



Aprendre
junts, créixer
en família
El llibre
dels pares



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

Aprendre
junts, créixer
en família
El llibre
dels pares

Índex

Presentació	6
Dades personals	9
Introducció	11
Característiques del programa	12
Aprendre junts, créixer en família	12
Com es desenvolupen les sessions	13
Fitxes i orientacions	15
Mòdul 1. Mostrem afecte en la família	15
Mòdul 2. Eduquem els nostres fills	34
Mòdul 3. Aprenem a comunicar-nos en família	46
Mòdul 4. Connectem amb l'escola	62
Mòdul 5. Gaudim junts en família	93
Mòdul 6. Afrontem els reptes quotidians	111

Presentació

Aprendre junts, créixer en família és un programa de l'Obra Social "la Caixa" que té com a objectiu reforçar l'amistat i la complicitat entre pares i fills, i contribuir a incrementar el benestar de la família, mitjançant la comprensió, la comunicació i l'afecte.

Les sessions es plantegen com una experiència lúdica i participativa, en un ambient agradable i distès, com si es tractés d'un joc. Els pares reflexionen sobre el paper de la família i tot el que poden fer per estimular i ajudar els nens a créixer i a desenvolupar-se de manera saludable. Paral·lelament, els nens reflexionen també sobre com els pot ajudar la família a obrir-se camí i a establir noves maneres de relació amb els altres. Finalment, pares i fills duen a terme una sèrie d'activitats conjuntes: comparteixen idees i experiències, posen en comú punts de vista i busquen la manera de comunicar-se per millorar el diàleg i la convivència.

Quins són els objectius del programa? En primer lloc, contribuir que la família s'organitzi més bé, per exemple, pel que fa a les tasques de casa i potenciant la igualtat entre gèneres. També pretén fomentar la implicació dels pares en l'educació dels seus fills perquè puguin ajudar-los a fer les seves tasques i a adaptar-se a l'escola. Un objectiu molt important és reforçar la bona sintonia, que pares i fills comparteixin moments d'oci, que es distreguin i es diverteixin junts de manera saludable i positiva. Totes aquestes actuacions contribueixen a subratllar els valors de la vida familiar i la necessitat d'una bona relació entre els



seus membres, per tal de crear un ambient favorable per al desenvolupament personal dels nois i també dels pares.

Compartir, debatre i argumentar les opinions, treure tot el partit de la nostra capacitat de relació i de les nostres potencialitats afectives és l'objectiu final d'**Aprendre junts, créixer en família**.

Aquesta publicació reuneix les fitxes que es fan servir als tallers perquè es puguin tenir a casa. Els exercicis es presenten de manera senzilla i clara, amb activitats pràctiques i consells útils, organitzats en sis mòduls: "Mostrem afecte en la família", "Eduquem els nostres fills", "Aprenem a comunicar-nos en família", "Connectem amb l'escola", "Gaudim junts en família" i "Afrontem els reptes quotidians". En cada un d'aquests mòduls, es demana a pares i fills que es marquin objectius perquè els diferents aspectes que es tracten tinguin una repercussió en el dia a dia familiar. En aquesta publicació els pares trobaran també fitxes que els ho facilitaran. Esperem que els continguts que es presenten en aquestes fitxes siguin d'utilitat per recordar i refermar totes les reflexions que hagin sorgit en els tallers.

L'Obra Social "la Caixa" vol agrair la col·laboració dels centres universitaris que han participat en l'elaboració del programa –Universitat de Barcelona, Universitat de Lleida, Universitat de Las Palmas de Gran Canaria i Universitat de La Laguna–, dels professionals que el desenvolupen i, molt especialment, l'aportació de pares i nens que, amb la seva experiència, ens ajuden a millorar.



Dades personals

Nom i cognoms:

Nom de les persones dinamitzadores:

Data d'inici del curs:

Dies en què es durà a terme el curs:

Horari:

Dies d'assistència:

Introducció

Aquest llibre de caràcter personal és un suport didàctic que permet al pare o mare, o a una altra figura parental (avis, etc.), disposar, d'una forma estructurada, al llarg de tot el curs, dels materials adequats per a la realització de les activitats.

Inclou una petita introducció amb les característiques del programa i els continguts de cada mòdul, les fitxes de treball, un "Recorda" de cada sessió amb les idees clau que s'hi han tractat i una fitxa dels compromisos que contreen per fer a casa.

Característiques del programa

Aprendre junts, créixer en família

Com el mateix títol indica, el programa està dissenyat per promoure un punt de vista positiu sobre la família, les capacitats dels pares i la possibilitat que gaudeixin amb els seus fills mentre exerciten les tasques educatives. No pretenem, per tant, donar tota mena de receptes sobre com educar els nens. Més aviat busquem crear un espai de reflexió conjunta, assossegat i serè, amb altres pares, sota l'atenta guia de la persona dinamitzadora. Els materials que hem creat ajuden a planificar l'educació dels nostres fills. També contribueixen a fer que els progenitors descobreixin el que saben fer bé i allò en què han de millorar. Els pares tenen la paraula, són els qui millor saben el que volen aconseguir i assolir, i en aquest programa, amb el suport del grup, els ajudarem a aconseguir-ho. No només treballarem amb els pares, sinó que també ho farem en paral·lel amb els seus fills, i després amb tota la família perquè augmentin les ocasions de xerrar, d'intercanviar impressions, de jugar, de compartir i de gaudir junts. Per això, l'objectiu general del programa és la promoció del desenvolupament i de la convivència familiar, en la transició dels 6 als 12 anys, mitjançant el foment de les relacions positives entre pares i fills a partir de l'exercici d'una parentalitat positiva.

Per què dels 6 als 12 anys? Normalment en aquesta edat els pares no se solen queixar gaire dels fills i gaudeixen d'una relativa pau i tranquil·litat. Ha passat l'època dels bolquers, de les corregudes, de les males nits, de les tos-suderies infantils, etc. Llavors, per què val la pena centrar-nos en aquesta edat? La raó és molt senzilla: perquè aquesta edat és clau per al desenvolupament de capacitats que protegiran els nostres fills dels possibles riscos de l'adolescència. A aquesta edat és clau reforçar l'afecte amb ells, acostumar-los a seguir unes normes i a adquirir uns hàbits de conducta i de vida saludables. També és important obrir canals de comunicació per tal que flueixin les converses entre pares i fills sobre tot el que passa en la vida de les persones i de la família, per donar-los suport en la seva relació amb l'escola i en les seves tasques escolars, per acompanyar-los en el temps d'oci i modelar



les seves aficions, per afrontar les dificultats i els disgustos que sorgeixin en el dia a dia; en definitiva: per estar al seu costat preparant-los per a una vida futura plena de satisfaccions i de realització personal. Ni més ni menys que de tot això, en parlarem en el programa.

Com es desenvolupen les sessions

Composició dels grups

El programa ha estat dissenyat per dur-lo a terme de manera grupal. Hi pot haver entre 8 i 16 participants.

Hi haurà tres tipus de grups:

- El grup de pares o figures parentals.
- El grup de fills.
- El grup de famílies (és la suma dels dos grups anteriors).

Horari

Durant la primera hora, es faran paral·lelament la sessió per als pares i la sessió per als fills.

Després hi haurà un descans, durant el qual els participants podran gaudir d'un petit refrigeri (cafè, refrescos, dolços, etc.) que ells mateixos ajudaran a organitzar al seu gust.

A la segona hora es durà a terme la sessió conjunta amb els dos grups.

Continguts del programa

- Sessió 0. Ens coneixem.
- Mòdul 1. Mostrem afecte en la família.
- Mòdul 2. Eduquem els nostres fills.
- Mòdul 3. Aprenem a comunicar-nos en família.
- Mòdul 4. Connectem amb l'escola.
- Mòdul 5. Gaudim junts en família.
- Mòdul 6. Afronem els reptes quotidians.
- Mòdul 7. Recordant el que hem après.

En el grup de pares es promouen els vincles afectius, es fomenten les relacions educatives, es desenvolupen les habilitats de comunicació i d'organització familiar, la coresponsabilitat, el suport escolar i l'enfortiment de les habilitats per afrontar les situacions de conflicte. En el grup de nens es promouen fonamentalment les habilitats socials i la seva relació amb l'entorn familiar, esco-

lar i social. En conjunt, es potencien les habilitats i actituds per facilitar un clima d'afecte, comunicació i coresponsabilitat en la família.

El treball conjunt amb la família permet portar a la pràctica allò après en les sessions grupals, que s'intenta implementar per mitjà de les estratègies adequades (jocs, activitats recreatives, accions divertides, etc.).



Fitxes i orientacions

Mòdul 1. Mostrem afecte en la família

Totes les persones tenim necessitats de diversos tipus, que són satisfetes per les persones que ens envolten. En el cas dels nens, els seus pares i els seus familiars són els encarregats de donar resposta a aquestes necessitats. Algunes són fàcils d'identificar, per exemple les relacionades amb la salut, l'alimentació o el son. En canvi, n'hi ha d'altres que demanen que posem atenció per poder-les detectar, com les necessitats afectives. Aquestes poden no ser tan evidents per als altres, perquè tenen a veure amb el que sentim.

El fet que algunes necessitats no siguin evidents no vol dir que no siguin importants, perquè, sobretot en el cas dels nens, qualsevol necessitat és fonamental per afavorir un desenvolupament adequat. Concretament, la satisfacció de les necessitats afectives és clau per aconseguir que el menor formi la seva personalitat sobre una bona base sòlida i perquè refermi a poc a poc la seva autonomia i aprengui a relacionar-se amb el món que l'envolta. Les necessitats afectives mal satisfetes pesen negativament en les relacions amb els altres al llarg de la vida.

La manera de satisfer aquestes necessitats canvia amb l'edat. Per això, hem d'aprendre a adaptar la nostra forma de demostrar afecte a les diferents fases de creixement del nen. Ja no n'hi ha prou amb abraçar-los, sinó que ens hem de mostrar interessats per les seves coses, estar atents quan ens necessiten, donar-los el nostre suport quan els veiem tristos o desanimats, etc. La forma en què els pares responen a aquestes necessitats influeix decisivament en l'autoestima i l'autoconcepte dels menors, i influirà, al seu torn, en la manera com es relacionen amb els amics o els companys de l'escola. En resum, es fa imprescindible proporcionar als nostres fills un entorn segur i estable en el qual puguin desenvolupar-se plenament, sentint-se estimats i acceptats.

Té por de coses que abans no li'n feien.

