

CaixaProinfància

Atenció integral
a dones i fills i filles víctimes
de violència masclista

Adaptació del programa

«Aprendre junts, créixer en família»



Obra Social "la Caixa"

Atenció integral
a dones i fills i filles víctimes
de violència masclista

Adaptació del programa

«Aprendre junts, créixer en família»

DIRECTOR:
Pere Amorós, Universitat de Barcelona

AUTORS:
Universitat de Barcelona
Pere Amorós
Núria Fuentes
Ainoa Mateos
Crescencia 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

Mitjans audiovisuals:
DIRECTOR DEL PROJECTE:
Pere Amorós

GUIÓ I COORDINACIÓ DELS VÍDEOS:
M. Àngels Balsells
Sonia Byrne
Núria Fuentes
Mónica Guerra
Ainoa Mateos
Juan Carlos Martín
Crescencia Pastor
M.^a José Rodrigo

REALITZACIÓ I MUNTATGE:
Olga Giralt

AJUDANT DE REALITZACIÓ I CÀMERA:
Isbac Caralt

SUBTITULACIÓ:
Moisés Ojeda

VEU *EN OFF*:
Megui Cabrera

EDICIÓ:
Fundació Bancària "la Caixa"

CORRECCIÓ:
Caplletra

DISSENY GRÀFIC, MAQUETACIÓ:
Cèl·lula, Acció Creativa

IL·LUSTRACIÓ:
Imma Itxart

IMPRESSIÓ:
Gràfiques Ortells, S.L.







© dels textos, les autores i els autors
© de l'edició, Fundació Bancària "la Caixa", 2018
Pl. Weyler, 3 – 07001 Palma
D. L.: B 24085-2018

Atenció integral
a dones i fills i filles víctimes
de violència masclista
Adaptació del programa
«Aprendre junts, créixer en família»



Obra Social "la Caixa"

Índex

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | Fonamentació teòrica de les sessions seleccionades del programa «Aprendre junts, créixer en família» | 9 |
| 2. | Indicacions pràctiques per a la intervenció conjunta amb mares i fills i filles | 19 |
| 3. | Avaluació | 25 |
| 4. | Selecció i adaptació de les activitats del programa «Aprendre junts, créixer en família» | 29 |
| 4.1. | Presentació de les sessions | 31 |
| | Sessió 1: Aprenem a comunicar-nos en família | 39 |
| | Per a mares | 41 |
| | Activitat 1. Cultivem la comunicació | 44 |
| | Fitxa 1. El desenvolupament d'una planta  | 47 |
| | Fitxa 2. La flor  | 48 |
| | Activitat 2. La travessia a l'adolescència | 49 |
| | Fitxa 3. La casa encantada  | 50 |
| | Fitxa 4. Omplim les cisternes del vaixell  | 54 |
| | Per a fills i filles | 56 |
| | Activitat 1. L'aprobat del Pere | 58 |
| | Fitxa 1. L'aprobat del Pere  | 59 |
| | Activitat 2. Et vull dir... | 62 |
| | Fitxa 2. Model de marioneta per a dramatització  | 64 |
| | Fitxa 3. Mà estesa i mà tancada  | 65 |
| | Per a famílies | 66 |
| | Activitat 1. Els globus de la comunicació | 69 |
| | Activitat 2. Em poso en la teva pell | 71 |

| | |
|--|------------|
| Fitxa 1. Feines domèstiques ▢ _____ | 72 |
| Fitxa 2. Targetes d'estratègies per als fills i les filles ▢ _____ | 75 |
| Fitxa 3. Targetes d'estratègies per a les mares ▢ _____ | 77 |
| Fitxa 4. Compromisos per a casa ▢ _____ | 81 |
| Sessió 2: Mostrem afecte en família _____ | 83 |
| Per a mares _____ | 85 |
| Activitat 1. Un nen o nena per descobrir _____ | 87 |
| Fitxa 1. Puzle 1 ▢ _____ | 89 |
| Fitxa 2. Puzle 2 ▢ _____ | 90 |
| Fitxa 3. Puzle 3 ▢ _____ | 91 |
| Fitxa 4. Peces extres del puzle 2 ▢ _____ | 94 |
| Activitat 2. Els pares i les mares sí que importen _____ | 96 |
| Per a fills i filles _____ | 99 |
| Activitat 1. Què fas per mi? _____ | 102 |
| Fitxa 1a. Vinyetes 1, 2, 3 i 4 ▢ _____ | 105 |
| Fitxa 1b. Vinyetes 5, 6, 7 i 8 ▢ _____ | 106 |
| Fitxa 1c. Vinyetes 9 i 10 ▢ _____ | 107 |
| Activitat 2. Com soc? _____ | 108 |
| Fitxa 2. La història del Jaume ▢ _____ | 110 |
| Per a famílies _____ | 111 |
| Activitat 1. Jo et dono, tu em dones _____ | 113 |
| Fitxa 1. Demostracions d'afecte per a mares ▢ _____ | 116 |
| Fitxa 2. Demostracions d'afecte per a fills i filles ▢ _____ | 117 |
| Fitxa 3a. Vinyetes 1 i 2 ▢ _____ | 118 |
| Fitxa 3b. Vinyetes 3 i 4 ▢ _____ | 119 |
| Fitxa 3c. Vinyetes 5 i 6 ▢ _____ | 120 |
| Fitxa 3d. Vinyetes 7 i 8 ▢ _____ | 121 |
| Fitxa 3e. Vinyetes 9 i 10 ▢ _____ | 122 |
| Activitat 2. U + u = infinit _____ | 123 |
| Fitxa 4. Compromisos per a casa ▢ _____ | 126 |

| | |
|--|------------|
| Sessió 3: Eduquem els nostres fills i filles | 127 |
| Per a mares | 129 |
| Activitat 1. El semàfor de l'educació | 132 |
| Fitxa 1. El semàfor de l'educació | 135 |
| Activitat 2. Tots junts és més fàcil | 136 |
| Per a fills i filles | 140 |
| Activitat 1. L'Edu, el superheroi | 143 |
| Fitxa 1. La història de l'Edu | 144 |
| Activitat 2. La falla dels tres porquets | 149 |
| Fitxa 2. Els tres porquets | 151 |
| Per a famílies | 159 |
| Activitat 1. El concurs de les normes | 162 |
| Fitxa 1. Les mil i una normes | 165 |
| Activitat 2. Què fem diumenge? | 166 |
| Fitxa 2. Els personatges de la família | 168 |
| Fitxa 3. Compromisos per a casa | 170 |
| Sessió 4: Gaudim junts en família | 171 |
| Per a mares | 173 |
| Activitat 1. A què juguen els nostres fills i filles? | 176 |
| Fitxa 1. A què juguen els nostres fills i filles? | 178 |
| Fitxa 2. Característiques dels infants i tipus de jocs | 179 |
| Activitat 2. Com podem jugar plegats tota la família? | 180 |
| Fitxa 3. Fantasia guiada: Un dissabte a la tarda | 181 |
| Fitxa 4. Aspectes per planificar el joc en família | 184 |
| Per a fills i filles | 187 |
| Activitat 1. Un, dos, tres, una resposta més | 189 |
| Fitxa 1. Tipus de jocs | 191 |
| Activitat 2. La família Llaminadures juguen plegats | 192 |
| Fitxa 2. La família Llaminadures juguen plegats | 193 |
| Per a famílies | 198 |
| Activitat 1. La festa de les famílies de colors | 200 |
| Fitxa 1. Com ens organitzem? | 201 |

Fonamentació teòrica de les sessions seleccionades del programa «Aprendre junts, créixer en família»¹

¹ El contingut teòric que es presenta en aquest apartat respon a una selecció del contingut teòric del programa «Aprendre junts, créixer en família», per la qual cosa en correspon l'autoria als autors del programa esmentat (Amorós *et al.*, 2011). Per ampliar la informació teòrica, es pot consultar el programa original (presentació i característiques), disponible a <https://obrasociallacaixa.org/ca/pobresa-accion-social/pobresa/pobresa-infantil/publicaciones>.



«Aprendre junts, créixer en família» és un programa de l'Obra Social "la Caixa" que té per objectiu potenciar el desenvolupament de les capacitats de mares i pares per a la cura i l'educació dels fills i filles, acompanyar-los en aquesta tasca i oferir-los col·laboració i consell. En definitiva, la finalitat és contribuir al benestar familiar a través de l'afecte, la comprensió i la comunicació. El programa va dirigit també als nens i nenes i els convida a reflexionar sobre les seves necessitats i conductes; d'aquesta manera es contribueix al seu desenvolupament des del punt de partida de la família, com a nucli bàsic que els ha de permetre consolidar el seu propi procés de creixement i alhora accedir a noves formes de relació amb els altres. «Aprendre junts, créixer en família» es planteja com una experiència didàctica innovadora, amb tres fases diferenciades: sessions dedicades a les mares (en la versió original del programa, el grup el formen pares i mares), sessions per als fills i filles, i sessions conjuntes destinades a compartir experiències, a posar en comú punts de vista, a comunicar-se i a treballar junts per millorar el diàleg i la convivència.

Què es vol aconseguir amb aquest programa? Primerament, promoure vincles afectius, estables i segurs, que permetin als nens i nenes créixer i desenvolupar la seva autonomia. En segon lloc, potenciar el paper de la família en la transmissió de normes i valors, i també promoure la idea de la responsabilitat compartida i del compromís negociat entre els membres de la família, per tal que els uns i els altres aprenguin a escoltar, a debatre i a argumentar les seves opinions. Un altre dels objectius del programa és contribuir a millorar l'organització familiar, el repartiment de les tasques a fer (respectant la igualtat entre gèneres) i afavorir el compromís i el suport dels progenitors en les feines dels fills i filles i també en l'adaptació a l'entorn escolar. I, finalment, facilitar que els membres de la família puguin viure junts i de forma saludable els moments d'oci, i que utilitzin els recursos que proporciona l'entorn comunitari. Totes aquestes actuacions contribueixen a recalcar els valors de la vida de família i la importància que hi hagi una bona relació entre els seus membres amb vista a crear un ambient favorable per al desenvolupament personal dels infants.

Aprenem a comunicar-nos en família

La comunicació és un dels aspectes més importants en el condicionament del context familiar, en què es defineix el tipus de relació i d'interacció que s'estableix entre els membres de la família. En els primers anys de vida, a causa de la gran dependència que tenen els menors respecte dels seus progenitors, la interacció és molt intensa. Però a mesura que van creixent, en arribar a l'etapa que tractem aquí, els pares i les mares comencen, entre altres accions educatives, a promoure l'autonomia dels seus fills i filles.

Per a alguns pares i mares, l'etapa entre 6 i 12 anys comporta una certa relaxació de les funcions parentals, ja que els nens i nenes ja són més autònoms. Tot i això, cal mantenir un grau de comunicació elevat durant aquesta etapa, pròxima a l'adolescència.

En la família, que és la principal font de suport per als seus membres, la comunicació té un paper determinant pel que fa a rebre i a donar ajuda. Per això, l'accessibilitat, la disponibilitat i l'escolta activa són condicions que afavoreixen la trobada i la comunicació, perquè fomenten la cohesió i el bon ambient familiar.

No hem d'entendre la comunicació familiar només com un mitjà per saber més el que els nostres fills fan, pensen o senten, i és que també pot, entre altres conseqüències, tenir una influència positiva en el seu autoconcepte i convertir-se així en un factor de protecció (Estévez *et al.*, 2007). La comunicació familiar, i especialment el tipus de relació que s'estableix entre els progenitors i els seus fills i filles, influeix en altres contextos, com ara l'educatiu i el social.

A comunicar se n'aprèn comunicant. Això significa que és important tenir en compte els estils de socialització dels progenitors. Els pares i les mares són un referent per als seus fills i filles, i uns i altres imiten la forma que tenen de comunicar-se.

En resum, els adults tenen, entre altres funcions, una tasca parental molt important: la de generar tota mena d'oportunitats que posin en joc totes les capacitats dels seus fills i filles, i que, a la vegada, facilitin l'adquisició d'aquells recursos que contribueixen al seu desenvolupament i a la seva educació amb vista a superar amb garanties les diferents transicions vitals que encara els falta afrontar (Rodrigo *et al.*, 2010a; Rodrigo *et al.*, 2008).

Mostrem l'afecte en família

La necessitat d'afecte és una de les característiques bàsiques de l'ésser humà, juntament amb les necessitats físiques, cognitives i socials (López, 2008). En la primera i la segona infància, l'ésser humà és especialment vulnerable, ja que la satisfacció de les seves necessitats bàsiques depèn de la presència d'un cuidador adult. Si analitzem detalladament la satisfacció de les necessitats afectives en els menors per part dels adults, comprovarem que aquesta es veu facilitada per un procés de vinculació, de profundes arrels biològiques, de l'infant amb els seus cuidadors. Ens referim al procés d'aferrament (Bowlby, 1980, 1982). Tant les conductes d'aferrament de nens i nenes com les respostes de les persones cuidadores davant d'aquestes conductes són determinants en la generació de diferents patrons de vinculació afectiva.

En aquest sentit, Ainsworth *et al.* (1978) van identificar tres patrons bàsics d'aferrament en la infància, segur, evitatiu i resistent, en funció de la qualitat de la interacció mare-fill/a. Posteriorment, es va identificar un quart patró d'aferrament, el desorganitzat, que es relaciona principalment amb experiències d'inseguretat extrema i de maltractament infantil (Main i Solomon, 1986).

En la segona infància, els nens i les nenes presenten respostes més elaborades a les absències dels seus cuidadors i es poden sentir aferrats a diverses figures (progenitors, avis, oncles, etc.). En definitiva, en totes les edats és fonamental que s'estableixin vincles afectius càlids, protectors i estables a la família, perquè els menors se sentin acceptats i estimats.

Un aferrament segur (relacions que es basen en la confiança i la seguretat amb la persona cuidadora) facilita que els nens i les nenes se sentin valuosos i estimats. Per contra, els aferraments insegurs o ansiosos (relació de desconfiança sobre la disponibilitat emocional de la persona cuidadora) es manifesten en dubtes i angoixes dels nens i les nenes davant de la vàlua personal, ja que no se senten estimats de manera incondicional.

Atenent la importància d'aquests primers vincles d'aferrament i la seva influència en el desenvolupament posterior, cal una intervenció per a la promoció de vincles segurs en el nucli familiar que afavoreixin el desenvolupament integral dels menors i que estableixin les bases de futures relacions sanes i equilibrades. En aquest sentit, és vital crear en la família un espai d'afecte, de confiança i de seguretat, i també assegurar l'enfortiment continuat dels vincles familiars d'aferrament al llarg del desenvolupament.

Eduquem els nostres fills i filles

Les pràctiques educatives que s'estableixen a la dinàmica familiar són una part fonamental de la resiliència parental i de la capacitat per exercir una parentalitat positiva (Amorós *et al.*, 2010). Des dels dos punts de vista, les pràctiques educatives tenen per objectiu establir límits i normes als fills i les filles per orientar el seu comportament, i també per generar de forma gradual l'adquisició i la interiorització de valors prosocials com ara l'autonomia, el respecte i la tolerància. Per tant, quan es parla de relacions educatives cal abordar tant el contingut d'aquestes relacions (quines normes i quins valors) com la manera d'establir-les (a través del pacte, de manera autoritària, etc.).

Maccoby i Martin (1983) van establir quatre estils educatius diferents basats en la combinació de dimensions fonamentals, com ara el grau de control, el clima afectiu o la comunicació bidireccional o unidireccional entre pares i mares i fills i filles. Els estils que van definir van ser els següents: a) estil d'autoritat recíproca; b) estil autoritari repressiu; c) estil permissiu negligent; i d) estil permissiu indulgent.

Des d'aquest enfocament, hi ha un discurs que se centra a entendre que els pares tenen una manera d'educar concreta i independent dels contextos socials i de les característiques dels seus fills i filles. Per contra, actualment s'interpreta que aquestes relacions educatives no estan determinades únicament i exclusivament pels progenitors, ja que són ells i els seus fills i filles els protagonistes actius i influents en la determinació dels valors i les normes que componen les dinàmiques familiars.

Per tant, aquesta nova visió suposa que, quan parlem de relacions educatives, s'entén que els fills i filles són subjectes actius que hi participen amb les seves opinions i amb les seves percepcions. Hart (1993) defineix aquesta participació com el procés de compartir les decisions que afecten la pròpia vida i la vida de la comunitat en què es viu. I aquest procés es produeix en una interacció constant amb els adults com a part d'un aprenentatge i d'una socialització mutus. No obstant això, no s'ha de confondre la participació infantil amb una delegació de les funcions paternes. Si es fomenta una participació progressiva a través d'un establiment correcte de les relacions educatives, es camina cap a l'autonomia dels menors, cosa que afavoreix la seva capacitat, perquè se'ls potencia la percepció de ser agents actius, competents i capaços de canviar les coses i d'influir en els altres (Rodrigo *et al.*, 2010a, 2010b; Balsells, 2007).

Gaudim junts en família

En la societat actual, en què la conciliació familiar s'erigeix en assumpte d'interès màxim, és imprescindible plantejar estratègies perquè les famílies puguin compartir espais d'oci de manera satisfactòria i saludable.

En aquest sentit, treballar l'oci constructiu i compartit amb les famílies és fonamental, perquè es tracta d'un espai important per al desenvolupament d'hàbits saludables. El bon ús de l'oci és un element que facilita el creixement personal, relacional, social i comunitari, i també una eina per aconseguir un benestar i una qualitat de vida millors.

Podem distingir dos tipus d'oci: oci de diversió i oci de satisfacció (Bofarull, 2005). L'oci de diversió seria un oci passiu, de resultats immediats, en el qual el descans i l'entreteniment tenen un paper important (mirar la televisió, anar al cinema, menjar en família, jugar als parcs, etc.). L'oci de satisfacció s'entén com un oci més actiu. Persegueix la realització personal i la familiar de cada membre de la família. Aquest tipus d'oci, a vegades, exigeix un esforç més gran que el de diversió, ja que necessita la continuïtat i els processos d'aprenentatge (activitats esportives, culturals, associatives, de voluntariat, etc.). L'important és combinar oci de diversió i de satisfacció, ja que la família s'enforteix en compartir i aprendre junts.

Practicar l'oci familiar de forma constructiva aporta nombrosos beneficis. Bofarull (2005) en destaca, entre d'altres, els següents: *a*) personals: psicològics (milloira i manté la salut mental, afavoreix el desenvolupament i el creixement personal, i aporta satisfacció i apreciació personal) i psicofisiològics (comporta menys problemes físics, menys consum d'alcohol i drogues, etc.); *b*) socials i culturals (facilita la socialització i la vinculació familiar, ajuda a la prevenció de problemes socials en joves en risc, aporta beneficis per al desenvolupament personal i social dels menors i de la família en general); *c*) econòmics (fer activitats en família no ha de ser costós); i *d*) mediambientals (fer activitats d'oci a la natura o a la pròpia comunitat suposa treballar valors com ara el respecte pels recursos mediambientals, la protecció del medi ambient, etc.).

Són molts els recursos d'oci que les famílies poden aprofitar per gaudir-ne junts. A més de conèixer aquests recursos, cal que l'oci es planifiqui perquè sigui com més satisfactori millor.

En resum, es tracta de crear i d'enfortir hàbits saludables i activitats d'oci constructiu amb els iguals, i de fer servir recursos en l'entorn comunitari que permetin consolidar estils de vida positius. Per això, cal saber quins tipus de jocs i d'activitats d'oci s'adeqüen a les diferents edats dels fills i també els beneficis que aporta

el joc. A més, cal sensibilitzar-se i adquirir estratègies per compartir de manera satisfactòria el joc i les activitats d'oci en família.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Ainsworth, M., Blehar, M. C., Waters, E. i Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Amorós, P., Fuentes-Peláez, N., Mateos, A., Pastor, C., Rodrigo, M. J., Byrne, S., Balsells, M. A., Martín, J. C. i Guerra, M. (2011). *Aprender juntos, créixer en família*. Barcelona: Obra Social Fundació "la Caixa".

Amorós, P., Fuentes-Peláez, N., Molina, M. C. i Pastor, C. (2010). Le soutien aux familles et aux adolescents bénéficiant d'une action sur la promotion de la résilience. *Bulletin de Psychologie*, 63(6), núm. 510, 429-434.

Balsells, M. A. (2007, abril). Orientaciones para promover acciones socioeducativas con familias en situación de riesgo social. A: *Guía para la Gestión de Centros Educativos* (en línia), 4a actualització.

Bofarull, I. (2005). *Ocio y tiempo libre: Un reto para la familia*. Pamplona: Universidad de Navarra i Eunsa Ediciones.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss*. Nova York: Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*. Vol. 1. Nova York: Basic Books.

Estévez, E., Murgui, S., Moreno, D. i Musitu, G. (2007). Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela. *Psicothema*, 19, 108-113.

Hart, R. (1993). Action research: the critical role of children's environmental education in community-based sustainable development. *Education for Development Bulletin*, 4, 2.

López, F. (2008). *Necesidades en la infancia y en la adolescencia: Respuesta familiar, escolar y social*. Madrid: Pirámide.

Maccoby, E. E. i Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: parent-child interactions. A: E. M. Hetherington i P. H. Mussen (ed.). *Socialization, personality and social development. Handbook of child psychology* (vol. IV, cap. 9, p. 1-102). Nova York: Wiley.

Main, M. i Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented pattern. A: T. B. Brazelton i M. Yogman (ed.). *Affective development in Infancy* (p. 95-124). Norwood, NJ: Ablex Publishing.

Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C. i Byrne, S. (2008). *Preservación familiar: un enfoque positivo para la intervención con familias*. Madrid: Pirámide.

Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L. i Martín, J. C. (2010a). *La educación parental como recurso psicoeducativo para promover la parentalidad positiva*. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) i Ministerio de Sanidad y Política Social. Recuperat de: <http://www.femp.es/files/566-964-archivo/Folleto%20parentalidad%202.pdf>

Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L. i Martín, J. C. (2010b). *Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales*. Madrid: FEMP. Recuperat de: <https://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/folletoParentalidad.pdf>

Indicacions pràctiques per a la
intervenció conjunta amb mares
i fills i filles

2

Per promoure l'exercici de la marentalitat positiva de les dones i els seus fills i filles d'aquesta intervenció integral, s'han incorporat activitats dels mòduls següents del programa «Aprendre junts, créixer en família»: «Aprenem a comunicar-nos en família» (comunicació familiar), «Mostrem l'afecte en família» (afecte), «Eduquem els nostres fills i filles» (normes, límits i pautes educatives) i «Gaudim junts en família» (oci compartit). Les activitats s'han repartit en un total de quatre sessions de dues hores i trenta minuts cadascuna.

Les sessions de marentalitat positiva de la intervenció integral s'han construït a partir d'una selecció de les activitats del programa «Aprendre junts, créixer en família» (Amorós *et al.*, 2011).

“ A la primera hora de cada sessió s’han de fer paral·lelament la sessió per a les mares i la sessió per als fills i filles. Cal que hi hagi dues persones dinamitzadores per fer les dues sessions per separat.”

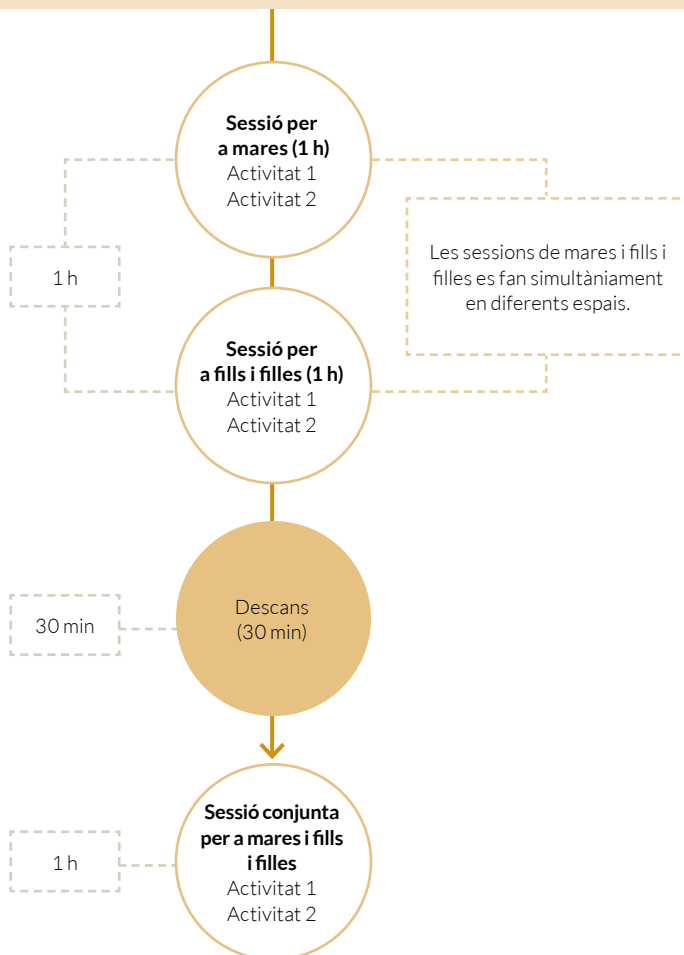
Després hi ha un descans de 30 minuts, en el qual s’ofereix, si és possible, un petit refrigeri.

“ A la segona hora es duu a terme la sessió conjunta amb tots dos grups (mares i fills i filles). Aquesta sessió de família la coordinen les dues persones dinamitzadores dels respectius grups.”

Adaptació del programa «Aprendre junts, créixer en família»

Durada de cadascuna de les sessions: 2 h i 30 min

| Sessió 1 | Sessió 2 | Sessió 3 | Sessió 4 |
|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| Aprenem a comunicar-nos en família | Mostrem l'afecte en família | Eduquem els nostres fills i filles | Gaudim junts en família |



Bones pràctiques

Des de l'avaluació del programa «Aprendre junts, créixer en família» s'han descobert experiències que poden ser útils com a exemples de bones pràctiques.

- **Incloure activitats en família fora de l'espai habitual de feina**

Un dels equips professionals manifesta que és molt positiu afegir activitats d'oci a l'aire lliure i fer excursions conjuntes en les sessions dedicades a les famílies, per interactuar en un espai diferent del que és habitual. Aquesta adaptació es podria fer des de tots els equips tècnics i d'aquesta manera adequar els continguts de les sessions a l'entorn on es vulgui fer l'activitat.

- **Dur a terme una sessió 0 amb tota la família**

Abans de començar el programa, alguna entitat fa una sessió 0, conjuntament amb tota la família, per aclarir els dubtes previs que poden tenir les participants pel que fa a la intervenció que es durà a terme, tant amb elles com amb els seus fills i filles, i per dissipar possibles incerteses que es puguin tenir abans de l'inici del programa. S'intenta així eliminar qualsevol recel que hagi pogut sorgir en l'explicació prèvia a la derivació per part d'altres recursos o serveis. També es fa que participin en els acords sobre el funcionament dels grups. A més, fa possible un primer acostament entre les persones participants, i també entre aquestes i les tècniques encarregades del desenvolupament del programa.

Algun exemple de desenvolupament d'aquesta sessió:

Es proporciona a les famílies diferents tipus de materials entre els quals hi ha el «quadre de família», que plasma en paper com una presentació dels seus membres. Les tècniques presenten el programa a través d'aquest recurs o d'un altre que s'adapti al desenvolupament dels continguts que es volen exposar.

S'explica el programa de forma senzilla i assequible. Amb els menors es busca treballar les emocions, i amb les mares es revisa el camí de la vida.

A continuació exposem algunes citacions extretes de l'avaluació:

«Us ho expliquem... Amb els nens treballarem les emocions, saber-les reconèixer, què passa quan ens enfadem, què podem fer, quines maneres tenim de treure la ràbia que siguin correctes. I és que l'hem de treure. Però també els diem que hi ha altres formes que no són correctes i ho presentem de manera agradable, lúdica. Apa, doncs, juguem... Això també fa molt. La nostra manera és de calidesa i de proximitat, fer que sigui un ambient còmode i agradable per a ells.» (comentari d'una professional)

«A les dones els posem el símil del camí de la vida. Revisarem el nostre camí de vida: on vam estar, com som i per què som ara, i què té a veure allò que vam ser per ser el que som ara i el que volem ser. Una mica seria com valorar el passat, el present i el futur i veure quins valors tenia jo quan era petita, quan era jove o ara fa tres anys, i quins són els valors que vull tenir i transmetre als meus fills i els que vull treballar en família. I també parlem de tota la part de gestió del conflicte: habilitats, apoderament, saber dir el que vull d'una manera correcta i sana. En aquesta primera sessió d'introducció no parlem de l'experiència amb l'exmarit, no ho fem mai.» (comentari d'una professional)

Avaluació

3

A l'última sessió de la intervenció integral, la 16, tots els participants en el programa poden compartir, en una activitat grupal i lúdica, l'experiència que han viscut i expressar els seus punts de vista.

| Quan | Què | Qui | Com |
|----------------|--|----------------|------------|
| A la sessió 16 | Quines conclusions heu tret de les sessions que hem treballat conjuntament amb els vostres fills i filles? | Mares | En grup |
| A la sessió 16 | Què és el que més us ha agradat de les sessions que hem treballat conjuntament amb les vostres mares? | Fills i filles | En grup |

Selecció i adaptació de les activitats del programa «Aprendre junts, créixer en família»²

² Les activitats que es presenten en aquest apartat responen a una selecció i/o adaptació de les activitats del programa «Aprendre junts, créixer en família», per la qual cosa en correspon l'autoria als autors del programa esmentat (Amorós *et al.*, 2011). Per disposar de les activitats originals i/o de totes les activitats del programa «Aprendre junts, créixer en família», podeu accedir a <https://obrasociallacaixa.org/ca/pobresa-accion-social/pobresa/pobresa-infantil/publicaciones>.



4.1 Presentació de les sessions

SESSIÓ 1. Aprenem a comunicar-nos en família

La **comunicació** és un dels condicionants més importants del context familiar ja que és la que estableix les interaccions entre els membres de la família. A l'etapa evolutiva de l'adolescència, objecte d'aquest programa, els progenitors se solen relaxar quan han de supervisar els seus fills i filles, i encara més si ho comparem amb l'etapa evolutiva anterior. No obstant això, el fet que els nens i nenes ara tinguin una mica més d'autonomia no ha de suposar que perdem de vista la seva evolució. És per això que aquesta sessió té un sentit especial en aquest programa, sobretot perquè és molt important que les mares continuïn mantenint uns bons nivells de comunicació amb els seus fills i filles, que facilitin el coneixement i la trobada personal i que duguin a terme una bona tasca de supervisió educativa.

La comunicació familiar no és únicament un mitjà per saber més bé el que fan, pensen o senten els nostres fills i filles, sinó que, entre altres efectes, pot tenir una influència positiva en el seu autoconcepte, de manera que es converteix en un factor de protecció. És més, alguns autors destaquen que la comunicació familiar és una de les variables que més sovint es relacionen amb l'equilibri psicosocial dels menors.

Per això, en aquesta sessió es presenten diverses activitats per millorar la supervisió i la comunicació amb els nostres fills i filles.

Objectiu general

Desenvolupar un clima de comunicació que es basi en l'accessibilitat, la disponibilitat i l'escolta activa de les mares, des del punt de vista dels fills i filles, i també el debat argumentat de les opinions.

Competències marentals

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

Competències dels fills i filles

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

Activitats

Mares:

- Cultivem la comunicació
- La travessia a l'adolescència

Fills i filles:

- L'aprovat del Pere
- Et vull dir...

Famílies:

- Els globus de la comunicació
- Em poso en la teva pell

SESSIÓ 2. Mostrem l'afecte en família

Totes les persones, especialment els nens i les nenes, tenim necessitats de diferents tipus, que les persones que ens envolten ens satisfan en un grau més o menys alt. Entre aquestes necessitats, les afectives són de les més difícils d'identificar, ja que són estats interns que potser no són evidents per als altres.

Tot i això, no perquè siguin menys evidents són menys importants, i és que la satisfacció de les necessitats afectives té un paper fonamental en les conductes i en les relacions que l'infant estableix, tant en la infància com en les etapes futures. Aquestes manifestacions d'afecte s'han de modificar i d'adaptar a l'edat dels menors, per facilitar-los un pont que els permeti desenvolupar-se plenament des de la infància fins a la vida adulta.

La qualitat d'aquests vincles afectius influeix decisivament en l'autoestima i en l'autoconcepte dels nens i nenes, de manera que afecta directament les relacions que estableixen amb els membres de la família, amb els germans i germanes, amb els amics i amigues i, fins i tot, amb les futures parelles. Per aquesta raó, és imprescindible proporcionar als menors un entorn segur i estable, on es puguin desenvolupar plenament, i en el qual se sentin estimats i acceptats.

Objectiu general

Promoure vincles afectius, estables i sans entre mares i fills, que permetin construir una plataforma segura per al desenvolupament de l'autonomia, segons les característiques i les necessitats evolutives d'aquesta etapa de la vida.

Competències marentals

- Calidesa i afecte en les relacions.
- Sensibilitat davant de les necessitats dels menors.
- Responsabilitat davant del benestar del nen o nena.
- Cognicions centrades en el menor i en les seves necessitats.
- Relacions amb els iguals.

Competències dels fills i filles

- Desenvolupar llaços adequats d'afecte.
- Autocontrol.
- Habilitats de comprensió d'un mateix.
- Habilitats de relació interpersonal.
- Fer amics.
- Calidesa i afecte en les relacions.
- Sensibilitat davant de les necessitats de l'altre.
- Valoració i compromís familiar.

Activitats

Mares:

- Un nen o nena per descobrir
- Els pares i les mares sí que importen

Fills i filles:

- Què fas per mi?
- Com soc?

Famílies:

- Jo et dono, tu em dones
- U + u = infinit

SESSIÓ 3. Eduquem els nostres fills i filles

En aquesta sessió s'aborden les pràctiques educatives que s'utilitzen en el si de la família, que es basen en els valors de corresponsabilitat, d'igualtat de gènere, de respecte i de reciprocitat, i que faciliten la creació d'un entorn estructurat que afavoreix la vida familiar. Actualment, s'entén que les pràctiques educatives no estan determinades únicament i exclusivament pels progenitors, sinó que s'estableixen de forma interactiva, dinàmica i dialèctica entre aquests i els seus fills i filles. Tots són protagonistes actius i influents en la determinació dels valors i les normes que defineixen les dinàmiques familiars. Aquesta nova visió comporta que, quan parlem de pràctiques educatives, abordem com a concepte clau la participació infantil: els nens i les nenes com a subjectes actius que participen, amb les seves opinions i les seves percepcions, en l'establiment d'aquestes pràctiques.

No obstant això, no s'ha de confondre la participació infantil amb una delegació de les funcions paternes. Des d'aquesta nova òptica, l'autoritat i el control parental continuen formant part del rol dels pares. Aquests han d'exercir una autoritat flexible i legitimada, a la recerca d'acords i de la comprensió i l'escolta dels punts de vista dels fills i filles. És una autoritat flexible a la participació infantil, que es basa en la comunicació, en el suport i en l'afecte, però també en la supervisió i en l'acompanyament.

Objectiu general

Fomentar unes relacions educatives a la família que permetin adquirir normes i valors per guiar, de manera flexible, el comportament dels nens i nenes, negociar responsabilitats i establir el seguiment i la supervisió que siguin adequats perquè es compleixin.

Competències marentals

- Control i supervisió del comportament dels menors.
- Actitud ètica davant de l'educació dels fills i filles.
- Educació en valors.
- Adaptabilitat a les característiques dels fills i filles.
- Foment de la confiança.
- Acord entre la parella.
- Percepció adequada del rol parental o marental.
- Implicació en la tasca educativa.
- Responsabilitat davant del benestar dels fills i filles.

Competències dels fills i filles

- Habilitats per a la participació i la presa de decisions.
- Assertivitat.
- Acceptació del rol parental.
- Implicació en la vida familiar.

Activitats

Mares:

- El semàfor de l'educació
- Tots junts és més fàcil

Fills i filles:

- L'Edu, el superheroi
- La faula dels tres porquets

Famílies:

- El concurs de les normes
- Què fem diumenge?

SESSIÓ 4. Gaudim junts en família

El **joc** és present a totes les cultures i a totes les edats, però principalment a la infància. El joc és una activitat lliure, sense imposicions, acceptada lliurement. És un element fonamental per al desenvolupament social, afectiu, cognitiu i motriu dels nens i nenes, i presenta molts beneficis, com ara proporcionar plaer i diversió, contribuir al desenvolupament de la mobilitat i de l'activitat física, ser un instrument per a l'aprenentatge, facilitar la relació amb l'entorn, i afavorir la transmissió de la cultura i l'adaptació al món.

A cada edat, els infants tenen una manera particular de jugar i fan servir un tipus de joc determinat. Hi ha moltes classes de jocs: d'exercici, de representacions, de construcció, creatius, de regles, etc.

Als nens i nenes els agrada jugar sols o amb amics, però sobretot els agrada jugar amb la seva família. De vegades, les preocupacions i ocupacions dels progenitors no fan gens fàcil compartir el joc amb els fills i filles, per la qual cosa cal planificar els moments lúdics en família perquè els jocs siguin satisfactoris per a tothom. Però, a part del joc, es poden fer altres activitats d'oci de forma individual i en família: les que s'inclouen en l'oci que podríem denominar *de diversió*, com ara activitats de descans i d'entreteniment, o bé les que podríem anomenar *de satisfacció*, que comporten una implicació, un esforç i un aprenentatge més grans.

Per poder dur a terme aquestes activitats, a qualsevol barri o ciutat, disposem de nombrosos recursos; entre d'altres, parcs, places, muntanya o platja, o bé centres socials o cívics, centres oberts, ludoteques, biblioteques, pavellons d'esports, museus, etc. Tots aquests espais estan a la nostra disposició, de manera que el que és important és conèixer-los i saber com hi podem accedir.

Objectiu general

Crear i enfortir els hàbits saludables, les activitats d'oci constructiu amb els companys i l'ús de recursos de l'entorn comunitari que permetin consolidar estils de

vida positius en els menors i en tota la família, com a factors de protecció davant dels possibles problemes de l'adolescència.

Competències marentals

- Cognicions centrades en el joc, en els infants, i en les seves necessitats i interessos.
- Sensibilitat davant de les necessitats de joc dels fills i filles.
- Percepció ajustada del rol parental o marental.
- Capacitat per escollir el tipus de joc adequat a les característiques i a l'edat dels fills i filles.
- Coneixement dels diferents recursos d'oci de diversió i de satisfacció.
- Posada en pràctica d'estratègies d'oci compartit.

Competències dels fills i filles

- Capacitat per escollir el tipus de joc segons les seves característiques.
- Habilitats per al joc cooperatiu.
- Coneixement dels diferents recursos d'oci de diversió i de satisfacció.
- Posada en pràctica d'estratègies d'oci compartit.

Activitats

Mares:

- A què juguen els nostres fills i filles?
- Com podem jugar plegats tota la família?

Fills i filles:

- Un, dos, tres, una resposta més
- La família Laminadures juguen plegats

Famílies:

- La festa de les famílies de colors

Aprenem
a comunicar-nos
en família

Sessió **1**

Sessió 1

Per a mares

La **comunicació** és un dels factors principals que condicionen les relacions familiars. La convivència diària entre els membres de la família és plena de situacions quotidianes que mostren quin és el tipus de comunicació que s'estableix entre uns i altres. Amb un bon nivell de comunicació s'observa un clima de confiança i de seguretat; són relacions que es basen en l'afecte i en les quals els membres de la família estan disponibles i accessibles davant de qualsevol necessitat que hi pugui haver. Quan ens comuniquem expressem els nostres punts de vista, mostrem els nostres sentiments i també busquem la complicitat dels que ens estimen i que estan disposats a oferir-nos tot el seu suport. Per això, en aquest programa és imprescindible treballar la comunicació. El nostre objectiu és que els progenitors continuïn fomentant la comunicació amb els seus fills i filles tal com ho han fet fins ara, però amb una diferència molt important. Els nens i nenes són en una altra etapa evolutiva, que els permet comprendre millor les situacions que els envolten i en la qual comencen a tenir una certa importància els iguals, i, per tant, comencen també a tenir més influència altres contextos de desenvolupament que són aliens a la família. Per aquest motiu, posem l'accent en la comunicació com a vehicle per poder continuar supervisant els menors en el seu procés de desenvolupament i educació.

Presentem activitats que ens ajuden a prendre consciència de la importància de la comunicació en aquesta etapa del desenvolupament i a conèixer quines condicions calen per cuidar aquesta comunicació.

Objectius

- Adequar el tipus i el mode de comunicació a les característiques de l'etapa evolutiva en què es troben els nens i nenes de 6 a 12 anys.
- Prendre consciència de la importància de continuar supervisant de manera adequada els fills i filles en les seves tasques evolutives.

Continguts

- Supervisió i control parental o marental.
- Característiques del desenvolupament evolutiu dels nens i nenes de 6 a 12 anys.

Activitats

- Activitat 1. Cultivem la comunicació
- Activitat 2. La travessia a l'adolescència

Materials i recursos

- USB amb el vídeo *La comunicació a la infància*
- Fitxa 1. El desenvolupament d'una planta
- Fitxa 2. La flor
- Fitxa 3. La casa encantada
- Fitxa 4. Omplim les cisternes del vaixell

Desenvolupament de la sessió

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

En aquesta sessió volem que les mares prenguin consciència de la importància de mantenir el nivell de comunicació que han tingut fins ara amb els seus fills i filles. Per a moltes mares, aquesta és l'etapa de la «falsa treva» a l'educació dels seus fills. L'anomenem *falsa treva* perquè es passa de la gran dependència que tenien els nens i nenes en l'etapa anterior a un grau d'autonomia més gran, tot i que encara necessiten els seus pares i mares. És l'inici d'un nou període evolutiu, i les mares han d'aprendre a reconèixer algunes característiques d'aquesta etapa per poder complir les seves tasques marentals. Conèixer els aspectes evolutius d'aquest període contribueix no sols a fer que entenguem millor els nostres fills i filles, sinó que ens ajuda a trobar la forma de comunicar-nos-hi i de solucionar qualsevol discrepància o situació conflictiva. Per això, plantejarem dues activitats: la primera busca que les mares reflexionin sobre la comunicació amb els seus fills i filles en les diferents etapes del seu desenvolupament, i la segona ofereix mecanismes per promoure la participació, la corresponsabilitat i la supervisió educativa.

ACTIVITAT 1. Cultivem la comunicació

Treball en gran grup, videofòrum i discussió dirigida
30 minuts

Introducció

En aquesta activitat, partim de la presa de consciència del canvi d'implicació, de dedicació, de supervisió i de comunicació entre la primera infància i l'actual. A més, reflexionem sobre com les mares supervisen els fills i filles en les diferents activitats quotidianes.

