui que cada un d'ells d'encarregar de les seves tasques a casa.
M'he d'endarrer encara que no valgui, perquè és l'única manera que després digui a casa.	

Targetes d'estratègies per a pares:

Mare, pare, al acabar de recollir la meua habitació, després podrà ajudar amb els meus amics?	Si us plau, si us plau, si us plau, he recollit més tard que ara vull veure la foto.
D'acord, recollir la meua habitació, que és un desastre!	No m'importa el que em diguis, ja sé el que he de fer.
Passa, faga el fill i m'hi valgui.	D'acord, he de recollir els plats, però demà dic un examen i necessito estudiar.
D'acord, pareu, ja em faga el fill.	

Compromisos per a casa

	Marta	Miquel	Àfrica
Em comprometo a...	●	●	●
No he pogut fer perquè...			
Ho he pogut fer perquè...			

Mòdul 3
Sessió per a famílies
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 1: Tasques domèstiques

Mòdul 3
Sessió per a famílies
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 2: Targeta d'estratègies per a fills

Mòdul 3
Sessió per a famílies
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 3: Targeta d'estratègies per a pares

Mòdul 3
Sessió per a famílies
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 4: Compromisos per a casa



Desenvolupament de la sessió

Amb aquesta sessió es pretén, per mitjà de les dues activitats proposades, que els progenitors i els seus fills reconguin tant l'escolta com l'empatia com a pilars fonamentals de la comunicació. L'activitat que presentem a continuació es proposa diversos objectius: el primer, crear un clima de confiança que faciliti la comunicació a través d'una dinàmica d'animació, però que també serveixi per fomentar el diàleg, l'escolta i la trobada personal; el segon objectiu és reconèixer, mitjançant un joc de rols (role-playing), les estratègies que utilitzem davant de situacions conflictives. Per a això, ens basem en l'activitat "Mà estesa o mà tancada", que tant pares com fills han treballat en les sessions dels programes específics per a cada un d'ells.

Activitat 1 La roda de la comunicació

Dinàmica de grups: doble roda.
10 minuts.

a. Introducció

Amb el desenvolupament d'aquesta activitat es pretén que els pares aprenguin a reconèixer els temes per tractar i quines són les millors condicions per abordar-los. No hem d'oblidar la importància de valorar la confiança, l'escolta i l'empatia com a base de tota comunicació.

b. Desenvolupament

Començarem la sessió amb una dinàmica d'introducció en què poden participar tots els membres del grup. L'anomenem dinàmica de la "doble roda", l'objectiu de la qual és mantenir una conversa amb la persona que en aquell moment es té al davant.

Es dividirà el grup gran en dos subgrups. Demanarem al subgrup 1 que formi un grup enganxant els braços amb cadascun dels seus companys: el grup ha de mirar cap enfora. Després, es demanarà al subgrup 2 que s'agafin de les mans formant un altre cercle al voltant del cercle format pel subgrup 1: en aquest cas, han de quedar mirant-se cara a cara.

Es farà una pregunta i cada un ha de parlar d'aquest tema amb la persona que té al davant durant un minut. Per exemple, el dinamitzador pregunta: "Quina és la teva pel·lícula preferida i per què?" En aquest moment cadascú parlarà amb la persona que té al davant. Quan el mediador comuniqui que ha passat el temps, cadascuna de les rodes (les del subgrup 1 i les del subgrup 2) girarà cap a la seva dreta una posició. Seguidament, es plantejarà una altra pregunta i es tornarà a repetir el procés.

La dinàmica finalitza quan es diu als participants que es fixin en la persona que tenen en aquest moment al davant (el dinamitzador també es fixarà en una parella que li serveixi de referent), i se'ls demana que les rodes comencin a girar cap a la dreta. Quan la persona dinamitzadora vegi que queda en un extrem la parella en què s'havia fixat, els diu que es deixin anar i vagin a donar la mà a la seva parella. Quan la trobin, ambdós aixecaran la mà. L'última parella a trobar-se serà la "que pagui penyora". Observarem que tots tendiran a anar cap al centre per trobar la seva parella, cosa que fomentarà la sensació de grup.

c. Conclusió

Per mitjà d'aquesta activitat hem comprovat que hi ha molts temes que ens poden servir per comunicar-nos en família i, alhora, hem posat en marxa una activitat d'animació que facilita la trobada personal entre els diferents membres del grup.