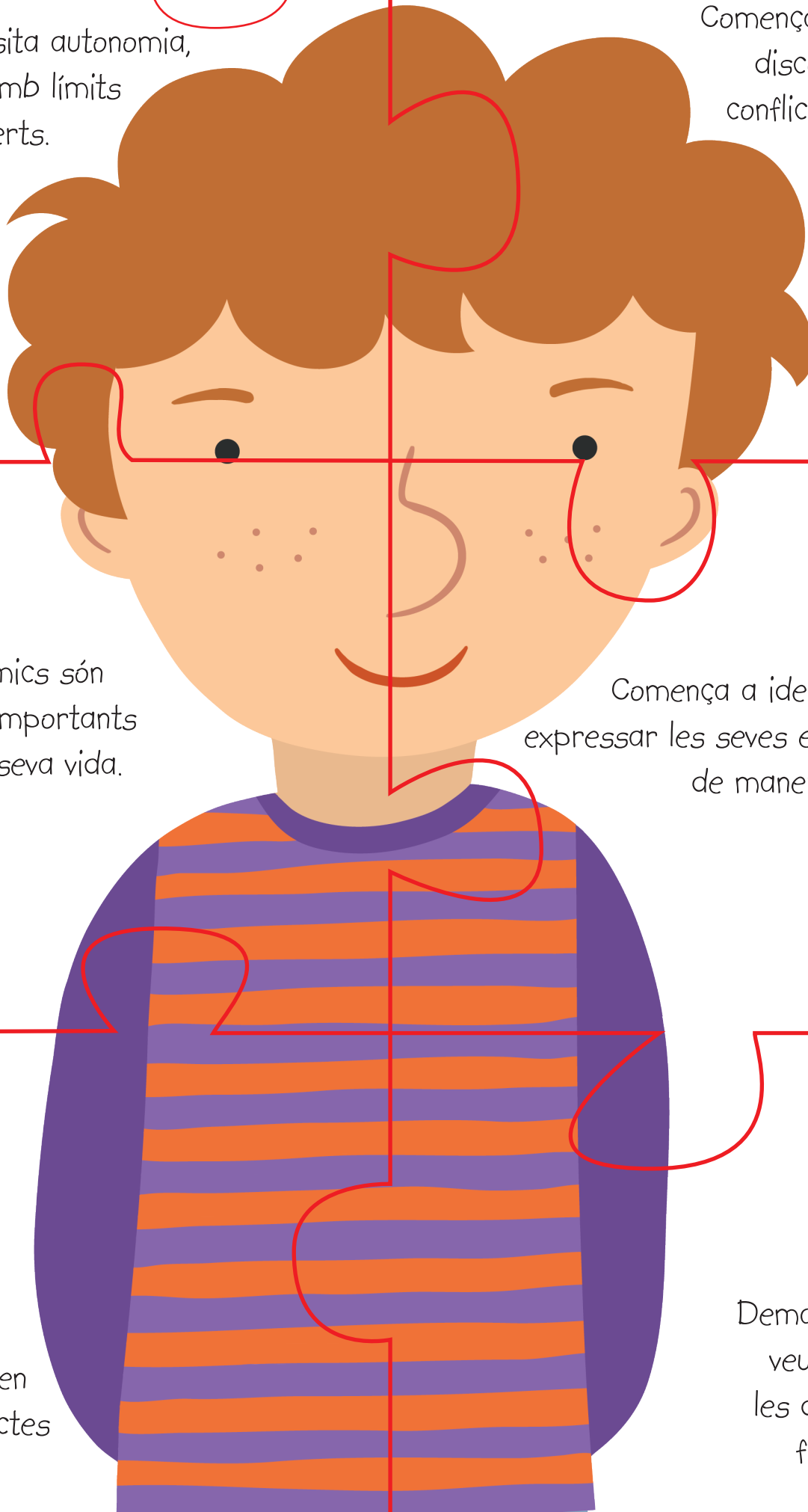
Busca la mirada del seu pare o de la seva mare abans d'atrevir-se a allunyar-se.

Necessita saber que els seus pares estan a prop per si li passa alguna cosa.

Mostra curiositat pel món que l'envolta.

Busca l'aprovació dels seus pares quan ha fet bé alguna cosa.

Comença a acostar-se a altres nens per jugar amb ells.



Necessita autonomia,
però amb límits
establerts.

Comença a tenir
discussions i
conflictes amb
els seus
pares.

Els amics són
molt importants
en la seva vida.

Comença a identificar i
expressar les seves emocions
de manera clara.

Augmenten
els conflictes
amb els
germans.

Demana tenir
veu i vot en
les decisions
familiars.

S'aparta quan la seva mare vol fer-li un petó.

Passa molt de temps al dia sense veure els seus pares i els familiars més propers.

Hi ha moltes més persones importants en la seva vida.

És més crític amb els comportaments i les actituds de la seva família, que veu de manera més realista.

Canvia d'humor al llarg del dia.

Es mostra insegur i cerca la seva pròpia identitat.

Tenir en compte la seva opinió com la d'un més de la família.

Donar-li, de mica en mica, més responsabilitats i ensenyar-li a prendre les seves pròpies decisions.

Atendre els seus sentiments i ajudar-lo a interpretar-los.

Entendre que s'allunyi una mica de nosaltres i que, en canvi, s'acosti més als seus amics, ja que ha de descobrir qui és per si mateix.

Assumir que els conflictes són part del creixement i que per mitjà d'aquests podem arribar a una major entesa.

Deixar-li prendre les decisions per ell mateix sense limitació perquè sigui més autònom.

Enfadar-nos quan s'enfronta a nosaltres per tenir una opinió diferent.

Permetre-li que passi la major part del dia amb els seus amics sense supervisió.

Dir-li que calli i que no ens faci la guitza amb el seu ploricó.

Donar-li grans responsabilitats de manera no progressiva a la llar.

Recorda:

- Cada persona té una manera diferent d'expressar les seves necessitats afectives.
- Els pares han de fer un gran esforç per identificar les necessitats afectives que puguin estar manifestant els seus fills en cada moment.
- Els pares ens hem d'adaptar als canvis que experimenten els nostres fills durant el seu desenvolupament per poder respondre adequadament a les seves necessitats afectives.
- Satisfer les seves necessitats d'afecte suposa que els hem de donar autonomia a poc a poc perquè explorin les seves relacions amb el món que els envolta.
- El primer pas en el foment de l'autonomia dels nostres fills és permetre'ls prendre decisions per si mateixos en la mesura de les seves capacitats.

Pares

Hi ha demostració d'afecte

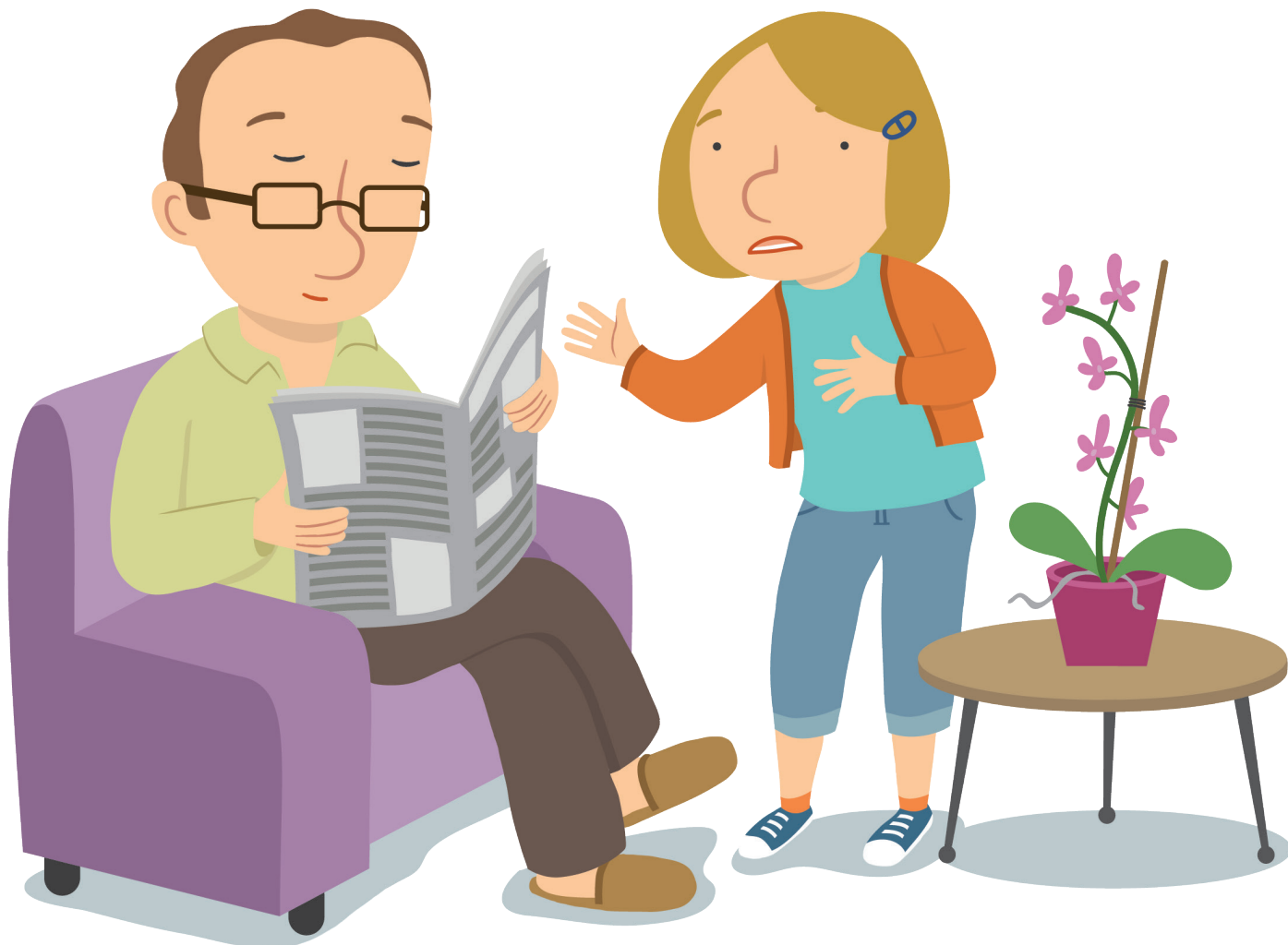
No hi ha demostració d'afecte

Fills

Hi ha demostració d'afecte

No hi ha demostració d'afecte












Compromisos per a casa

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

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

Recorda:

- La forma en què els pares responem a les necessitats afectives dels nostres fills repercuteix directament en la seva autoestima.
- La relació que establim amb ells té una gran influència sobre el que ells senten i pensen de si mateixos.
- Tant la manca d'afecte com la sobreprotecció poden influir negativament en el desenvolupament dels nostres fills.
- Les primeres relacions amb els pares serviran de primer model per relacionar-se amb els amics i els companys.
- Els nens posen en pràctica amb els seus amics i companys el que han observat en les relacions amb els seus pares i entre pare i mare.
- Hem d'implicar els nostres fills en les decisions quotidianes, i escoltar la seva opinió perquè són una part important de la família.

Planifiquem

Lloc:

Data:

Hora:

Persones que hi assistiran o seran convidades:

Activitats que farem:

Quan fèieu l'activitat...




Us escoltàveu els uns als altres?

Teníeu en compte l'opinió de l'altra persona?

Vàreu aconseguir posar-vos d'acord?

Com t'has sentit mentre ho feies?

Compromisos per a casa

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

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

Mòdul 2. Eduquem els nostres fills

En aquest mòdul s'aborden les pràctiques educatives existents en el si de la família amb la finalitat de respondre algunes preguntes que tots els pares es fan en algun moment: com estic educant els meus fills?, quines coses són més importants per a la seva educació?, podria millorar algun aspecte? Sens dubte, com s'ha d'educar els fills i en què s'ha de centrar aquesta educació són aspectes molt rellevants del nostre paper de pares.

Podríem dir que l'educació dels fills ha d'anar encaminada a fer que ells adoptin alguns hàbits com la higiene, l'ordre o la responsabilitat de fer les seves tasques escolars. Aquests hàbits personals, els hem de marcar els pares, però si ho fem sent molt constants i molt afectuosos, a poc a poc aconseguirem que els nostres fills els adoptin com a propis i que els segueixin sense necessitat que ningú els ho digui.

L'educació també és ajudar que els nens defineixin els seus gustos, les seves preferències i els seus interessos. Per a això, els pares han d'animar els fills a expressar-se, a prendre les seves pròpies decisions i a sentir-se còmodes i tranquils quan les expliquen.

Finalment, educar significa donar exemple perquè els nens aprenguin valors molt importants: no mentir, valorar els qui són diferents, respectar els iguals i les persones de més edat, etc.

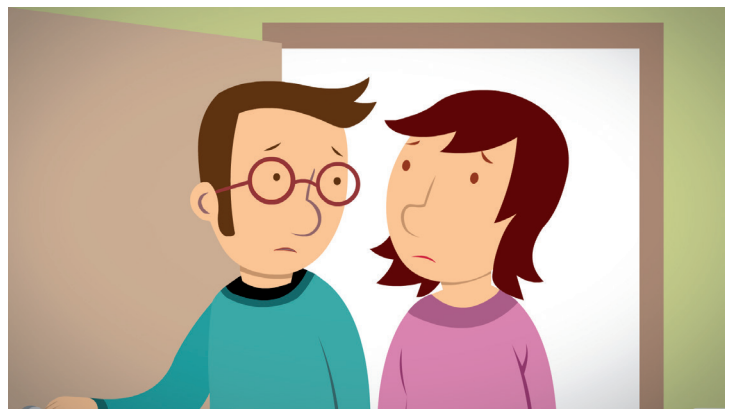
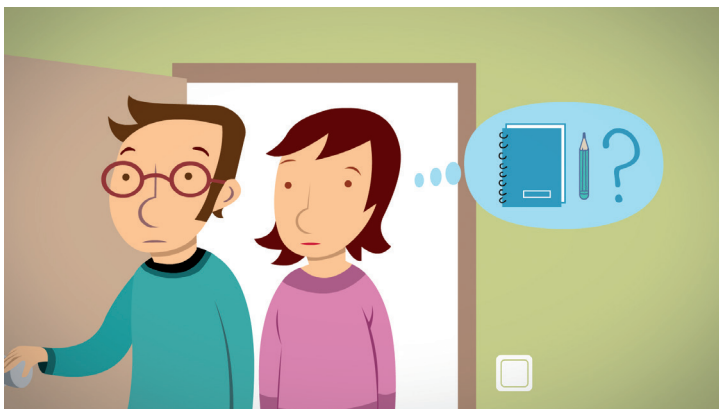
De tot això i de més coses, en parlarem durant aquest mòdul.



