



Aprender juntos, créixer en família Escalfant motors!

Mòdul de presentació

Aprendre junts, créixer en família Escalfant motors!

Mòdul de presentació

EDICIÓ

Fundació "la Caixa"

AUTORIA

Gemma Crous Parcerisas. Universitat de Barcelona

Nuria Fuentes-Peláez. Universitat de Barcelona

Ainoa Mateos Inchaurredo. Universitat de Barcelona

DIRECCIÓ DEL PROJECTE

Nuria Fuentes-Peláez. Universitat de Barcelona

Ainoa Mateos Inchaurredo. Universitat de Barcelona

DISSENY GRÀFIC

Cèl·lula, Acció Creativa

IL·LUSTRACIONS

Imma Itxart

TRADUCCIÓ

Caplletra SL

IMPRESSIÓ

Milimétrica Producciones S.L.

© de l'edició, Fundació "la Caixa", 2025

Av. Diagonal, 621, 08028 Barcelona

DL: B 17589-2025

Índex

Introducció	5
-------------------	---

Sessió per a pares i mares	10
----------------------------------	----

Comencem!	12
Activitat 1. Cites ràpides	13
Activitat 2. Acrònim poètic de les meves qualitats	17
Activitat 3. Una mà d'expectatives	20

Sessió per a fills i filles	24
-----------------------------------	----

Preparats, llestos, ja!	26
Activitat 1. El nus	27
Activitat 2. En acció: coneguem-nos de la A a la Z	29
Activitat 3. Al lloc de la guineu, qui se n'alça ja no hi seu	31

Sessió per a famílies	36
-----------------------------	----

Ens continuem coneixent	38
Activitat 1. Què hi fem aquí?	40
Activitat 2. Qui és qui?	42
Activitat 3. Construïm la nostra cabana: un refugi de respecte i col·laboració	46



Mòdul de presentació

Introducció

El mòdul «Escalfant motors!» inclou una sèrie d'accions fonamentals que s'aborden al principi de la formació d'un grup amb l'objectiu de garantir una intervenció grupal efectiva per al desenvolupament de la parentalitat positiva. Aquest mòdul s'utilitza en l'aplicació del programa *Aprendre junts, créixer en família*¹ en la versió modular, i substitueix el mòdul 0. Les primeres sessions són determinants per a les relacions grupals que s'hi establiran i que afecten la intervenció que es farà amb el programa. Per això és essencial tenir cura de tots els detalls de la sessió en què la persona dinamitzadora i les famílies es troben per primer cop. Aquesta primera sessió d'introducció al grup i d'«escalfament de motors», com indica el títol, pretén ajudar la persona dinamitzadora en diferents direccions.

¹ Amorós, P., Fuentes-Peláez, N., Mateos, A., Pastor, C., Rodrigo, M. J., Byrne, S., Balsells, M. A., Martín, J. C., i Guerra, M. (2011). *Aprendre junts, créixer en família* (3a ed., 2016). Barcelona: Obra Social "la Caixa".

En primer lloc, la sessió ajuda a trencar el gel i permet crear un ambient còmode, segur i de confiança per a totes les persones participants: dinamitzadores, pares, mares, fills i filles. Establir un clima inclusiu des del principi de la intervenció grupal fomenta que les persones se sentin còmodes, estimula la seva participació i genera un sentit de pertinença al grup, la qual cosa es considera un factor clau per al bon desenvolupament de les intervencions grupals.² Així mateix, crear entorns grupals basats en relacions de confiança afavoreix la disposició de les persones participants a participar en el grup i a compartir les seves experiències.³

En segon lloc, la sessió pretén fomentar una comunicació positiva entre la persona dinamitzadora i les famílies, tant verbal com no verbal. La persona dinamitzadora ha de definir amb el grup les formes de comunicació per construir així un espai on totes les persones participants es puguin expressar i participar amb llibertat i respecte.

En tercer lloc, en la sessió es treballen tant les expectatives de les persones participants com els objectius de la formació, ajustats a la selecció modular que s'ha fet. A la persona dinamitzadora, saber quines són les expectatives de cada participant li permet

2 Yalom, I. D., i Leszcz, M. (col.) (1970). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5a ed., 2005). Nova York: Basic Books / Hachette Book Group.

3 Tschannen-Moran, M., i Hoy, W. K. (2000). A multidisciplinary analysis of the nature, meaning, and measurement of trust. *Review of Educational Research*, 70(4), 547-593. DOI: 10.3102/00346543070004547.

millorar les seves capacitats i acompanyar en l'assoliment d'objectius tant grupals com personals.⁴

I en quart lloc, es proposa que es treballin les normes del grup per fomentar una bona relació intragrupal i que s'ajustin les normes que la puguin dificultar. Per fer-ho es tracten quatre eixos: el manteniment de la confidencialitat en aspectes que puguin ser sensibles, el respecte als altres, el compromís amb l'aprenentatge i amb el grup, i la comunicació positiva.

Tots aquests aspectes s'alineen amb la metodologia de l'aprenentatge experiencial i perspectivista que s'utilitza en el programa. Aquesta sessió prepara el terreny per a aquest tipus d'aprenentatge establint un marc segur i estructurat en què les persones participants se sentin lliures de participar en les activitats proposades, reflexionin sobre les seves experiències de parentalitat i comparteixin les seves reflexions amb la resta. Els pares i les mares han d'aprendre a observar els fills i filles en les situacions del dia a dia, a ser flexibles en els seus enfocaments educatius i a reavaluar les seves creences segons les conseqüències de les seves accions, de manera que es converteixin en pares i mares «reflexius».⁵ En aquest procés d'aprenentatge, considerar les perspectives d'altres

4 Benjamin, J., Bessant, J., i Watts, R. (1997). *Making Groups Work: Rethinking Practice*. Sydney: Allen & Unwin.

5 Rodrigo, M. J., i Martín, J. C. (2009). Metodología experiencial para promover competencias parentales. A: *Jornadas de parentalidad positiva (14 i 15 de diciembre de 2009)*. Madrid: Ministerio de Drets Socials, Consum i Agenda 2030.

persones, a més de la pròpia, ajuda a comprendre i millorar les pràctiques de parentalitat. Per això, aquestes sessions introductòries, que poden semblar menys importants o fins i tot trivials, realment són crucials per establir al llarg de tota la formació una bona dinàmica i un bon funcionament del grup que permetin assolir els objectius plantejats.

Mòdul de presentació

Escalfant motors!

Objectius del mòdul

- Facilitar la trobada i el coneixement mutu entre les famílies i les persones dinamitzadores, i també entre les mateixes persones participants.
- Donar a conèixer les característiques principals de les sessions del programa que s'implementaran.
- Explorar les expectatives que tenen les famílies participants respecte de les sessions del programa amb la finalitat de contribuir a fer que la seva participació sigui una oportunitat d'aprenentatge i de desenvolupament de competències parentals.
- Construir les normes del grup per fomentar la comunicació positiva i un clima de grup inclusiu, segur, de confiança i col·laboratiu.

Competències parentals

- Autoavaluació de les pròpies habilitats i àrees de millora en l'exercici de la parentalitat positiva i conscient.
- Reflexió al voltant de les expectatives d'aprenentatge en les sessions per al desenvolupament de les competències parentals.
- Coneixement de les bases per a la comunicació grupal positiva i el bon funcionament del grup.

Competències dels fills i filles

- Reflexió al voltant de les expectatives d'aprenentatge en les sessions per al desenvolupament de relacions familiars positives.
- Coneixement de les bases per a la comunicació grupal positiva i el bon funcionament del grup.

Sessió per a pares i mares

Comencem!

- Activitat 1. Cites ràpides
- Activitat 2. Acrònim poètic de les meves qualitats
- Activitat 3. Una mà d'expectatives

Sessió per a fills i filles

Preparats, llestos, ja!

- Activitat 1. El nus
- Activitat 2. En acció: coneguem-nos de la A a la Z
- Activitat 3. Al lloc de la guineu, qui se n'alça ja no hi seu

Sessió per a famílies

Ens continuem coneixent

- Activitat 1. Què hi fem aquí?
- Activitat 2. Qui és qui?
- Activitat 3. Construïm la nostra cabana: un refugi de respecte i col·laboració

Sessió per a pares i mares

La participació en el programa *Aprendre junts, créixer en família*⁶ ofereix als pares i les mares la possibilitat de reforçar i desenvolupar les seves competències parentals. Iniciar aquesta mena de grups amb la presentació de les persones participants i la identificació d'expectatives és un pas imprescindible per al bon desenvolupament del programa i del grup.

Per això, l'objectiu d'aquesta sessió és definir conjuntament un marc grupal que afavoreixi un clima positiu i participatiu per a les sessions següents de pares i mares, i també de famílies. Això inclou establir les bases per al desenvolupament de relacions de confiança i col·laboració tant entre els pares i les mares participants com amb la persona dinamitzadora. Des d'un punt de vista de formació de grups, aquesta tasca correspon a la primera etapa de la formació del grup. Per això, aquesta sessió s'inicia amb la presentació dels pares, les mares i la persona dinamitzadora, i es dedica un temps perquè els pares i les mares, que no es coneixen i que passaran un temps considerable junts, es coneguin entre si i coneguin també la persona dinamitzadora.

Crear un clima positiu i col·laboratiu és essencial per facilitar un aprenentatge fluid i permetre que les persones participants aprenguin no solament de la persona dinamitzadora, sinó també de les altres.

⁶ Amorós, P., Fuentes-Peláez, N., Mateos, A., Pastor, C., Rodrigo, M. J., Byrne, S., Balsells, M. A., Martín, J. C., i Guerra, M. (2011). *Aprendre junts, créixer en família* (3a ed., 2016). Barcelona: Obra Social "la Caixa".