Activitat 2

Em poso a la teva pell

Joc de rols, estudi de cas i discussió dirigida.
45 minuts.

a. Introducció

Amb aquesta sessió conjunta, els progenitors i els fills podran assajar les diferents estratègies de comunicació i identificar i corregir els possibles obstacles o dificultats, així com augmentar el coneixement d'uns i d'altres. A més, es busca assolir el compromís per ambdues parts de millorar la comunicació, és a dir, les relacions familiars.

b. Desenvolupament de l'activitat

Per desenvolupar aquesta activitat, es parteix d'un cas pràctic, el tema del qual són les tasques domèstiques quotidianes d'una família.

FITXA 1: TASQUES DOMÈSTIQUES

A les sis en punt del matí, la Maria s'aixeca per dutxar-se, vestir-se, preparar l'esmorzar dels seus dos fills, en Miquel, de 12 anys, i la Sara, de 7, abans d'anar-se'n a treballar. Manel, el pare, és l'encarregat d'aixecar els nens perquè esmorzin, mentre ell aprofita per passejar el gos, ja que, malgrat ser dels nens, cap d'ells es fa responsable de treure'l. La mitja hora següent està pendent d'ells perquè es preparin i deixin de veure la tele, es rentin les dents, recullin el seu pijama i es facin el llit abans d'anar a l'escola. Rares vegades ho aconsegueix; els nois sempre diuen que se'ls fa tard, que no els dóna temps. Així que ho fan quan tornen.

Quan tornen a casa a dinar, els plats de l'esmorzar encara són a la pica. És la mare qui s'encarrega de preparar el menjar, parar taula, treure la roba de la rentadora, etc. El mateix passa quan acaben el dinar. A l'hora de desparar la taula, com que sempre tenen pressa per fer «alguna cosa», és la mare qui l'ha de recollir i, a més, rentar tots els plats. El pare treballa tot el dia i fins a les vuit de la tarda no torna a casa.

Després del dinar, la mare demana a en Miquel que baixi les escombraries, però aquest sempre busca una excusa per no fer-ho: «He d'estudiar molt; ja ho faré més tard». I, fins que la seva mare no s'enfada, no ho fa, i sempre de males maneres. De vegades, la mare, per no escoltar-lo, s'espera que arribi el pare, i és aquest qui tira les escombraries després del sopar.

Quan acaben de fer les tasques escolars, cap dels germans ha recollit la seva habitació. La roba bruta està tirada pel terra, la taula d'estudi plena de papers i el llit continua sense fer.

Són els pares els qui baixen el gos, posen la rentadora, pleguen la roba, etc., perquè els fills, si no és sota amenaça, enuigs i càstigs, no entenen que les tasques de la llar són cosa de tota la família i no només del pare i de la mare.

Els pares, cansats d'aquesta situació, decideixen seure amb els seus fills i parlar sobre el que està passant.

Després d'haver llegit el cas, la persona medidora demanarà voluntaris per fer un joc de rol. Hi ha d'haver el mateix nombre tant d'homes i dones com de nens i nenes. El nombre de participants serà de 14, corresponent al nombre de targetes que hem de repartir. En el cas que no hi hagi tants membres, cada un pot tenir més d'una targeta. La resta del grup haurà d'observar atentament les situacions provocades pel joc de rol.

A continuació es repartiran les targetes, set d'aquestes amb estratègies per als progenitors (vegeu fitxa 2) i set targetes amb estratègies per als fills (vegeu fitxa 3), sense oblidar que, com indica el nom de l'activitat, «Em poso en la teva pell», en el joc de rol els pares fan de fills, i aquests fan de pares.