Desenvolupament

En primer lloc, presentem al gran grup les imatges de la fitxa 1, «El desenvolupament d'una planta». A la primera imatge doble, una persona planta unes llavors, les rega i en surt una planta. A la segona imatge s'observa una planta i una persona que la rega, però també veiem un rellotge «desesperat» que indica que ha passat molt temps sense que se l'hagi regat prou. La tercera imatge presenta una planta que s'està marcint i al seu costat un home que l'observa estranyat, com si es preguntés per què la planta està en aquest estat.

A partir d'aquestes imatges preguntem a les mares què veuen i quina relació pot tenir amb la comunicació entre les mares i els fills i filles. Pretenem que manifestin la necessitat de mantenir la comunicació en tot el procés de desenvolupament i d'educació, que conservin la mateixa implicació i intensitat en aquesta segona etapa del desenvolupament per establir un bon nivell de relació amb els infants.

Després de presentar les imatges, projectem el vídeo *La comunicació a la infància*, en el qual es presenten tres seqüències:

-
- La primera seqüència representa la primera infància. S'hi pot observar uns pares que mantenen molt contacte, comunicació i escolta activa amb els seus fills i filles.
 - A la segona seqüència es veuen uns infants en l'etapa que ens ocupa (de 6 a 12 anys). S'hi observa un descens considerable del nivell de comunicació i de supervisió parental. La comunicació i la supervisió s'utilitzen només per satisfer les necessitats bàsiques.
 - A la tercera seqüència es presenten les característiques de la comunicació a l'adolescència. Els progenitors i els fills i filles ja no mengen junts i cadascú fa la seva.


Una vegada visionat el vídeo en gran grup, la persona dinamitzadora formula les preguntes següents:

- Què heu vist a les diferents escenes del vídeo?
- Quines diferències observeu entre les tres seqüències que es mostren en el vídeo?
- A què creieu que es deuen aquestes diferències?

A continuació, s'explica als membres del grup que es treballarà la fitxa 2, «La flor», de forma individual. Amb aquest exercici, les mares han d'analitzar les actituds comunicatives i de supervisió que tenen en aquesta etapa educativa. Si observen la flor, veuen que els pètals representen diferents aspectes que poden indicar com estableixen la comunicació amb els seus fills i filles. Per exemple: feines escolars, relacions amb els germans, relacions amb els amics, cures personals, ús d'Internet i televisió, activitats lúdiques. També veuen que cada pètal està dividit en tres parts, perquè els membres del grup graduïn el nivell de supervisió en els diferents àmbits. Poden fer servir colors per als diferents graus de supervisió. Per exemple, el verd pot servir per indicar que supervisen molt; el blau, que supervisen alguna cosa, i el vermell, que ho fan molt poc. També serveix per indicar si les manifestacions d'afecte són poques, algunes o moltes. Es pot acabar l'activitat enllaçant-la amb la següent.

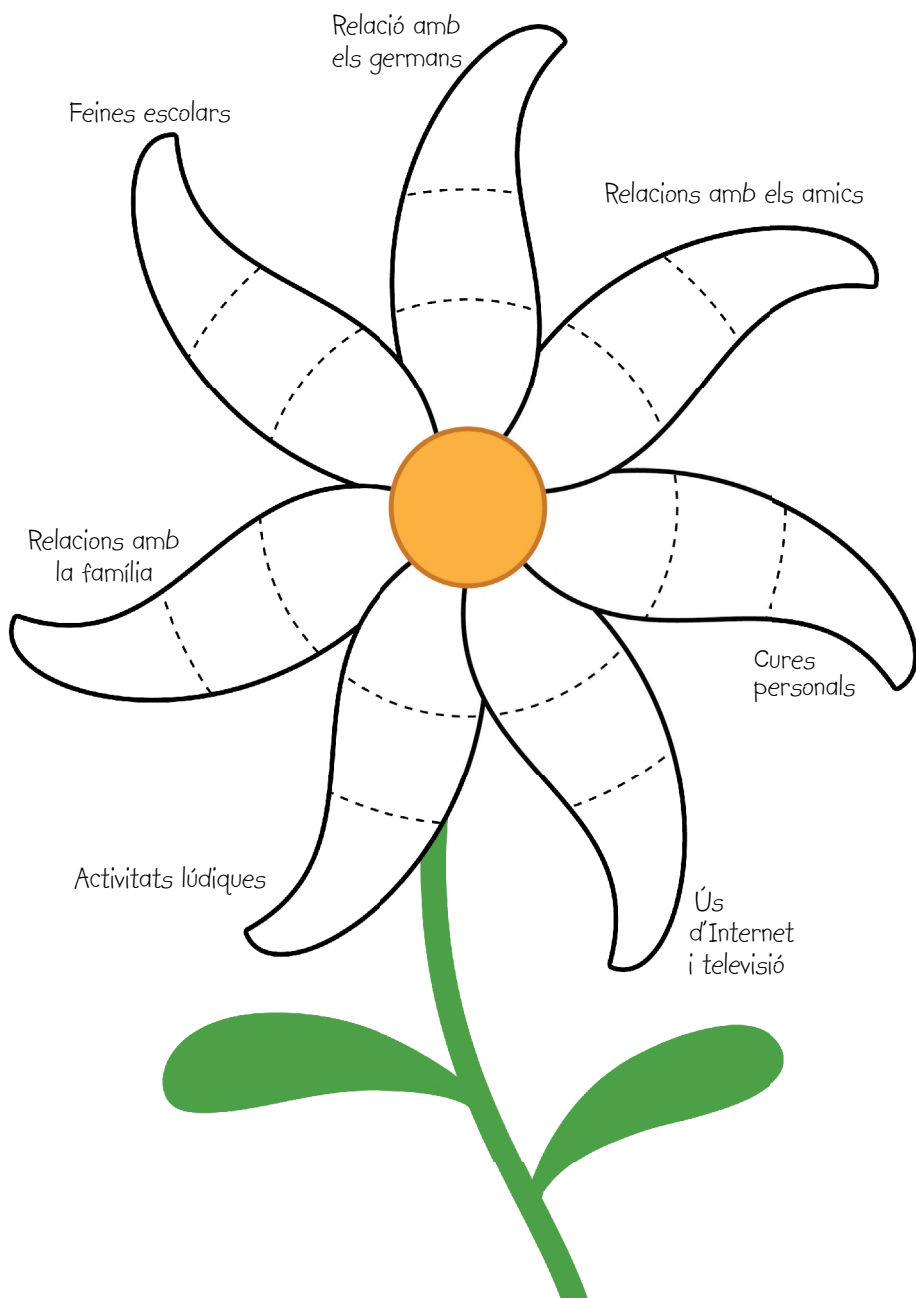
Conclusió

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

FITXA 1. El desenvolupament d'una planta 

FITXA 2. La flor 





ACTIVITAT 2 La travessia a l'adolescència

Discussió dirigida i treball individual

30 minuts

Introducció

L'objectiu d'aquesta activitat és que les mares sàpiguen quins són alguns dels canvis importants en el desenvolupament dels seus fills i filles. Per això, a través de la lectura d'un petit conte reflexionarem sobre el que pot representar aconseguir una bona comunicació, i destacarem que aquesta, en el cas de la relació pares-fills, ha de sorgir dels primers. Tot seguit mostrarem per què cal la supervisió marental per avaluar les necessitats evolutives dels fills i filles, i acabarem fent una anàlisi del desenvolupament evolutiu. Per a aquesta anàlisi, utilitzem la metàfora de la travessia d'un vaixell i del que cal per fer-la sense problemes.

Desenvolupament

En primer lloc, llegim el conte *La casa encantada*, de la fitxa 3. Per a aquesta primera part de l'activitat, disposem d'uns 15 minuts.

Amb aquest conte es pretén fomentar la reflexió sobre la importància que tenen les mares en la comunicació amb els seus fills i filles. La mirada, el to i l'expressió quan comuniquen les coses pot facilitar o obstaculitzar la comunicació. Hem de procurar que cada mare reconegui quina cara posa a la comunicació.

FITXA 3. *La casa encantada* 

La casa encantada

Fa molt de temps, en un poble petit i llunyà, hi havia una casa abandonada. Un dia, un gosset que es volia protegir del sol va aconseguir ficar-se pel forat d'una de les portes de la casa. Va anar pujant a poc a poc les velles escales de fusta i, quan va arribar a dalt, va trobar una porta mig oberta. Amb molta precaució, va entrar a la cambra.

I... oh sorpresa! A dins l'habitació hi havia mil gossets més que el miraven tan fixament com ell mateix els mirava.

El gosset va començar a moure la cua i a aixecar les orelles. Els mil gossets van fer el mateix. Després va somriure i a un d'ells li va bordar alegrement. El gosset es va quedar sorprès en veure que els mil gossets també somreien i bordaven alegrement. Quan va sortir de la cambra va pensar:

—Quin lloc més agradable! El vindré a visitar més sovint!

Al cap d'un temps, un altre gosset del carrer va entrar a la mateixa casa i de seguida es va ficar a la mateixa habitació. Però, a diferència del primer, aquest gosset, en veure els altres mil gossets de la cambra, es va sentir amenaçat, perquè l'estaven mirant de forma agressiva. I aleshores va començar a grunyar. I, naturalment, els mil gossets van començar a bordar. Aquest gosset, quan va sortir de la cambra, va pensar:

—Quin lloc més horrible! No hi tornaré a entrar mai més!

Just davant de la casa hi havia un rètol vell que deia: «La casa dels mil miralls». No ets responsable de la cara que tens, sinó que només ho ets de la cara que fas. Tots els rostres del món són miralls. Decideix quina cara faràs per dins, i és la que mostraràs.

Una vegada llegit el conte, es demana a les mares participants que intentin respondre les preguntes següents:

- Si entréssim a la casa encantada, com creieu que reaccionarien els mil gossets? Bordarien d'alegria perquè tindríem un gest amable, confiat i de respecte? O bé, per contra, bordarien perquè el nostre gest mostraria una certa desconfiança i hostilitat?
- Veieu possible de canviar el sentit del lladruc dels mil gossets? De què depèn?

Després d'aquesta reflexió conjunta, presentem l'exercici següent. Tindrem uns 15 minuts, aproximadament, per fer la segona part de l'activitat.

Utilitzem la metàfora de la travessia d'un vaixell per representar el nostre pas per la vida. En aquesta llarga travessia, passem per moments de calma i per d'altres de veritable dificultat, amb fortes tempestes, inevitables en qualsevol viatge llarg. Així serà la nostra vida i la dels nostres fills i filles. Ells han fet la primera travessia, que correspon a la primera infància, i han arribat a bon port. L'han dut a terme amb molt suport, com a mariners inexperts, escortats per altres grans bucs amb molta més experiència, els dels progenitors i d'altres adults importants. Ara es preparen per llançar-se al mar, per enfrontar-se a una nova travessia i arribar a un port nou: l'adolescència. Tot i que ja són mariners prou qualificats, no tenen la suficient experiència per anar sols. Han d'anar acompanyats, encara que amb menys intervenció, per flotes adultes que els guiïn i que davant de qualsevol contratemps hi puguin anar de seguida. Si coneixem bé les capacitats dels nostres mariners i sabem el que necessiten, els podrem ajudar millor i contribuir a fer que arribin al seu pròxim port. Cada mariner o marinera es fa càrrec del seu vaixell, que ha de tenir el combustible necessari per fer la travessia. El combustible s'emmagatzema en cisternes diferents. Es reparteix a les mares la fitxa 4, en la qual hi apareixen les diverses cisternes de combustible que representen aspectes diferents del desenvolupament evolutiu: els cognitius i del llenguatge, els físics, els socials i els afectius. A cada cisterna s'inclou una llista d'alguns aspectes que cal tenir en compte en el desenvolupament evolutiu dels nens i nenes de 6 a 12 anys.

Es demana a les mares que a casa, tranquil·lament, llegeixin la fitxa i que reflexionin sobre quins aspectes de les diferents cisternes mostren els seus fills i filles, i sobre què fan o què poden fer elles per facilitar que estiguin plenes i d'aquesta manera els sigui més senzilla la travessia fins al port.

FITXA 4. Omplim les cisternes del vaixell

a. Cisterna verda (aspectes cognitius i del llenguatge):

- Davant d'un problema, és capaç de raonar-lo i de buscar-hi una solució lògica.
- Sap quines són les seves capacitats i sap també quines són les seves limitacions.
- És capaç d'expressar-se i de comunicar-se fent servir diferents tipus de llenguatge, 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.
- Facilita la comunicació i la interacció social.

b. Cisterna blava (aspectes socials):

- És capaç d'acceptar les normes.
- És capaç de cooperar amb els altres.
- És capaç de fer activitats de participació, es mostra tolerant i respecta els altres.
- Dona molta importància al context familiar i a l'escolar, a les seves amistats, etc.
- Mostra capacitat per integrar-se socialment.
- Es mostra com una persona autònoma en diferents situacions en què cal que ho sigui.
- Es relaciona de manera diferent depenent de si està amb nens o amb nenes.
- Cap al final de l'adolescència ha reduït el seu grup d'amistats.
- Al final de l'adolescència mostra actituds d'oposició al món social (a les normes socials establertes).
- Té secrets que no comparteix amb la mare.

c. Cisterna groga (aspectes afectius):

- Manté bones relacions amb els adults i amb els professors.
- Sembla que viu en una muntanya russa: a vegades se sent molt bé emocionalment (està alegre, desborda simpatia) i, d'altres, s'enfonsa per tot el que li passa (sent tristesa, pena).
- És una persona sociable capaç de comunicar els seus sentiments.
- Li agrada que els altres respectin la seva intimitat.
- Es reconeix i s'identifica sexualment.

d. Cisterna vermella (aspectes físics):

- Té desenvolupats tots els aspectes relacionats amb el moviment del cos.
- Coneix i ja s'ha format la seva pròpia imatge, i a més es mostra com una persona activa i en moviment.
- Ja experimenta canvis sexuals propis de l'edat, com per exemple el creixement del pèl, el canvi de veu, etc.

Cisterna verda (aspectes cognitius i del llenguatge):

- Davant d'un problema, és capaç de raonar-lo i de buscar-hi una solució lògica.
- Sap quines són les seves capacitats i sap també quines són les seves limitacions.
- És capaç d'expressar-se i de comunicar-se fent servir diferents tipus de llenguatge, 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.
- Facilita la comunicació i la interacció social.

Cisterna blava (aspectes socials):

- És capaç d'acceptar les normes.
- És capaç de cooperar amb els altres.
- És capaç de fer activitats de participació, es mostra tolerant i respecta els altres.
- Dona molta importància al context familiar i a l'escolar; a les seves amistats, etc.
- Mostra capacitat per integrar-se socialment.
- Es mostra com una persona autònoma en diferents situacions en què cal que ho sigui.
- Es relaciona de manera diferent depenent de si està amb nens o amb nenes.
- Cap al final de l'adolescència ha reduït el seu grup d'amistats.
- Al final de l'adolescència mostra actituds d'oposició al món social (a les normes socials establertes).
- Té secrets que no comparteix amb la mare.

Cisterna groga (aspectes afectius):

- Manté bones relacions amb els adults i amb els professors.
- Sembla que viu en una muntanya russa: a vegades se sent molt bé emocionalment (està alegre, desborda simpatia) i, d'altres, s'enfonsa per tot el que li passa (sent tristesa, pena).
- És una persona sociable capaç de comunicar els seus sentiments.
- Li agrada que els altres respectin la seva intimitat.
- Es reconeix i s'identifica sexualment.

Cisterna vermella (aspectes físics):

- Té desenvolupats tots els aspectes relacionats amb el moviment del cos.
- Coneix i ja s'ha format la seva pròpia imatge, i a més es mostra com una persona activa i en moviment.
- Ja experimenta canvis sexuals propis de l'edat, com per exemple el creixement del pel, el canvi de veu, etc.

Conclusió

La finalitat d'aquesta activitat és que les mares s'adonin que els seus fills i filles es continuen desenvolupant i que, si els acompanyen, els servirà perquè s'equipin de forma adequada i que puguin afrontar una de les etapes més importants del desenvolupament: l'adolescència.

Recorda

En aquesta sessió hem pogut reflexionar sobre la importància de mantenir la comunicació i la supervisió en aquesta etapa del desenvolupament, però també hem vist que, per fomentar la comunicació amb els nostres fills i filles, calen unes determinades condicions, com ara la disponibilitat, l'accessibilitat, el reconeixement, la confiança i l'afecte.

- En aquesta etapa del desenvolupament és important continuar mantenint un bon nivell de comunicació i de supervisió dels nens i nenes.
- Cal fomentar que els nens i nenes adquireixin més autonomia personal, però sempre amb la supervisió i el control dels adults.
- Les mares han de crear les condicions necessàries per afavorir la comunicació amb els seus fills i filles.
- Cal tenir estratègies que ajudin a crear les condicions que afavoreixin la comunicació, com ara un clima de confiança mútua, de respecte, de reconeixements mutus, d'afecte, etc.

A més, hem reflexionat sobre els aspectes que canvien en el desenvolupament dels menors de 6 a 12 anys, per determinar si els nens i nenes presenten carències o no en alguns d'aquests aspectes.

En aquesta etapa, els fills i filles continuen canviant, per la qual cosa les mares cal que adequin la comunicació a les característiques d'aquesta etapa evolutiva: les cognitives, les socials, les afectives i les físiques.

Sessió 1

Per a fills i filles

Vivim en un món en el qual la comunicació és fonamental per al desenvolupament de les persones. Què passaria si no ens poguéssim comunicar? La resposta és ben senzilla: estaríem sols, aïllats. Precisament avui dia es fa difícil d'imaginar l'aïllament o la soledat, perquè vivim en l'era de la comunicació, en la qual, gràcies a les noves tecnologies, apropem el que és lluny sense cap mena de dificultat. Per tant, seria xocant que no féssim tot el possible per mantenir un bon nivell de comunicació amb les persones amb qui convivim diàriament i amb qui compartim moltes coses, la nostra família. Encara que amb un simple clic del ratolí puguem tenir davant nostre qualsevol amic o amiga, encara que la nostra xarxa d'amistats sigui molt àmplia, la nostra família sempre és al nostre costat per afrontar qualsevol dificultat i hi podem comptar permanentment. Per això, hem de confiar que sempre ens donarà suport. En aquestes sessions reflexionarem sobre les persones que ens donen suport i sobre el paper que tenen les nostres mares quan ens cal ajuda. Hem de pensar quins aspectes són els que ens apropen i ens allunyen d'aquestes persones, per intentar eliminar les barreres que ens poden fer distanciar dels nostres pares i mares.

Objectius

- Aprendre a compartir les preocupacions o els conflictes dels progenitors.
- Adquirir estratègies per comunicar-se adequadament amb els progenitors.

Continguts

Condicions d'una bona comunicació.

Activitats

- Activitat 1. L'aprovat del Pere
- Activitat 2. Et vull dir...

Materials i recursos

- Fitxa 1. L'aprovat del Pere
- Fitxa 2. Model de marioneta per a dramatització
- Fitxa 3. Mà estesa i mà tancada

Desenvolupament de la sessió

Abans de començar la sessió, cal que dediquem alguns minuts a analitzar com ha anat la setmana en funció del que es va treballar a la sessió anterior.

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

ACTIVITAT 1. L'aprovat del Pere

Estudi de cas i discussió dirigida

30 minuts

Introducció

Cal que els nens i nenes aprenguin a expressar tot allò que creguin que els afecta, però de forma efectiva. Tot i així, abans han de saber reconèixer i analitzar aquestes situacions. Per això, partirem de la reflexió i de l'estudi d'un cas.

Desenvolupament

Comencem l'activitat llegint un cas, en concret el cas de *L'aprovat del Pere* (fitxa 1). Volem que aprenguin a reconèixer una situació conflictiva i a analitzar-la des de la perspectiva d'una comunicació no violenta. Això vol dir que pretenem que sàpiguen descriure objectivament què ha passat, que manifestin el que senten, que expressin el que necessiten, que facin una petició i que es posin en el lloc de l'altre. Aquests són els passos previs per servir-se d'estratègies que afavoreixin la comunicació.

FITXA 1. L'aprovat del Pere

L'aprovat del Pere

Dijous passat, al Pere li van donar la nota de l'últim treball d'una assignatura important. Com que era un treball molt difícil, el Pere hi havia dedicat molts dies. Estava una mica espantat perquè creia que no l'havia fet prou bé. Quan el professor va dir el seu nom, va notar un calfred a l'esquena, i aleshores va sentir que deia:

—Pere, ho has fet molt bé. Estàs aprovat!

El Pere va començar a fer salts de felicitat. Corria d'una banda a l'altra, i s'abraçava amb els seus companys. Estava boig d'alegria!

Quan va sortir de classe, només tenia al cap anar corrents a casa i explicar-ho a la mare. En arribar, va picar el timbre i la mare va obrir la porta. Sense deixar-li temps de dir res, li va ordenar:

—Ves a berenar! Després posa't a fer els deures. I no deixis les coses tirades per tot arreu!

El Pere, capcot, va obeir. De cop, se li van esfumar les ganes d'explicar el que li havia passat. Se'n va anar cap a la cuina a berenar, va pujar a la seva habitació i es va posar a fer els deures, distret.

Després de llegir el cas, es pregunta al gran grup:

- Què li ha passat al Pere?
- Com se sent?
- En aquest cas, què necessita el Pere?
- Val la pena que ho expliqui a la seva mare?