Un clima positiu requereix un ambient de confiança, respecte i suport entre tots els membres del grup.⁷ Aquest clima positiu promou una bona cohesió de grup, és a dir, un grau d'unió alt entre totes les persones que el formen, i la motivació per assolir els objectius comuns i individuals. Aquesta cohesió permet incrementar el compromís dels pares i les mares participants, millorar la comunicació, reduir els conflictes i augmentar els aprenentatges i la satisfacció.⁸

Per tant, l'objectiu principal de la sessió és crear un ambient de confiança perquè els pares i les mares es puguin conèixer i participin obertament en les sessions. Però també és un objectiu que els pares i les mares connectin amb el contingut dels mòduls, explorin les seves qualitats i expectatives respecte d'aquesta formació, i comparteixin estratègies per garantir la seva participació en el desenvolupament del programa. La identificació d'expectatives permet a les persones dinamitzadores fer els ajustaments pertinents per satisfer les necessitats específiques de les persones participants i animar-les a fixar-se objectius personals i familiars. Aquest procés també motiva les persones participants, perquè senten que les seves preocupacions i els seus desitjos són reconeguts i abordats. Finalment, anticipar estratègies per garantir l'assistència regular de les persones participants incrementa la possibilitat que s'assoleixin els objectius i que es produeixin els canvis desitjats.

7 Forsyth, D. R. (1989). *Group Dynamics* (7a ed., 2018). Belmont: Wadsworth Cengage Learning.

8 McGrath, J. E. (1984). *Groups: Interaction and Performance*. Nova Jersey: Prentice-Hall.

Sessió

Comencem!

Objectius

- Objectiu 1. Promoure el coneixement mutu entre els pares i mares que fan el programa i la persona dinamitzadora, i també entre els mateixos pares i mares participants.
- Objectiu 2. Promoure un clima de grup en què s'afavoreixi la comunicació positiva, la participació, la col·laboració i la cohesió, amb la finalitat de fer possible l'autoconeixement de les fortaleses parentals.
- Objectiu 3. Explorar les expectatives que tenen les persones participants en relació amb la metodologia del programa, els aprenentatges que hi poden fer i la seva participació en les sessions.

Continguts

- Contingut 1. Informació bàsica de la persona dinamitzadora i de la institució que hi ha al darrere de la implementació del programa, i informació personal bàsica dels pares, les mares i les famílies participants, i també dels seus interessos personals.

- Contingut 2. Fortaleses i elements de millora relacionats amb l'exercici de la parentalitat i elements bàsics de la comunicació positiva per afavorir l'aprenentatge entre pares i mares.
- Contingut 3. Expectatives de la formació, objectius personals per al desenvolupament de l'exercici de la parentalitat i compromís amb el grup.

Activitats

- Activitat 1. Cites ràpides
- Activitat 2. Acrònim poètic de les meves qualitats
- Activitat 3. Una mà d'expectatives

Materials

- Tantes cadires com participants (activitat 1)
- Cronòmetre (activitat 1)
- Pissarra i material per apuntar (no indispensable) (activitat 1)
- Fulls en blanc (activitat 2)
- Cartolines de mida de foli (activitat 3)
- Bolígrafs, retoladors o llapis de colors (activitats 2 i 3)
- Tisores (activitat 3)



Desenvolupament de la sessió

Per assolir els objectius proposats, es comença amb la presentació de la persona dinamitzadora. Pot ser que ja conegui algunes de les famílies, depenent de si han fet el mòdul de motivació o si les ha conegut en entrevistes individuals prèvies. No obstant això, independentment de si les coneix o no, cal fer una presentació formal per iniciar la sessió i situar les famílies en el context de la formació que comencen. Aquest és un bon moment per establir i demostrar una comunicació propera i assertiva, apropiada al context de la intervenció en què s'aplica el programa.

La sessió continua amb una activitat dissenyada per afavorir l'autoreflexió sobre les competències parentals dels pares i les mares participants, i per ajudar-los a explorar més profundament les seves expectatives.

Activitat 1

Cites ràpides

Diàlegs simultanis múltiples

20 minuts

Objectiu 1

Contingut 1

a. Introducció

Com s'ha comentat, és indispensable iniciar la sessió amb una presentació per part de la persona dinamitzadora. La presentació no ha de ser extensa; simplement es tracta de dir el nom, la professió i la funció en el context de la formació que es comença. Es recomana no estendre's en la presentació per poder destinar d'aquesta manera el màxim temps possible a l'activitat de presentació de les persones participants.

A continuació, i abans d'explicar l'activitat següent, s'obre una ronda ràpida de presentacions de les persones participants en la qual es demana que diguin el seu nom i l'edat dels seus fills i filles. Aquesta ronda requereix brevetat perquè l'activitat que faran a continuació els permetrà presentar-se millor i amb més temps.

Com a primera activitat es proposa una dinàmica divertida i amb moviment. L'objectiu és que totes les persones participants es coneguin entre elles i no tan sols pel nom, cosa que ja sabran com a resultat de la ronda ràpida de presentacions. Es tracta d'una activitat similar a una sessió de cites ràpides.

S'organitzen les cadires de la sala de dues en dues, col·locant-les en dues rotllanes concèntriques, l'una dins de l'altra (vegeu la figura 1 com a exemple). Les cadires de la rotllana interior miren cap a fora i les de la rotllana exterior miren cap a dins. Cada cadira ha de tenir una altra cadira al davant. Es col·loquen tantes cadires com participants hi hagi. En cas que sigui un nombre imparell, qui dinamitza pot entrar a participar en la dinàmica.

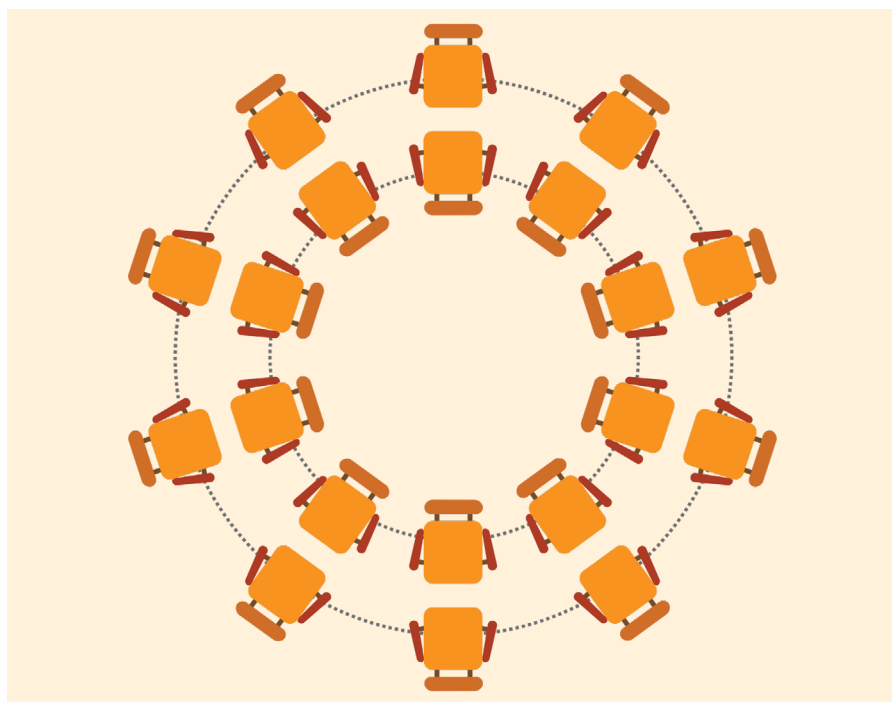


Figura 1. Exemple d'organització de les cadires per iniciar l'activitat 1. S'han d'utilitzar tantes cadires com participants.

Per començar, tots els membres del grup s'asseuen a les cadires. En cas que el pare i la mare assisteixin a la sessió, es recomana que comencin asseguts l'un davant de l'altre, col·locant-se l'un a la rotllana central i l'altre a la rotllana exterior. En qualsevol cas, quan hagin d'interactuar, poden esperar simplement que acabi el temps i soni l'alarma. D'aquesta manera, com que estan en dues rotllanes diferents, un pot conèixer la meitat de les persones participants, i l'altre, l'altra meitat.



b. Desenvolupament

Un cop s'ha indicat la manera d'ocupar els seients, l'activitat comença amb una breu introducció en què s'indiquen les instruccions de l'activitat: cada parella de participants té un minut i mig per presentar-se a la persona que té al davant. Passat aquest minut i mig, sona una alarma que està controlada per la persona dinamitzadora. Els participants que són a la rotllana exterior s'han d'aixecar i asseure's a la cadira de l'esquerra per canviar de parella. Les de la rotllana interior es mantenen assegudes a la mateixa cadira durant tota l'activitat. D'aquesta manera, amb cada moviment rotatori de la rotllana exterior es configura una nova parella de presentació (vegeu la figura 2 com a exemple).