Quines normes s'haurien d'establir en la història?

Què es pretén amb aquestes normes?

Per què creuen que aquestes normes serien adequades?



Quines normes s'haurien d'establir en la història?

Què es pretén amb aquestes normes?

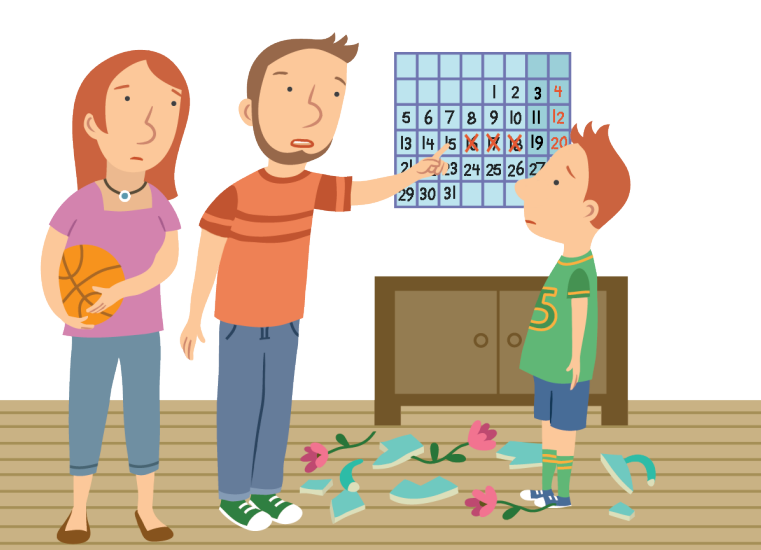
Per què creuen que aquestes normes serien adequades?



Quines normes s'haurien d'establir en la història?

Què es pretén amb aquestes normes?

Per què creuen que aquestes normes serien adequades?



Recorda:

- L'educació dels fills requereix posar unes normes perquè creixin adequadament.
- Educar també significa donar exemple perquè els nostres fills adquireixin els valors de respecte i igualtat.
- Les normes d'organització de les rutines diàries beneficien a tothom perquè ajuden a crear un ambient familiar positiu i agradable.
- Convé no oblidar que les normes han de ser poques, clares i ben explicades perquè els nostres fills entenguin en què consisteixen i per què són necessàries.

Els dies de festa, l'hora
d'anar a dormir és a les deu.

Els dies d'escola, l'hora
d'anar a dormir és a les nou.

La paga setmanal és d'1 euro.

L'habitació s'ha de recollir
abans d'anar a l'escola.

El llit es fa al matí.

L'encarregat de parar la
taula també s'encarrega de
desparar-la.

La dutxa és una vegada
al mes.

Les ungles es tallen el
diumenge a dos quarts d'onze
del matí.

Les tasques de casa només
les fan les mares i les filles.

Cada dia treu les
escombraries un membre
de la família.

Els dies feiners es sopa
a les sis.

La televisió es pot veure
sempre.

Les tasques es reparteixen
entre tots els membres de la
família.




Cada dia en llevar-se s'ha
de dir bon dia.

Cada dia en anar a dormir
s'ha de dir bona nit.

No es pot jugar a casa.

Cada dilluns a les vuit de la
tarda s'ha de jugar a cartes.

Compromisos per a casa

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

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

La història de la Laura




La família de la Laura viu en un barri bastant allunyat del centre de la ciutat, en un pis petit. Tenen per costum fer alguna cosa tots junts els diumenges al matí, ja que durant la resta de la setmana no tenen temps. Les activitats, solen organitzar-les en Vicenç i la Lola (els seus pares). Sempre se'ls acudeixen coses entretingudes i solen passar-s'ho molt bé; els agrada estar junts amb els seus fills (el germà de la Laura es diu David) i l'avi, Josep. Però, quan han explicat què faran el diumenge, la Laura s'ha enfadat. Fa més d'un mes que una amiga li va dir que cada diumenge es fan unes activitats molt divertides en un parc infantil gratuït situat en una plaça del centre de la ciutat. Ho explica a casa, però ningú no li fa cas.

Recorda:

- Algunes normes es poden decidir entre tots escoltant l'opinió i les raons dels menors. Però no es tracta que aquests imposin la seva autoritat.
- Els pares mantenen la seva autoritat, però escoltant, parlant, interessant-se, donant suport i mostrant afecte pels fills.
- Una reunió familiar és una bona manera perquè tots els membres de la família parlin de forma agradable i comparteixin un temps per decidir coses conjuntament.
- Compartir les decisions en família és important perquè els nostres fills siguin cada vegada més responsables i més participatius.

Avi	És molt afectuós amb els néts, però s'hi mostra condescendent. Pensa que, quan ell parla, els néts no han d'interrompre i, quan ho fan, els diu que els nens s'han de mantenir en silenci quan els adults estan parlant.
Mare	És una dona alegre i conciliadora. Pretén fer de mediatora entre totes les opcions i renuncia de seguida a la seva idea d'anar al cinema. No vol discutir i desitja evitar l'enuig d'una de les filles a qualsevol preu.
Pare	És un home tranquil que sol arribar de la feina molt cansat. La seva actitud davant les discussions i els debats familiars és sempre la mateixa: "el que diguem la mare i jo".
Fill	És un nen esportista i apassionat del futbol. Apareix sempre jugant amb la seva pilota i vol convèncer a tots els membres de la família que el més divertit que poden fer és anar a jugar a futbol. No pot entendre que els altres no comparteixin la seva passió.
Filla 1	És una nena acostumada a sortir-se amb la seva. Sempre que parla la seva germana, ella la interromp per donar el seu parer. Es mostra capritxosa i enfadada quan no se li dóna la raó.
Filla 2	És una nena que no s'atreveix a opinar. És tímida, i la seva germana sempre parla per ella. Es manté en un segon pla i prefereix passar desapercibuda.

Compromisos per a casa

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

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

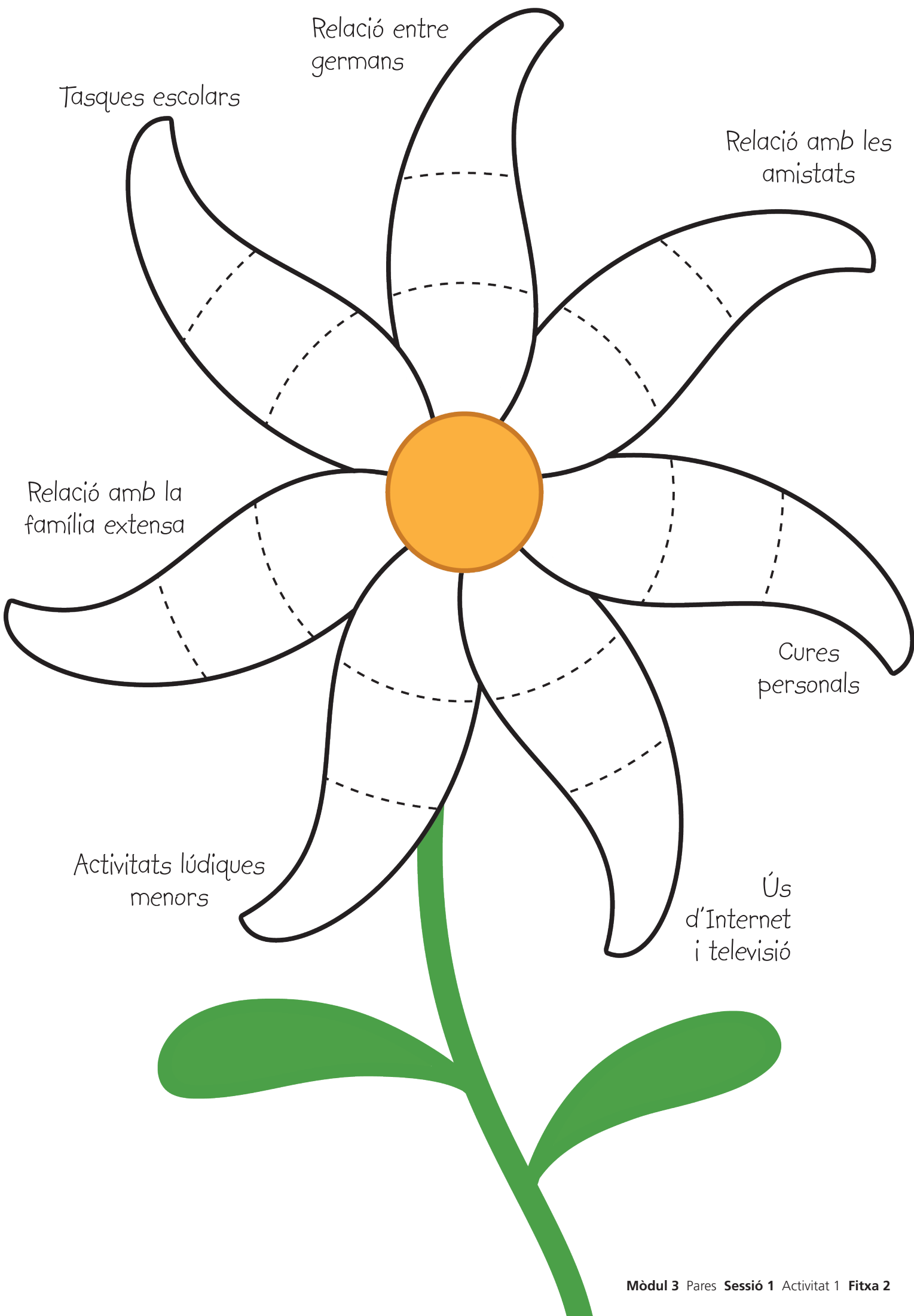
Mòdul 3. Aprenem a comunicar-nos en família

Ningú no dubta de la importància que té la comunicació en la família. Qual-sevol gest, comentari i, fins i tot, el silenci, és comunicar. Són molts els codis comunicatius que cada família estableix i que condicionen el tipus de relació i el clima familiar. En la comunicació familiar, els pares són els protagonistes en tant que transmeten estils de conducta als seus fills.

Des d'una perspectiva positiva, un bon nivell de comunicació ens ajuda a conèixer-nos, a estar disponibles quan els nostres fills ens necessiten, a dispensar-los l'afecte adequat i, sobretot, a acompanyar-los en el seu desenvolupament i la seva educació. Aquest mòdul mostra com fomentar la comunicació dels pares amb els seus fills i, fins i tot, que, davant les dificultats o els conflictes, coneguin les estratègies que facilitin la resolució de les diferències.

La idea que es desprèn de tot això és que la comunicació ens acosta els uns als altres, i ens permet conèixer les nostres posicions i els nostres punts de vista sobre les coses. Comunicar-se no és només mantenir converses banals, sinó intercanviar opinions, formes de pensar, idees, sentiments. Hi ha algunes famílies en què la comunicació flueix amb facilitat. En d'altres, en canvi, els seus membres parlen però no es comuniquen. Aquest és el moment d'aprendre a fer-ho si encara no ho hem fet.