Amb les tres primeres preguntes treballem tres aspectes fonamentals que contribueixen al desenvolupament d'una comunicació efectiva i no violenta. Amb la primera, fem veure als infants que cal que fem una bona descripció del que passa sense fer avaluacions ni judicis de valor. Per exemple, no és el mateix dir «Quan vaig arribar a casa amb ganes d'explicar a la meva mare la nota que havia tret, ella ni tan sols m'ho va deixar fer» (aquesta seria una observació objectiva del que ha passat), que dir que la mare no es preocupa per ell (això és una valoració, un judici subjectiu). Cal que les persones dinamitzadores deixin clara aquesta diferència a partir de les respostes dels nens i nenes a aquesta primera pregunta. És més, poden dibuixar a la pissarra una paperera gran per escriure a dins tot el que són valoracions i judicis, i a fora les observacions objectives. El missatge que cal donar als nens i nenes és que, quan ens comuniquem i volem explicar alguna cosa a una altra persona, si fem aquestes valoracions, donem motius perquè es posi a la defensiva i discuteixi, sense que es pugui arribar a parlar del que és realment important, del que va passar objectivament.

Amb la segona pregunta aconseguim que parlin dels sentiments que pot tenir el Pere. Totes les emocions són vàlides, fins i tot les que ens poden semblar sorprenents. Imaginem que algun nen o nena diu que el Pere se sent bé perquè, almenys, la mare no li ha clavat una esbroncada com gairebé cada dia. S'han de recollir totes les emocions que sorgeixin i confeccionar-ne una llista, per contribuir a millorar el llenguatge emocional dels menors.

La tercera pregunta ajuda a reconèixer les necessitats del Pere. Què necessita el Pere? Cal que dialoguem sobre aquestes necessitats i que expliquem als nens i

nes que els conflictes surten quan una persona sent que no té ateses les seves necessitats. En aquest cas, el Pere pot ser que necessiti la valoració, el reconeixement de la seva mare, per l'esforç que ha fet i per haver superat un examen.

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

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

Només falten dos passos importantíssims, què sol·licitem o què demanem i com se sentirà l'altra persona quan li faci una petició concreta. Ho treballarem a la segona activitat.

Conclusió

Amb aquesta activitat hem pres consciència que ens cal saber què sentim en la relació amb les nostres mares. Conèixer aquests sentiments ens ajuda a saber què és el que hem de comunicar. Una altra cosa és saber com ho hem de fer perquè faci l'efecte que volem, que serà un objectiu de l'activitat següent.

ACTIVITAT 2. Et vull dir...

Pluja d'idees, treball en gran grup

30 minuts

Introducció

Tal com hem comentat, amb aquesta activitat avançarem cap al desenvolupament de la comunicació per facilitar que els infants aprenguin com han de comunicar tot allò que és un conflicte per a ells i també se sàpiguen posar en el lloc de l'altre.

Desenvolupament

Comencem l'activitat reprenent el cas de *L'aprovat del Pere*. I expliquem com hem de desenvolupar la resposta a l'última pregunta, sobre si val la pena que ho expliquem a la mare o no. Ho fem a través d'una pluja d'idees. Cada nen o nena ha de dir què demanaria a la mare del Pere. Abans de continuar l'activitat, es tracta que aportin diverses possibles respostes per després analitzar quina podria ser la millor. Per exemple: «Mare, m'agradaria que, cada vegada que arribés del col·legi, em preguntessis com m'ha anat el dia».

Una vegada triada la petició per consens, els convidem a explicar la història i a fer-ne una dramatització, on es vegi la manera més efectiva de dirigir-se a la mare, després d'haver unit les respostes a les tres preguntes de la primera activitat: què observem, com se sentia el Pere i què necessitava.

A la fitxa 2 es presenta un model per confeccionar unes marionetes que ajudin a fer la dramatització. En primer lloc, s'assignen els personatges: el Pere, la mare, el professor, algun company o companya i la persona que narra. Cada nen o nena pinta i personalitza el seu personatge. Posteriorment es representa la història, amb una atenció especial a la resposta del Pere a la mare.

Observem, finalment, la fitxa 3, en la qual apareixen dos dibuixos: una mà estesa i una altra de tancada. La finalitat és indicar als menors que, quan ens comuniquem, podem estendre la mà a l'altre i seguir mantenint la relació o, al contrari, tancar-la i tallar les possibilitats de comunicació.

Tots junts intentem reflexionar sobre quines formes de comunicar-nos podria representar una mà estesa i quines altres formes una mà tancada. Per exemple, una mà estesa podria significar: escoltar, respectar el que ens diuen, expressar com ens sentim i el que necessitem, estar disposats a negociar, arribar a un acord, no insultar ni cridar a l'altra persona, demanar disculpes quan calgui, etc. Exemples de mà tancada serien: no escoltar, insultar, evitar parlar del que ens passa, pretendre que es faci sempre el que nosaltres volem, ocultar el que sentim, etc. Aquest exemple de la mà oberta i de la tancada s'utilitza també a la sessió conjunta entre mares i fills.

Conclusió

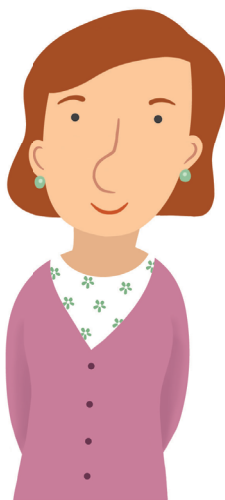
Amb aquesta activitat hem pogut comprovar que, quan comuniquem el que ens preocupa, s'estén sempre una mà per trobar la solució als conflictes i per tirar a terra les barreres que ens poden separar de les nostres mares i pares.

Recorda

- Amb aquesta sessió hem après a saber reconèixer una situació conflictiva i a analitzar-la per poder trobar la millor manera de comunicar el que ens passa. A més, hem pres consciència que «una mà estesa a la comunicació» ens permet continuar relacionant-nos amb totes les persones que estimem.
- En el dia a dia, sempre tenim oportunitats per compartir amb les nostres mares i pares tot el que ens preocupa. Per fer-ho, cal que sapiguem de quina manera els ho podem comunicar.
- Hem d'aprendre maneres de comunicar-nos millor amb les nostres mares i pares.

FITXA 2. Model de marioneta per a dramatització 

FITXA 3. Mà estesa i mà tancada 





Sessió 1

Per a famílies

És important que es fomentin les condicions perquè mares i fills i filles trobin un espai per poder millorar la comunicació. Moltes vegades cal que, després de la reflexió personal que hagin fet per separat en els programes elaborats amb aquesta finalitat, puguin compartir moments no sols per posar en comú el que han après, sinó també per posar en pràctica actituds noves que millorin la comunicació entre tots dos. La finalitat d'aquesta sessió és afavorir la trobada familiar al voltant de la comunicació.

Hem d'aprofitar l'ocasió per compartir, de forma lúdica, la trobada entre els membres de la família. D'altra banda, també hem de presentar situacions que ajudin a posar en pràctica el que s'ha après.

Considerem que és una bona oportunitat per fer més habituals aquestes trobades en el context familiar, per tractar els temes que preocupen a mares i fills i filles.

Objectius

- Propiciar que tant mares com fills i filles verbalitzin els temes que consideren que els costa més de comunicar.
- Posar en pràctica estratègies que afavoreixin la trobada i la comunicació entre mares i fills i filles.

Continguts

- L'acte de la comunicació.
- Emissor-receptor.
- Missatge.
- Actituds vers la comunicació.
- Context de la comunicació.
- Clima i context familiar.
- L'empatia.
- L'escolta activa.
- L'escolta passiva.
- Estratègies de comunicació.

Activitats

- Activitat 1. Els globus de la comunicació
- Activitat 2. Em poso en la teva pell

Materials i recursos

- Fitxa 1. Feines domèstiques
- Fitxa 2. Targetes d'estratègies per als fills i les filles
- Fitxa 3. Targetes d'estratègies per a les mares
- Fitxa 4. Compromisos per a casa

Desenvolupament de la sessió

Abans de començar la sessió, cal que dediquem alguns minuts a analitzar com ha anat la setmana en funció del que es va treballar a la sessió anterior.

Amb aquesta sessió el que es pretén és que les famílies (mares i fills i filles) siguin capaces de comunicar els temes dels quals els costa parlar, sigui per falta de confiança per part dels nens i nenes o bé perquè les mares creuen que els seus fills i filles encara no estan preparats. També cal reflexionar sobre els espais, els moments i les condicions que són més propicis per a una bona comunicació.

ACTIVITAT 1. Els globus de la comunicació

Treball en gran grup

20 minuts

Introducció

Amb aquesta activitat es vol saber sobre quins temes els costa més de parlar a les mares i als fills i filles. Al final de l'activitat, propiciarem que les mares verbalitzin els assumptes que creguin que són difícils de comunicar als seus infants, bé sigui per falta de confiança o bé perquè creuen que encara no estan prou capacitats per tractar-los. Aquest és el motiu pel qual, segons els temes i els contextos, els fills i filles no sempre compten amb les figures dels seus cuidadors quan busquen ajuda en les seves respostes.

Desenvolupament

Per relaxar l'ambient entre les famílies, fem una activitat d'introducció: la dinàmica del telèfon. Demanem, tant a les mares com als nens i nenes, que facin una rotllana. Seguidament, la persona dinamitzadora diu una frase a un membre del grup de la rotllana, per exemple, el nom de l'activitat que estem desenvolupant, «Els globus de la comunicació». Li demanem que digui aquesta frase ràpidament a cau d'orella de la persona que és a la seva dreta, i així, successivament, fins a arribar a l'últim membre del grup, que ha de dir en veu alta la frase que li ha arribat. La persona dinamitzadora ha d'insistir que el missatge s'ha de transmetre amb rapidesa, i que la resta del grup no l'ha de sentir.

Al final de l'activitat, es comenta al grup la importància de dur a terme una bona comunicació, i es recalca la idea que, perquè un missatge arribi de forma correcta i sense distorsions, és important parlar clar i buscar el moment oportú, el lloc adequat i la claredat de l'exposició.

Tot seguit, demanem als participants, nens i nenes i mares, que facin dos grups d'entre 10 i 15 membres. Prèviament, la persona dinamitzadora ha d'haver inflat uns quants globus en els quals hi ha d'haver escrit els temes per al diàleg que han de servir de base per a la dinàmica. La persona dinamitzadora fa la tria dels temes en funció de les característiques del grup:

- Sexualitat
- Escola
- Amics i amigues
- Economia domèstica
- Actituds de les mares cap als fills i filles
- Oci compartit
- Compartir preocupacions
- Parlar dels problemes
- Demanar ajuda

En aquesta dinàmica la persona dinamitzadora agafa un globus i fa una pregunta relacionada amb el tema de diàleg corresponent. Per exemple, es dirigeix primer als nens i nenes: «Qui tingui alguna dificultat per parlar amb la seva mare sobre el que li passa a l'escola, que toqui el globus». Aleshores, la persona dinamitzadora llança el globus a l'aire. De tots els nens i nenes que toquin el globus, els demana a un o dos que diguin per què tenen aquesta dificultat. També es pot preguntar als qui no han tocat el globus per què no tenen aquesta dificultat.

Aquest procediment es continua fent amb cadascun dels temes, i s'alternen les preguntes entre mares i nens i nenes. Al final de la dinàmica els demanem que s'agrupin per famílies (la mare amb els seus fills i filles).

Conclusió

En aquesta primera activitat hem presentat una dinàmica que facilita que tots descobrim els temes que als fills i filles els costa de tractar amb les seves mares, i a la inversa, els temes que a les mares els és difícil de tractar amb els seus fills i filles. Això ens pot ajudar a facilitar la comunicació perquè a casa dialoguem sobre aquestes qüestions.

ACTIVITAT 2. Em poso en la teva pell

Joc de rol, estudi de cas i discussió dirigida

40 minuts

Introducció

Amb aquesta activitat, les mares i els fills i filles poden assajar estratègies diferents de comunicació i identificar i corregir els possibles obstacles o dificultats, i també poden treballar per conèixer-se millor entre els uns i els altres. A més, es busca aconseguir que totes dues parts es comprometin a millorar la comunicació, és a dir, les relacions familiars.

Desenvolupament

Per fer aquesta activitat partim d'un cas pràctic que es basa en les feines domèstiques quotidianes d'una família i que està exemplificat a la fitxa 1.

FITXA 1. Feines domèstiques 

Feines domèstiques

Ales sis en punt del matí, la Maria es lleva per dutxar-se, vestir-se i preparar l'esmorzar dels seus dos fills, el Miquel, de 12 anys, i la Sara, de 7, abans d'anar-se'n a treballar. El Manel, el pare, és qui s'encarrega de despertar-los perquè esmorzin, i aleshores ell aprofita per passejar al gos, que, tot i que és dels nens, cap dels dos no es responsabilitza de treure'l. La mitja hora següent se la passa insistint als seus fills que es preparin, que deixin de mirar la tele, que es rentin les dents, que recullin el pijama i que es facin el llit abans d'anar a l'escola. Ben poques vegades se'n surt. Els nens sempre li diuen que se'ls fa tard o que no tenen temps, de manera que el llit se l'acaben fent quan tornen de l'escola.

A l'hora de dinar, els plats de l'esmorzar encara són a la pica. És la mare qui s'encarrega de preparar el dinar, de parar la taula, d'estendre la roba de la rentadora, etc. Passa el mateix quan han acabat de menjar. Al moment de desparar la taula, com que sempre tenen pressa per fer alguna cosa, torna a ser la mare qui ho recull tot i, a més, renta els plats. El pare treballa tot el dia i no torna a casa fins a les vuit del vespre.

Després de dinar, la mare demana al Miquel que baixi les escombraries, però ell sempre busca una excusa per no fer-ho: «He d'estudiar molt, ho faré més tard». Fins que la mare no s'enfada, ell no ho fa, i aleshores sempre és de mala jeia. A vegades la mare, per no sentir-lo, espera que arribi el pare per demanar-li que llenci les escombraries i, després de sopar, és qui ho acaba fent.

Quan ja han acabat les feines de l'escola, cap dels germans no s'ha endreçat l'habitació. La roba bruta és a terra, la taula d'estudi és plena de papers, i el llit sense fer.

Són els pares els que baixen el gos, els que posen la rentadora, els que ple-
guen la roba, etc., perquè els fills, si no és sota amenaça, amb enrabiades i
amb càstigs, no entenen que les feines de casa són cosa de tota la família, i no
únicament del pare i la mare.

Els pares, cansats d'aquesta situació, decideixen asseure's per parlar amb els fills.

Després de llegir el cas, la persona dinamitzadora demana voluntaris per fer un joc de rol. Cal que hi hagi el mateix nombre de mares que de nens i nenes. En total han de ser 14 participants, el mateix nombre de targetes que es reparteixen. En cas que el grup no tingui tants membres, aleshores cadascú pot treballar amb més d'una targeta. Si és més nombrós, la resta del grup ha d'observar atentament les situacions que provoca el joc de rol.

Seguidament es reparteixen les targetes, set d'aquestes amb estratègies per a les mares (fitxa 2) i set amb estratègies per als fills i filles (fitxa 3), amb la particularitat que, com indica el nom de l'activitat, «Em poso en la teva pell», en aquest joc de rol les mares fan de fills, i aquests, de progenitors.

FITXA 2. Targetes d'estratègies per als fills i les filles

- Vinga, que sé que et pots endreçar l'habitació!
- Mira, no ha baixat les escombraries perquè està enfeinat amb un treball de classe. Les baixo jo, però quan acabi li diré que s'ha de programar per fer les feines que li pertoquen.
- Per evitar discussions, acabo abans si ho faig jo.
- D'acord, com que a mi em toca fregar, a tu et toca passejar el gos.
- Si no t'endreces l'habitació, aquesta tarda no sortiràs amb els amics.
- És millor que li expliqui per què estic enfadat, perquè així entendrà que cadascun de nosaltres ens hem d'encarregar de les nostres feines de casa.
- M'he d'enfadar encara que no ho vulgui, perquè és l'única manera que al final ajudin a casa.

Targetes d'estratègies per als fills i les filles

| | |
|--|---|
| Vinga, que sé que et pots endreçar l'habitació! | Mira, no ha baixat les escombraries perquè està enfeinat amb un treball de classe. Les baixo jo, però quan acabi li diré que s'ha de programar per fer les feines que li pertoquen. |
| Per evitar discussions, acabo abans si ho faig jo. | D'acord, com que a mi em toca fregar, a tu et toca passejar el gos. |
| Si no t'endreces l'habitació, aquesta tarda no sortiràs amb els amics. | És millor que li expliqui perquè estic enfadat, perquè així entindrà que cadascun de nosaltres ens hem d'encarregar de les nostres feines de casa. |
| M'he d'enfadar encara que no ho vulgui, perquè és l'única manera que al final ajudin a casa. | |

FITXA 3. Targetes d'estratègies per a les mares

- Mama, papa, si acabo d'endreçar l'habitació, després podré sortir amb els meus amics?
- Si us plau, si us plau, si us plau..., endreço més tard, que ara vull mirar la tele.
- D'acord, endreço l'habitació, perquè està feta una olla.
- No m'importa el que em diguin, jo ja sé què he de fer.
- Passo, em faig el llit i me'n vaig.
- Està bé, rento els plats, però demà tinc un examen i haig d'estudiar molt.
- D'acord, papes, ja em faig el llit.

Targetes d'estratègies per a les mares

| | |
|--|---|
| <p>Mama, papa, si acabo d'endreçar l'habitació, després podré sortir amb els meus amics?</p> | <p>Si us plau, si us plau, si us plau..., endreço més tard, que ara vull mirar la tele.</p> |
| <p>D'acord, endreço l'habitació, perquè està feta una olla.</p> | <p>No m'importa el que em diguin, jo ja sé què he de fer.</p> |
| <p>Passo, em faig el llit i me'n vaig.</p> | <p>Està bé, rento els plats, però demà tinc un examen i haig d'estudiar molt.</p> |
| <p>D'acord, papes, ja em faig el llit.</p> | |

La persona dinamitzadora els planteja, com a resum de la situació que s'ha llegit, que s'han d'imaginar que han arribat en un moment crític, quan la gota fa vessar el vas. Els pares estan farts que cada dia passi el mateix i es proposen posar fi a aquesta situació. Els fills i filles, encara que són conscients que es podrien comportar d'una altra manera i que es podrien responsabilitzar més d'algunes feines, intenten eludir la situació tant com poden.

Per a aquest joc de rol, els fills i filles fan de progenitors, i les mares, de fills i filles. A cadascun li ha tocat una targeta que representa una estratègia davant d'un conflicte. Algunes d'aquestes estratègies ajuden a millorar la situació, i d'altres l'empitjoren. Entre tots hem de detectar quines ajuden i quines no. Cal que, abans de començar, cada persona entengui l'estratègia que li ha tocat a la targeta. Hem d'imaginar que som com una gran família que té molts fills, cosa que és possible, però que, excepcionalment, també té molts pares i mares. Suposem que ens asseiem tots a la sala per parlar sobre la situació que volem arreglar. Trenca el gel el fill o filla que té la targeta següent relacionada amb una estratègia dels pares i mares: «M'he d'enfadar encara que no ho vulgui, perquè és l'única manera que al final ajudin a casa». A partir d'aquí ja pot intervenir qui vulgui, fent al·lusió al contingut de la seva pròpia targeta. No cal que es llegeixi exactament, sinó que es pot dir alguna cosa relacionada amb el seu contingut. Quan tothom hagi participat, la persona dinamitzadora pregunta al grup quines estratègies de les que s'han expressat afavoreixen la resolució dels conflictes i quines l'obstaculitzen.

Exemples d'estratègies dels pares i mares que afavoreixen la resolució de conflictes:

- Vinga, que sé que et pots endreçar l'habitació!
- Mira, no ha baixat les escombraries perquè està enfeinat amb un treball de classe. Les baixo jo, però quan acabi li diré que s'ha de programar per fer les feines que li pertoquen.
- D'acord, com que a mi em toca fregar, a tu et toca passejar el gos.
- És millor que li expliqui per què estic enfadat, perquè així entendre que cadascun de nosaltres ens hem d'encarregar de les nostres feines de casa.

Exemples d'estratègies dels pares i les mares que obstaculitzen la resolució de conflictes:

- Per evitar discussions, acabo abans si ho faig jo.
- Si no t'endreces l'habitació, aquesta tarda no sortiràs amb els amics.
- M'he d'enfadar encara que no ho vulgui, perquè és l'única manera que al final ajudin a casa.

Exemples d'estratègies dels fills i filles que faciliten la resolució de conflictes:

- Mama, papa, si acabo d'endreçar l'habitació, després podré sortir amb els meus amics?
- D'acord, endreço l'habitació, perquè està feta una olla.
- Està bé, rento els plats, però demà tinc un examen i haig d'estudiar molt.

Conclusió

Amb aquesta activitat ens hem posat al lloc de l'altre per comprovar que hi ha estratègies que ens apropen i d'altres que ens allunyen. Hem de posar en pràctica les estratègies positives en qualsevol situació conflictiva que se'ns presenti en la relació entre pares, mares, fills i filles.

Recorda

Per més difícil que ens pugui semblar parlar d'alguns temes, sempre cal fer-ho, ja que entre tots és més fàcil trobar solucions.

És important que busquem els moments i les condicions oportunes per compartir en família els temes que ens preocupen.

Hem de saber que, quan hi ha confiança entre mares i fills i filles, és més fàcil que comuniquem el que ens preocupa.




Les relacions entre tots els membres de la família són més bones quan tenim l'oportunitat de conèixer-nos millor. Per això, hem de fer servir estratègies que ens ajudin a aconseguir-ho.

Compromisos per a casa

Es proposa als participants d'ambdues parts que, a partir d'ara, intentin resoldre qualsevol situació conflictiva recorrent a la negociació com a estratègia reina que facilita la resolució de conflictes. Se'ls dona la fitxa 4 perquè hi puguin anotar el seu compromís.