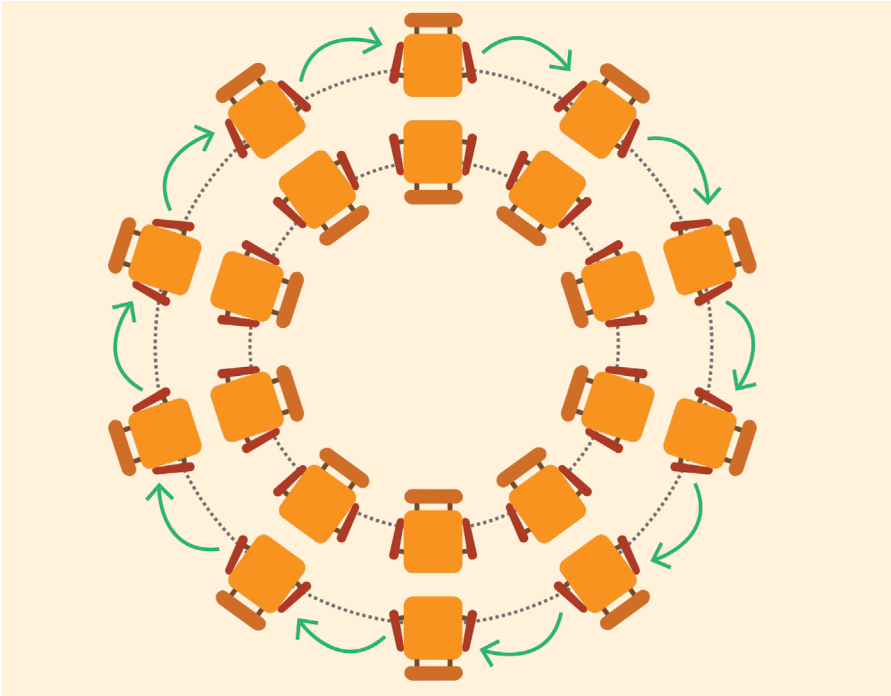


Figura 2. Exemple de moviment per fer l'activitat de les cites ràpides.

Per motivar el diàleg entre les parelles que es configuren amb la rotllana, es plantejen alguns temes o continguts que es poden fer servir per presentar-se: el nom, si han vingut sols o amb la parella, el nombre de fills i filles, l'edat dels fills i filles, la ciutat de residència o de procedència, la professió o feina, una cosa que els agradi i una cosa que no els agradi (pot ser en general o del mateix exercici de la parentalitat), entre altres

coses. Si es considera pertinent, es poden anotar aquestes qüestions en una pissarra o algun suport similar per facilitar a les persones participants algunes preguntes que poden formular a la «cita ràpida» de presentació.

Un cop acabades totes les rondes de «cites ràpides», s'agraeix al grup que s'hagin compartit les presentacions i es plantegen algunes preguntes que conviden a la reflexió abans de passar a l'activitat següent. Aquestes preguntes són:

- Heu pogut conèixer persones noves? O ja us coneixíeu entre vosaltres?
- Com us heu sentit durant l'activitat? Han estat converses massa ràpides i us ha faltat temps o, per contra, us n'ha sobrat i no sabíeu què més explicar-vos?
- Heu pogut detectar característiques o interessos semblants en algunes persones? Quins?
- I heu pogut detectar característiques o interessos molt diferents en algunes persones? Quins?

Amb aquestes preguntes es pretén, d'una banda, saber si les persones participants ja es coneixien prèviament o si s'acaben de conèixer, ja que això pot influir en la dinàmica del grup i en les relacions que s'hi formin; d'una altra banda, saber com s'han sentit durant l'activitat, i, finalment, veure si han pogut trobar similituds o diferències amb les persones que configuren el grup del programa.

c. Conclusió

La presentació de la persona dinamitzadora serveix perquè els pares i les mares sàpiguen quina és la seva funció i es contextualitzi institucionalment la implementació del programa. D'altra banda, la dinàmica de les rotllanes té com a objectiu trencar el gel mitjançant una activitat ràpida i dinàmica. A través de converses breus, els pares i les mares participants es poden fer una idea de les característiques principals de les altres persones del grup. Aquesta primera interacció contribueix a identificar les persones amb qui poden tenir més afinats o amb qui creuen que podran compartir les seves experiències. És essencial iniciar aquest primer acostament i coneixement de les persones del grup per aconseguir una connexió personal més profunda i sentir-se còmodes en el context de grup. A mesura que vagin avançant les sessions s'aniran coneixent amb més profunditat. Es pot concloure la dinàmica dient que, tot i que hi pot haver molta diversitat entre les persones participants, totes tenen una característica en comú: que són pares i mares. I aquest és el punt d'unió que les ajudarà a treballar en grup i a avançar tant en els objectius personals com en els grupals.



Activitat 2

Acrònim poètic de les meves qualitats

Exercici escrit i exposició oral

20 minuts

Objectiu 2

Contingut 2

a. Introducció

La dinàmica de reflexió individual següent fa referència a les qualitats dels pares i les mares en l'exercici del rol parental. Se'ls recorda que en la sessió de motivació van tenir l'oportunitat de «desactivar el pilot automàtic de la parentalitat» per permetre's d'analitzar les seves habilitats i reflexionar sobre les àrees que els resulten més fàcils i les àrees en les quals volen millorar. En aquesta activitat, l'objectiu és centrar-se novament en les seves qualitats com a pares i mares, i reconèixer les seves fortaleses. A més, en el moment de compartir-les amb el grup s'han d'assenyar les bases de la comunicació positiva que caldrà mantenir al llarg de les sessions.

b. Desenvolupament

Les persones participants comencen assegudes en cadires i, si és possible, amb alguna taula o objecte que els permeti escriure. Un cop tothom sigui al seu lloc, es reparteix un full en blanc i un bolígraf, retolador o llapis de colors per a cadascú.

Se'ls demana que escriguin el seu nom al paper en gran. La idea és elaborar un acrònim poètic, és a dir, amb cadascuna de les lletres del seu nom han de dir una qualitat o una característica que associïn a l'exercici de la seva parentalitat. És una manera creativa i personalitzada d'identificar les qualitats que tenen com a pares i mares.

En aquesta activitat, cada persona ha de pensar en les qualitats personals que té com a pare o mare utilitzant les lletres del seu nom. Per exemple, si el nom de la mare és Mar, ha de pensar en una qualitat que comenci amb la lletra M o que la contingui, una altra amb la lletra A i una altra amb la lletra R. En els casos en què la persona tingui un nom molt llarg o compost pot escollir un diminutiu, o bé només un dels dos noms. Si el nom conté alguna lletra poc comuna, per exemple la K, es pot optar per ometre-la.

Es deixen 10 minuts perquè cada persona pensi en les seves qualitats. Per formar l'acrònim es poden utilitzar paraules que comencin per la mateixa lletra o que continguin en la paraula la lletra que vulguin representar. Es pot ajudar les persones participants donant alguns exemples d'adjectius, com els següents:

A mable	A m orós/osa	A t e N t/a	B ondadós/osa
C omprensiu/iva	Com U nificador/a	C o n s istent	C o operatiu/iva
Cuidador/a	C u riós/osa	D edicat/ada	D i alogant
Dinàmic/a	E ducatiu/iva	E m pàtic/a	E Q uitatiu/iva
Estimulant	F erm/a	Fle X ible	G enerós/osa
H onest/a	H u morístic/a	I maginatiu/iva	J ust/a
L leial	M otivador/a	O bservador/a	P acient
Positiu/iva	Proper/a	Pro t ector/a	R esilient
Respectuós/osa	Responsible	S upervisor/a	T ranquil/il·la

Cal insistir a les persones participants que han de pensar adjectius o qualitats que les defineixin com a pares i mares. És a dir, les qualitats que ens interessin han d'estar relacionades amb ells com a pares i mares, i no com a professionals o altres rols que puguin tenir. Així doncs, també s'ha de plantejar que algunes qualitats poden tenir connotacions positives i d'altres potser de més negatives, però que totes són correctes perquè ningú no és un pare perfecte o una mare perfecta.

En acabar, s'utilitzen 10 minuts perquè qui vulgui digui quin és el seu nom i les qualitats que ha escollit (acrònim poètic de qualitats). En aquest moment s'ha de promoure la participació voluntària i el respecte pel torn de paraula. Encara que el grup de pares i mares estigui format per persones molt diferents, segur que molts adjectius i qualitats de la funció parental són semblants o tenen elements en comú. Durant l'activitat, la persona dinamitzadora pot ajudar a indagar aquestes qualitats comunes i també a reconèixer i valorar les diferències que fan única cada persona. A més, és important que cada participant pugui identificar no sols les qualitats que té, sinó que, escoltant altres pares i mares, pugui detectar altres qualitats que no té (o que no té tan desenvolupades per poder-s'hi identificar) i que li agradaria adquirir o potenciar.



Finalment, la persona dinamitzadora ha d'aprofitar el fil de l'activitat per comentar i consensuar les bases de la comunicació positiva amb la finalitat que totes les persones participants se sentin segures i valorades en el grup. A continuació, s'ofereixen alguns exemples de qüestions que es poden incloure en les bases de la comunicació grupal positiva:

1. Prestar una atenció plena a la persona que parla, respectar el torn de paraula i totes les opinions.
2. Utilitzar la comunicació assertiva per expressar opinions, sentiments o experiències.
3. Oferir una retroalimentació constructiva enfocant-se en aspectes positius i en oportunitats de millora.
4. Respectar la voluntarietat de compartir punts de vista, experiències i emocions.

c. Conclusió

Utilitzar acrònims poètics és una manera creativa de reflexionar i plasmar les qualitats que tenen les persones participants com a pares i mares. Aquesta reflexió permet identificar les fortaleses i els elements positius que ens ajuden en la funció parental i que són qualitats que poden ser compartides entre diverses persones del grup. A més, aquesta reflexió grupal pot ajudar les persones participants a considerar altres aspectes i qualitats que encara no tenen, però que reconeixen que són importants per desenvolupar i millorar la seva parentalitat. La persona dinamitzadora ha de destacar que l'enriquiment a través de les aportacions d'altres persones participants s'ha aconseguit gràcies a una comunicació grupal positiva, per la qual cosa és vital recordar les premisses de la comunicació grupal positiva durant el desenvolupament de totes les sessions.