Relació entre
germans

Tasques escolars

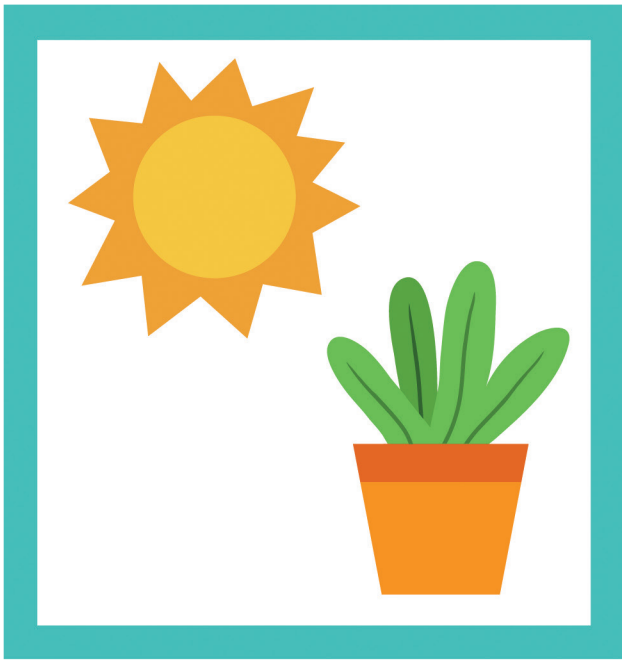
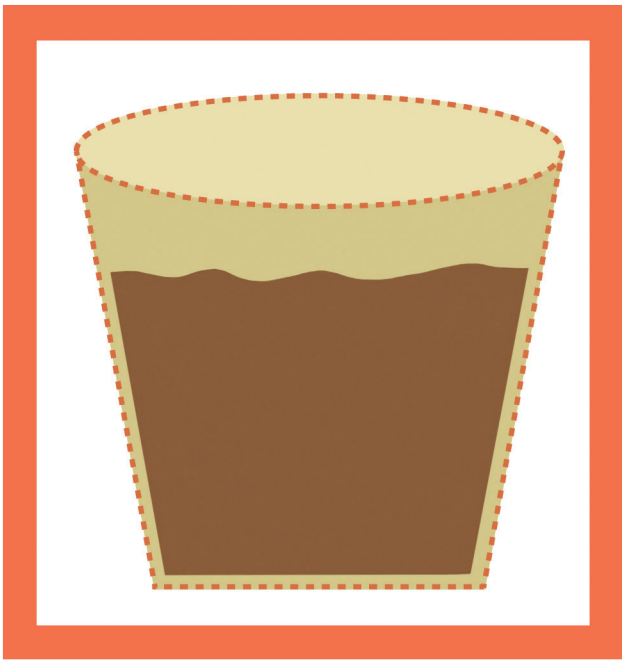
Relació amb les
amistats

Relació amb la
família extensa

Cures
personals

Activitats lúdiques
menors

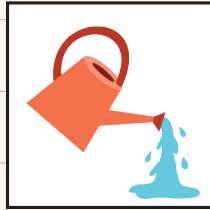
Ús
d'Internet
i televisió



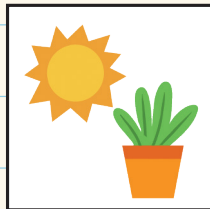
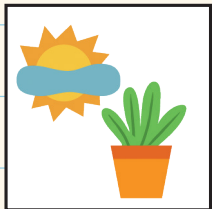
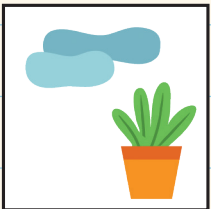
Les meves condicions per a la comunicació

Què cal fer per millorar les condicions?

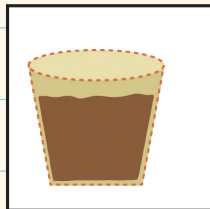
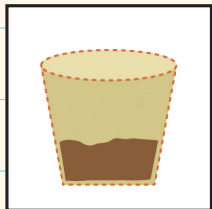
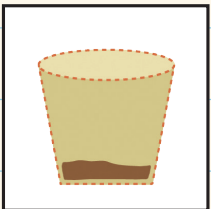
Aigua: Disponibilitat



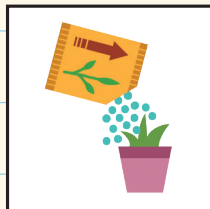
Llum: Confiança



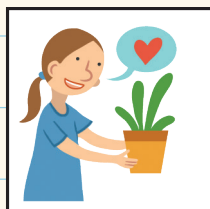
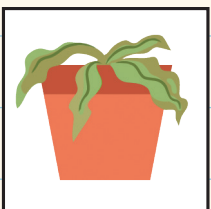
Terra: Accessibilitat



Adob: Reconeixement



Parlar amb afecte: Afecte



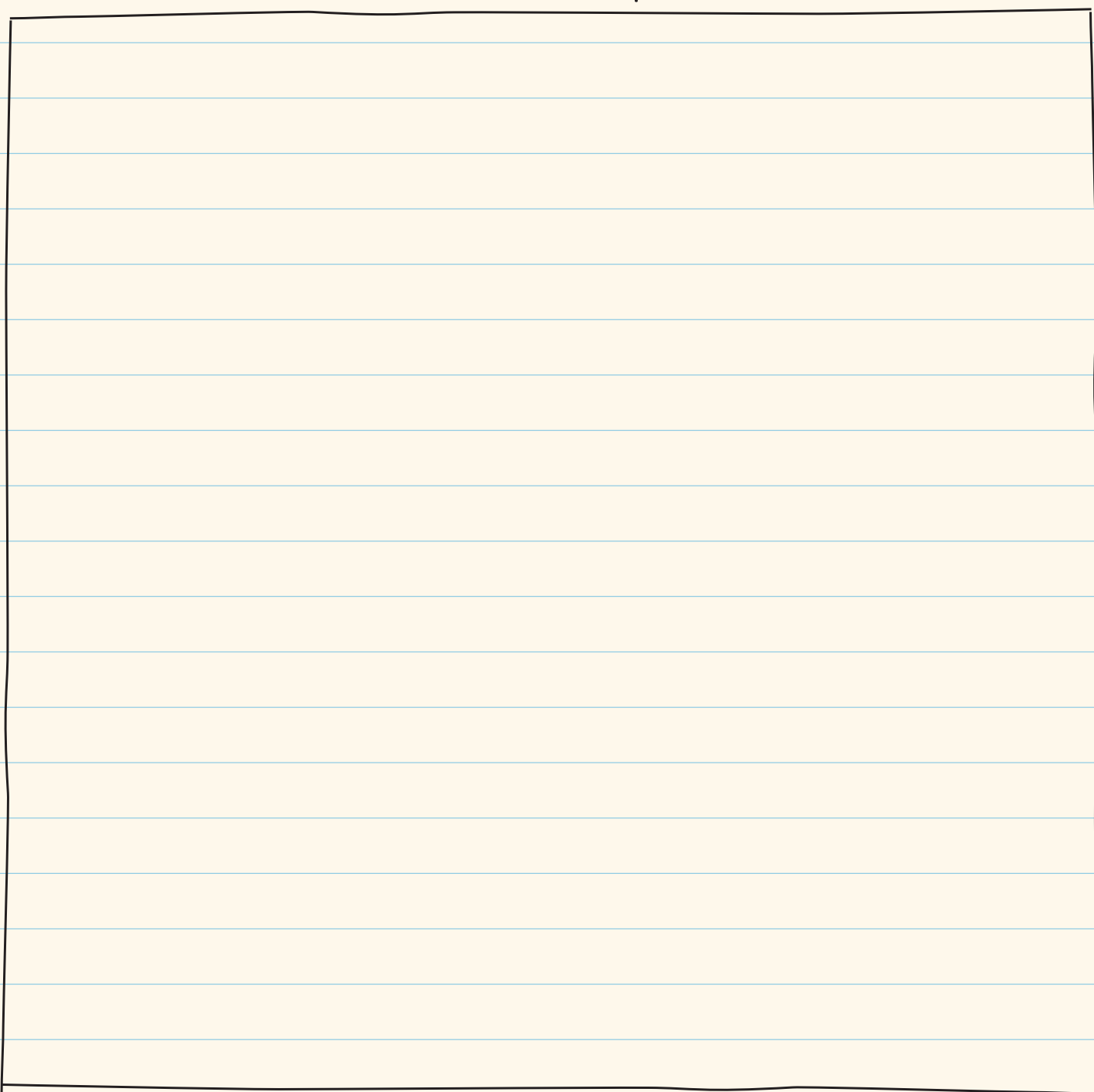
Recorda:

- És necessari mantenir la comunicació i la supervisió en aquesta etapa del desenvolupament, però també hem vist que, per fomentar la comunicació amb els nostres fills, calen certes condicions com la disponibilitat, l'accessibilitat, el reconeixement i la confiança.
- En aquesta etapa del desenvolupament és important seguir mantenint un bon nivell de comunicació i supervisió dels fills.
- Hem de fomentar que els nostres fills adquireixin un major grau d'autonomia personal, però sempre amb la supervisió i control dels pares.
- Els pares són els encarregats de crear condicions necessàries per afavorir la comunicació amb els seus fills.
- És important conèixer estratègies que facilitin la creació de les condicions que afavoreixen la comunicació, com ara un clima de confiança mútua, el respecte, els reconeixements mutus, l'afecte, etc.




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...

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 fas. "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.
- Coneix quines són les seves capacitats i també les seves limitacions.
- És capaç d'expressar-se i comunicar-se amb diferents tipus de llenguatges, tant el verbal com el corporal, de manera correcta.
- Gràcies a la bona comunicació verbal i no verbal que utilitza, té facilitat per relacionar-se amb els altres.

- És capaç d'acceptar les normes.
- És capaç de cooperar amb els altres.
- És capaç de fer activitats que requereixen participar, 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.
- És autònom davant de les diverses situacions que ho requereixen.
- Comença a relacionar-se de manera diferent segons que es trobi amb nens o bé amb nenes.
- Cap 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 mestres.
- Sembla com si estigués en una muntanya russa ja que de vegades se sent emocionalment molt bé (està content, és simpàtic amb tots...) mentre que altres vegades se sent trist, afligit.
- És una persona sociable que és capaç de comunicar el seus sentiments.
- Li agrada que els altres respectin la seva intimitat.
- Reconeix i s'identifica sexualment.

- Té desenvolupats tots aquells aspectes que es relacionen amb el moviment del cos.
- Coneix i ja s'ha format la seva pròpia imatge de si mateix i, a més, es mostra actiu i en moviment.
- Ja està experimentant canvis sexuals propis de la seva edat com ara el creixement del pèl, canvi en la veu, etc.

























Recorda:

- En aquesta etapa, els fills estan canviant, de manera que els pares han d'adequar la comunicació a les característiques d'aquesta etapa evolutiva amb els seus canvis cognitius, socials, afectius i físics.
- Hem de reconèixer les discrepàncies que mantenim amb els nostres fills i adquirir les estratègies necessàries per superar-les.
- Per més difícil que sigui parlar d'alguns temes, és necessari fer-ho, ja que, entre tots, és més fàcil buscar solucions.
- Hem de buscar els moments i les condicions oportunes per compartir en família aquelles qüestions que ens preocupin.

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. En Manel, el pare, és l'encarregat de llevar 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 parin de mirar la tele, es rentin les dents, recullin el 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 tenen 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 cuinar 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 de sopar.

Quan acaben de fer les tasques escolars, cap dels germans ha endreçat la seva habitació. La roba bruta està tirada per 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 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 endreces la teva habitació, aquesta tarda no sortiràs amb els amics.

Millor que li expliqui 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.

Targetes d'estratègies per a pares:

Mare, pare, si acabo d'endregar l'habitació, després podré sortir amb els amics?

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

D'acord, endrego 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.

Compromisos per a casa

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

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

Mòdul 4. Connectem amb l'escola

És ben sabut que l'escola i l'estudi són importants per a la formació de les persones i per al seu futur, però, tot i amb això, no sempre les nostres accions i actituds envers el món escolar han estat coherents. Si prenem consciència de la importància del context escolar per al seu desenvolupament present i futur, com a pares tindrem l'oportunitat de donar suport als nostres fills en la seva educació i integració escolar. Com els podem ajudar? Les investigacions han demostrat que la millor manera és motivant-los, generant a casa un ambient adequat per fomentar els hàbits d'estudi, mantenint una relació de col·laboració amb el professorat, així com implicant-nos en activitats de l'escola.

Tot el que acabem de dir es resumeix en dues tasques clau: acompanyament i suport des de la família a tot allò que tingui a veure amb l'educació escolar dels nostres fills. No ens referim a, literalment, fer-los els deures, sinó a mantenir una actitud d'interès i compromís envers la seva educació, a incorporar l'educació escolar com un valor de la nostra família i, amb els mitjans de què disposem, a fomentar hàbits de lectura i possibilitar que a casa nostra es donin les condicions necessàries per generar hàbits que ajudin els nostres fills a seguir les activitats escolars. En aquest sentit, apareix un altre tema que s'hi relaciona i de vital importància: les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC), i com en regulem l'ús per tal que puguem gaudir dels seus beneficis en família i es converteixin en un aliat en l'educació escolar i social.