FITXA 4. Compromisos per a casa

Compromisos per a casa

| | No aconseguit | Una mica aconseguit | Aconseguit |
|-------------------------------|---|---|---|
| Ens comprometem a... |  |  |  |
| | | | |
| No ho vam poder fer perquè... | | | |
| | | | |

Mostrem afecte
en família

Sessió

2

Sessió 2

Per a mares

Nens, nenes i adults, tots tenim necessitats que hem de satisfer per poder viure bé, però en el cas dels menors, som les mares i els pares els qui ens hem d'assegurar que aquestes necessitats estan satisfetes per afavorir el seu bon desenvolupament. Entre aquestes necessitats es troben les afectives, que moltes vegades passen desapercibudes perquè no es mostren obertament, per la qual cosa hem d'estar molt atents a les reaccions i a les demandes dels fills i filles per poder-les identificar.

Els vincles que els nens i nenes estableixen amb els seus cuidadors depenen de si aquest tipus de necessitats estan satisfetes. Tot plegat també influirà en les relacions futures que estableixin en la seva vida amb germans, amics, parelles, etc.

Aquesta és la raó principal per la qual les mares i els pares hem d'exercir un paper molt important en el desenvolupament dels nostres fills i filles, un paper al qual no podem renunciar, ja que en depèn el seu creixement harmònic.

Objectius

- Ser empàtics amb les necessitats afectives dels nens i nenes d'aquestes edats, i que ells, a la vegada, sàpiguen reconèixer les mostres d'afecte que se'ls dona.
- Valorar la influència de l'afecte familiar en el desenvolupament de l'autoconcepte i de l'autoestima en els nens i nenes.

Continguts

- Identificació de les necessitats afectives.
- Desenvolupament de l'autoconcepte.
- Desenvolupament de l'autoestima.

Activitats

- Activitat 1. Un nen o nena per descobrir
- Activitat 2. Els pares i les mares sí que importen

Materials i recursos

- Fitxa 1. Puzle 1
- Fitxa 2. Puzle 2
- Fitxa 3. Puzle 3
- Fitxa 4. Peces extres del puzle 2

Desenvolupament de la sessió

Les necessitats, tant de tipus afectiu com de qualsevol altra classe, es poden manifestar de diferents maneres, moltes vegades associades a l'etapa de desenvolupament en la qual ens trobem. Per això, hem de ser capaços de reconèixer les necessitats d'afecte dels nostres fills i filles a cada moment del seu desenvolupament, amb la finalitat de poder-hi respondre adequadament per afavorir el seu creixement i la seva maduració afectiva.

ACTIVITAT 1. Un nen o nena per descobrir

Treball en petit grup

30 minuts

Introducció

Les necessitats afectives es modifiquen al llarg de la vida dels nostres fills i filles, de manera que canvia tant el que necessiten com la forma en què demostren el que necessiten. La manera de donar-hi una resposta adequada és aprendre a identificar-les.

Desenvolupament

En aquesta activitat es presenta al grup la tasca de construir tres puzles entre tots els participants. Cadascun té la mida d'un DIN A4 i se'n poden retallar les peces. Les peces d'aquests tres puzles, en què es representen menors de diferents edats, es donen barrejades als participants.

Puzle 1. Imatge d'un nen més petit de 6 anys. Consta de sis peces amb les frases següents (fitxa 1):

- Peça 1. Sent por de coses que abans no n'hi feien.
- Peça 2. Busca la mirada del pare o de la mare abans d'atrevir-se a allunyar-se'n.
- Peça 3. Necessita saber que té els pares a prop per si li passa alguna cosa.
- Peça 4. Mostra curiositat pel món que l'envolta.
- Peça 5. Quan ha fet alguna cosa bé, busca l'aprovació dels pares.
- Peça 6. Es comença a acostar a altres infants per jugar-hi.

Puzle 2. Imatge d'una nena d'entre 6 i 12 anys. Consta de sis peces amb les frases següents (fitxa 2):

- Peça 1. Necessita autonomia, però amb límits.

- Peça 2. Comença a tenir discussions i conflictes amb els pares.
- Peça 3. Els amics són molt importants en la seva vida.
- Peça 4. Comença a identificar i a expressar les seves emocions clarament.
- Peça 5. Augmenten els conflictes entre els germans.
- Peça 6. Demana tenir veu i vot en les decisions familiars.

Puzle 3. Imatge d'un nen més gran de 12 anys (podria tenir-ne fins a 15). Consta de sis peces amb les frases següents (fitxa 3):

- Peça 1. S'aparta quan la mare li vol fer un petó.
- Peça 2. Passa moltes estones del dia sense veure els pares i els familiars més propers.
- Peça 3. Hi ha altres persones molt més importants a la seva vida.
- Peça 4. És més crític amb els comportaments i les actituds de la seva família, que veu d'una manera realista.
- Peça 5. Al llarg del dia canvia d'humor.
- Peça 6. Es mostra insegur i busca la seva pròpia identitat.

A les peces dels puzles hi ha frases escrites que representen les formes diferents d'expressar les necessitats afectives dels nens i nenes en tres edats concretes. Proporcionem al grup de mares totes les peces dels puzles barrejades, i els demanem que relacionin les frases amb tres nens de 4, de 9 i de 15 anys. Han de ser capaces d'identificar aquests tres menors a partir de la manera en què expressen les necessitats que tenen.

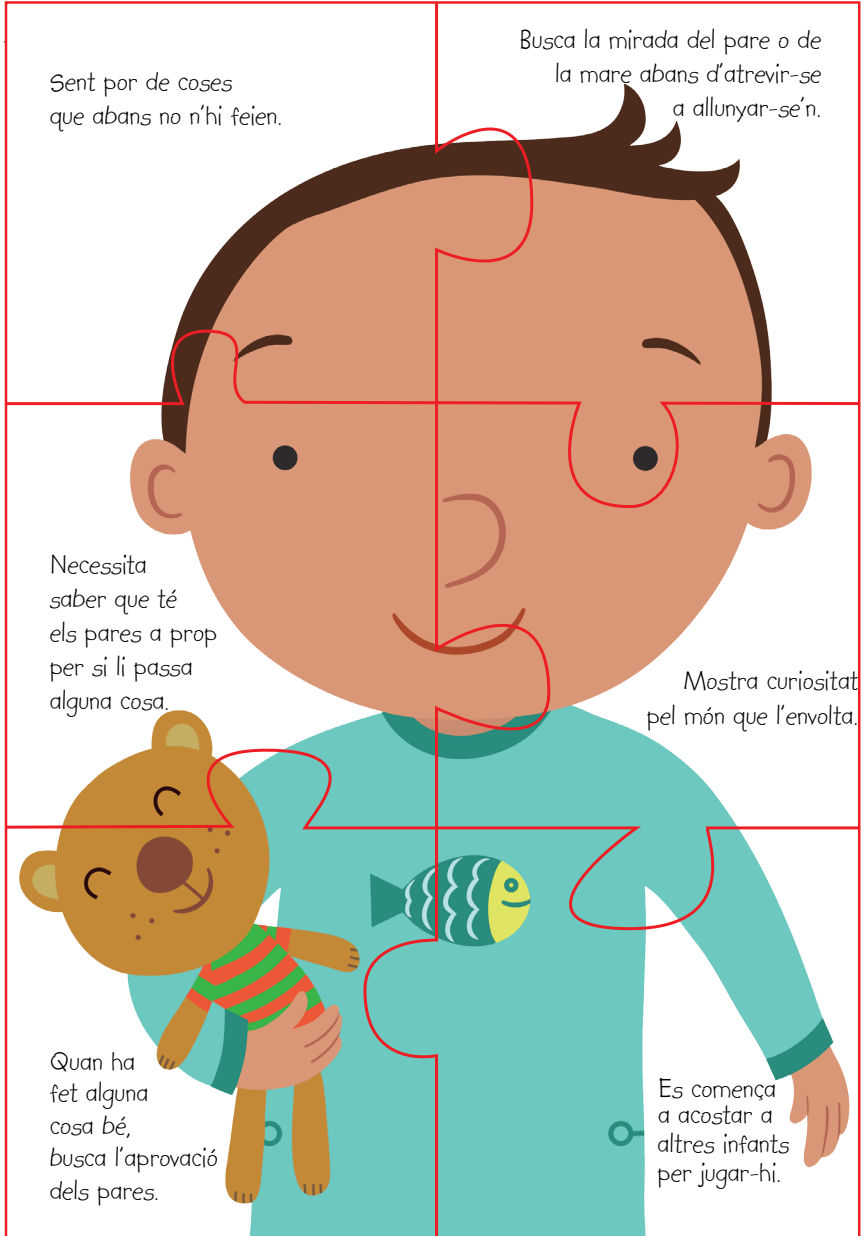
Cada mare agafa una o dues peces, fins que s'acabin les 18. Després, d'una en una lleixen el text de la peça i la col·loquen per formar la imatge d'un nen o nena de 4, 9 o 15 anys. Una vegada formats els tres puzles, plantegem al grup les qüestions següents:

- Us ha sorprès alguna de les maneres d'expressar les necessitats afectives que han aparegut en els puzles?
- Creieu que sou capaces d'identificar-les correctament en els vostres fills?

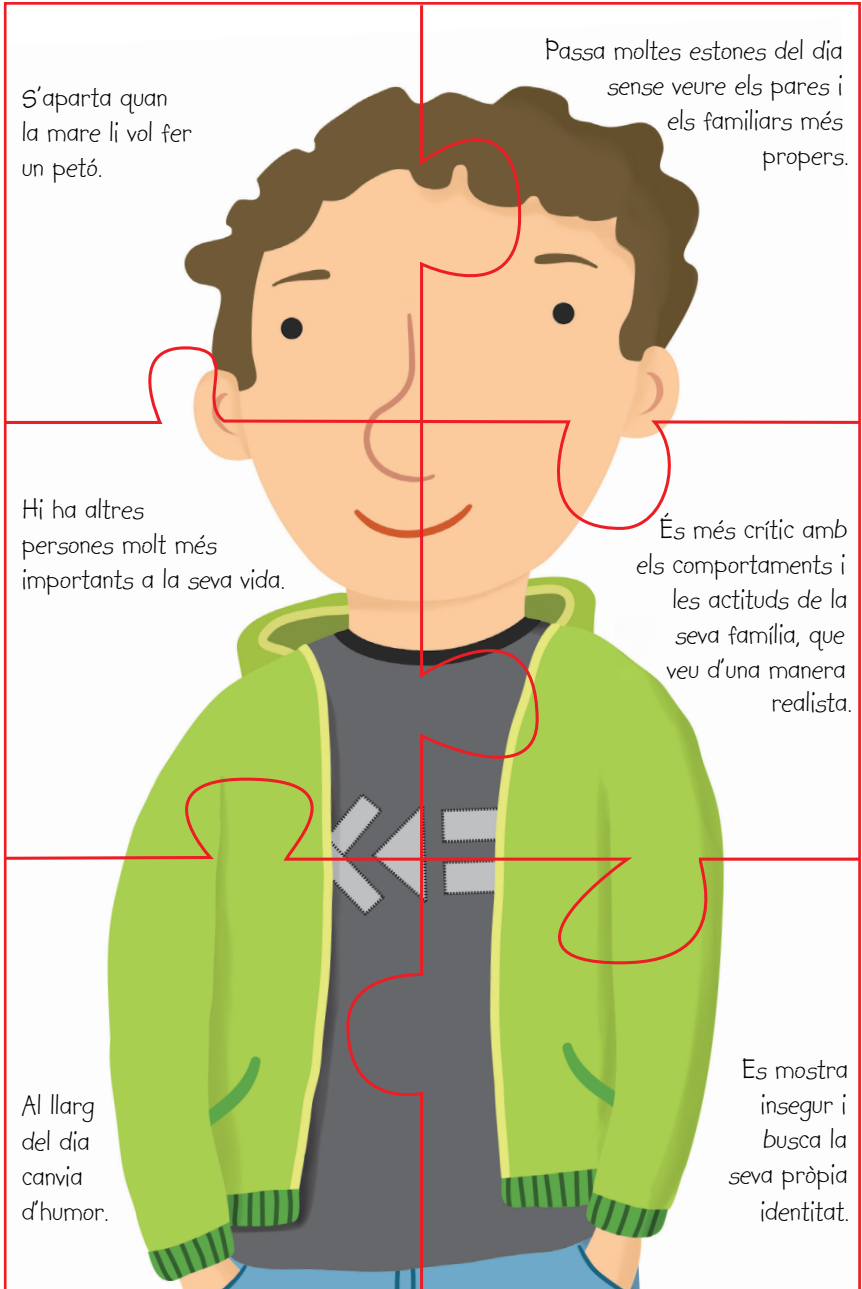
FITXA 1. Puzle 1 

FITXA 2. Puzle 2 

FITXA 3. Puzle 3 







Després de la reflexió, ens quedem amb el puzle de la nena de 9 anys i donem al grup peces noves que representen les maneres de satisfer les seves necessitats afectives, i que tant poden ser positives com negatives (fitxa 4).

En primer lloc, demanem a les participants que analitzin detingudament les peces i que separin les que considerin que són formes positives de satisfer les necessitats afectives dels seus fills i filles de les que els semblen negatives.

Les peces que representen actituds positives són les següents:

- Peça 1. Tenir en compte la seva opinió com la d'un membre més de la família.
- Peça 2. Donar-li progressivament més responsabilitats, i ensenyar-li a prendre les seves pròpies decisions.
- Peça 3. Respectar els seus sentiments i ajudar-la a interpretar-los.
- Peça 4. Entendre que s'allunyi una mica de nosaltres i que, en canvi, s'acosti més als seus amics, ja que ha de descobrir per si mateixa qui és.
- Peça 5. Assumir que els conflictes són part del creixement i que, a través d'aquests conflictes, ens podem arribar a entendre millor.

Les peces que representen actituds negatives són les següents:

- Peça 6. Deixar que ella mateixa prengui les decisions, sense limitació, perquè sigui més autònoma.
- Peça 7. Enfadar-nos quan se'ns encara perquè té una opinió diferent.
- Peça 8. Permetre-li passar gran part del dia amb els seus amics, sense supervisió.
- Peça 9. Dir-li que calli i que no ens molesti fent el ploricó.
- Peça 10. Donar-li grans responsabilitats a casa de manera no progressiva.

Quan les mares hagin separat les peces, se'ls demana que encaixin les que han considerat que són formes positives de satisfer les necessitats afectives a les caselles del puzle de la nena de 9 anys. Les peces que, efectivament, siguin actituds positives hi encaixaran sense cap dificultat. En canvi, les que representin actituds negatives no ho faran. A partir d'aquí es pot debatre per què no són una manera gaire adequada de satisfer les necessitats dels seus fills.

Conclusió

Si no som capaços d'adonar-nos quan els nostres fills i filles manifesten una necessitat, no hi podrem respondre de manera adequada. És per això que el primer pas és posar atenció en aquesta forma d'expressió.

FITXA 4. Peces extres del puzle 2

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

Donar-li progressivament més responsabilitats, i ensenyar-li a prendre les seves pròpies decisions.

Respectar els seus sentiments i ajudar-la 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 per si mateixa qui és.

Assumir que els conflictes són part del creixement i que, a través d'aquests conflictes, ens podem arribar a entendre millor.

Deixar que ella mateixa prengui les decisions, sense limitació, perquè sigui més autònoma.

Enfadar-nos quan se'ns encara perquè té una opinió diferent.

Permetre-li passar gran part del dia amb els seus amics, sense supervisió.

Dir-li que calli i que no ens molesti fent el ploricó.

Donar-li grans responsabilitats a casa de manera no progressiva.

ACTIVITAT 2. Els pares i les mares sí que importen

Joc de rol

30 minuts

Introducció

La imatge que tenim de nosaltres mateixos no es crea del no-res, sinó que s'ha construït a partir del que hem viscut al llarg de la nostra vida. Passa el mateix amb els nens i nenes: creen la seva pròpia imatge a partir dels missatges que reben del seu entorn. En el cas dels nostres fills i filles, l'entorn més proper som nosaltres, les seves mares, per la qual cosa hem d'estar segures que el missatge que els estem enviant és el correcte.

Desenvolupament

En aquesta activitat es proposa al grup un joc de rol, en el qual quatre mares tenen un paper a la representació i la resta actuen com a observadores i en fan una anàlisi. Els papers que s'han de distribuir entre les participants són els següents:

- Mare o pare
- Fill o filla 1: 8 anys
- Fill o filla 2: 9 anys
- Fill o filla 3: 6 anys

La persona dinamitzadora descriu la situació: es tracta d'una família que és a casa seva i els fills juguen al saló amb objectes diversos.

El lloc on es dugui a terme aquesta sessió ha de tenir diferents objectes que es poden trobar al saló d'una casa: taula, cadires, paper, gerro, bolígraf, tissors, el comandament de la televisió, etc.

A les participants que interpretin el paper de fills se'ls donen les consignes següents:

- Fill o filla 1: està jugant i intenta ensenyar el que ha fet al seu pare o mare, i li demana que miri el que fa.
- Fill o filla 2: corre darrere la pilota, puja dalt la cadira... És molt actiu o activa.
- Fill o filla 3: Intenta fer un dibuix que troba difícil i demana ajuda al seu pare o mare.

La instrucció que es dona a les participants és que s'han de comportar tal com ho farien al saló de casa seva un dia qualsevol. Es representa l'escena durant uns quants minuts. Una vegada acabada la representació, es pregunta en primer lloc a les participants que tenien el rol d'observadores:

- Creieu que tots els fills i filles se senten de la mateixa manera?
- Per què creieu que se senten diferents?

Quan les observadores ja hagin donat la seva opinió, es demana a les participants que hagin representat el paper de fills que contestin a les preguntes següents:

- Com s'han sentit els personatges a la representació?
- Han sentit que eren importants?
- S'han sentit capaços de fer les coses?

Finalment, es pregunta a tot el grup de participants:

- Per què creieu que tenen sentiments diferents si en tots els casos han tingut la mateixa mare o el mateix pare?

Conclusió

La forma com les mares i els pares responen a les necessitats afectives dels seus fills i filles repercuteix directament en com se senten ells. Si els proporcionem poc afecte els podem generar una baixa autoestima, però si, per contra, els sobreprotegim, els podem fer sentir incapaços de fer les coses per si mateixos.

Recorda

Cada persona té una forma diferent d'expressar les seves necessitats afectives. Els pares i les mares han de fer un gran esforç per identificar les necessitats que puguin manifestar els seus fills i filles en qualsevol moment.

Cal que els adults adaptem les nostres respostes o maneres de satisfer les necessitats a les característiques i les edats dels nostres fills.

Ens hem d'adaptar als canvis que experimenten els nens i nenes durant el seu desenvolupament per poder respondre adequadament a les seves necessitats.

A mesura que els nostres fills i filles creixen, cal que atenguem les seves necessitats de manera que es fomenti la seva autonomia. El primer pas per assolir-ho és permetre'ls que, en funció de les seves capacitats, prenguin decisions per si mateixos.

La manera com les mares i 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 importància en el que ells senten i pensen de si mateixos. Tant la falta d'afecte com la sobreprotecció poden influir negativament en el seu desenvolupament.

Sessió 2

Per a fills i filles

Totes les persones tenim la necessitat d'estimar i de ser estimats, encara que a vegades no siguem capaços d'expressar-ho d'una manera adient. Quan tenim la sensació que ningú no ens estima, aleshores sentim que no importem, que ningú s'interessa per nosaltres, i dubtem de nosaltres mateixos. En canvi, quan sentim que altres persones ens estimen, creiem que som les persones més importants del món i, probablement, sí que deu ser així per a aquestes persones.

Però el fet que en algun moment no ens sentim estimats no significa que realment sigui així. Sempre hi ha algú que es preocupa per nosaltres, encara que tingui dificultats per expressar-ho o que nosaltres les tinguem per entendre el que ens vol dir amb les seves accions. En tots els tipus de relacions —amb les mares, amb els pares, amb els germans i germanes, amb els amics i amigues, etc.—, cal demostrar a les altres persones que les estimem i que les apreciem a través de formes d'afecte diferents. L'important és trobar la manera de transmetre a aquestes persones el que sentim per elles i de comportar-nos perquè tots puguem arribar a ser feliços.

Objectius

- Adonar-se de les cures que reben els fills i filles de les seves mares i de com elles els ajuden a créixer.
- Analitzar com són els fills i filles i com els veuen la seva família, els seus amics i a l'escola.

Continguts

- Expressions d'afecte de les mares.
- Autoconcepte.

Activitats

- Activitat 1. Què fas per mi?
- Activitat 2. Com soc?

Materials i recursos

- Fitxes 1a, 1b i 1c
- Fitxa 2. La història del Jaume

Desenvolupament de la sessió

L'amor o l'afecte és, de vegades, una mica complicat d'expressar i de percebre, perquè no sabem quina serà la millor manera de manifestar-lo ni com reaccionarà l'altra persona. A vegades el podem expressar d'una manera tan discreta que l'altre ni tan sols el percebi. Per això, cal que parem atenció en les diferents maneres de demostrar l'afecte, i que utilitzem, en cada cas, la que ens faci sentir més còmodes i satisfets.

Ser amic o amiga d'algú no és una feina fàcil, ja que, per poder pensar en les altres persones, primer hem de ser capaços de saber com som nosaltres mateixos. I és per això que hem de fer un esforç i mirar-nos com som «per dins». Una vegada

que sapiguem com som, serà més fàcil saber què podem fer per ser bons amics o amigues dels altres, i analitzar les característiques que ens agradaria que tingués un amic o amiga.

ACTIVITAT 1. Què fas per mi?