Finalment, és important que les qualitats treballades en aquesta dinàmica estiguin relacionades amb l'exercici parental.

d. Versió alternativa

Com que el mòdul de presentació es fa abans de cada paquet de formació, podria ser que algunes o gairebé totes les famílies ja haguessin fet aquesta activitat abans. Per intentar no repetir, es proposa una versió alternativa en què no s'utilitza el nom de pila propi per definir qualitats, sinó el d'un dels fills o filles. Així doncs, la dinàmica és la mateixa, però utilitzant el nom d'un dels fills o filles.

Activitat 3

Una mà d'expectatives

Exercici de dibuix i diàlegs simultanis

20 minuts

Objectiu 3

Contingut 3

a. Introducció

Aquesta activitat té com a objectiu saber quines són les expectatives de les persones participants respecte de la formació que comencen, concretament les expectatives sobre els seus aprenentatges, la metodologia de les sessions i el que n'esperen.

b. Desenvolupament

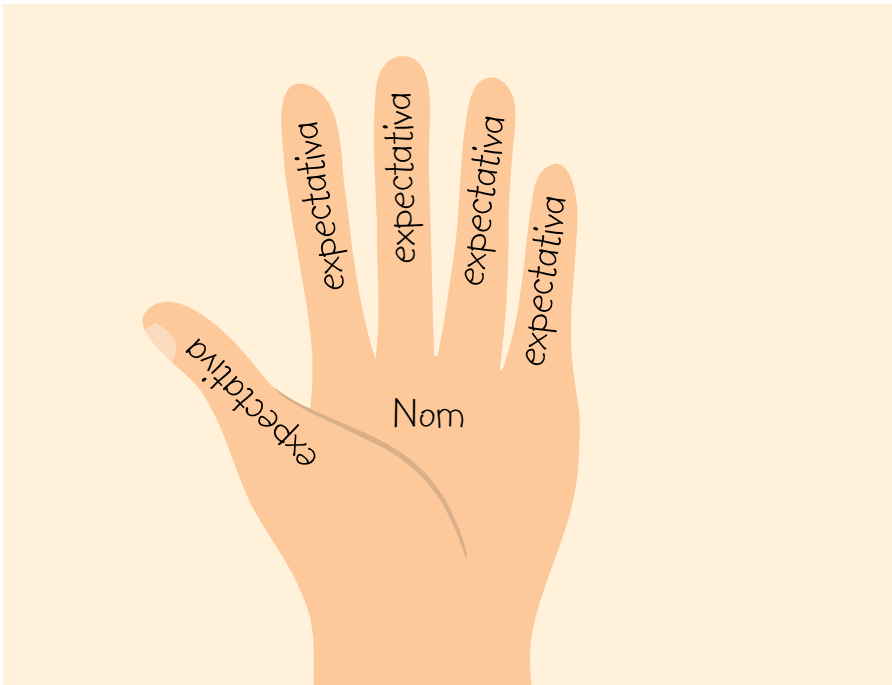
Es reparteix una cartolina i un bolígraf o retolador per a cada participant. Les persones participants, que continuen assegudes a les cadires, s'han d'organitzar per treballar en parelles. En cas que sigui un grup imparell es pot formar un dels grups amb tres persones.

La persona dinamitzadora indica que aquesta activitat es fa per parelles. Les instruccions són les següents: cada persona posa la mà estesa damunt la cartolina i en repassa el contorn amb un bolígraf o retolador per dibuixar sobre el paper la mà oberta.

Seguidament, se'ls indica que retallin la mà del paper i se'ls explica que aquestes mans retallades s'han de guardar fins al final del programa perquè s'utilitzaran en la sessió de tancament.

En parelles, es convida a reflexionar sobre quines expectatives tenen respecte de la formació que comencen. Per ajudar-los a pensar sobre aquestes expectatives se suggereixen algunes preguntes que els poden ajudar a concretar-les. La persona dinamitzadora ha de seleccionar les preguntes en funció del grup i de les seves característiques:

- Què espereu aprendre o treballar en aquesta formació?
- Què no espereu aprendre o treballar en aquesta formació?
- Què us agradaria aconseguir en acabar la formació?
- En quin grau voleu participar en les activitats de la formació?
- Com creieu que serà la metodologia de la formació (en relació amb la tipologia d'activitats que s'hi faran)?
- Què us agradaria millorar de les vostres qualitats com a pares o mares durant la formació?



Cada persona, amb l'ajuda del diàleg amb la parella, ha de pensar un mínim d'1 expectativa i un màxim de 5 i les ha d'escriure als dits de la mà que ha retallat de la cartolina. Al mig de la mà, al palmell, hi ha d'escriure el seu nom.

Es disposa de 10 minuts aproximadament per fer aquesta primera part de l'activitat. A continuació, un cop cada persona ja ha omplert la mà amb expectatives, es fa la posada en comú. Cadascuna expressa com a màxim dues expectatives. Mentre es van dient les expectatives, la persona dinamitzadora les ha d'anar recollint per escrit en un lloc visible perquè, al final, es convidarà a fer una reflexió sobre les expectatives i els elements comuns i diferencials.

En la part de la posada en comú s'ha de tenir en compte que aquesta activitat es duu a terme al començament d'un programa que té uns objectius i continguts concrets. Així doncs, seria interessant poder relacionar les expectatives que es presenten amb els continguts que es tractaran en les sessions següents. Es pot fer de manera molt resumida, ja que es treballaran aquests continguts en la sessió conjunta amb persones adultes i menors.

Abans d'acabar l'activitat es planteja un element molt important: el compromís amb el grup i amb els objectius personals i familiars que es marquin durant el desenvolupament de les sessions. D'aquesta manera, es recorda al grup que per aconseguir els objectius que es plantegen i complir les expectatives que han sorgit és imprescindible que es comprometin a assistir amb regularitat a la formació. Es tracta d'un compromís amb el grup, però també amb un mateix o una mateixa. Per promoure els canvis esperats i millorar les competències parentals cal assumir la resta de la formació amb responsabilitat. I en aquest sentit es pot plantejar al grup la pregunta següent:

- Quines estratègies o rutines heu previst per garantir la vostra assistència regular a les sessions de formació?

Aquesta pregunta anima les persones a reflexionar sobre el seu compromís amb el grup i amb la formació, i alhora les convida a compartir pràctiques que podrien ajudar la resta a organitzar-se i participar activament en el grup de formació.

En acabar, tots els membres del grup han d'entregar les mans de cartolina a la persona dinamitzadora, que les guarda per fer una activitat en el mòdul de tancament, un cop acabada la formació del programa.

c. Conclusió

Es conclou l'activitat explicant que, com han pogut veure en la posada en comú, hi ha expectatives comunes i d'altres que són específiques d'algunes persones. Tanmateix, les unes i les altres tenen en comú una mateixa finalitat: el desig de millorar l'exercici parental i el compromís pel benestar dels fills i les filles. Per aconseguir aquesta finalitat és imprescindible assumir un compromís amb el grup i amb la família. Aquest compromís demana assistir amb regularitat a les sessions i participar de manera activa en les activitats que s'hi proposen.

d. Valoració i tancament de la sessió

Per acabar la sessió es deixen uns minuts perquè els pares i les mares puguin compartir si tenen alguna pregunta o reflexió que vulguin expressar abans de passar a la sessió de famílies. S'anima el grup a continuar participant de manera activa en les sessions que prossegueixen en la formació i se'ls anticipa el que faran a la sessió del programa següent. Finalment, se'ls agraeix la participació i l'interès mostrat durant la sessió.



Sessió per a fills i filles

La primera trobada dels infants en la formació és fonamental perquè ajuda a definir la dinàmica i el funcionament del grup al llarg de tot el procés. En aquesta sessió s'implementen dinàmiques dissenyades per construir un clima de grup positiu utilitzant activitats que fomentin la participació i el moviment. Aquestes activitats faciliten que es trenqui el gel i que els infants es coneguin entre si, trobin punts en comú i coneguin la persona que dinamitza la sessió. D'aquesta manera es promou un clima agradable, segur i de confiança que propicia l'intercanvi d'expectatives, pors, experiències i vivències, i també la col·laboració entre totes les persones participants.

Aquest és l'objectiu principal de la sessió: promoure un ambient de confiança que permeti que els infants es coneguin i que possibiliti la cohesió grupal. En els grups de menors en edat escolar, la cohesió grupal s'ha considerat un factor clau per estimular la motivació en els entorns d'aprenentatge.⁹ Facilitar que els infants es coneguin i comparteixin expectatives, desitjos o pors ajuda que se sentin part d'un grup cohesionat, la qual cosa els incentiva el sentit de pertinença i el compromís amb les activitats que es plantejen en els entorns educatius. La confiança i la cohesió són elements indispensables per maximitzar el potencial de les activitats grupals que es proposen en aquest programa i per aconseguir que aquestes activitats tinguin un impacte en el desenvolupament de l'aprenentatge de les persones participants.

Així mateix, en aquesta sessió s'han d'intentar definir les normes de comunicació positiva i de comportament per assegurar un ambient de respecte i cooperació que faciliti una dinàmica positiva en el grup i un entorn d'aprenentatge col·laboratiu.¹⁰ Tot i que aquests elements són comuns tant per a la sessió amb persones adultes com per a aquesta, hi ha un matis de distinció en el cas del grup de menors. Per generar confiança i cohesió grupal i establir les normes de comunicació positiva en un grup d'infants de 6 a 12 anys,

9 Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70(3), 323-367. DOI: 10.3102/00346543070003323.