Quan ens referim a acompanyament i suport, ho fem des de la perspectiva de la coresponsabilitat en un triple sentit. El primer està relacionat amb la coresponsabilitat entesa en termes de relació amb la institució escolar. En aquest cas, es dóna quan intercanviem informació o acordem amb el professorat aspectes educatius, o quan fomentem el diàleg entre els membres de la família entorn al tema escolar. El segon fa referència a la coresponsabilitat entesa en termes de responsabilitat envers la tasca escolar. Es presenta quan incorporem a la nostra vida familiar el valor de l'educació, supervisem les activitats dels nostres fills (escolars i extraescolars) i fomentem la seva participació en activitats extraescolars. Finalment, es pot esmentar la coresponsabilitat entesa en termes de treball en equip. Aquesta existeix quan la parella, els tutors o altres persones significatives ens impliquem en el projecte educatiu superant les divisions tradicionals home-dona, així com quan es fomenta que els nostres fills assumeixin la seva part de responsabilitat en el procés educatiu. En resum, es tracta que pares i fills comparteixin l'interès pel que succeeix a l'escola i interaccionin amb el professorat, amb altres famílies i amb altres nens.

La meva família i l'escola



Les mil i una maneres d'ajudar els seus fills en l'educació escolar. Analitzem un cas.

— Identificar què passa en el dibuix.

— Com se sent cada un dels personatges? Per què creuen que se sent així?

— Creuen que hi ha algun problema? Si la resposta és afirmativa, com el solucionarien?

— Del que s'ha comentat, què podrien aplicar a la seva situació personal?







Orientacions educatives per donar suport a l'aprenentatge des de la llar

L'adquisició d'hàbits d'estudi preveu el fracàs escolar. En la promoció d'aquests hàbits, s'ha de procurar el desenvolupament de la responsabilitat dels nens en les tasques que els corresponen. En concret, hi ha estratègies per fomentar els hàbits d'estudi i facilitar l'aprenentatge:

- El temps d'estudi. Decidir quan és el millor moment i establir un horari d'estudi.
- Planificació realista del temps. Plantejar-se metes realistes. Fixar un calendari. Organitzar i aprofitar el temps. Dividir les tasques molt extenses en subtasques.
- El tema d'estudi. Tenir clar què estudiar.
- L'ambient d'estudi que permeti la concentració. Per a això, cal tenir un lloc fix d'estudi, l'ordre i la neteja són fonamentals.
- Potenciar la memòria. Per a això és convenient la concentració. Se'ls pot ajudar a recordar animant-los a fer esquemes o a explicar amb les seves paraules el que han estudiat.
- Fomentar tècniques d'estudi. Llegir tractant de comprendre els textos i preguntar el que no s'entén. Subratllar i fer resums amb les pròpies paraules. A l'escola o a les aules de reforç se solen ensenyar tècniques d'estudi. Si no s'ensenyen, es pot preguntar a docents o professionals d'altres serveis als quals assisteixen perquè els orientin en aquest tema.
- Oferir ajuda, supervisió i motivació en les tasques escolars. Igual que l'anterior punt, es recorda que es pot comptar amb altres recursos i professionals que poden orientar sobre aquest tema.
- Ajudar a reflexionar sobre els resultats i valorar-los.

Es poden trobar més orientacions sobre els hàbits d'estudi a:

- Casals, R.: *Prevenir el fracàs escolar des de casa*, Barcelona: Graó, 2010.
- Quintero, L.: *Hábitos de estudio: guía práctica de aprendizaje*, Mèxic D.F.: Trillas, 1995.
- Quintero, L.: *Formación de hábitos y fortalecimiento de la autoestima. Guía para padres y maestros*, Mèxic D.F.: Trillas, 2010.
- Serrate, R.: *Guía eficaz para prevenir el fracaso escolar*, Madrid: Laberinto, 2009.

Recorda:

- L'escola és important per al present i futur dels nostres fills, ja que repercuteix en el seu benestar i en els seus èxits acadèmics.
- És fonamental que compartim aquest valor positiu de l'educació, i que ens impliquem en l'educació escolar dels nostres fills.
- La implicació, l'acompanyament i el suport en la qüestió escolar té nombrosos beneficis:
 - En els nostres fills: en el seu benestar, en els èxits acadèmics, en la seva adaptació escolar.
 - En els pares: millora la seva xarxa social, augmenta la seva satisfacció.
 - Sobre la família: milloren les relacions familiars.
- Podem acompanyar i reforçar els nostres fills en les tasques escolars des de casa. Les estratègies bàsiques són:
 - Trobar un espai d'estudi idoni/adequat.
 - Fixar hàbits d'estudi.
 - Revisar l'agenda.
 - Treballar la puntualitat.
 - Promoure la higiene.
 - Promoure la lectura.
 - Motivar els aprenentatges.
 - Reforçar els aprenentatges i els èxits.
 - Mantenir unes expectatives positives.

Parlem sobre l'escola

Fill/Filla:

- Què t'agrada fer a l'escola?
- Què no t'agrada tant fer a l'escola?
- Què t'agrada de les relacions amb els altres nens?
- Què no t'agrada tant de les relacions amb els altres nens?

Pensant en l'escola i en les tasques escolars:

- Què t'agrada del que jo faig amb tu a l'escola o a casa?
- Què preferiries que fes amb tu a l'escola o a casa?
- De quina altra cosa t'agradaria parlar o què més t'agradaria explicar-me?

Orientacions per als pares sobre com mantenir converses de temes escolars amb els seus fills

De què podem parlar?

- Les activitats que es duen a terme a l'escola i les activitats extraescolars.
- Les relacions amb els altres nens de l'escola.
- Les coses que els agraden i les que no els agraden tant de l'escola, les activitats que s'hi duen a terme i les relacions que s'hi estableixen (entre iguals o amb professors).
- La forma en què ens agradaria que els nostres fills es comportessin a l'escola i en les activitats extraescolars.

Com a pares, a l'hora d'entaular converses, ens ajuda el fet d'estar informats de les activitats que es duen a terme a l'escola, tant formals com extraescolars. Com més en sapiguem, del que fan els nostres fills, més fàcil ens serà entaular-hi converses.

No es tracta només de parlar sobre les tasques dutes a terme, les avaluacions i les notes escolars, sinó de moltes altres coses que també succeeixen a l'escola i en el dia a dia. Si ens centrem només en els primers aspectes, és fàcil que els nostres fills evadeixin la conversa; en canvi, si els preguntem sobre altres coses que han succeït durant el dia, els mostrem el nostre interès i suport.

Com podem parlar?

- Escoltar i mostrar interès.
 - Tenir disponibilitat per escoltar els seus fills.
 - Demostrar que els escoltem repetint el que ens han explicat.

Per exemple: "Lavors, segons el que m'has explicat, sembla que t'ha agradat molt l'activitat de..."

- Demostrar interès buscant una posició que ens permeti mantenir el contacte visual amb els nostres fills.
- Posar-se en el lloc dels menors.
- Generar confiança.
 - Ser capaços de parlar de qualsevol cosa, respectant les seves opinions i permetent que expressin la seva opinió lliurement, encara que això no suposa donar-los sempre la raó.
- Parlar amb claredat i demanar pels detalls.
 - Expressar les idees de forma clara per evitar que el missatge sigui malinterpretat. Els pares han d'adequar el seu llenguatge a l'edat dels seus fills perquè ells el puguin entendre.
 - Formular preguntes que ajudin els nens a expressar idees o opinions, demanant-los detalls del que ha passat. Per exemple, preguntar sobre coses específiques que hagin succeït durant el dia, o què ha estat el millor, fugint de preguntes simples que es responguin amb un "sí" o un "no".
- Controlar les emocions. Hem d'escoltar i deixar que l'altre s'expressi. Si el que escoltem no ens agrada i l'interrompem, ens arrisquem a tallar la comunicació o a distorsionar-la.

— On i quan podem parlar?

Trobar el moment adequat per mantenir una conversa.

- El moment depèn de sentir-se capaç d'afrontar amb serenitat una conversa, mantenir una actitud d'atenció i comprovar que el lloc és adequat per al tema que es vol abordar (segons la privacitat de la conversa). A més, si un se sent poc motivat per dialogar en aquest moment perquè està alterat o creu que el lloc no és

l'adequat, és millor esperar un altre moment propici perquè no es trenqui la relació de comunicació positiva que s'està construint.

- Atendre els missatges que donem als nostres fills si en aquest moment no podem escoltar-los.
- Si el missatge que donem als nostres fills en el moment que ens demanen d'iniciar una conversa conté una resposta per part nostra del tipus "no em molestis ara", és probable que el nen pensi que als seus pares no els interessa el que els ha d'explicar. En canvi, si el missatge que li donem és del tipus "m'encantaria poder-te escoltar ara, però primer he d'acabar... quan acabi estaré amb tu", els fills poden comprendre que el moment no és l'adequat, i que els seus pares estan interessats pel que els passa.
- No forçar la conversa.
 - De vegades s'intenta que sorgeixi la conversa just després de la jornada escolar, que tal vegada no és el moment més adequat. Segons el cas, es pot deixar passar una estona i esperar un moment més propici per iniciar la conversa.
- Aprofitar els contextos informals.
 - La majoria de persones ens trobem més còmodes mantenint converses en contextos informals, i el mateix succeeix en aquest cas. Per això es tracta d'aprofitar les ocasions que sorgeixin de manera natural en moments quotidians, per exemple, mentre es cuina, es passeja, es va amb autobús, amb cotxe, etc.
- Exercitar-se cada dia en el diàleg.
 - Si s'estableix una rutina diària de conversa, aquesta cada vegada serà més fàcil i fluida. D'aquesta manera es podran abordar al moment les qüestions que sorgeixin, prevenir possibles situacions conflictives i seguir amb implicació el desenvolupament dels nostres fills.

Orientacions per als fills sobre com mantenir converses de temes escolars amb els pares

De què podem parlar?

- Les activitats que fa el nen a l'escola i les activitats extraescolars.
- Les relacions amb els companys de l'escola.
- Les coses que li agraden i les que no li agraden tant de l'escola, ja sigui de les activitats que s'hi fan o de les relacions amb els altres nens o amb el professorat.
- La forma en què li agradaria al nen que els seus pares s'impliquessin en els temes escolars i en les activitats escolars i extraescolars.

Quan els pares pregunten per l'escola o per les notes, estan demostrant el seu suport i que els interessa el que fa el seu fill. Aquest ha de sentir les seves preguntes com una mostra d'interès. La confiança que té en els seus pares l'ajuda a compartir inquietuds, sentiments, activitats, el que li agrada i el que li agrada menys i, si ho necessita, a demanar-los ajuda.

Com podem parlar?

- Escoltar i mostrar interès.
 - Escoltar els pares.
 - Posar-se en el lloc dels pares.
 - Mirar-los als ulls quan es parla amb ells.
- Tenir confiança.
 - Ser capaços de parlar de qualsevol cosa, expressant-se amb respecte.

- No descartar les seves opinions.
- Parlar amb claredat i proporcionar detalls del que s'explica.
 - Ser capaç d'explicar-los amb claredat el que se'ls vol explicar i no limitar-se a donar respostes curtes del tipus "sí" o "no".
 - Explicar-los coses quotidianes, de les activitats que li han agradat, per què, què ha fet, amb qui, com s'ho ha passat, què ha après, etc.
- Controlar les emocions i els comportaments.
 - A vegades, hi ha coses que al nen no li agraden del que diuen els seus pares. Si el menor és capaç de controlar les seves emocions i els seus comportaments, té més probabilitats d'entendre el que els seus pares li volen dir i de poder-se explicar. Si interromp la conversa amb crits o mals comportaments, és probable que no l'acabin i no puguin expressar amb claredat les seves opinions.

On i quan podem parlar?

- El moment adequat.
 - Aprendre a esperar el moment adequat i entendre que, de vegades, els pares no poden atendre'l en el precís moment en què desitjaria, o no és el lloc més adequat per mantenir una conversa més íntima. Això no significa que no vulguin escoltar-lo, sinó que estan fent una altra tasca que no pot esperar i que, sens dubte, quan puguin, l'atendran; o bé que el lloc no és l'apropiat per a allò que el seu fill vol explicar-los i buscaran un lloc amb més privacitat.