Treball en grups petits

30 minuts

Introducció

A vegades, l'amor o l'afecte que els altres senten per nosaltres no es veu, i si no ens hi fixem bé, ens passa totalment desapercbut. Però això no significa que no existeixi, sinó que ens hi hem de fixar millor i prestar més atenció per percebre'l.

Desenvolupament

Per dur a terme aquesta activitat, la persona dinamitzadora ha d'haver fet prèviament vuit còpies de cadascuna de les deu vinyetes de les fitxes 1a, 1b i 1c, i les ha d'haver plastificat. Es recomana que els nens i nenes, juntament amb la persona dinamitzadora, s'asseguin a terra fent una rotllana. En primer lloc, s'explica que a les vinyetes s'observen les maneres diferents que tenen les mares de demostrar afecte o estima cap als seus fills i filles.

Després, es presenten les vinyetes, d'una en una, als nens i nenes, i se'ls demana que diguin què hi observen. Els comentaris dels nens i nenes són aproximadament els següents:

- Vinyeta 1: Una mare que fa un petó al seu fill de 8 anys.
- Vinyeta 2: Una mare que mira si la seva filla de 10 anys, estirada al llit, té febre.
- Vinyeta 3: Una mare asseguda amb la seva filla de 9 anys mentre l'ajuda a fer els deures de l'escola.
- Vinyeta 4: Una mare que acotxa el seu fill de 7 anys al llit.
- Vinyeta 5: Una mare, que tremola de fred, a les graderies d'un camp de futbol mentre mira com entrena el seu fill d'11 anys.

-
- Vinyeta 6: Una mare que dona al seu fill de 12 anys el seu plat de menjar preferit.
 - Vinyeta 7: Una família que, a casa, juga a un joc de taula i que s'ho estan passant bé.
 - Vinyeta 8: Una mare que fa pessigolles a la seva filla de 10 anys, mentre totes dues riuen.
 - Vinyeta 9: Un nen de 9 anys que plora a l'habitació i la seva mare que el consola.
 - Vinyeta 10: Una mare que diu al seu fill que l'estima molt.

Seguidament, es pregunta als participants:

- Quines d'aquestes coses fan les vostres mares per vosaltres o amb vosaltres?

Es distribueixen les vinyetes als nens i nenes, que estan agrupats per parelles, i se'ls dona a tots un full en el qual cadascú ha de col·locar les quatre vinyetes que cregui que són més importants per ell o ella. Després, es trien les vinyetes en què hagin coincidit els dos membres de la parella. Si hi ha més de quatre coincidències, aleshores se n'han de seleccionar les que són més habituals a les seves famílies. Una vegada triades, les han de col·locar en un mateix panell. Quan totes les parelles hagin fet la seva composició, la mostren als companys i s'expliquen les vinyetes que representen el que les seves mares fan per ells.

Quan tots els participants ja han explicat la seva composició, es planteja una última pregunta a tot el grup:


- Creieu que això que fan les vostres mares per vosaltres us fa sentir bé? Per què?

Conclusió

Les nostres mares fan moltes coses per nosaltres, encara que no sempre ens n'adonem, i així ens demostren que ens estimen i que som importants per a elles.

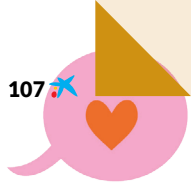
FITXA 1a. Vinyetes 1, 2, 3 i 4 

FITXA 1b. Vinyetes 5, 6, 7 i 8 

FITXA 1c. Vinyetes 9 i 10 







ACTIVITAT 2. Com soc?

Treball en grup

30 minuts

Introducció

Moltes vegades ens comportem de manera diferent segons amb qui estiguem o segons on siguem. Això no vol dir que no sapiguem qui som en realitat, sinó que hem après a comportar-nos de maneres diferents en cada situació.

Desenvolupament

Per fer aquesta activitat, es presenta a tot el grup una vinyeta que mostra el comportament del Jaume en contextos diferents (fitxa 2):

- Amb la família. Es mostra un nen d'uns 10 anys que té l'habitació totalment desordenada, que no fa cas a la seva mare i que no respecta les normes.
- A l'escola. Es veu el mateix nen que escolta a classe i que fa els exercicis que li diu la professora.
- Amb els amics. Es mostra el mateix nen com a organitzador del seu grup d'amics, i que no deixa que els altres opinin.

Després que tots els participants hagin vist les vinyetes, se'ls fan les preguntes següents perquè hi reflexionin:

- Creieu que el Jaume es comporta igual a tot arreu on va?
- Per què creieu que es comporta de manera diferent?

Conclusió

Encara que ens comportem de maneres diferents segons els llocs, som la mateixa persona. El que passa és que aprenem com ens hem de comportar en funció de qui sigui la persona que ens ho ensenya i de com ho fa.

Recorda

Les mares ens demostren cada dia que ens estimen amb petites coses. És important que demostrem l'afecte a les persones que estimem.

Cada persona expressa els seus sentiments d'una manera diferent, i ha de trobar la manera de fer-ho que li agrada més.

Si som capaços de demostrar l'afecte a les persones de la nostra família i d'adonar-nos que elles també ens el demostren, aleshores serem una família més feliç.

I recordeu: tots tenim coses bones i coses dolentes. Cal que pensem tant en nosaltres mateixos com en els altres, per evitar que altres persones se sentin malament per culpa nostra.

FITXA 2. La història del Jaume



Sessió 2

Per a famílies

La satisfacció de totes les necessitats dels éssers humans s'inicia a la família, on la seguretat afectiva és la base a partir de la qual els nens i nenes coneixen i exploren el món que els envolta. Les mares som extremament sensibles a tots els senyals que ens donen els nostres fills i filles, com si tinguéssim un radar en funcionament permanent. Però, a mesura que els nostres fills i filles creixen, aquest radar es comença a desestabilitzar, ja que la manera en què mostren l'afecte va canviant en funció del seu desenvolupament.

Aquest és el nou repte que es planteja a les mares: ajustar contínuament el seu radar per ser sensibles a la gran varietat de maneres de manifestar l'afecte que s'adquireixen amb el temps. Aquesta diversitat de manifestacions de l'afecte no sols s'observa en els nens i nenes, sinó que també les mares despleguen una gran varietat de maneres de demostrar el seu afecte als seus fills i filles. Això és feina de tots: ser capaços de detectar-ho correctament i d'expressar-ho, perquè l'afecte en família actuï com un bàlsam que suavitza totes les asprors, les friccions i els petits conflictes de la vida quotidiana, la qual cosa servirà per millorar la qualitat de les relacions familiars.

Objectius

- Adonar-se de la diversitat de manifestacions d'afecte que hi ha en el dia a dia.
- Sentir que l'afecte que els nens i nenes mostren cap als altres redueix els problemes i els dona seguretat i confiança per fer moltes coses.

Continguts

- Confiança.
- Seguretat.
- Suport mutu.

Activitats

- Activitat 1. Jo et dono, tu em dones
- Activitat 2. $U + u = \text{infinit}$

Materials i recursos

- Fitxa 1. Demostracions d'afecte per a mares
- Fitxa 2. Demostracions d'afecte per a fills i filles
- Fitxa 3a, 3b, 3c, 3d i 3e. Vinyetes
- Fitxa 4. Compromisos per a casa

Desenvolupament de la sessió

L'afecte es pot manifestar de moltes maneres diferents i, a vegades, no som capaços de percebre'l. Per això, cal que posem una atenció especial en la manera com pares i fills demostren el seu amor i el seu afecte. Una de les formes de manifestació de l'afecte acostuma a ser la confiança, amb la qual es pot construir una base de seguretat a partir de la qual treballar conjuntament dins de la família.

ACTIVITAT 1. Jo et dono, tu em dones

Treball en grups petits

30 minuts

Introducció

A vegades, confonem les accions que són una mostra d'afecte amb les que no ho són, ja que hi ha moltes maneres de manifestar-lo. Per això, cal que siguem conscients d'aquesta diversitat i que estiguem atents per reconèixer l'afecte quan ens relacionem amb altres persones.

Desenvolupament

Per fer aquesta activitat, es presenta als participants un joc que té per objectiu trobar el nombre més gran de manifestacions d'afecte possibles, i diferenciar les conductes que demostren l'afecte de les que no ho fan.

Abans de començar l'activitat, els participants es divideixen en dos grups: les mares i els fills i filles. Es reparteixen a cada equip les fitxes 1 i 2, dividides en dues columnes: «Hi ha demostració d'afecte» i «No hi ha cap demostració d'afecte». La tasca és trobar totes les vinyetes que prèviament la persona dinamitzadora ha amagat per la sala, que les duguin cap a la fitxa i que les col·loquin a la columna corresponent, en funció del que l'equip cregui que la vinyeta representa. Tenen 5 minuts per reunir les vinyetes i col·locar-les.

Quan s'acabi el temps, cada equip ha d'explicar les vinyetes que ha col·locat a la columna «Hi ha demostració d'afecte». Per fer-ho, es fa una escenificació amb una mare o un fill o filla de l'equip contrari. Si realment es tracta d'una demostració d'afecte, l'equip s'anota un punt en el seu marcador; si, per contra, han col·locat la vinyeta a la columna equivocada, perquè no és una demostració d'afecte,

aleshores no s'anoten cap punt. Guanya l'equip que, en acabar l'activitat, ha obtingut una puntuació més alta.

Les vinyetes que representen situacions en les quals hi ha una demostració d'afecte són les següents (fitxes 3a, 3b, 3c, 3d, 3e):


- Vinyeta 1: Mare i filla que s'abracen.
- Vinyeta 2: Un nen que ajuda la seva mare a la cuina, mentre ella va fent el dinar.
- Vinyeta 3: Un pare que li diu a la seva filla: «Quines ganes que tenia de veure't!».
- Vinyeta 4: Una mare que ajuda el seu fill a fer els deures de l'escola.
- Vinyeta 5: Una mare que diu a la seva filla de 6 anys: «Encara no pots anar sola al cinema amb les teves amigues. Us podria passar alguna cosa...».

Les vinyetes que representen situacions en les quals no es demostra afecte són les següents:

- Vinyeta 6: Un pare que llegeix el diari sense escoltar el que li diu la seva filla.
- Vinyeta 7: Un nen que fa una rebequeria, plorant a terra, i una mare que li dona un regal perquè es calmi.
- Vinyeta 8: Una mare que crida molt enfadada al seu fill.
- Vinyeta 9: Un fill que contesta cridant a la seva mare.
- Vinyeta 10: Un fill que dona un regal d'aniversari a la seva mare, però que a la festa es porta malament.

Conclusió

Hi ha moltes maneres de demostrar l'afecte, i no n'hi ha cap que sigui millor que les altres, però totes tenen en comú que s'està pensant en l'altra persona, en el que li agrada, en el que se sap que la farà feliç o, fins i tot, que serà en bé seu. L'important és que l'altra persona s'adoni que se li està demostrant afecte i amor i que hi pugui respondre.

FITXA 1. Demostracions d'afecte per a mares 


FITXA 2. Demostracions d'afecte per a fills i filles 

FITXA 3a. Vinyetes 1 i 2 

FITXA 3b. Vinyetes 3 i 4 

FITXA 3c. Vinyetes 5 i 6 

FITXA 3d. Vinyetes 7 i 8 

FITXA 3e. Vinyetes 9 i 10 

Mares

| Hi ha demostració d'afecte | No hi ha cap demostració d'afecte |
|----------------------------|-----------------------------------|
| | |

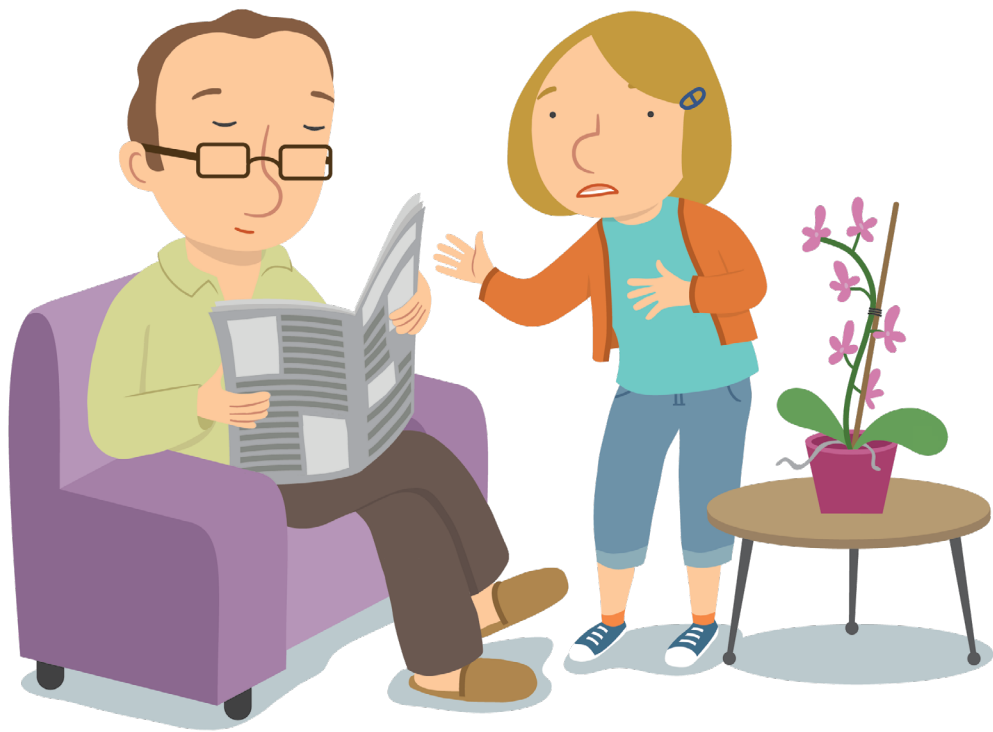
Fills i filles

| Hi ha demostració d'afecte | No hi ha cap demostració d'afecte |
|----------------------------|-----------------------------------|
| | |



Quines ganes que
tenia de veure't!









ACTIVITAT 2. U + u = infinit

Treball en grups petits

Joc de normes

30 minuts

Introducció

En el dia a dia acostumem a fer les coses sols, i de vegades oblidem que la nostra família està formada per diversos membres, i que ens podem ajudar mútuament. Hem de ser conscients que quan comptem els uns amb els altres, i ens mostrem confiança, podem aconseguir moltes més coses.

Desenvolupament

En aquesta activitat es proposa al grup fer una cursa de relleus amb obstacles, en la qual els participants competeixen per parelles, cada mare amb el seu fill o filla. La cursa té diferents trams. La parella que arribi primer a la meta és la guanyadora. Com que és una cursa de relleus, els participants no poden sortir d'un tram fins que no els toqui el seu company o companya. La cursa d'obstacles està condicionada per l'espai, pel nombre de participants i pel material disponible. En aquesta activitat es proposa com a opció fer dos o tres circuits iguals, perquè puguin córrer dues o tres parelles alhora. Es cronometra el temps que triga cadascuna i, després, hi participen les altres parelles. Si només hi ha espai per a un circuit, es cronometra igualment el temps de cada parella i se simplifica el recorregut perquè l'activitat no sigui gaire llarga.

Prèviament cal decidir qui fa cada tram, si els fills i filles o bé les mares, en funció del grau de dificultat. A continuació descrivim una possible distribució dels obstacles, però estarà determinada per l'espai disponible:

- Primer tram. Els fills i filles passen per sota d'unes taules, arrossegant-se per terra. Després, agafen una pilota petita (de la grandària d'una pilota de golf), la posen en una cullera i, sostenint-la amb la boca, corren cap a la seva parella. Si els cau la pilota han d'anar enrere i tornar a començar col·locant-la de nou a la cullera.
- Segon tram. Quan arriba el fill o filla amb la pilota, la mare ja l'està esperant amb una altra cullera a la boca. S'han de traspasar la pilota. Si els cau, el fill o filla ha d'anar enrere i tornar a començar. Quan la mare té la pilota a la seva cullera, ha de córrer saltant o esquivant diverses caixes que trobi pel camí. En arribar al final d'aquest tram, ha de deixar la pilota sobre la taula i continuar amb el tram següent.
- Tercer tram. Aquest tram només el fan les mares. S'han de ficar dins un sac i arribar fent salts fins al final d'un circuit ple de cadires o d'altres obstacles. En arribar, s'ajunten amb el seu fill o filla per recórrer l'últim tram junts.
- Quart tram. Aquest tram el fan els fills i filles i les mares. Es tracta de trobar i de recollir uns cotxes de joguina desplaçant-se per parelles fent el carretó. Cada parella decideix qui fa de carretó i qui l'empeny. Entre diversos objectes tirats per terra, s'hi amaguen uns petits cotxes de joguina. La persona que empeny el carretó es penja un sac o una bossa del braç, per ficar-hi els cotxes que li passi el seu company o companya que fa de carretó. No pot agafar cotxes de terra directament, sinó només els que li passi la seva parella. Cada equip ha de trobar tres cotxes. Quan ho hagin aconseguit, han d'anar fins a la meta en carretó i, un cop allà, ensenyar els tres cotxes. En aquest moment hauran acabat el circuit (els cotxes es poden substituir per qualsevol altre objecte, en funció de la disponibilitat de cada grup).

Conclusió

El suport i l'afecte entre mares i fills i filles els dona confiança per aconseguir objectius que tots sols no podrien assolir. Quan les famílies treballen unides són molt més fortes que quan ho fan per separat.

Compromisos per a casa

Quan s'acaba la sessió es demana al grup, tant a les mares com als fills i filles, que es comprometin a fer, de forma conjunta al llarg de la setmana, una activitat que estigui relacionada amb el tema que s'ha treballat. Se'ls poden donar diversos exemples que els serveixin de guia:




- Cada nit, abans d'anar-me'n a dormir, faré un petó a la mare.
- Cada nit, dedicaré 10 minuts a estar amb el meu fill o filla, tots dos sols, i a saber què és el que necessita.
- Cada dia parlarem 15 minuts sobre com ens sentim.

Cada grup familiar s'ha de posar d'acord en l'activitat que volen fer de forma conjunta. Seguidament, se'ls dona un full dels compromisos (fitxa 4) a casa, en el qual hi han d'escriure el seu compromís, que es revisarà a l'apartat de famílies de la sessió següent. En la revisió s'avaluarà si el compromís o els deures fixats en la sessió anterior s'han acomplert de manera satisfactòria per mitjà d'unes cares que indiquen el grau de consecució de l'objectiu que s'ha plantejat. Finalment, hauran d'expressar en una frase els motius pels quals no han pogut assolir el compromís que s'havien proposat.

Es tanca la sessió de famílies anunciant que, a la pròxima sessió, es representarà una obra de teatre, i s'anima els participants a aportar alguns elements per a la caracterització.

FITXA 4. Compromisos per a casa

Compromisos per a casa

| | No aconseguit | Una mica aconseguit | Aconseguit |
|-------------------------------|---|---|---|
| Ens comprometem a... |  |  |  |
| No ho vam poder fer perquè... | | | |

Eduquem els nostres
fills i filles

Sessió

3

Sessió 3

Per a mares

Comencem l'anàlisi de les pràctiques educatives que es donen en el si de la família remarcant d'una manera especial el rol i l'autoritat materns. L'exercici de les tasques educatives que comporta ser mare requereix l'adopció d'una actitud responsable i flexible, basada en la comunicació i l'afecte, i en la participació dels fills i filles. La tasca educativa de les mares està encaminada a crear un entorn estructurat, en què la transmissió d'uns hàbits i unes rutines donin seguretat als nens i nenes i, alhora, els permetin adquirir una autonomia progressiva. Educar és també ajudar que els fills vagin creant els seus gustos, preferències i interessos. Per això, les mares han d'animar els seus fills i filles a expressar-se i a prendre les seves pròpies decisions, i han d'aconseguir que, quan les expliquin, se sentin còmodes i segurs. Finalment, educar significa donar exemple, perquè els nens i nenes aprenguin valors prosocials d'igualtat de gènere, de respecte a la diferència i de respecte al medi ambient.

La finalitat d'aquesta sessió és, per tant, que les mares (o progenitores) reflexionin sobre els aspectes més rellevants del rol patern i matern: l'educació.

Objectius

- Valorar el seguiment i la supervisió com a elements necessaris per crear un entorn estructurat i estable de vida quotidiana.
- Utilitzar mecanismes que facilitin la participació, la corresponsabilitat i la supervisió.

Continguts

- Seguiment i supervisió constants del compliment de les normes i els límits.
- Modalitats de supervisió.
- La corresponsabilitat i la participació.
- Valors prosocials: igualtat de gènere, solidaritat i respecte.
- Supervisió parental o marental, i seguiment.

Activitats

- Activitat 1. El semàfor de l'educació
- Activitat 2. Tots junts és més fàcil

Materials i recursos

- Fitxa 1. El semàfor de l'educació
- USB amb el vídeo *Tots junts és més fàcil*

Desenvolupament de la sessió

La sessió vol reflexionar sobre alguns dels elements més significatius de les pràctiques educatives marentals, com ara els límits i les normes, i també sobre el seguiment i la supervisió que se n'ha de fer. Establir límits i normes ha de servir per orientar el comportament dels nostres fills i filles, i també per generar de forma gradual l'adquisició i la interiorització de valors prosocials com l'autonomia, el respecte i la tolerància.

Es pot presentar la sessió més o menys així: «Durant la sessió d'avui, parlarem sobre les pràctiques educatives. Acostuma a ser un tema que preocupa a totes les mares. Segur que més d'una vegada ens hem preguntat: "Estic educant bé els meus fills?", "Què podria fer perquè compleixin les normes que tenim a casa?", "Potser tinc massa manies i és millor deixar que facin el que vulguin?", "Què haig de fer quan no em fan cas?", "Els castigo o ho deixo córrer?". De tot això tractarem en aquesta sessió, i anirem veient el que ha de formar part de l'educació que donem als nostres fills i filles».