FITXA 2: TARGETES D'ESTRATÈGIES PER A FILLS:

- Au, va!, jo sé que tu pots ordenar la teva habitació!
- Bé, no ha baixat les escombraries perquè està embolicat amb un treball de classe. Les baixo



- jo, però quan acabi li diré que haurà de programar-se per complir amb les tasques assignades.
- Per evitar discussions, acabo abans fent-ho jo.
 - D'acord, com que a mi em toca fregar, a tu et toca passejar el gos.
 - Si no reculls la teva habitació, aquesta tarda no sortiràs amb els teus amics.
 - Millor li explico per què estic molest, perquè entengui que cadascú s'ha d'encarregar de les seves tasques a casa.
 - M'he d'enfadar encara que no vulgui, perquè és l'única manera que després ajudin a casa.

FITXA 3. TARGETA D'ESTRATÈGIES PER A PARES:

- Mare, pare, si acabo de recollir la meva habitació, després podré sortir amb els meus amics?
- Si us plau, si us plau, si us plau... ho recolliré més tard, que ara vull veure la tele.
- D'acord, recullo la meva habitació, que és un desgavell.
- No m'importa el que em diguin, jo sé el que he de fer.
- Passo, faig el llit i me'n vaig.
- D'acord, he de rentar els plats, però demà tinc un examen i necessito estudiar.
- D'acord, pares, ja em faig el llit.

El mediador plantejarà, com a resum de la situació llegida, que han d'imaginar que ja ha arribat el moment en què "la gota ha fet vessar el vas". Els pares estan farts que tots els dies passi el mateix i es proposen posar fi a aquesta situació. Els fills, encara que són conscients que podrien comportar-se d'una altra manera i responsabilitzar-se més d'algunes tasques, intenten eludir la situació.

Per a aquest joc de rols, els fills faran de pares i els pares de fills. A cadascú li ha tocat una targeta que representa una estratègia per resoldre conflictes. Algunes d'aquestes estratègies ajudaran a millorar la situació i d'altres l'empitjoraran. Entre tots hem de detectar quines ajuden i quines no. És

important que abans de començar, les persones a les quals ha tocat una targeta entenguin l'estratègia que han de representar per mantenir-les dins del debat. Hem d'imaginar que som una gran família on hi ha molts fills, una cosa possible, però que, excepcionalment, també hi ha molts pares. Suposem que ens asseiem tots en el saló per tractar la situació que ens ocupa. Ha de trencar el gel el fill que té la targeta relacionada amb una estratègia dels pares, i que diu: "M'he d'enfadar encara que no vulgui, perquè és l'única manera que després ajudin a casa". En aquest moment, ja pot intervenir qui vulgui, fent al·lusió al contingut de la targeta. No és necessari que la llegeixin textualment, sinó que el que diguin estigui relacionat amb el contingut de la targeta. Quan tots hagin participat, el dinamitzador preguntarà al grup quines de les estratègies expressades afavoreixen o obstaculitzen la resolució dels conflictes.

Exemple: Estratègies dels pares que afavoreixen la resolució de conflictes:

- Au, va!, jo sé que tu pots ordenar la teva habitació!
- Bé, no ha baixat les escombraries perquè està embolicat amb un treball de classe. Les baixo jo, però quan acabi li diré que haurà de programar-se per complir amb les tasques assignades.
- D'acord, com que a mi em toca fregar, a tu et toca passejar el gos
- Millor li explico per què estic molest perquè entengui que cadascú s'ha d'encarregar de les seves tasques a casa.

Estratègies dels pares que obstaculitzen la resolució de conflictes:

- Per evitar discussions, acabo abans fent-ho jo.
- Si no reculls la teva habitació, aquesta tarda no sortiràs amb els teus amics.
- Sempre m'he d'enfadar perquè és l'única manera que després ajudin a casa.

Estratègies dels fills que faciliten la resolució de conflictes:

- Mare, pare, si acabo de recollir la meva habitació, després podré sortir amb els meus amics?
- D'acord, recullo la meva habitació, que és un desgavell.
- D'acord, he de rentar els plats, però demà tinc un examen i necessito estudiar.

c. Conclusió

Amb aquesta activitat ens hem posat al lloc de l'altre per comprovar que hi ha estratègies que ens apropen i d'altres que ens allunyen. És important posar en pràctica aquestes estratègies en qualsevol situació conflictiva que es presenti en la relació pares i fills.