Les coses bones i les que cal millorar

— Estic orgullós/orgullosa de...

— Cal millorar...

— Ho farem...

Carta de la Rosa i en Miquel

Primera part

Hola, tornem a ser en Miquel i la Rosa. Us escrivim per explicar-vos una experiència que vam tenir amb l'escola. Vam rebre una carta de la mestra del Leo per tenir la reunió del primer semestre. D'això fa temps; era quan el Leo tenia 8 anys. Nosaltres no sabíem què volia la tutora, no teníem ni idea per què volia que hi anéssim. Ens preguntàvem què voldria saber, i preguntàvem al Leo: "Per què creus que ens deu cridar la mestra?", "Què creus que ens comentarà?"

- Què creieu que ha passat?
- Com creieu que se senten quan els han cridat de l'escola per concertar una entrevista?
- Vosaltres què faríeu en aquesta situació?
- Com creieu que continua la història?



La preparació de la trobada amb la professora

— Qui creieu que hauria d'anar a la trobada?

— Què us agradaria explicar dels vostres fills?

— Què us agradaria preguntar?

Carta de la Rosa i en Miquel

Segona part

En Miquel i jo vam parlar. Sabíem que últimament el Leo estava una mica rebel, teníem dificultats perquè ens obeís. Quan li dèiem que havia d'anar-se'n a dormir, no volia, només volia veure la televisió. Vam preguntar al Leo si sabia per què ens convocava la seva mestra, i ell ens va respondre que no en tenia ni idea. Teníem por que la professora ens recriminés que no érem uns pares exemplars, però vam decidir trucar-li i concertar una entrevista. Vam anar-hi un dia a la tarda després de classe. Per poder anar a la reunió, en Miquel va haver de demanar que el deixessin sortir una mica abans de la feina. Tots dos hi anàvem amb una certa angoixa. El Leo també va venir-hi.

Quina va ser la nostra sorpresa quan ens vam trobar amb una mestra amabilíssima. La Marga ens va explicar que el Leo s'esforçava molt a classe, que havia millorat en els seus aprenentatges, encara que potser necessitava més ajuda. A més, ens va dir que era un nen molt responsable amb les seves coses, molt popular i que té facilitat per als esports. En canvi, notava que darrerament anava molt cansat a l'escola i no portava fets els deures que li havia manat. Davant el que els explicava la Marga, en Miquel i la Rosa es van relaxar. En Miquel va dir a la Marga: "Nosaltres també estàvem preocupats perquè no sabíem com ajudar-lo en els treballs, a més últimament el trobàvem molt rebel i només volia veure la televisió fins a la nit." Li vam explicar amb franquesa les nostres dificultats i els nostres dubtes, i vam estar comentant amb la Marga què hi podíem fer.

- Com han reaccionat els pares davant la carta?
- Què creieu que han fet la Rosa i en Miquel perquè el Leo presenti els aspectes positius que ha descrit la mestra?
- Què creieu que han fet la Rosa i en Miquel perquè el Leo presenti els aspectes negatius que ha descrit la mestra?
- Què faríeu vosaltres en una situació similar?



Carta de la Rosa i en Miquel

Final de la història

La Marga ens va donar algunes orientacions i vam pactar amb el Leo un horari per veure la televisió. Tant en Miquel com jo i la Marga vam dir al Leo que era un nen fantàstic, però que havíem de modificar alguns dels seus comportaments. Li vam preguntar per què mirava tant la tele. Ell ens va dir que no entenia gaire les tasques que li posaven a l'escola i que no sabia a qui preguntar, que s'avorria a casa. Llavors, la Marga ens va recomanar que a casa pactéssim quan es veu la televisió i què s'hi veu. A nosaltres ens va semblar bé, i a casa vam posar algunes normes per a l'ús de la televisió. La Marga també ens va comentar que potser el Leo necessitava una mica d'ajuda amb les tasques escolars. Nosaltres li vam dir que li podíem posar horaris, parlar amb ell, però que no ens vèiem capaços d'ajudar-lo en les assignatures. Llavors, ella ens va parlar d'unes aules de reforç escolar (n'hi havia una a l'escola i una altra en una associació del barri). Ens va dir que allà trobaria una atenció individualitzada. Ens van semblar molt bé les seves propostes i vam acceptar-les. Ens vam comprometre a comunicar-nos amb ella per comentar els avenços respecte al que havíem parlat i comentar les dificultats. Ella es va comprometre a fer el mateix. Va ser com si signéssim un contracte sobre l'educació del Leo.

Orientacions educatives per a l'ús de les TIC

Per a l'ús del mòbil, videojocs i Internet:

- González Madrid, C. i Guri Adrados, F.J.: Por un uso responsable de las nuevas tecnologías, Madrid: Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid, 2007.

Disponible en http://www.educa2.madrid.org/cms__tools/files/fale0118-6cfa-4ed0-8d90-9a638286fdf6/uso__responsable__tecnologia.pdf

Per a l'ús dels ordinadors i Internet:

- Hi ha algunes recomanacions tan senzilles per a un ús adequat de l'ordinador per part dels nens com és ubicar-lo en un espai comú de la llar des d'on es pugui controlar l'ús que se'n fa, el temps que s'hi navega i els continguts als quals s'accedeix (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, 2009).

Per a l'ús del mòbil:

- Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid y Protégelos: *Seguridad infantil y costumbres de los menores en el empleo de la telefonía móvil*, 2004. Disponible en www.chaval.es
- De l'informe, consulteu-ne l'apartat 5: "Situaciones conflictivas a partir de la utilización del móvil", i l'apartat 6: "El uso abusivo del teléfono móvil", pàgs. 22-25 per a 11 anys i pàgs. 35 a 38 per a 12 anys.

Recursos a Internet:

- www.chaval.es
- www.inteco.es/Seguridad/INTECOCERT/Proteccion/Menores__en__la__red

Per veure la televisió:

- <http://ceep.crc.uiuc.edu/ecearchive/digests/1994/guia94s.html>

Recorda:

- La comunicació entre els pares i els docents és fonamental per acompanyar el procés educatiu dels nostres fills.
- Parlar amb el professorat dels nostres fills i filles ens manté informats dels seus progressos i de les seves necessitats, i també ens ajuda a compartir dubtes i trobar solucions conjuntes als problemes que identifiquem.
- Perquè la comunicació entre família i escola sigui fluida és fonamental confiar en la tasca que desenvolupa el professorat i en l'ajuda que ens pot proporcionar.
- Encarregar-se de l'educació dels fills no és una ocupació exclusiva de les mares; també ho és dels pares o altres tutors.
- Els recursos tecnològics formen part de la societat actual del coneixement i són una eina més per contribuir a l'aprenentatge i la socialització infantil.
- En ocasions, els nens necessiten per al seu aprenentatge recursos tecnològics que no tenim a la llar, però sabem que hi ha llocs públics on poden utilitzar-los.
- Si volem que les TIC siguin una oportunitat i no una amenaça, hem de supervisar i regular:
 - L'ús que en fan el nostres fills promovent que aquest sigui responsable.
 - Els continguts a què accedeixen, seleccionant els que són adequats per a la seva edat.

L'ús de la televisió

Enquesta sobre la televisió:

- Quants televisors tenim a casa?
- On està/estan ubicat/s el/els televisor/s?
- Quant de temps veiem la televisió a casa?
- Mentre mengem, està encès el televisor?
- Mentre els nens fan les tasques escolars, està encès el televisor?
- Quins programes veuen els adults?
- Quins programes veuen els nens? (referint-se als que participen en el curs)
- Quin és el programa preferit dels nens? (referint-se als que participen en el curs)
- Són adequats els programes que veuen els nens per a la seva edat?
- Amb qui solen veure la televisió els menors?
- Hi ha algun límit sobre l'ús de la televisió en la nostra família (hores, programes, etc.)?

Accions per regular l'ús de la televisió:

- Establir algun límit restringint les hores en què es veu la televisió.
- Determinar quins programes es poden veure.
- Acordar quan veuran la televisió junts.
- Parlar sobre algun dels programes que han vist.

L'ús del mòbil

Enquesta sobre el mòbil:

- Quants mòbils tenim a casa?
- Quins membres de la família tenen mòbil?
- Quant de temps fem servir el mòbil?
- Per què fem servir el mòbil?
- Mentre mengem, es fa servir el mòbil?
- Mentre els nens fan les tasques escolars, utilitzen el mòbil?
- És adequat que tinguin un mòbil a la seva edat?
- Són adequats els programes/jocs que tenen els menors en el seu mòbil per a la seva edat?
- Amb qui solen comunicar-se els nens amb el mòbil?
- Hi ha algun límit sobre l'ús del mòbil?

Accions per regular l'ús del mòbil:

- Establir algun límit restringint-ne l'ús (es pot limitar l'accés a Internet, el tipus de trucades, el nombre de minuts de les trucades, el nombre de missatges de text, el tipus i nombre de descàrregues, el lloc i els moments d'ús del mòbil), per exemple, limitant-ne l'ús a classe, durant la nit o durant els àpats.
- Parlar sobre l'ús responsable del mòbil.

L'ús d'Internet

Enquesta sobre Internet:

- Quants ordinadors tenim a casa?
- On està/estan situat/s l'/els ordinador/s?
- Quins membres de la família fan servir Internet?
- Quant de temps fem servir Internet?
- Per què fem servir Internet?
- Qui té correu electrònic i per què l'utilitza?
- Algú té perfil a Facebook, Twitter o similar?
- Algú xateja?
- S'usa Internet per donar suport a les tasques escolars dels nens?
- Amb qui solen comunicar-se els menors a través d'Internet?
- Amb qui solen utilitzar els petits Internet (es refereix a si hi ha alguna persona que està al costat del nen mentre utilitza Internet)?
- Som davant de l'ordinador mentre mengem?
- Són adequats els continguts que consulten els nens per a la seva edat?
- Hi ha algun límit sobre l'ús d'Internet en la nostra família?




Accions per regular l'ús d'Internet:

- Establir algun límit i normes per al seu ús (es poden limitar les hores d'ús de l'ordinador i d'Internet per a activitats que no siguin d'estudi, es poden bloquejar o filtrar pàgines que no siguin adequades per a la infància o correus que no són desitjables per mitjà de programes que fan aquestes funcions; s'ha d'evitar proporcionar cap dada personal, com telèfon, adreça, etc.).

— Parlar en família sobre:

- Els continguts que es poden trobar a la xarxa i demanar als menors que mostrin als seus pares les pàgines que consulten.
- La conveniència de no proporcionar les dades personals i els riscos de fer-ho.
- Les implicacions d'Internet respecte de la informació que es proporciona (es tracta d'una xarxa pública a la qual pot accedir tothom i, si no s'hi posen barreres, es pot perdre la privacitat).
- Els correus o converses de xat que poden rebre de persones desconegudes, o que són ofensius.
- Les bones i les males experiències amb Internet.

Compromisos per a casa

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

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...





Mòdul 5. Gaudim junts en família

En la societat actual, l'ocupació del temps lliure i d'oci és important per a tothom, però sobretot per als nens. Una de les activitats més importants per ocupar el temps lliure dels nens és el joc. El joc en l'etapa infantil és un element fonamental per al desenvolupament social, afectiu, cognitiu i motriu. A cada edat, cada nen té una manera particular de jugar i d'utilitzar un tipus de joc determinat. Hi ha nombrosos tipus de jocs: d'exercici, de representació, de construcció, de creativitat i de regles.

Als nens els agrada jugar sols, amb amics i amigues, però també els agrada compartir els jocs amb els seus pares. De vegades, les preocupacions i ocupacions dels pares no faciliten compartir el joc amb els seus fills, de manera que cal planificar els moments de joc en família perquè resultin satisfactoris.

Però, a més del joc, altres activitats d'oci es duen a terme de manera individualitzada i en família, unes més centrades en l'entreteniment i el descans i altres que suposen implicació i aprenentatge.

Per poder fer aquestes activitats són nombrosos els recursos que ofereixen el barri i la ciutat on vivim. Entre d'altres, hi trobem parcs, places, muntanyes, platges, o bé centres socials, centres cívics, centres oberts, ludoteques, biblioteques, pavellons d'esports, museus, etc. Aquests espais hi són per a nosaltres, l'important és conèixer-los i saber com accedir-hi.