A més, en aquesta sessió també treballarem els valors prosocials (igualtat de gènere, solidaritat i respecte). L'entorn estructurat per a la transmissió positiva de valors es pot crear a partir de les habilitats de corresponsabilitat i participació. És una qüestió actitudinal i procedimental acceptar la tolerància i mostrar escolta, empatia i cooperació com a formes de comunicació entre els membres del grup familiar, especialment amb els fills i filles. Les mares hem d'aprendre a compartir i acceptar les decisions dels nostres fills i filles a partir de la dosi de responsabilitat que els hem de suposar.

ACTIVITAT 1. El semàfor de l'educació

Discussió dirigida

25 minuts

Introducció

Un entorn estructurat i estable es pot aconseguir establint unes normes clares i concises. Però també és important que les mares acompanyem els nostres fills i filles en el compliment d'aquestes mateixes normes. La necessitat de ser conseqüent en el compliment i el seguiment és especialment rellevant per establir una relació educativa. En aquesta activitat veurem diferents formes en què les mares (o cuidadors) poden fer aquest seguiment i aquesta supervisió, i analitzarem conjuntament quines són les més adequades.

Desenvolupament

La persona dinamitzadora dibuixa a la pissarra un semàfor els colors del qual signifiquen el següent:

- **Vermell:** formes de control que mai no s'haurien de produir.
- **Taronja:** formes de control que es poden donar a vegades, però que no es consideren les més adequades.
- **Verd:** formes de control adequades i pertinents en qualsevol context.

La persona dinamitzadora reparteix de manera aleatòria les vuit targetes de la fitxa 1 a diverses persones del grup. Aquestes targetes mostren dibuixos que representen diferents formes d'actuar de les mares. A continuació, aquestes persones han d'explicar en veu alta el dibuix de la targeta que els ha tocat i l'han de col·locar en el color del semàfor que creuen que li correspon, ben a la vista de les altres participants.

Cada dibuix respon a una de les formes següents de supervisió, guia o control:

- La comunicació, el suport i l'afecte. La mare explica una norma basada en el raonament, i n'assenyala les conseqüències positives.
- El model. L'exemple de les mares és especialment rellevant en la transmissió de normes vinculades a valors.
- La pèrdua de privilegis. Es castiga negant als fills el permís per fer alguna cosa que els agrada.
- Ignorar o deixar passar. Davant d'una situació en la qual els fills i filles incompleixen alguna norma, els adults «fan veure» que no se n'adonen per evitar l'enfrontament.
- El xantatge emocional. Consisteix a voler controlar emocionalment els fills i filles indicant les conseqüències negatives que té per als adults (mares i pares) que ells no facin el que han de fer, en lloc d'argumentar els beneficis de la norma per als mateixos nens o nenes i la dinàmica familiar.
- L'arbitrarietat. No es controla ni es fomenta el compliment de les normes, i quan es fa és de manera irregular i per causes alienes als comportaments dels nens i nenes.
- L'ús de la violència verbal, crits i amenaces per imposar la norma, sense explicar-la i atemorint el nen o nena.
- El càstig físic per imposar l'autoritat.

Quan totes les persones han acabat d'explicar els dibuixos, es desenvolupa un debat per esbrinar com els han valorat, quines tècniques de control són les més adequades, quines no ho són mai i quines es consideren adequades algunes vegades. La reflexió en gran grup s'ha de dirigir a reforçar l'autoritat i el control marentals com un element essencial del rol de les mares, i també a reafirmar la necessitat d'exercir una autoritat basada en raonaments, en què es tingui en compte el punt de vista dels fills i filles.

Conclusió

Es pot tancar la sessió remarcant que tan necessari és establir normes com facilitar-ne el desenvolupament a través de l'acompanyament i la supervisió. Perquè les normes es consolidin, cal recórrer a una autoritat basada en raons i explicacions, parant esment i escoltant el que diuen els nens i nenes. Es tracta, en definitiva, d'exercir una autoritat raonada i amb la participació de tots.

FITXA 1. El semàfor de l'educació



ACTIVITAT 2. Tots junts és més fàcil

Videofòrum

35 minuts

Introducció

L'objectiu d'aquesta activitat és que el grup de mares identifiqui els mecanismes per aplicar la corresponsabilitat i la participació de tots els membres de la família en les preses de decisions per mitjà de la supervisió.

Desenvolupament

Visionem un vídeo amb testimonis de famílies que expliquen les seves experiències relacionades amb l'educació dels seus fills i filles, i com han aconseguit establir mecanismes per crear un bon clima, amb unes normes acceptades i seguides per tots els membres de la família. Es tracta de testimonis que mostren diferents formes d'establir normes i de fer-ne el seguiment. Són normes i límits relacionats amb l'organització de la vida domèstica, amb les activitats escolars i extraescolars, i amb el domini personal i els hàbits d'autonomia.

Abans del visionament del vídeo cal plantejar les preguntes que es comentaran després amb tot el grup. S'ha de remarcar a les mares que l'important del vídeo de testimonis no és entrar en l'anàlisi del tipus de família, sinó en l'establiment de les normes i en com es supervisen:

- Les normes incloses en els testimonis, sobre quines qüestions s'han decidit? Són necessàries?
- Els fills o filles han participat en l'establiment de les normes? Com ho han fet?
- Quin mètode se segueix per comprovar que les normes es respecten?
- I què passa quan la norma no es compleix? Els nens o nenes saben què passarà si no es respecta?

Exemples d'algunes respostes de les famílies

- a.** Les normes incloses en els testimonis, sobre quines qüestions s'han decidit? Són necessàries?
- Per organitzar la vida domèstica.
 - Per establir rutines en la família.
 - Per posar un límit en benefici del nen o nena.
 - Per decidir alguna cosa conjuntament.
 - Per resoldre algun conflicte.
- b.** Els fills i filles han participat en l'establiment de les normes? Com ho han fet?
- Han estat informats sobre la norma.
 - S'escolta la seva opinió.
 - Els seus progenitors els demanen la seva opinió.
 - Els fills i filles i les mares o pares parlen sobre la norma.
 - Es busca un consens entre l'opinió dels pares i la dels fills.
 - Mares, pares, fills i filles admeten l'establiment de la norma.
- c.** Quin mètode se segueix per comprovar que les normes es respecten?
- Tots els membres de la família entenen la necessitat de la norma.
 - Tots els membres de la família es comprometen a complir-la.
 - Tots els membres de la família comparteixen el seguiment i la supervisió.
- d.** I què passa quan la norma no es compleix? Els nens o nenes saben què passarà si no es respecta?
- El límit o la norma s'explica.
 - La raó de la norma és ben clara per a tots els membres.
 - Les conseqüències de no respectar-la són ben clares per a tots i totes.
 - És ajustada a l'edat dels fills i filles.
 - S'admet la flexibilitat en casos particulars.
 - Hi ha constància en el seguiment de la norma.

Conclusió

La forma d'establir les pràctiques educatives està relacionada amb una doble competència parental. D'una banda, els progenitors poden adoptar la corresponsabilitat i la participació com a part de les habilitats necessàries per establir unes normes clares, explícites i consistents. D'altra banda, han d'assumir el rol de la supervisió per determinar i pactar acords proporcionats, coherents i raonables. S'estableix així una autoritat basada en la comunicació, el suport i l'afecte, però també en la supervisió i l'acompanyament. L'autoritat, el control i la supervisió dels nostres fills són el camí per a la transmissió d'uns valors, per aconseguir una autonomia progressiva i per crear un entorn estructurat que proporcioni model, guia i supervisió. Tot això comporta que la família que vulgui fer aquests aprenentatges ha d'establir rutines i hàbits en l'organització de les activitats quotidianes.

Recorda

L'educació dels fills i filles requereix establir unes normes perquè aquests creixin adequadament.

Educar també significa donar exemple perquè els nens i nenes aprenguin 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.

Cal tenir en compte que les normes han de ser poques i clares, i que han d'estar ben explicades perquè els menors entenguin en què consisteixen i per què són necessàries.

Algunes normes es poden decidir entre tots, escoltant l'opinió i les raons dels fills i filles, però no es tracta que «manin» ells.

Els cuidadors mantenen la seva autoritat escoltant, parlant, interessant-se pels nens i nenes, donant-los suport i demostrant-los afecte.

La reunió familiar és un recurs que tenen els membres de la família per poder mantenir una conversa agradable i compartir una estona per decidir coses conjuntament.

Compartir les decisions en família és molt important perquè els fills i filles siguin cada vegada més responsables i participatius.

Sessió 3

Per a fills i filles

En aquesta sessió es desenvolupen les pràctiques educatives dirigides a fomentar la participació responsable dels nens i nenes en aquestes mateixes pràctiques. Algunes de les normes i límits de les dinàmiques familiars es poden establir fent-hi participar, amb les seves opinions i les seves percepcions, els nostres fills i filles. Però aquest plantejament ha d'estar d'acord amb la seva edat, les seves capacitats i l'actitud responsable cap a les pròpies decisions.

Per tant, l'habilitat d'expressar opinions raonades i d'acceptar les opinions dels altres, com també l'actitud de responsabilitat que comporta el dret de participació, són els continguts angulars d'aquesta sessió. Amb això es pretén educar cap a l'establiment d'una relació familiar que fomenti l'adquisició de l'autonomia personal i l'assumpció de responsabilitats.

Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'acceptar les opinions raonades de les mares que afecten de manera directa la convivència i les dinàmiques familiars.
- Prendre consciència que la participació implica el compromís en la presa de decisions.

Continguts

- Acceptació d'opinions i punts de vista diferents.
- Compromís.
- Responsabilitat.

Activitats

- Activitat 1. Edu, el superheroi
- Activitat 2. La faula dels tres porquets

Materials i recursos

- Fitxa 1. La història de l'Edu
- Fitxa 2. Els tres porquets

Desenvolupament de la sessió

L'objectiu d'aquesta sessió és fomentar la participació dels nostres fills i filles en les dinàmiques familiars i educatives des de l'exercici de la parentalitat positiva. La participació infantil constitueix una de les grans aportacions teòriques en educació, ja que es basa en la concepció que els nens i nenes són subjectes actius que participen amb les seves opinions i les seves percepcions en l'establiment de les normes. Això suposa que la participació és un fi en si mateix que ha de formar part de la dinàmica familiar. Tot i així, com s'ha vist en la sessió de mares, no s'ha de confondre la participació infantil amb una delegació de les funcions maternes. Al contrari, aquesta participació dels fills i filles en les decisions que els afecten i en la gestió de la vida familiar ha d'anar acompanyada de l'establiment d'unes normes i uns límits clars, coherents, pactats i consistents.

En aquesta sessió es pretén que els fills i filles adoptin habilitats per expressar les seves opinions basades en raonaments i motius justificats, i que aprenguin a acceptar les opinions raonades de les seves mares. A més, s'hi aborda també la idea que el dret a la participació comporta la responsabilitat de complir els pactes. Es tracta d'una relació progressiva d'adquisició d'autonomia personal i de responsabilitats. Per introduir la sessió, es pot adaptar el suggeriment següent: «Avui comencem una nova sessió. Segur que ara que ja no sou tan petits, i que teniu les vostres pròpies opinions, i us agrada dir el que penseu i que us escoltin. Probablement, alguna vegada us heu enfadat quan no heu estat d'acord amb la mare. Doncs bé, avui veurem què podem fer per aprendre a explicar bé les nostres opinions perquè

es tinguin en compte. A més, veurem que de vegades hem d'entendre les decisions de la mare, i també que hem de ser responsables amb les decisions que prenguem en família».

Sempre d'acord amb l'edat, es tracta de desenvolupar la capacitat de decidir i la responsabilitat que això suposa, i alhora acceptar les opinions dels altres. A mesura que els fills i filles prenen part en les decisions, s'impliquen més en les normes establertes i prenen consciència del risc de no ser conseqüents amb el que s'ha decidit.

ACTIVITAT 1. L'Edu, el superheroi

Fantasia guiada

35 minuts

Introducció

Tan important és donar la nostra opinió com escoltar i acceptar les opinions d'altres persones. Ara coneixerem la història d'un nen que ens ajudarà a aprendre a escoltar i acceptar opinions diferents de les nostres. És especialment necessari que sapiguem escoltar les raons que ens donen les nostres mares quan estableixen una norma o un límit. Pot ser que, de vegades, no hi estiguem d'acord o que preferim fer una altra cosa, però les normes raonades són necessàries, per exemple perquè dormim les hores suficients, perquè ens alimentem i creixem forts i sans, o perquè aprenem a ser cada dia una mica més responsables.

Desenvolupament

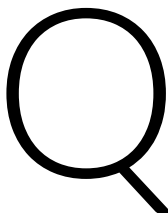
Aquesta activitat consisteix a escoltar la història de l'Edu, un aprenent de superheroi. En aquesta història apareixen també la seva germana i els seus pares.

La persona dinamitzadora demana silenci i intenta crear un ambient de misteri, perquè tots es relaxin i escoltin la història. Poden tancar els ulls o estirar-se a terra, el que vagi millor per afavorir el clima de calma i tranquil·litat. S'indica al grup que s'han d'identificar amb l'Edu, el superheroi. En aquest relat, ells són els aprenents de superheroi.

La persona dinamitzadora llegeix aquest relat (fitxa 1):

FITXA 1. La història de l'Edu 

La història de l'Edu



Quan veus l'Edu, no et pots ni imaginar quina mena de persona és. És un nen com tu, i a vegades està trist. La gent no sap per què. I és que l'Edu viu en un barri poc comú, on totes les cases són molt grans i misterioses, i semblen molt sòlides. Ningú que viu al centre de la ciutat no s'atreveix a anar-hi, perquè tot en aquest lloc és molt estrany.

La casa de l'Edu és molt gran i té les parets molt gruixudes, les finestres sempre estan tancades i la porta és blindada. En aquesta casa tan especial, l'Edu hi viu amb els seus pares i la seva germana gran. La família amaga un secret: són superherois. [Pausa de tres segons.] Els pares de l'Edu es van conèixer a l'escola de superherois, on anaven tots els infants que tenien poders. Tots els nens i nenes que són fills de superherois saben fer alguna cosa extraordinària i, després de fer pràctiques a casa durant dos anys, ingressen a la Superescola.

Tots els superherois poden volar, però la mare de l'Edu ho fa a una velocitat més ràpida que la llum. [Pausa de tres segons.] El seu pare és capaç d'aturar el temps. [Pausa de tres segons.] La germana de l'Edu, la Noemí, es fa invisible. [Pausa de tres segons.]

És una família al·lucinant, excepte per una cosa: l'Edu encara no té poders. [Pausa de tres segons.]

- **Com et sents? Tots tenen superpoders menys tu. Pensa en una paraula que expliqui els teus sentiments.**

Un dia, l'Edu es desperta sentint una mena d'escalfor que, des del cor, se'n va cap a la resta del cos, una sensació molt agradable. Quan es mira al mirall, veu que els ulls li brillen més que mai i que té les galtes una mica

rosades. Inclina una mica el cap i avança una mà per tocar el reflex de la seva cara al mirall, però, en el mateix instant que el tou del dit índex toca lleugerament el mirall, aquest esclata en mil bocins. Tot i això, els trossos de mirall que impacten damunt l'Edu li reboten contra el cos i no li fan mal. L'Edu es queda bocabadat: per fi els seus poders han arribat! Se sent extraordinàriament feliç. [Pausa.] Fa un petit salt, toca amb el cap el sostre i el travessa. Patapam! És al pis de dalt, enmig d'un munt de runes. La mare el mira amb els ulls com unes taronges, però es limita a comentar:

—Ho hem de dir al pare.

I se li escapa un somriure trapella. [Pausa.]

A partir d'aleshores, l'Edu no para de practicar els seus poders. És el millor que li ha passat mai, i no vol desaproveitar una oportunitat com aquesta. Tots els seus amics han tingut un any més que ell per practicar i l'Edu vol compensar el temps que ha perdut. Però els resultats dels seus assajos són desastrosos. El que més l'empipa és que amb la seva superforça ho trenca tot, i també que, com que casa seva no és prou gran, no pot volar. Per això demana als pares que el deixin anar al parc a jugar amb els seus amics superherois per ensenyar-los els seus poders i també per poder volar amb llibertat. Ells, però, li diuen que això no pot ser, i li donen tres raons per justificar-ho:

- «La primera és que els caps dels superherois no deixen que les criatures facin servir els seus poders fora de casa i, si ho arribessin a saber, segurament t'imposarien un càstig molt sever.»
- «La segona és que et pot veure algun nen o alguna nena que no sigui superheroï, i ja saps que això seria molt greu, perquè ells no han de saber que som especials, perquè aleshores els científics voldrien fer proves amb nosaltres.»
- «I la tercera i última és que tu encara no controles gaire els teus poders i podries fer mal a algú o fer-te'n a tu mateix, o fins i tot a algun dels teus amics. Quan comencis a anar a la Superescola, podràs jugar tant com vulguis amb els altres nens i nenes superherois, però fins llavors solament pots practicar amb els teus superpoders quan siguis a casa.» [Pausa.]

- **Com et sents?**

L'Edu és un noi molt intel·ligent i ha entès tot el que li han dit els pares, però s'ho ha pres molt malament perquè ell el que vol és jugar amb els seus amics que ja van a la Superescola.

Només falten dos mesos perquè el curs comenci i l'Edu ja nota que ha millorat molt en el control dels seus poders.

Una nit molt calorosa, quan l'Edu és a punt de ficar-se al llit, veu des de la finestra els seus amics que li diuen:

—Vine amb nosaltres a volar una estona. No serà perillós. Ho farem sense que ens vegi ningú. L'Edu no sap què fer. Si se n'hi va, s'ho passarà molt bé, tot i que es pot ficar en un bon embolic; però si es queda a casa dormint tots s'ho passaran bé menys ell.

- **Què en penses? Què faries tu? Te'n vas amb els teus amics o et quedes a casa?**

L'Edu decideix que se n'hi va, però quan estan volant cap al parc els veu un nen no superheroï. L'Edu es posa nerviós i topa amb un fanal i el deixa fet a miques. El cop és tan gran que cau de morros i es fa mal. Llavors arriba la policia dels superheroï i li prohibeixen que faci servir els seus poders. Quan els seus pares el van a buscar, l'Edu està avergonyit: ja no es fiaran mai més d'ell. Estan molt enfadats.

- **I ara, com et sents? Ho podries haver evitat?**

Quan hàgim acabat el relat, deixem passar uns segons i demanem als participants que obrin els ulls. Tot seguit, a través d'una pluja d'idees els diem que expressin amb una o dues paraules com s'han sentit quan escoltaven el relat. Apuntem a la pissarra totes les paraules que surtin, i després demanem als nens i nenes que ens expliquin per què tenen aquests sentiments.

L'objectiu és que reflexionin sobre els sentiments de l'Edu i sobre les conseqüències de no haver acceptat les normes dels pares (o mares, cuidadors, etc.). La persona dinamitzadora pregunta quines conseqüències té per a l'Edu haver-se saltat les normes.

En una situació com la que hem descrit, s'entén que l'Edu estigui frustrat i amb moltes ganes de practicar. Però prendre una decisió incorrecta i no haver seguit les normes que els seus pares li han imposat comporta conseqüències negatives: la policia li ha prohibit fer servir els seus superpoders, ha trencat un fanal, s'ha fet mal, un nen els ha vist i pot ser que tots acabin tancats si els delata. A més, se sent molt malament pel fet d'haver enganyat els seus pares. Una vegada hàgim fet aquesta reflexió en veu alta, es pot llegir el final alternatiu:

Final alternatiu

A l'Edu li costa molt decidir-se, però finalment resisteix a la temptació i es queda al llit, tot i que està molt disgustat. L'endemà ho explica als pares, i ells decideixen que, com que ha actuat correctament, el portaran al camp i el deixaran volar sota la seva vigilància.

- **Com et sents ara?**

Conclusió

Encara que els fills i filles expressin la seva opinió de forma raonada, a vegades les mares (o cuidadors) ho veuen d'una altra manera. Elles tenen també els seus motius, i encara que a vegades als fills i filles no els agradi, han d'acceptar que les opinions de les mares, basades en raonaments que busquen el seu benestar, seran les definitives en el cas que no s'arribi a cap acord.

ACTIVITAT 2. La faula dels tres porquets

Discussió dirigida

25 minuts

Introducció

L'altra cara de la moneda de la participació és la responsabilitat. Quan s'ensenya als nens i nenes a participar gradualment en la presa de decisions sobre qüestions que els afecten, també estan aprenent a comprometre's amb el que s'ha decidit, cosa que vol dir que van assumint determinades responsabilitats i que adquireixen una autonomia progressiva.


Es pot introduir aquesta activitat plantejant que, perquè les mares donin més llibertat als fills i filles per fer coses i per anar prenent decisions, ells han de demostrar que són capaços de responsabilitzar-se'n: com més grans són, més s'escolta la seva veu, però també tenen una responsabilitat més gran perquè són els primers que han de complir els acords.

Desenvolupament

En aquesta activitat es fa una representació teatral en la qual intervenen quatre personatges i un narrador. Prèviament, s'han d'haver preparat les màscares dels personatges dels tres porquets i del llop (fitxa 2).