Recorda:

Hem de comprendre que, quan hi ha confiança entre pares i fills, ens resulta més fàcil comunicar tot el que ens preocupa.

Les relacions entre tots els membres de la família milloren quan tenim l'oportunitat de conèixer-nos millor. Per això, hem d'emprar estratègies que ens ajudin a aconseguir-ho.

Compromís per a casa:

Proposar que, a partir d'ara, intentaran resoldre qualsevol situació conflictiva fent ús, ambdues parts, de la negociació com l'estratègia reina que facilita la resolució de conflictes.

Tasques domèstiques

Ales sis en punt del matí, la Maria s'aixeca per dutxar-se, vestir-se, preparar l'esmorzar dels seus dos fills, en Miquel, de 12 anys, i la Sara, de 7, abans d'anar-se'n a treballar. Manel, el pare, és l'encarregat d'aixecar els nens perquè esmorzin, mentre ell aprofita per passejar el gos, que, malgrat ser dels nens, cap d'ells es fa responsable de treure'l. La mitja hora següent està pendent d'ells perquè es preparin i deixin de veure la tele, es rentin les dents, recullin el seu pijama i es facin el llit abans d'anar a l'escola. Rares vegades ho aconsegueix; els nois sempre diuen que se'ls fa tard, que no els dona temps. Així que ho fan quan tornen.

Quan tornen a casa a dinar, els plats de l'esmorzar encara són a la pica. És la mare qui s'encarrega de preparar el menjar, parar taula, treure la roba de la rentadora, etc. El mateix passa quan acaben el dinar. A l'hora de desparar la taula, com que sempre tenen pressa per fer "alguna cosa", és la mare qui l'ha de recollir i, a més, rentar tots els plats. El pare treballa tot el dia i fins a les vuit de la tarda no torna a casa.

Després del dinar, la mare demana a en Miquel que baixi les escombraries, però aquest sempre busca una excusa per no fer-ho: "He d'estudiar molt; ja ho faré més tard". I, fins que la seva mare no s'enfada, no ho fa, i sempre de males maneres. De vegades, la mare, per no escoltar-lo, s'espera que arribi el pare, i és aquest qui tira les escombraries després del sopar.

Quan acaben de fer les tasques escolars, cap dels germans ha recollit la seva habitació. La roba bruta està tirada pel terra, la taula d'estudi plena de papers i el llit continua sense fer.

Són els pares els qui baixen el gos, posen la rentadora, pleguen la roba, etc., perquè els fills, si no és sota amenaça, enuigs i càstigs, no entenen que les tasques de la llar són cosa de tota la família i no només del pare i de la mare.

Els pares, cansats d'aquesta situació, decideixen seure amb els seus fills i parlar sobre el que està passant.

Targetes d'estratègies per a fills:

Au, va!, jo sé que tu pots ordenar la teva habitació!

Bé, no ha baixat les escombraries perquè està embolicat amb un treball de classe. Les baixo jo, però quan acabi li diré que haurà de programar-se per complir amb les tasques assignades.

Per evitar discussions, acabo abans fent-ho jo.

D'acord, com que a mi em toca fregar, a tu et toca passejar el gos.

Si no reculls la teva habitació, aquesta tarda no sortiràs amb els teus amics.

Millor li explico per què estic molest, perquè entengui que cada un s'ha d'encarregar de les seves tasques a casa.

M'he d'enfadar encara que no vulgui, perquè és l'única manera que després ajudin a casa.

Targeta d'estratègies per a pares:

Mare, pare, si acabo de recollir la meva habitació, després podré sortir amb els meus amics?

Si us plau, si us plau, si us plau... ho recolliré més tard, que ara vull veure la tele.

D'acord, recullo la meva habitació, que és un desgavell.

No m'importa el que em diguin, jo sé el que he de fer.

Passo, faig el llit i me'n vaig.

D'acord, he de rentar els plats, però demà tinc un examen i necessito estudiar.

D'acord, pares, ja em faig el llit.



Obra Social "la Caixa"