A què juguen els nostres fills

Tipus de jocs	de 6 a 9 anys	de 10 a 12 anys
Jocs d'exercici	— Tocar i parar	— Futbol
Jocs de representació	— Jugar amb disfresses	— Coreografia de ball amb videoconsola
Jocs d'acoblament i construcció	— Puzles	— Construcció de maquetes
Jocs de regles	— Tres en ratlla	— Escacs

Característiques i tipus de joc

De 6 a 9 anys	De 10 a 12 anys
<p>Característiques</p> <ul style="list-style-type: none"> — S'inicien els jocs de competició. — Predominen els desitjos personals sobre els del grup. — Utilitzen materials de l'entorn per al joc. — Els agrada practicar jocs que es basen en activitats de la vida quotidiana. — Segueixen certes regles no gaire difícils. — Solen preferir jugar amb nens i nenes del mateix sexe. 	<p>Característiques</p> <ul style="list-style-type: none"> — Han integrat els jocs de competició. — Encara que continuen jugant sols, prefereixen jugar en grup. — Fan jocs creatius amb els materials de l'entorn. — Practiquen qualsevol tipus de joc seguint normes i regles. — Cada vegada els jocs, tant individuals com en parella o en grup, són més complexos.
Tipus de jocs	Tipus de jocs
<ul style="list-style-type: none"> — Jocs d'exercici <p>Tocar i parar, fet i amagar, persecucions, pilotes, anelles, cordes, gronxadors, jocs de lluita, simular baralles, baldufes, tacs, bicicleta, patinet, patins, balls, jocs físics amb l'ús de la tecnologia (videojocs).</p> <p>Inicien esports.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Jocs d'exercici <p>Bicicleta, patinet, monopati (skate), futbol, bàsquet, balls en grup, joc de bitlles, futbolí, billar, ping-pong, tennis, pàdel, esquaix, jocs físics amb l'ús de la tecnologia (videojocs).</p> <p>Esports competitius.</p>
<ul style="list-style-type: none"> — Jocs de representació <p>Titelles, ninots articulats, nines, disfresses, oficis, casetes, cotxes, jocs de princeses, metges o altres simulacions, maquillatge, cuinetes, caracterització de personatges coneguts, mimica, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Jocs de representació <p>Coreografies, representacions dramàtiques, musicals amb argument i papers definits, el Qui és Qui, jocs de simular i endevinar pel·lícules, jocs de simulació de la vida real per mitjà de l'ordinador, etc.</p>
<ul style="list-style-type: none"> — Jocs d'acoblament i construcció <p>Jocs tipus lego, de construccions, puzles, muntatges mecànics, elaboració de produccions artístiques amb cartró, fang, paper, jocs d'acoblament amb l'ús de l'ordinador o videoconsol·les (per exemple, puzles i Tetris).</p> <p>Dins d'aquesta categoria, podem incloure jocs d'elaboració de laminadures, gelats, xocolata, etc., amb l'ús de petites eines de joguina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Jocs d'acoblament i construcció <p>Lego, jocs magnètics, puzles, jocs de paraules, elaboració de produccions artístiques complexes amb materials reciclats, jocs d'acoblament amb l'ús de l'ordinador o videoconsol·les (per exemple, la diana virtual).</p> <p>Dins d'aquesta categoria, podem incloure jocs de disseny i elaboració de roba, bosses de mà, etc. Hi ha paquets de joguines per a aquestes elaboracions, així com la versió online del disseny de vestits per a nines.</p>
<ul style="list-style-type: none"> — Jocs de regles senzilles <p>Loteria, dòmino, circuits, parxís, cartes, joc de l'oca, tres en ratlla, de paraules, el penjat, etc. Els jocs anteriors també es troben en versions online o en videoconsol·les.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Jocs de regles complexes <p>Cartes, dòmino, escacs, jocs de memòria, dames, el cub de Rubik, sudokus. Versions online o en videoconsola de jocs tradicionals.</p>

Un dissabte a la tarda

És un dissabte d'hivern a la tarda. El temps és desagradable i ha plogut durant tot el dia. Normalment, la Rosa i en Josep solen sortir amb la seva filla Noèlia, de 8 anys, i el seu fill Pere, d'11, a fer un tomb pel barri i aprofiten per anar al parc i passejar. Avui el temps no els acompanya i decideixen quedar-se a casa. Així, la Rosa té pensat aprofitar per revisar els missatges de correu electrònic, ja que durant la setmana no ha tingut temps de fer-ho, i en Josep pensa dedicar-se a arreglar algunes coses que hi ha pendents des de fa temps. La Noèlia i en Pere fa una estona que miren la tele, però ja n'estan cansats i comuniquen a la Rosa i en Josep que estan avorrits, que no saben què fer i que per què no juguen tots junts.

— Com creieu que se senten la Rosa i en Josep?

— Com se senten la Noèlia i en Pere?

La Rosa i en Josep ho comenten entre si i decideixen que els nens tenen raó, que estaria bé jugar tots junts. Així que els comuniquen que busquin els jocs a què els agradaria jugar i que d'aquí a una hora, quan acabin les tasques que estan fent en aquest moment, els quatre podran dedicar-se a jugar.

— I ara, com creieu que se senten tots, pares i nens?

Quan acaben les tasques, es reuneixen tots quatre. La Noèlia ha escollit jugar al dòmino, que és fàcil per a ella i li agrada molt. En Pere, per la seva part, ha escollit el cub de Rubik, que és més complex i interessant per a ell i per a la seva edat. Davant d'aquesta disjuntiva, els pares es miren i pregunten:

— Bé, i ara què podem fer perquè tots juguem i ens divertim junts?

La Noèlia defensa el seu joc i en Pere, el seu.

— Què creieu que poden fer els pares?

— Què hauríeu fet vosaltres?

La Rosa i en Josep comenten que els entenen a tots dos, però que no es pot jugar als dos jocs alhora. A més, el cub de Rubik és un joc per a nens més grans, i la Noèlia encara no hi sap jugar prou bé. Davant d'aquesta situació, decideixen jugar primer al dòmino, que és un joc al qual tots saben jugar, i després al cub de Rubik. Encara que en Pere no hi està del tot d'acord, al final accepta.

— Què creieu que han tingut en compte els pares a l'hora d'escollir a quins jocs jugar? Per què?

Inicien les partides de dòmino. Tots quatre hi participen alegrement. Com que hi ha molta diferència d'edat, tant la Rosa com en Josep intenten anar motivant la Noèlia en totes les seves aportacions i en Pere perquè respecti els temps de la Noèlia, ja que a ella encara li costa una mica.

— Com creieu que se senten la Rosa i en Josep? I la Noèlia i en Pere?

Després d'unes quantes partides, en les quals tots han tingut l'oportunitat de guanyar, decideixen jugar al joc que havia triat en Pere, el cub de Rubik. Però la Rosa i en Josep tenen ara un altre dilema: com jugar-hi sense que la Noèlia se senti exclosa, ja que es tracta d'un joc que és una mica difícil per a la seva edat.

— Què creieu que poden fer perquè ningú se senti exclòs?

Davant aquesta nova situació, decideixen jugar en parelles. Una persona gran amb un dels nens. D'aquesta manera, mitjançant el joc cooperatiu, la Noèlia pot anar aprenent el nou joc sense sentir-se exclosa i en Pere pot jugar al joc que havia escollit inicialment. Però tant la Noèlia com en Pere prefereixen jugar sols, com un més del grup, i no en parelles.

— Què en penseu d'aquesta decisió? Què hauríeu fet vosaltres?

Elements per planificar el joc en família

- Posar-se en el lloc dels menors. L'important és que els nostres fills se sentin còmodes i aprenguin de nosaltres durant el joc.
- Edat i habilitats. Tenir en compte l'edat i les habilitats dels nostres fills per seleccionar el tipus de joc.
- Tipus de joc. Valorar el tipus de joc més convenient en funció de l'edat i de les possibilitats. Jugar cooperativament.
- Buscar un temps i un espai. És convenient buscar moments en què pugui estar junta tota la família sense obligacions ni interrupcions. La disponibilitat d'espai determinarà un o un altre tipus de joc. Si és a casa, en un parc, etc.
- Freqüència. Establir moments de joc periòdics. Caps de setmana, per exemple.
- Motivació conjunta. Tractar que es tinguin en compte els interessos i les motivacions de tots els participants.

Recorda:

- El joc aplega molts beneficis en el desenvolupament personal dels menors.
- Hi ha uns jocs determinats per a cada edat, amb unes característiques particulars.
- Perquè el joc sigui satisfactori per a tota la família, és recomanable planificar-lo.
- Cal motivar i reconèixer totes les aportacions, per molt petites que siguin.
- Tots, adults i nens, coneixem diverses maneres de divertir-nos i molts jocs per poder passar un dia agradable en família. El que hem de fer és planificar i buscar solucions entre tots.
- Hi ha múltiples maneres de divertir-se junts en família, amb jocs en què pot participar tothom. Tan sols és necessari planificar: disposar d'una mica de temps, buscar o crear els jocs i posar-se a jugar.

Els problemes de la família Ferrer

La família Ferrer està composta per l'àvia Remei, la mare Anna, el pare Andreu i els seus fills Lluís, de 9 anys, i Llúcia, d'11. Com en altres ocasions, planegen sortir el diumenge a la muntanya. El lloc on volen anar és a prop de la ciutat on viuen, i ja hi han estat altres vegades. Hi ha una zona per menjar, una altra per jugar, molts arbres i altres famílies que, com la seva, aprofiten els diumenges per sortir. Però tenen un problema que no saben com solucionar. Altres vegades que hi han estat, no s'han divertit perquè no sabien a què jugar junts.






Planifiquem la sortida

Activitats o jocs d'exercici
o de moviment que
podrien fer tota la família
junta a la sortida.

Jocs que podrien endur-
se de casa per jugar-hi
tota la família junta a la
sortida.

Compromisos per a casa

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

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

Frases de recursos d'oci

L'OCI COMPARTIT EN FAMÍLIA

- L'oci de diversió:
 - És passiu i té resultats immediats.
 - L'entreteniment i el descans tenen un paper important.
- L'oci de satisfacció:
 - Pretén la realització personal de cada membre de la família.
 - Té en compte les capacitats, els desitjos i els interessos de tots.
 - Requereix més esforç.

REUNIONS FAMILIARS.

- Ballem i cantem.
- Riem i parlem.
- Gaudim d'àpats familiars.
- Celebrem festes.

DESCOBRIR LA NATURALESA

- Gaudir.
- Córrer.
- Nedar.
- Jugar.
- Fer exercici.

PASSEJAR PER LA CIUTAT

- Anem amb bicicleta, amb patins o patinet.
- Caminem i mirem aparadors de botigues.

CONÈIXER PARCS I PLACES

- Els acompanyem a jugar als gronxadors i tobogans.
- Ens trobem amb amistats.
- Participem en activitats lúdiques.

ANAR ALS CENTRES

- Coneixem altres famílies.
- Fem manualitats i activitats lúdiques.
- Portem els nostres fills a jugar.
- Veiem teatre infantil en família.
- Fem activitats esportives.
- Aprenem i escoltem música.

DIVERTIR-SE A LA LUDOTECA

- Acompanyem a jugar els nostres fills.
- Compartim moments agradables amb els altres.
- Llegeixen contes, fan teatre...

APRENDRE A LA BIBLIOTECA

- Llegim llibres i contes amb els nostres fills.
- Emprem l'ordinador per jugar amb els nostres fills.
- Participem junts en activitats lúdiques.

MOURE'S EN EL PAVELLÓ ESPORTIU

- Fem activitats esportives amb els nostres fills.
- Participem en campionats amb els nostres fills.
- Ens relacionem amb altres famílies.
- Fem activitats saludables.

EXPLORAR LA CULTURA

- Visitem exposicions i gaudim aprenent coses noves.
- Coneixem la cultura del nostre país i del món.
- Participem en activitats creatives amb la família.

La diversió, el descans i el creixement personal són els objectius per gaudir del temps lliure en família.

BENEFICIS DE L'OCI COMPARTIT EN FAMÍLIA

- Proporciona bona salut mental.
- Afavoreix el desenvolupament i el creixement personal.
- Redueix el risc de patir problemes físics o consumir alcohol i drogues.
- Facilita la socialització i la vida familiar.
- Ajuda la prevenció de problemes socials per a joves en risc.
- Les activitats en família no necessàriament han de comportar una gran despesa econòmica.
- Permet treballar valors com el respecte cap als recursos mediambientals, etc.