10 Johnson, D. W., i Johnson, R. T. (1975). *Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive and Individualistic Learning* (5a ed., 1999). Needham: Allyn and Bacon.



cal un enfocament més específic i adaptat a les seves necessitats i al seu grau de desenvolupament evolutiu. Per exemple, cal dedicar més temps i esforç al moment de trencar el gel i de crear un espai segur, i també s'ha de donar més temps al grup perquè comparteixi elements personals i interaccioni d'una manera més lúdica. Les activitats que es proposen també s'adapten al seu desenvolupament i són jocs col·laboratius per crear confiança entre els membres del grup, igual que els jocs de presentació, també lúdics i amb un punt de competitivitat per facilitar interaccions.



Sessió

Preparats, llestos, ja!

Objectius

- Objectiu 1. Promoure un clima de grup en què s'afavoreixi la comunicació positiva, la col·laboració i la cohesió grupal.
- Objectiu 2. Promoure el coneixement mutu entre els infants que fan el programa i la persona dinamitzadora, i també entre les mateixes persones participants.
- Objectiu 3. Explorar les expectatives que tenen en relació amb la metodologia del programa, els aprenentatges que hi poden fer i la seva participació en les sessions sobre la base d'una comunicació positiva.

Continguts

- Contingut 1. Informació bàsica de la persona dinamitzadora i de la institució que hi ha al darrere de la implementació del programa, i informació personal bàsica dels infants participants i de les seves famílies.

- Contingut 2. Elements bàsics de la comunicació positiva per afavorir l'aprenentatge i la col·laboració entre infants.
- Contingut 3. Expectatives de la formació i interessos personals dels infants participants.

Activitats

- Activitat 1. El nus
- Activitat 2. En acció: coneguem-nos de la A a la Z
- Activitat 3. Al lloc de la guineu, qui se n'alça ja no hi seu

Materials

- Pilota (activitat 1)
- Tantes cadires com participants (activitats 2 i 3)



Desenvolupament de la sessió

La sessió comença amb la presentació de la persona dinamitzadora. Pot ser que ja conegui els infants del grup (perquè participen en l'entitat, perquè s'han trobat durant el mòdul motivacional, etc.), o bé que sigui el primer cop que els vegi. Independentment d'aquesta circumstància, la sessió s'ha d'iniciar amb una presentació formal per situar els infants en el context del programa que comencen. A més, pot ser que els membres del grup tampoc no es coneguin entre si, per la qual cosa durant la sessió s'ha de dedicar un temps a les presentacions i a explorar les expectatives, els desitjos o els dubtes. Aquest és un moment ideal per establir i demostrar una comunicació propera i assertiva, i també per promoure un clima de grup respectuós basat en la comunicació positiva i per fomentar la cohesió grupal. Aquest serà el seu espai, i que funcioni correctament depèn de totes les persones que el formen.

Activitat 1

El nus

Resolució de problemes

10 minuts

Objectiu 1

Contingut 1

a. Introducció

En aquesta primera dinàmica es pretén trencar el gel i fomentar una interacció propera entre tots els infants participants. L'objectiu és que es mobilitzin, conversin entre si i es promogui la proximitat física per crear un ambient còmode i de confiança.

b. Desenvolupament

Es comença amb una breu presentació. Per fer-la, es demana als infants participants que se situïn tots fent una rotllana, inclosa la persona dinamitzadora, que porta una pilota a les mans. S'explica que han de passar la pilota d'una persona a una altra tirant-la amb compte de no fer mal a ningú. La ronda de presentació s'inicia amb la persona dinamitzadora, que, després de presentar-se, ha de llançar la pilota a la persona següent i així successivament. Quan algú té la pilota, és el seu torn de presentació i ha d'indicar com es diu i quina edat té. L'ordre no està definit, de manera que cada persona que es presenta

escull després a qui passa la pilota i, per tant, determina el torn següent de presentació. L'activitat acaba quan tots els membres del grup han tingut l'oportunitat de presentar-se.

Un cop feta aquesta ronda ràpida de presentacions, s'inicia la segona part de l'activitat amb la dinàmica del nus.

Per a aquesta activitat, tots els infants participants s'han de col·locar drets formant una rotllana i agafats de la mà. A continuació, se'ls dona una primera consigna: s'han d'enredar entre si sense deixar-se anar les mans en cap moment, intentant fer un nus. Un cop s'hagin enredat, se'ls pregunta: «Creieu que serà difícil desfer el nus?», «Per què?». Quan hagin respost la pregunta, se'ls facilita la segona consigna: «Ara és el moment de desfer el nus! Recordeu que heu de mantenir les mans agafades, de la mateixa manera que quan us heu enredat». A continuació, es demana al grup que valori del 0 al 10 el grau de dificultat que han tingut per desfer el nus, en què 0 és molt fàcil, i 10, molt difícil. Poden respondre totes i tots de manera organitzada.

Seguidament, es torna a la primera consigna i se'ls demana que aquesta segona vegada facin un nus més difícil que el primer, que sigui més complicat de desfer, i es deixen uns minuts perquè facin el segon nus. Un cop enredats, se'ls torna a preguntar: «Del 0 al 10, quin grau de dificultat creieu que suposarà desfer aquest nus?». Quan hagin respost, se'ls demana que es tornin a desenredar sense deixar-se anar les mans. I se'ls pregunta: «Ha estat tan difícil com pensàveu?», «Es pot fer un nus encara més difícil?».

Es repeteix l'activitat demanant que facin un tercer nus encara més difícil. Els infants s'enreden i es tornen a desenredar seguint el mateix procés. Per motivar-los perquè ho facin més difícil, si no se'ls ocorre a ells, se'ls pot proposar que passin per sota de les cames, que es girin, que es moguin per tot l'espai, etc., tenint en compte que en cap moment no es poden deixar anar les mans mentre fan el nus.

c. Conclusió

En acabar la dinàmica s'explica als infants participants que és molt comú sentir tímidesa quan es comença a participar en un grup amb persones desconegudes o poc conegudes. És normal que al principi sigui difícil tenir la confiança per parlar de certs temes, especialment si són delicats. Tanmateix, la presentació que s'ha fet i activitats com la del nus ajuden a trencar el gel, acosten les persones i fan que superin la barrera de la tímidesa. Això fomenta una actitud més oberta i predisposada a col·laborar, compartir i aprendre les unes de les altres.



Activitat 2

En acció: coneguem-nos de la A a la Z

Resolució de problemes

20 minuts

Objectius 1 i 2

Continguts 1 i 2

a. Introducció

La dinàmica persegueix un doble objectiu: d'una banda, que s'iniciï la interacció d'unes persones amb les altres i, de l'altra, que els infants que configuren el grup es comencin a conèixer. En concret, que en recordin tots els noms, que ja s'han dit a la presentació amb la pilota de la primera part de l'activitat 1, i que també en sàpiguen les edats i alguna altra característica que descobriran durant l'activitat.

b. Desenvolupament

Es disposen les cadires en línia recta, col·locant una cadira per a cada persona de la sala. Els nens i nenes participants es posen drets sobre les cadires. Se'ls indica que, sense baixar de les cadires, es recol·loquin per ordre alfabètic tenint en compte el nom de pila, de manera que acabi situat a l'esquerra el nen o la nena amb la inicial més propera a la A, i a la dreta, el nen o la nena amb la inicial més propera a la Z. S'han d'ajudar entre ells per canviar de lloc i passar d'un costat a un altre.

Un cop hagin acabat, es comprova que ho hagin fet correctament preguntant-los els noms d'esquerra a dreta, és a dir, de la A a la Z.

La segona instrucció consisteix a aconseguir que, utilitzant la mateixa dinàmica, els infants s'organitzin per alçada. Per fer-ho, el nen o la nena més baix s'ha de situar a l'extrem esquerre de la línia i el nen o la nena més alt ha d'ocupar l'última cadira de la dreta. En acabar, la persona dinamitzadora ho pot verificar amb facilitat a simple vista. Finalment, la tercera instrucció consisteix a fer que s'organitzin per ordre d'edat tenint en compte la data i l'any de naixement. Si els infants participants són petits i encara no se saben els mesos de l'any, es pot simplificar demanant-los que s'organitzin només considerant els anys que tenen. En aquest cas, l'infant més jove s'ha de col·locar a l'esquerra i el més gran ha d'ocupar l'última cadira de la dreta. Quan acabin se'ls ha de preguntar la data de naixement (o l'edat en anys) per verificar que ho hagin fet correctament.

c. Conclusió

Per concloure l'activitat, se'ls explica que mitjançant aquesta dinàmica s'han començat a conèixer una mica més. Tanmateix, encara tenen al davant tota una sèrie de sessions per aprofundir en el seu coneixement mutu. Fins ara han après els noms dels qui formen el grup i les seves edats, qui és la persona de més estatura i qui la de menys estatura. No obstant això, aquesta sessió només és el punt de partida. Al llarg de les sessions següents conversaran, reflexionaran i compartiran diferents experiències amb un denominador comú: tots els infants del grup són fills i filles. Com es va parlar en el mòdul motivacional, el fet que participin activament en les seves famílies és beneficiós i afavoreix les relacions positives entre els membres de la família.

d. Adaptacions possibles

En cas que algun infant tingui mobilitat reduïda o alguna altra diversitat que li impedeixi seguir aquesta activitat, cal fer adaptacions. Per exemple, es pot adaptar el joc perquè es faci a terra, sense necessitat de cadires. Per fer-ho, només cal dibuixar o marcar una línia a terra i que els infants s'hagin de mantenir dins d'aquesta línia quan es moguin i s'organitzin. És important tenir present que, si es tracta d'una altra mena de diversitat, l'adaptació s'ha de fer d'acord amb les necessitats de l'infant per facilitar la seva participació d'una manera inclusiva.