Desenvolupant el pla

On anirem?

Com hi anirem?

Quan hi anirem?

Amb qui hi anirem?

Què tenim pensat fer-hi?

Què necessitem endur-nos-hi?

Recorda:

- En el nostre entorn hi ha molts recursos d'oci a la nostra disposició, que produeixen satisfacció i que poden facilitar que els nostres fills, a més de gaudir-ne, puguin aprendre en família.
- Per fer que una sortida en família resulti satisfactòria per a tots, cal planificar-la prèviament, ja que d'aquesta manera tindrem més oportunitats de passar-ho bé junts.

Com ens organitzem?

- Quin nom ens posarem com a grup?
- Què podem fer? Cada membre de cada grup comentarà què és el que li ve de gust fer i, entre tots, decidiran una activitat.
- Com ho podem fer? Miraran si necessiten algun material que pugui servir-los dels que hi hagi disponibles al centre.
- Què farà cadascun dels membres del grup?
- Quan ens tocarà actuar?



Mòdul 6. Afrontem els reptes quotidians

Tots podem sentir-nos estressats i aclaparats en algun moment de la nostra vida. Això s'accentua quan, a més de preocupar-nos de nosaltres mateixos, també hem de fer-ho pels nostres fills o per la nostra parella, és a dir, la nostra família. Es tracta de situacions en les quals podem arribar a tenir la sensació que el que hem de fer supera les nostres capacitats i, davant l'allau de problemes que ens vénen a sobre, podem sentir-nos cohibits.

A més, no som conscients que la nostra capacitat és més gran del que creiem, i que podem trobar la manera d'afrontar totes aquestes dificultats no només amb els nostres recursos, sinó també amb l'ajuda de les persones que ens envolten.

La nostra capacitat d'afrontar les situacions difícils no només és important per a nosaltres, també ho és per als nostres fills, ja que som el seu primer model per imitar. Per això, si sabem afrontar els problemes i les dificultats de la manera adequada, els nostres fills també aprendran a fer-ho. En canvi, si veuen que ens rendim davant els problemes i que els sentiments negatius que aquests ens produeixen s'apoderen de les nostres vides, ells també se sentiran aclaparats.

Per això és necessari ensenyar als nostres fills com afrontar els problemes i com controlar les emocions negatives que hi estan associades, perquè siguin capaços de lluitar contra qualsevol dificultat, convertint-se en persones capaces i autosuficients.

Quan la família és capaç de desenvolupar aquestes capacitats, pot superar les circumstàncies difícils i adverses que es presenten en la vida, i sortir-ne fins i tot enfortida d'aquestes situacions com una família unida i que es dóna suport entre si.

Fantasia guiada: “Un dia de la meva vida”

Ring, ring.
Què és això? No pot ser!, ja és hora de llevar-se? És dilluns una altra vegada i encara no m’he recuperat de la setmana passada. Amunt, amunt!, que no em puc endarrerir, ràpid a la dutxa, abans no s’aixequi tothom i la cosa es compliqui.

Bé, tot llest, ara a despertar els nens, que en cinc minuts han d’haver esmorzat.

—Vinga, a aixecar-se que ja és hora! Ara us costa, però a la nit no hi ha qui us fiqui al llit!

Vaig corrents a preparar l’esmorzar mentre els nens es vesteixen, suc de taronja, llet, sandvitx, galetes... Ja són aquí; a esmorzar mentre jo els preparo l’entrepà per a l’escola.

Nen:

—Però, mare, on són els cereals? Jo vull el sandvitx de xoriço, no de pernil!

—Tranquil·litat, ara te’l canvio, però vés-te prenent el suc mentre te’l preparo.

I una estona després:

—Llestos per sortir, vinga, tots al cotxe que ens n’anem a l’escola. Carles, t’has tornat a deixar la motxilla?, espera que la vaig a buscar, aneu entrant al cotxe. Som-hi, de pressa, que no arribarem a temps.

En arribar a l’escola, veig la professora d’en Carles. M’està mirant molt seriosa i es dirigeix a mi.

Professora:

—Ha de prestar més atenció al seu fill i ajudar-lo més a casa; necessita més dedicació, perquè si no és impossible que aprovi aquest any.

—Ho intentaré—li contesto jo, però no sé com m’ho faré. Per Déu que m’encantaria fer-ho, però no tinc ni un minut, quina desesperació!

Ara corrent a la feina i, com sempre, tard, així que m’enduré una altra esbroncada del cap. No trobo aparcament, a sobre que arribo tard he de lluitar de valent per trobar un lloc per al cotxe. Per fi arribo a la feina i, tal com m’esperava, trobo cares llargues i serioses, però jo em poso a treballar, perquè no tinc temps per perdre.

Que si papers per aquí, ajudeu-me per allà, repassa això, et crida el director, agafa el telèfon. Entre una cosa i l’altra ja és l’hora de recollir els nens i no he acabat la feina. Truco a la meva parella per veure si em pot ajudar i em diu que pot recollir-los de l’escola i deixar-los a les classes particulars, però que no pot recollir-los més tard. Així doncs, a córrer, penso jo, i a acabar la feina com més aviat millor, perquè tinc només una hora més, quin estrès i quina angoixa!

Arribo a recollir els nens en l’últim segon, ja m’estaven esperant a la porta. Volen anar al parc, però no els hi puc portar perquè he de passar pel supermercat. Me’ls emporto de compres. Mentre jo intento agafar els mínims productes necessaris, ells agafen tot el que se’ls acudeix, que si compra’m una xocolatina, que si vull gelat, per què mai no en mengem, d’això? Ja no sé com dir-los que aquest tipus d’aliments no són saludables.

Per fi arribo a casa; està tot desendreçat i potes enlaire, els nens havien deixat les habitacions sense endreçar i la sala sembla que hagi patit una guerra; mentre fan els deures, em poso a netejar i a recollir-ho tot, a posar la rentadora, a preparar el sopar, a planxar l’uniforme per al dia següent, a ajudar-los amb els deures. Déu meu!, no puc més.

—Vinga, tots a sopar i al llit.

Ara, per fi, una estoneta per acabar la feina que tenia pendent. De tan cansada com estic, no sóc capaç ni de pensar; serà millor que me’n vagi al llit. Demà serà un altre dia.

Durant la fantasia guiada...

Com et senties a l'inici del dia? I al final?

Creus que l'estrès que paties es devia a un sol fet o a l'acumulació de diversos?

Quines coses creus que augmentaven encara més el teu estrès?

Què podries fer per millorar aquesta situació i disminuir l'estrès?

Recorda:

- Les petites dificultats i complicacions quotidianes poden arribar a generar molt d'estrès i malestar en la família.
- Els sentiments negatius que es generen davant les situacions estressants poden augmentar encara més el nivell d'estrès que sentim.
- Si som capaços de transformar els sentiments negatius en altres de positius, podem reduir la sensació d'estrès que ens produeixen determinades situacions i afrontar-les d'una manera més efectiva.
- Els pares hem d'ajudar els nostres fills a identificar i analitzar les emocions negatives que senten en determinats moments, ja que aquesta és la millor manera d'afrontar-les.
- Per mitjà de l'anàlisi de les emocions negatives que senten els nostres fills, podem ajudar-los a trobar la millor manera d'afrontar-les i superar-les.



Ajudar-lo a reflexionar sobre les possibles opcions per solucionar el problema.

Explicar-li quina és la millor manera d'actuar.

Animar-lo dient-li que ell és capaç de solucionar-ho.

Ajudar-lo a evadir-se i a ignorar el problema perquè no pateixi.

Ajudar-lo, però deixar que sigui ell qui prengui la decisió final.

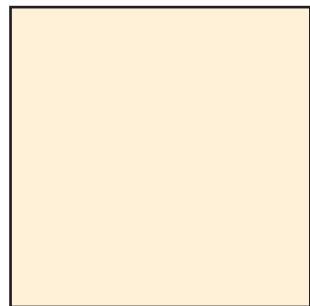
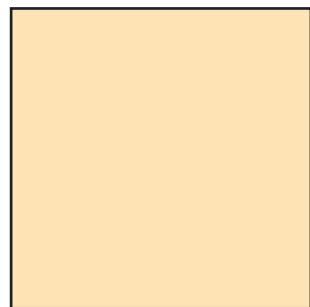
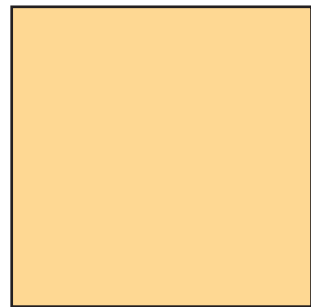
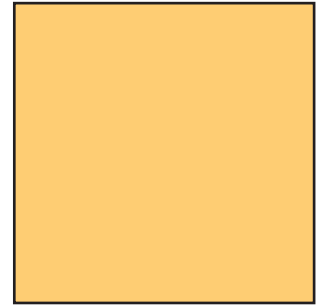
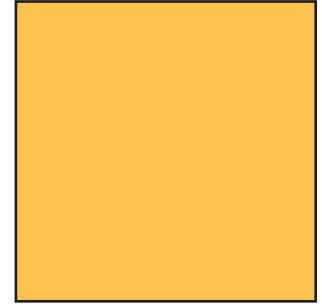
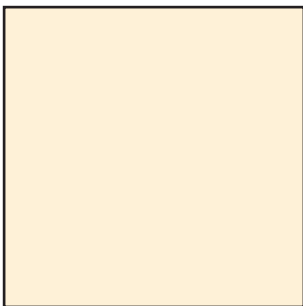
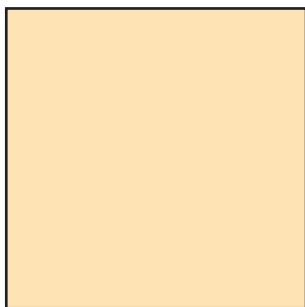
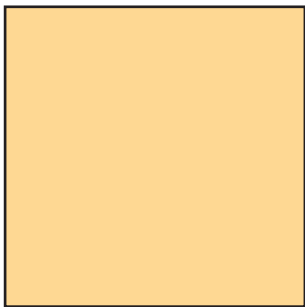
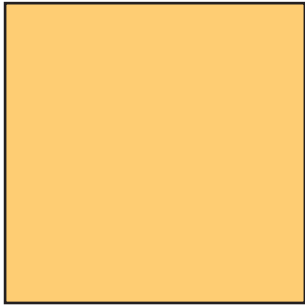
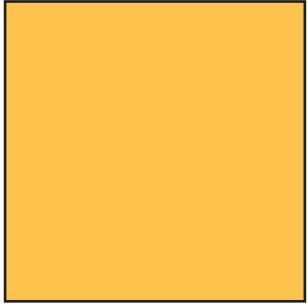
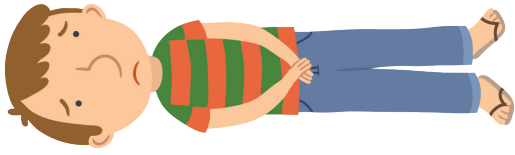
Decidir per ell, perquè encara és massa petit per decidir per si mateix.

Motivar-lo perquè busqui l'ajuda que necessiti per resoldre'l.

Evitar, en la mesura del possible, que s'equivoqui perquè així no tingui problemes.

Controlar les reaccions negatives i intentar veure-ho des d'un punt de vista més optimista.

Dir-li que segur que no és culpa seva, sinó dels altres perquè no es preocupi.



Recorda:

- No hi ha una forma única de resoldre els problemes, sinó que sempre hi ha un ventall de possibilitats.
- Si no som capaços de pensar en les diferents alternatives per solucionar un problema, podem recolzar-nos en les persones que ens envolten i demanar-los la seva opinió.
- És necessari analitzar totes les opcions abans de decidir quina és la millor solució a un problema.
- Ajudar els nostres fills a resoldre un problema no significa que ho fem per ells.
- Per ajudar els nostres fills, hem de motivar-los i animar-los a buscar solucions i posar-les en pràctica, però sense deixar de donar-los suport i ajudar-los en tot moment.
- Quan els membres d'una família es comprenen i es donen suport, es crea un gran sentiment de satisfacció i benestar.



Obra Social "la Caixa"