Activitat 3

Al lloc de la guineu, qui se n'alça ja no hi seu

Joc de les cadires adaptat

30 minuts

Objectius 1, 2 i 3

Continguts 1, 2 i 3

a. Introducció

Com s'ha esmentat a l'activitat anterior, en aquest moment el grup es comença a conèixer una mica més. En aquesta activitat, la dinàmica que es presenta permet que els nens i les nenes participants es continuïn coneixent, però sobretot fa possible començar a veure algunes característiques que defineixen el grup i les expectatives que tenen els infants que el configuren respecte del programa i de com hi participaran. A part, l'activitat també ha de permetre definir les normes bàsiques per mantenir una comunicació positiva.

b. Desenvolupament

Per començar, es disposen les cadires fent una rotllana àmplia i deixant prou espai entre cadira i cadira. El nombre de cadires ha de ser el mateix que el de participants menys un, i totes han d'estar orientades cap al mig de la rotllana. Tots els nens i les nenes poden seure en una cadira tret d'un, que comença dret al mig de la rotllana. Aquest nen o nena és l'encarregat de «parar».

L'objectiu de qui és al centre de la rotllana és seure en qualsevol cadira lliure quan la resta d'infants estiguin en moviment.

Les indicacions de la dinàmica són les següents: la persona dinamitzadora diu una frase o afirmació i, quan un infant creu que és certa en el seu cas, s'ha d'aixecar i canviar de cadira. Per exemple, si la persona dinamitzadora diu «m'agrada la xocolata» i a una nena li agrada, s'ha d'aixecar i canviar de cadira, i si no li agrada, s'ha de quedar asseguda. Per tant, cada cop que es diu una frase diversos infants s'aixequen alhora i corren a seure en una altra cadira, i al mateix temps l'infant que és al mig ha de córrer per seure en una cadira que estigui buida en aquests segons. El joc demana rapidesa i agilitat per aconseguir seure. S'utilitza el joc com a estratègia per propiciar un ambient més amè i divertit en què els infants responguin preguntes en un context distès. A més, a través del joc i amb la pressió de respondre amb rapidesa per aconseguir seure a la cadira, els infants han de contestar a la pregunta sense pensar gaire la resposta i intentant evitar respostes influïdes per la desitjabilitat social.

Com en qualsevol joc, hi ha unes regles que s'han de respectar, i bàsicament en són dues: *a)* no es pot empènyer o tirar cap company o companya; i *b)* no es permet canviar a una de les cadires contigües, tret que no hi hagi cap més opció, per exemple, si hi ha dos infants que estan asseguts de costat i, seguint l'exemple anterior, són els únics de tota la rotllana a qui els agrada la xocolata.

Per iniciar l'activitat s'utilitzen afirmacions simples, banals o superficials a fi de preparar els infants per a la dinàmica del joc. Així es comencen a «escalfar motors» per passar-ho bé i entendre el funcionament i les normes del joc. Un cop el grup ha entès la dinàmica del joc s'introdueixen afirmacions més complexes, i es passa de les qüestions més superficials a frases més específiques que al·ludeixin a característiques personals i familiars, aspectes relacionats amb la parentalitat positiva i altres elements vinculats als continguts que es treballaran en les sessions del programa (mòduls) i a les seves expectatives.

Les frases que es proposen són les següents:

1. Afirmacions simples per practicar i anar «escalfant motors»:

- M'agrada la xocolata.
- Tinc els cabells curts.
- Tinc els cabells rossos.
- Tinc els ulls marrons.
- Porto ulleres o lentilles.
- Avui porto mitjons.
- Avui he vingut amb una motxilla.
- Avui he arribat aquí en transport públic (bus, metro, tren, etc.).

2. Afirmacions per conèixer les característiques personals i familiars dels infants. Relació amb diferents àrees de la seva vida: nucli familiar, casa, lleure i aficions, escola, amics i amigues, hàbits saludables i tecnologies:

- Tinc germans o germanes.
- Visc amb el meu pare o mare, o amb els meus pares o mares.
- El meu avi o àvia viu amb nosaltres a casa.
- Tinc la meua pròpia habitació, no la comparteixo amb ningú.
- M'agrada anar a la platja.
- M'agrada fer esport.
- Toco un instrument musical.
- M'agrada jugar a dinàmiques de grup com aquesta.
- M'agrada anar a l'escola.
- M'agrada ballar.



- M'agrada cantar.
- Jugo a videojocs cada dia.
- Vaig a l'escola sol o sola.
- Tinc un mòbil per a mi sol o sola.
- Tinc una tauleta per a mi sol o sola.
- Tinc Instagram o TikTok.
- A l'escola trec bones notes.
- M'agraden els mestres i les mestres de l'escola.
- M'agradaria tenir més amics i amigues.
- Em quedo a dinar al menjador de l'escola.
- Cada dia sopo amb tota la família.
- Em barallo amb la meva família sovint.
- He anat de vacances algun cop amb la meva família.
- De vegades em quedo a dormir a casa d'amics, amigues o familiars.

3. Afirmacions per saber quines són les expectatives de les persones participants:

- M'agradaria trobar nous amics i amigues en aquest grup.
- Crec que venir a aquesta formació m'ajudarà.
- M'han explicat el que farem en aquesta formació.
- Crec que treballarem coses relacionades amb la família.
- M'agradaria que aquesta formació es fes jugant.
- Crec que ens faran exàmens en aquesta formació.
- Crec que aprendré coses en aquesta formació.
- M'agradaria que X (nom de qui dinamitza) m'ajudés amb coses de la meva família.
- Vull poder explicar coses de la meva vida al grup.
- Crec que les persones del grup respectaran la meva opinió.
- Crec que hi haurà baralles o discussions en el grup.
- Crec que en aquesta formació treballarem sempre sols o soles, mai amb les famílies.

Aquestes frases són orientatives per a la persona dinamitzadora. Si coneix algunes característiques concretes del grup o si vol indagar en altres expectatives en funció del grup, de la seva diversitat i del contingut de la formació, pot afegir altres frases que consideri pertinents.

Per desenvolupar la dinàmica es disposa de 15 minuts aproximadament. Un cop fet el joc de les cadires es demana als membres del grup que s'asseguin fent una rotllana (poden seure a terra) i que comentin què els ha semblat la dinàmica, si s'han sentit

còmodes o incòmodes amb alguna afirmació, si els hauria agradat comentar altres coses que no han sortit, etc. Per a la posada en comú en gran grup, es disposa d'uns 10 minuts com a màxim.

S'ha de procurar que tots els infants participants tinguin l'oportunitat d'expressar la seva opinió, convidant a tothom a participar i a respectar el torn de paraula i la diversitat d'opinions.

Finalment, s'ha d'aprofitar l'activitat per presentar les bases de la comunicació positiva amb la finalitat que tots els nens i nenes participants se sentin segurs i valorats en el grup. A continuació, s'ofereixen alguns exemples que es poden incloure en aquestes bases:

1. Escolta atentament. Quan algú parli presta molta atenció, respecta el seu torn per parlar i escolta les seves idees.
2. Parla amb respecte. Quan vulguis dir alguna cosa, fes servir paraules amables i respecta els sentiments dels altres.
3. Fes comentaris positius. Si tens res a dir sobre el que ha fet algú, centra't en la part bona i en com pot millorar.
4. Parla si vols. Està bé si no vols explicar les teves idees, experiències o sentiments. Comparteix-ho només quan et sentis còmode/a per fer-ho.

c. Conclusió

Per concloure l'activitat, els últims minuts s'explica al grup que l'objectiu d'aquest joc ha estat doble: d'una banda, conèixer-se una mica més, i de l'altra, donar l'oportunitat a tots els membres del grup perquè expressin el que esperen d'aquesta formació, el que els agradaria aprendre, el que esperen del grup que formen, etc. En definitiva, aquesta activitat vol motivar els infants mitjançant el joc perquè es coneguin i construeixin junts un clima de grup agradable i de confiança, i alhora facilitar el procés de cohesió. Per assolir aquest objectiu s'ha de subratllar la importància de tenir sempre presents les bases de la comunicació positiva.

d. Adaptacions possibles

En cas que en el grup hi hagi infants amb mobilitat reduïda o discapacitat de diferent índole que no els permeti seguir l'activitat, cal fer les adaptacions pertinents. Aquí se suggereix una adaptació possible per fer que l'activitat sigui inclusiva en cas d'afectacions de la motricitat. És evident que, si es tracta d'un altre tipus de diversitat, l'adaptació ha de ser d'acord amb les necessitats de l'infant per facilitar la seva participació d'una manera inclusiva.



En cas que algun dels membres del grup tingui la mobilitat reduïda, es poden proposar dues opcions. Una primera opció, si l'infant no pot o no es vol moure (per exemple, perquè té un esquinç), és assignar-li la tasca de llegir les afirmacions, sempre amb l'ajuda de la persona que dinamitza la sessió; també se li pot assignar la funció d'àrbitre i que vigili que ningú no empeny o força altres participants per aconseguir un seient. La segona opció, si hi ha un nen o nena amb cadira de rodes, és jugar amb marques a terra en lloc de cadires. La idea és marcar a terra els llocs on s'han de col·locar els infants, i que ho facin drets, de manera que l'infant amb cadira de rodes simplement s'hagi de situar sobre la marca.

e. Valoració i tancament de la sessió

Per tancar la sessió, es demana al grup si volen comentar alguna altra qüestió que no hagi sortit. Se'ls convida a continuar participant en el programa i a animar els seus pares i mares perquè hi assisteixin. Se'ls recorda que tots els membres del grup tenen en comú que són fills i filles, i que, per tant, a tots els interessa mantenir una bona convivència familiar. Assistir a la formació pot ser un punt de partida excel·lent per aconseguir un ambient familiar agradable i positiu.

Finalment, se'ls agraeix l'assistència i se'ls convida a participar activament en la sessió per a famílies.

Sessió per a famílies

En aquesta sessió es treballen aspectes similars als de les sessions anteriors, però aquest cop amb tota la família: pares, mares, fills i filles. Fins ara, els infants s'han conegut entre ells i els pares i les mares també han tingut l'oportunitat de conèixer-se. Tanmateix, encara no s'han relacionat entre si com a famílies. Aquest és un moment important perquè s'hi estableixen les bases per a les sessions familiars següents.

Les persones tenim maneres diferents de comportar-nos segons el context en què ens trobem. Ens adaptem a l'entorn. Així, les persones que ens envolten tenen un impacte important en la nostra actitud. Per això, els pares i les mares no actuen ni parlen de la mateixa manera quan estan amb els fills i filles que quan estan sense ells. Passa el mateix amb els infants, que no es comporten de la mateixa manera en les sessions de fills i filles que en les sessions familiars. Per aquest motiu, la sessió de presentació de les famílies és molt important. No és una repetició de les sessions de presentació individuals, sinó una sessió que persegueix objectius diferents.

El primer objectiu és presentar les característiques i la finalitat general del programa. Fins ara, s'han desenvolupat activitats de presentació personal i de coneixement de les expectatives de les persones participants. El contingut que es treballarà al programa s'ha pogut comentar en entrevistes anteriors amb la família, i també en les activitats de la sessió d'adults i en la sessió de menors. Tanmateix, només han estat comentaris relacionats amb les expectatives d'una



part de la família. Per això, en aquesta sessió titulada «Ens continuem coneixent», les persones dinamitzadores presenten el programa de formació i els objectius, i ho relacionen amb les expectatives, aquest cop amb tots els membres de la família que participen en el programa.

El segon objectiu és promoure que les famílies es coneixin entre elles. Es duu a terme una dinàmica en què la comunicació és fonamental i es treballa en dues direccions paral·leles: els fills i filles han de parlar amb els seus pares i mares per fer l'activitat, i al mateix temps, la família sencera ha de parlar amb altres famílies per completar l'exercici proposat. D'aquesta manera es fomenta la comunicació tant dins de la família com amb les altres famílies.

El tercer objectiu és summament important. En aquesta sessió s'han d'acordar les normes que regiran la resta de les sessions. És fonamental que totes les persones participants, siguin adults o menors, participin en la creació d'aquestes normes. Si són consensuades i acordades per tot el grup, sempre és més fàcil que es compleixin. Les normes s'han de crear en relació amb quatre eixos indispensables: comunicació positiva, confidencialitat, assistència i respecte.

I el quart i últim objectiu de la sessió de famílies és continuar promovent la cohesió i un bon clima de grup, en la mateixa línia en què s'ha fet en les sessions de menors i d'adults.

Sessió

Ens continuem coneixent

Objectius

- Objectiu 1. Presentar els temes i els objectius generals dels mòduls del programa que s'implementaran.
- Objectiu 2. Promoure que les famílies es coneguin entre elles i afavorir tant la comunicació intrafamiliar com la comunicació grupal.
- Objectiu 3. Establir les normes per al bon funcionament del grup orientant-lo cap a l'aprenentatge a través de les dinàmiques grupals.

Continguts

- Contingut 1. Objectius i continguts dels mòduls que es tractaran durant el desenvolupament del programa.
- Contingut 2. Diàleg per conèixer les persones participants en el grup de famílies.
- Contingut 3. Establiment de normes consensuades per mantenir la confidencialitat, el respecte als altres, el compromís i la comunicació positiva.

Activitats

- Activitat 1. Què hi fem aquí?
- Activitat 2. Qui és qui?
- Activitat 3. Construïm la nostra cabana: un refugi de respecte i col·laboració

Materials

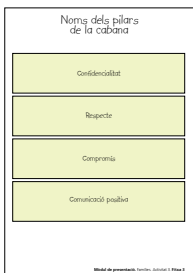
- Fitxa 1. Qui és qui? (activitat 2)
- Fitxa 2. Construïm la nostra cabana: un refugi de respecte i col·laboració (activitat 3)
- Fitxa 3. Noms dels pilars de la cabana (activitat 3)
- Bolígrafs i retoladors (activitat 3)
- Notes adhesives o Post-it (activitat 3)
- Pissarra (activitats 1 i 3)



Fitxa 1. Qui és qui?
(Activitat 2)



Fitxa 2. Construïm
la nostra cabana: un
refugi de respecte i
col·laboració
(Activitat 3)



Fitxa 3. Noms dels
pilars de la cabana
(Activitat 3)

Desenvolupament de la sessió

Continuem fent les presentacions, aquesta vegada en el grup de famílies. Comencem amb la presentació de les persones que dinamitzaran aquesta sessió, que són les mateixes que han fet les sessions de pares i mares, i de fills i filles. Per tant, n'hi ha prou amb una breu presentació per indicar com es diuen i per explicar el funcionament de la sessió. Sobretot és important que recordin que la sessió és tant per a mares i pares com per a infants, i que, per tant, tothom hi ha de participar. També poden puntualitzar la importància del treball en família i del treball en grup, que anirem veient al llarg de les altres sessions del programa.

Activitat 1

Què hi fem aquí?

Exposició oral

10 minuts

Objectiu 1

Contingut 1

a. Introducció

S'inicia la sessió amb la presentació de les persones dinamitzadores, que diuen el seu nom i la funció que faran en aquestes sessions. A continuació, es presenten els objectius generals del programa, els continguts que s'hi treballaran i l'estructura de les sessions que se seguirà. És fonamental que les famílies entenguin per què són en aquest programa, què es treballarà durant les sessions i què en poden esperar i què no. Anteriorment, en les activitats de les sessions de pares i mares, i de fills i filles, es va parlar sobre les expectatives i el contingut del programa. Tanmateix, és important tornar a presentar els objectius al grup de famílies, aquest cop de manera clara, resumida i concisa.

És convenient recordar que aquesta activitat inclou tant persones adultes com infants, per la qual cosa el vocabulari que s'hi ha d'utilitzar ha de ser accessible perquè tothom pugui entendre la informació que es transmet.



b. Desenvolupament

Per presentar el programa i els objectius, es proposen dues modalitats. La primera modalitat és en format digital. Es pot preparar una breu presentació de diapositives en què s'expliquin de manera simple i clara els objectius generals i cadascuna de les sessions. Això pot ajudar a presentar el programa, els objectius i els continguts que inclou, i a explicar com es durà a terme.

En la segona modalitat s'utilitza una pissarra, en què es poden escriure els objectius de manera resumida i, a partir d'aquí, explicar i presentar el programa, les sessions i el contingut de les sessions.

No ha de ser una activitat gaire llarga perquè cal mantenir la motivació. No és fàcil prestar atenció a una xerrada de presentació de més de 10 minuts. Per tant, és important controlar el temps i fer una explicació breu, però clara. Es tracta de posar exemples de les expectatives i els interessos que poden estar lligats als temes de les sessions. Cal aclarir també que s'abordan les preguntes que ara sorgeixen en les properes sessions del programa que es desenvoluparan amb el grup.

c. Conclusió

Cal recordar que totes les persones participants, tant pares i mares com infants, ja han exposat les seves expectatives i els seus interessos en activitats anteriors, i en aquesta poden comprovar en quines sessions es tractaran els temes que els interessin.

Activitat 2

Qui és qui?

Diàlegs simultanis múltiples

30 minuts

Objectiu 2

Contingut 2

a. Introducció

Aquesta dinàmica té com a objectiu conèixer les famílies amb més profunditat i facilitar que es coneguin millor entre elles. L'activitat promou la comunicació entre les famílies participants en el programa i facilita que parlin i es relacionin. A més, fomenta la comunicació intrafamiliar, ja que els pares i les mares comparteixen la informació obtinguda en la sessió «Comencem!» i els fills i filles aporten les dades recollides en la sessió «Preparats, llestos, ja!». És important que els membres de la família parlin entre si per unir tota la informació recopilada fins ara. Aquesta interacció ajuda a resoldre l'activitat, a enfortir els llaços familiars i a millorar la comprensió mútua dins del grup.

b. Desenvolupament

Es reparteixen a cada família un bolígraf i la fitxa 1 (pp. 44-45), «Qui és qui?». La primera indicació que es dona és que aquesta dinàmica es fa amb tota la família, per la qual cosa els membres de la família no es poden dispersar o separar en cap moment, i han de treballar en equip.

En la fitxa 1 es presenta una taula amb diferents qualitats, situacions i característiques que podrien tenir les famílies participants. Sota cada característica hi ha un espai en blanc per poder-hi escriure el nom d'una família. S'explica que l'objectiu és trobar una altra família amb la qualitat, situació o característica que hi ha a la taula. Un cop trobada aquesta família, cal escriure'n el nom a l'espai en blanc de la taula; poden ser els cognoms de la família o bé els noms dels fills o filles. Les persones participants tenen 15 minuts per moure's per l'espai i entaular converses, en les quals han de demanar informació a les altres famílies per saber quina família pot tenir la característica que hi ha a la taula. S'indica que hi ha dues normes importants: a) no es poden repetir els noms de les famílies; per tant, si ja s'ha esmentat una família en una casella de la taula, no es pot tornar a esmentar aquesta família; i b) quan una família faci una pregunta a una altra família, sempre ha de respondre amb la veritat, no es pot mentir. Es tracta d'anotar tantes famílies com es pugui durant 15 minuts.



És convenient recordar als pares i les mares que és important que promoguin la participació dels seus fills i filles, és a dir, que no siguin sempre els adults els qui interaccionin amb les altres famílies. També es pot proposar que siguin els fills o filles qui escriguin al full, en cas que tinguin aquesta habilitat i ho vulguin fer, per promoure així la seva participació.

Un cop finalitzats els 15 minuts, es demana que acabi la dinàmica i que totes les famílies facin una rotllana (asseguts o drets, depenent de l'espai). S'analitza quina és la família que té més respostes i es comprova que les respostes siguin correctes.

A continuació, es pregunta pel que s'ha anotat a les diferents caselles. No cal repassar totes les preguntes, només les que hi hagi temps de fer. Per exemple: «Quines famílies tenen quatre fills o filles o més?». Les persones participants poden dir les seves respostes en veu alta. Per a algunes característiques, es pot demanar a les famílies identificades que expliquin una mica més la característica esmentada. Per exemple, en el cas d'una família en què algú tingui un do o sàpiga fer alguna cosa especial o diferent, es pot demanar que expliquin quin és aquest do i, fins i tot, si és possible, que en facin una demostració.

c. Conclusió

La dinàmica pretén que les famílies parlin entre elles i es diverteixin escoltant anècdotes o característiques peculiars d'altres famílies. Les persones dinamitzadores han de prestar atenció i assegurar-se que hi hagi respecte en la manera de fer les preguntes, i han d'intervenir en cas que es produeixi alguna falta de respecte.

d. Adaptacions possibles

La dinàmica pot canviar completament si es canvien les frases seleccionades a la fitxa 1, «Qui és qui?». Per tant, en cas que hi hagi un gran nombre de famílies que hagin fet aquesta activitat anteriorment en un altre programa, es poden proposar altres frases per a la fitxa.

Així mateix, si les persones dinamitzadores tenen interès en alguna frase en concret, sempre la poden afegir.

Qui és qui?

Una família amb quatre fills o filles o més



Nom:

Una família que té una mascota



Nom:

Una família que viu a prop de la platja



Nom:

Una família algun dels membres de la qual ha nascut fora d'Espanya



Nom:

Una família a qui li agrada fer esport



Nom:

Una família que viu amb un avi o àvia a casa



Nom:

Una família que té més de dos vehicles de motor (cotxe, furgoneta, moto...)



Nom:

Una família que té més d'un televisor a casa



Nom:

Una família amb un fill o filla que té el nom que comença per la lletra H, K, W o Y

H K W Y

Nom:

Qui és qui?

Una família que és religiosa practicant



Nom:

.....

Una família en la qual el pare i la mare estan divorciats



Nom:

.....

Una família que és vegetariana o vegana



Nom:

.....

Una família en la qual algú té una fòbia o por peculiar



Nom:

.....

Una família amb algú que té un do o sap fer alguna cosa especial o diferent



Nom:

.....

Una família en la qual tots i totes tenen telèfon mòbil



Nom:

.....

Una família que viu al mateix barri que el vostre



Nom:

.....

Una família que és membre d'alguna associació



Nom:

.....

Una família amb fills i filles de menys de dotze anys que no tenen mòbil



Nom:

.....

Activitat 3

Construïm la nostra cabana: un refugi de respecte i col·laboració

Treball en grup

20 minuts

Objectiu 3

Contingut 3

a. Introducció

Per poder treballar en grup hem de tenir unes normes que assegurin el bon funcionament del grup i de l'activitat. Tant en les sessions d'adults com en les de menors ja s'han comentat algunes qüestions relacionades amb el desenvolupament de la bona comunicació, però el funcionament del grup va més enllà. És responsabilitat de tothom que el grup funcioni bé, per això en aquesta activitat es proposa construir conjuntament les normes del grup.

b. Desenvolupament

L'activitat té tres fases. Primer es treballa en grups petits de tres famílies. S'explica que cada grup ha de plantejar en 5 minuts 3 normes essencials que vulguin que es compleixin. Per fer-ho poden recordar algunes de les bases de la comunicació positiva que s'han exposat en les sessions de persones adultes i de menors. S'indica a les famílies que han d'escriure cada norma en un Post-it diferent. A més, se les ha d'animar a intentar que tots els membres del grup hi participin de la mateixa manera per promoure que tant fills i filles com pares i mares puguin expressar les seves opinions.

En segon lloc, es desfan els grups petits per formar un gran grup amb totes les famílies participants. S'ha d'intentar que les famílies s'asseguin formant una gran rotllana, amb les persones dinamitzadores a un cantó, al costat del pòster «Construïm la nostra cabana: un refugi de respecte i col·laboració» (fitxa 2, p. 50). S'ha d'imprimir la fitxa 2 en format de pòster, perquè ha de ser ben visible, i es pot enganxar a la paret o en una pissarra.



Un cop formada la rotllana s'explica que ha arribat el moment de posar en comú totes les normes. Cada grup de tres famílies ha d'explicar les normes que ha escollit i el motiu i la finalitat de la seva elecció. Cada vegada que s'expliqui una norma, el grup de famílies ha d'entregar a les persones dinamitzadores el Post-it en què hi ha escrita la norma. S'han d'anar enganxant totes les normes al pòster de la fitxa 2, al costat dels quatre pilars que sostenen el sostre de la cabana, però sense explicar encara el motiu d'aquesta col·locació. La cabana simbolitza el grup, i els quatre pilars de la cabana simbolitzen els eixos fonamentals de les normes que asseguruen el bon funcionament del grup i, amb això, «el refugi del grup»:

- Normes relacionades amb la confidencialitat i la privacitat
- Normes relacionades amb el respecte cap als altres i l'acceptació d'opinions diverses
- Normes relacionades amb el compromís amb el grup i amb el programa
- Normes relacionades amb la comunicació entre les persones del grup

En acabar l'estona de compartir les normes, cal deixar una mica de temps perquè qui vulgui pugui comentar si hi ha alguna norma que no li sembla adequada o per si algú en vol modificar alguna o n'hi vol afegir una de nova. També es pot reflexionar sobre si hi ha moltes normes comunes i quines són.

Al començament de la tercera fase les persones dinamitzadores expliquen el significat de la cabana i totes les parts que té. Cada cop que n'expliquin una part, n'enganxen el nom (que han d'haver retallat prèviament de la fitxa 3, p. 51) sobre el pilar de la cabana corresponent.

Cal emfatitzar la importància que tenen els quatre eixos que sostenen el grup per poder aconseguir el «refugi de col·laboració i respecte», i la rellevància de cadascun d'aquests eixos: la confidencialitat i la privacitat, el respecte i l'acceptació de la diversitat d'opinions, el compromís amb el grup i el programa, i la comunicació positiva. Aquests quatre elements junts poden sostenir la part superior de la cabana, que representa de manera metafòrica el grup i que serà el lloc on tots els membres es trobin i aprenguin. Si un dels pilars no funciona o és dèbil (és a dir, si no es compleixen les normes), no es pot interactuar i col·laborar de manera efectiva. És responsabilitat de tots i totes construir i sostenir la cabana.

Després de comentar el significat de cada pilar i explicar la metàfora, es pregunta al grup si cal afegir-hi alguna norma. Finalment, es consulta al grup quines normes volen mantenir i es recomana que en siguin poques i molt clares. És especialment important que es promoguin normes relacionades amb:

- la confidencialitat i la privacitat: no es pot compartir informació sensible que s'hagi comentat al grup en cap espai fora del programa;
- el respecte: hi ha diversitat d'opinions i totes són vàlides, ja que hi ha diversitat de característiques personals i ningú no és millor o pitjor que una altra persona, per la qual cosa no s'ha de jutjar ni discriminar;
- el compromís: cal assistir a totes les sessions, ser puntual en començar i en acabar, ajudar els altres quan ho necessitin i no utilitzar el telèfon mòbil durant les sessions;
- la comunicació positiva: és imprescindible respectar el torn de paraula, utilitzar un llenguatge adequat, no dir paraules malsonants i no cridar.

Un cop acordades les normes, les persones dinamitzadores assumeixen la tasca d'escriure-les totes al pòster per tenir-les durant tot el desenvolupament del programa. Per acabar, demanen que tots els membres del grup es comprometin a complir les normes i, per demostrar que ho fan, proposen que tots els pares, mares, fills i filles signin sota de la cabana. És una mostra de compromís i d'acceptació de les normes.

c. Conclusió

Es conclou l'activitat donant valor a la «cabana» que han construït i recordant que és responsabilitat de totes les persones participants sostenir-la mitjançant el respecte de totes les normes acordades. També s'explica que es faran còpies del pòster per enganxar-les a cadascuna de les aules on es treballarà, tant a les sessions de fills i filles com a les de pares i mares, i a les de famílies. Per tant, si en algun moment el grup no segueix les normes es pot fer referència al pòster de la cabana per recordar que aquestes normes constitueixen un acord i un compromís signat per tots i totes.

d. Valoració i tancament de la sessió

Es conclou valorant el fet d'haver dedicat una primera sessió a conèixer-se millor, a reconèixer les qualitats que tenen com a pares i mares, a saber què esperen i a col·laborar totes les famílies en la creació de la «cabana» comuna. S'explica que durant les sessions següents es continuarà avançant en grup i que es tindrà l'oportunitat de tractar diferents temes relacionats amb la parentalitat. S'insisteix en la participació, ja que considerar les perspectives de les altres persones, a més de la pròpia, contribueix a la comprensió i la millora de les pràctiques de parentalitat. Finalment, s'introdueix el tema del mòdul següent, se'ls agraeix la participació, se'ls convida al berenar i se'ls recorda el dia, el lloc i l'hora de la pròxima sessió.



Construim la nostra cabana: un refugi de respecte i col·laboració



Noms dels pilars de la cabana

Confidencialitat

Respecte

Compromís

Comunicació positiva

Tipus de paper utilitzats en aquesta publicació.

Paper de la coberta:

Vandia, cartolina gràfica FSC de 200 g

Paper interior:

Navigator, òfset blanc FSC de 100 g





Pots descarregar els materials de les activitats amb aquest QR.



Fundació "la Caixa"