La persona dinamitzadora demana que surtin cinc voluntaris per interpretar la història. Els actors han d'escenificar amb mímica i gestos el que el narrador descriu. Els dona un cert temps perquè preparin la representació amb l'ajuda de les màscares i del text (fitxa 2) de la faula dels tres porquets. Mentrestant, la resta del grup i la persona dinamitzadora preparen la sala, on simulen les tres cases fent servir el mobiliari i el material que tinguin disponible.

La faula està adaptada per a aquesta activitat. Es busca reforçar la idea que els tres porquets han de decidir plegats com han de construir les cases. A partir de les opinions de tots tres, arriben a un consens sobre la millor manera de construir-les, tot i que després hi ha qui no ho respecta i fa el que vol.

FITXA 2. Els tres porquets 

Els tres porquets

Hi havia una vegada tres porquets que vivien en una cabana del bosc, on creixien feliços amb els seus pares. Quan es van fer grans, els pares van acordar que havia arribat el moment que els seus fills comencessin a decidir per ells mateixos. La primera decisió que cadascun per separat havia de prendre era com construiria la seva pròpia casa. Els tres porquets van dir adeu als pares i se'n van anar a veure món.

—Què farem ara? —es van preguntar.

—Ens construirem cadascun la nostra pròpia casa —va dir un d'ells.

—D'acord —van contestar els altres dos.

—Però primer hauríem de decidir junts com haurien de ser —va dir un dels porquets.

—Han de ser cases sòlides per protegir-nos del llop. Què us sembla?

—Sí, sí, hi estem d'acord!

Però el primer dels porquets, el mandrós de la família, va decidir que es construiria una casa de palla. En un minut la va tenir acabada, i després es va posar a dormir.

El segon porquet, un golafre, va preferir construir-se una cabana de fusta. No va trigar gaire a tenir-la, i en acabat se'n va anar a menjar pomes.

El tercer porquet, molt treballador, va escollir construir-se una casa de maons i de ciment. Trigaria més temps a fer-la, però estaria més protegit. Després d'un dia de molta feina, la casa li va quedar preciosa.

Quan la va tenir enllestida, al bosc es van començar a sentir els udols del llop, i no va passar gaire estona que l'animal ja s'havia apropiat fins a les cases dels porquets. Famèlic, se'n va anar cap a la primera casa i va cridar:

—Obre la porta! Obre la porta o bufaré, i la casa t'ensorraré!

Com que el porquet no va obrir, el llop va bufar amb força i va ensorrar la casa de palla. El porquet, tremolant de por, va sortir corrents i es va esmunyir a la casa de fusta del seu germà. Però el llop el va seguir fins a la segona casa, va trucar a la porta i va cridar:

—Obriu la porta! Obriu la porta o bufaré, i la casa us ensorraré!

I el segon porquet no va obrir, i el llop va bufar i bufar, i, finalment, la cabana va sortir volant. Espantats, els dos porquets van córrer i es van ficar dins la casa de maons del seu altre germà. Però el llop estava ben decidit a menjar-se'ls. Així que va trucar a la porta i va cridar:

—Obriu la porta! Obriu la porta o bufaré, i la casa us ensorraré!

El porquet treballador li va dir:

—Bufa tant com vulguis, que no penso obrir!

Aleshores el llop va bufar i bufar. Va bufar amb totes les seves forces, però la casa no es va moure ni un pam. Era molt forta i resistent. El llop es va quedar quasi sense aire, però, tot i que estava molt cansat, no va desistir. Va agafar una escala, va pujar a la teulada de la casa i es va escolar per la xemeneia. Estava entestat a entrar a la casa i menjar-se els tres porquets fos com fos.

El que no sabia és que els porquets havien posat dins la llar de foc un calder amb aigua calenta. El llop, en baixar per la xemeneia, va caure dins de l'olla i es va cremar amb l'aigua bullent. Va fer un crit esgarriós i va sortir corrents. Mai més no se'n va saber res, de manera que els porquets van poder viure tranquils. I tant el mandrós com el golafre van aprendre dues coses: que s'havien equivocat quan van trencar el pacte, i que només s'aconsegueixen les coses treballant.

Una vegada s'ha representat el conte, es pregunta:

- Quin porquet ha aconseguit el que volia?
- Amb quin dels porquets us agradaria viure? De quin us fiaríeu més?
- Tu què hauries fet?

La responsabilitat dels protagonistes de la història és la conseqüència que el seus pares els hagin donat llibertat per prendre decisions. Al principi decideixen entre tots tres, de manera autònoma, com han de construir les cases. Arriben a l'acord que han de ser cases sòlides, però, després, dos dels germans no compleixen els pactes. Els tres porquets han participat en la decisió, però només un d'ells hi ha estat conseqüent.

Conclusió

Aquesta activitat ha servit perquè els nens i nenes comprenguin que, quan se'ls tracta com a persones grans i s'escolten les seves opinions per prendre entre tots decisions, aleshores tenen una obligació més forta amb l'acord per complir-lo. Quan es participa, es donen opinions i es prenen decisions a través del consens, cal ser més responsable i conseqüent.

Recorda

L'opinió dels nens i nenes és molt valuosa, però per aconseguir que els escoltin han de saber explicar sempre el perquè.

De vegades, els nens no estan d'acord amb les seves mares, però han d'acceptar les seves decisions perquè les prenen pensant en el que és millor per a ells.

Per poder participar en la presa de decisions, no sols s'ha de donar l'opinió, sinó que també cal deixar que tothom s'expressi i cal respectar les idees dels altres, encara que siguin molt diferents de les nostres.

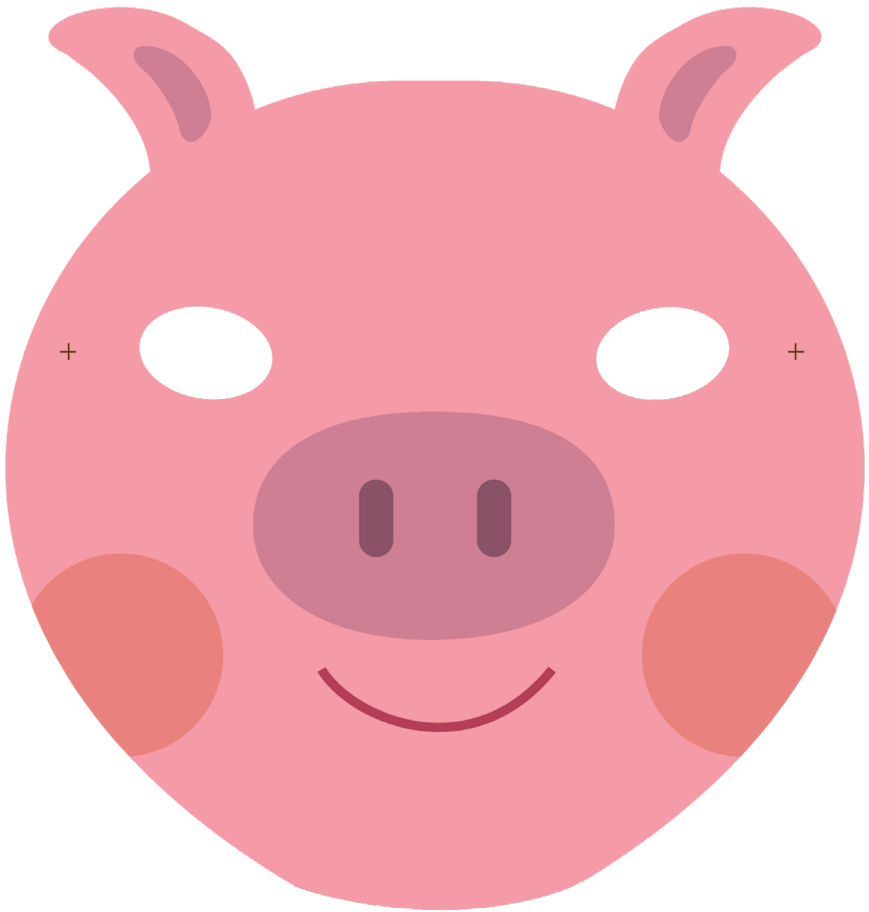
És fonamental saber respectar les opinions que són diferents de les nostres.

Quan parlem amb altres persones:

- Només parla una persona cada vegada.
- Tothom ha de tenir l'oportunitat de parlar.
- Tothom ha d'escoltar les idees dels altres.
- Si volem que ens escoltin, hem de saber escoltar els altres.

La nostra responsabilitat va creixent amb nosaltres: quan participem, donem la nostra opinió i decidim coses, també som més responsables i estem més obligats a complir el que hem dit.









Sessió 3

Per a famílies

Aquesta sessió se centra a treballar simultàniament amb tots els membres de la família alguns dels aspectes més rellevants sobre les pràctiques educatives.

En primer lloc, un objectiu important de les pràctiques educatives és aconseguir un grau de convivència i una dinàmica familiar que permetin crear un entorn estructurat i que faciliti l'educació dels fills i filles. Així, el context educatiu es concep com un objectiu i com un mitjà per fomentar els valors de corresponsabilitat i reciprocitat familiar. Per a les mares, el fet de crear unes rutines i dinàmiques constants les ajuda a construir un ambient sostenible i facilitador de les relacions en el si de la família; per als fills i filles, aquest ambient estructurat és el marc adequat per adquirir de manera progressiva hàbits i valors cap a l'autonomia.

El segon aspecte rellevant està relacionat amb la forma de configurar aquest entorn. Des del punt de vista del respecte, de la tolerància i de la reciprocitat, es pot optar per una construcció conjunta i participativa, en la qual tots els membres de la família puguin contribuir amb les seves opinions i amb les seves responsabilitats. Amb això s'aconsegueix una capacitat dels nens i nenes més gran, perquè es potencia que percebin que són subjectes actius. En aquesta sessió insistirem en la presa de decisions de forma conjunta sobre aspectes familiars, i també en l'organització de la vida familiar basada en la corresponsabilitat i la participació.

Objectius

- Identificar els beneficis tant de l'existència de normes i límits que s'estableixen per tenir una bona convivència i potenciar la dinàmica familiar, com del seu compliment.
- Estimular les experiències d'organització de la vida familiar basades en la corresponsabilitat i la participació, i donar-hi suport.

Continguts

- Beneficis de les normes i dels límits en la convivència familiar.
- Actitud positiva vers les normes i els límits.
- Reunió familiar.
- Corresponsabilitat.
- Participació.

Activitats

- Activitat 1. El concurs de les normes
- Activitat 2. Què fem diumenge?

Materials i recursos

- Fitxa 1. Les mil i una normes
- Fitxa 2. Els personatges de la família
- Fitxa 3. Compromisos per a casa

Desenvolupament de la sessió

Amb aquesta sessió es vol que les famílies comparteixin l'experiència positiva de tenir unes rutines familiars que es basin en normes, límits i valors, per generar una bona convivència familiar. Per tant, les famílies han de ser conscients dels avantatges de crear un entorn amb determinades rutines i estructures organitzades, i també han de tenir clar que tots els membres s'han d'implicar en el seu disseny, a través d'una opinió basada en raonaments. A la vegada, l'aprenentatge i l'acceptació del paper de l'autoritat materna o paterna són necessaris per comprendre i adoptar el rol de fill o filla. Si hi ha falta d'acord entre els membres de la família quan s'ha dut a terme un procés inductiu, el punt de vista de les mares és el que preval, perquè està basat en les necessitats dels fills i filles.

ACTIVITAT 1. El concurs de les normes

Treball en grups

25 minuts

Introducció

Aquesta activitat de família ens permet continuar treballant els continguts de les sessions anteriors. L'activitat es fa a partir d'un joc de mímica la finalitat del qual és conèixer normes i límits, i després identificar els que ajuden a mantenir una bona convivència i potencien la dinàmica familiar.

Desenvolupament

Es fan grups de quatre, cinc o sis persones, en què estiguin barrejats mares i nens i nenes. Es recomana que aquests grups es formin aleatòriament, per mitjà d'algun tipus de joc. Una opció és posar música i moure's per la sala i, quan la música s'aturi, fer que els participants s'ajuntin amb la persona o les dues persones que tinguin més a prop. S'han de quedar agafats de la mà fins que torni a sonar la música. Llavors, les parelles o tríos s'han de moure junts i, quan la música torni a parar, s'han d'ajuntar amb una altra parella o trio i fer una rotllana agafats de les mans. I ja estan fets els grups. Recordeu, però, que tots els grups han de ser una barreja de mares i nens i nenes.

Mentrestant, la persona dinamitzadora ha posat, damunt d'una taula en un extrem de la sala, diverses targetes cap per avall. Cada targeta duu escrita una norma de la vida domèstica, de les dinàmiques familiars o de les que afavoreixen el desenvolupament dels nens i nenes. Es poden escriure normes absurdes, divertides, realistes, etc. Alguns exemples són:

- Els dies de festa, ens en anem a dormir a les deu.
- Els dies d'escola, ens en anem a dormir a les nou.

-
- La paga setmanal és d'un euro.
 - L'habitació cal endreçar-la abans d'anar cap a l'escola.
 - El llit cal fer-lo al matí.
 - Qui s'encarregui de parar la taula també l'ha de desparar.
 - Cada dia les escombraries les ha de treure un membre de la família.
 - Les ungles es tallen el diumenge a dos quarts d'onze del matí.
 - Els membres de la família s'han de dutxar una vegada al mes.
 - Els dies laborables se sopa a les sis de la tarda.
 - La televisió es pot veure sempre i a qualsevol hora.
 - Les feines de casa només les han de fer les mares i les filles.
 - Les feines es reparteixen entre tots els membres de la família.
 - Cada dia quan ens llevem hem de dir «Bon dia».
 - Cada dia quan ens en anem al llit hem de dir «Bona nit».
 - A casa no està permès jugar.
 - Cada dilluns, a les vuit de la tarda, es juga a cartes.

En el joc cada grup ha d'endevinar el màxim nombre de normes fent servir només la mímica. Per torns, un membre de cada grup agafa com més de pressa millor una targeta, torna cap al seu grup i interpreta amb gestos la norma escrita fins que els altres l'endevinen. Després es repeteix l'operació amb un altre membre del grup, fins que tots hi hagin participat. Les targetes es guarden a mesura que s'endevinen.

Quan hagi passat el temps estipulat, uns 20 minuts, el joc s'atura i cada grup diu quantes normes ha endevinat. Tot seguit, es demana que cada grup llegeixi en veu alta les normes que ha endevinat, i que diguin si les consideren necessàries i beneficioses per a la convivència, o bé si són innecessàries. La persona dinamitzadora és la que dona els torns de paraula i la que dirigeix la justificació. Una altra persona és la que apunta a la pissarra les normes en dues columnes: «Necessàries» i «Innecessàries».

Conclusió

La conclusió que es pot extreure de l'activitat és que les normes adequades aporten nombrosos beneficis, com ara fomentar la creació d'un entorn estructurat i un ambient familiar adequat, però, per contra, un ús excessiu de normes pot ser contraproduent. Es recorda a les mares les tres regles clau de les normes que s'han treballat a la sessió anterior: poques normes, però clares, raonades i explicades.

FITXA 1. Les mil i una normes

| | | |
|--|---|--|
| <p>Els dies de festa, ens en anem a dormir a les deu.</p> | <p>Els dies d'escola, ens en anem a dormir a les nou.</p> | <p>La paga setmanal és d'un euro.</p> |
| <p>L'habitació cal endreçar-la abans d'anar cap a l'escola.</p> | <p>El llit cal fer-lo al matí.</p> | <p>Qui s'encarregui de parar la taula també l'ha de desparar.</p> |
| <p>Els membres de la família s'han de dutxar una vegada al mes.</p> | <p>Les ungles es tallen el diumenge a dos quarts d'onze del matí.</p> | <p>Les feines de casa només les han de fer les mares i les filles.</p> |
| <p>Cada dia les escombraries les ha de treure un membre de la família.</p> | <p>Els dies laborables se sopa a les sis de la tarda.</p> | <p>La televisió es pot veure sempre i a qualsevol hora.</p> |
| <p>Les feines es reparteixen entre tots els membres de la família.</p> | <p>Cada dia quan ens llevem hem de dir «Bon dia».</p> | <p>Cada dia quan ens en anem al llit hem de dir «Bona nit».</p> |
| <p>A casa no està permès jugar.</p> | <p>Cada dilluns, a les vuit de la tarda, es juga a cartes.</p> | |

ACTIVITAT 2. Què fem diumenge?

Joc de rol

35 minuts

Introducció

L'activitat és un joc de rol amb el qual es pretenen estimular experiències d'organització de la vida familiar basades en la corresponsabilitat i la participació. Cal recordar que al final de l'última sessió de famílies es va dir que a la sessió següent es representaria una obra de teatre i que es va animar els grups a portar elements per a la caracterització.

Desenvolupament

Per fer aquesta activitat, cal la participació activa de tots els membres del grup. Es demana la col·laboració de sis voluntaris. Fora de la sala, una de les persones dinamitzadores explica als voluntaris de què es tracta la dramatització que han de representar i quina és l'actitud que ha de mostrar cada personatge. Es poden donar les instruccions per escrit, perquè cada participant estudiï el seu personatge durant uns minuts (fitxa 2). L'altra persona dinamitzadora explica la situació a la resta del grup i demana que facin silenci mentre hi ha la representació.

Nota: Si es prefereix, es pot obviar la figura del pare i substituir-la per la d'un altre familiar.

L'escena representa una família nombrosa que intenta posar-se d'acord per decidir plegats què faran diumenge. Cada membre de la família té una idea diferent: el pare (o un altre familiar) vol passar-se el dia a casa, a la mare li agradaria anar al cinema, el fill vol anar a jugar al futbol, les dues filles prefereixen anar a la piscina municipal, i a l'avi li agradaria fer una passejada per la nova rambla de la ciutat.

Com que tots parlen alhora, cadascun exposa la seva idea sense escoltar el que diu la resta i no s'entenen, per la qual cosa decideixen improvisar una reunió familiar per triar el pla.

Es tracta d'una escena divertida que transmet alegria i benestar familiar.

Continguts: El contingut serveix per analitzar la participació infantil en la presa de decisions, la corresponsabilitat de tots els membres, l'hàbit d'escoltar opinions diferents, la capacitat d'arribar a acords i la responsabilitat.

Personatges: Avi, mare, pare (o un altre familiar), fill i dues filles.

La representació comença quan els actors i les actrius ja estan preparats. Una vegada acabada, es pregunta a cada actor o actriu com s'ha sentit representant el paper que li ha tocat. Igualment, es demana a la resta dels assistents que descriguin la situació que s'ha representat i que analitzin si la reunió familiar s'ha fet tenint en compte la corresponsabilitat i la participació de tots els membres de la família, i, si no és així, com s'hauria d'haver fet per aconseguir-ho.

Conclusió

Com a conclusió, se sintetitzen els aspectes principals de l'activitat que s'ha dut a terme, es valora la participació de les persones assistents i es ressalta, com a qüestió relacionada amb el contingut de l'activitat, la importància de la participació i de la corresponsabilitat per fer una reunió familiar que ajudi a compartir les decisions en família.

Els personatges de la família

| | |
|-----------------------------------|--|
| Avi | És molt afectuós amb els nets, però està massa pastat a l'antiga. Pensa que, quan ell parla, els nets no l'han d'interrompre, i si ho fan, els diu que quan els adults parlen els nens han d'estar callats. |
| Mare | És una dona alegre. Sempre intenta que no hi hagi discussions a casa. Aquest cop vol posar pau entre totes les opcions i per això renuncia de seguida a la idea d'anar al cinema. No vol discutir i, sobretot, no vol de cap manera que la seva filla petita s'enfadi! |
| Pare (o un altre familiar) | És un home tranquil, que acostuma a arribar molt cansat de la feina. La seva posició davant de les discussions i dels debats familiars és sempre la mateixa: «El que diguem la mama i jo». |
| Fill | És un noi molt esportista i li encanta el futbol. Sempre que pot, juga a pilota, i vol convèncer a tothom de la família que una de les coses més divertides que hi ha al món és jugar a futbol. No pot entendre que els altres no comparteixin la seva passió. |
| Filla 1 | És una nena acostumada a sortir-se sempre amb la seva. Quan parla la seva germana gran, ella la interromp per donar la seva pròpia opinió. I quan no li donen la raó, es mostra capritxosa i emmurriada. |
| Filla 2 | És una nena que no s'atreveix a opinar. És tímida, i la seva germana petita parla sempre per ella. Es manté en un segon pla i prefereix passar desapercebuda. Sembla com si sempre estigués pensant: «Que no s'adoni ningú que soc aquí!». |




Compromisos per a casa

Es proposa que facin una llista amb tres normes clares i explicades que ajudin a l'organització de la vida diària i al repartiment de les feines domèstiques. Per exemple, torns per parar la taula o per treure les escombraries, o bé pactar responsabilitats, com ara fer-se el llit.

Se suggereix que pengin la llista en algun lloc visible (per exemple, a la nevera) i revisin cada dia si s'han complert les normes.

FITXA 3. Compromisos per a casa

Compromisos per a casa

| | No aconseguit | Una mica aconseguit | Aconseguit |
|-------------------------------|---|---|---|
| Ens comprometem a... |  |  |  |
| No ho vam poder fer perquè... | | | |

Gaudim junts
en família

Sessió **4**

Sessió 4

Per a mares

El joc és una activitat que és present en la vida de tots els nens i nenes. És una activitat lliure, sense imposicions, acceptada lliurement. A partir del joc, els petits poden deixar anar la seva imaginació i fer que aflori la fantasia i la màgia. El joc proporciona plaer i diversió, i contribueix al desenvolupament de la mobilitat i a l'activitat física. És un instrument per a l'aprenentatge i facilita, per la seva dependència amb els objectes, les persones i els espais, la relació amb l'entorn. El joc és un element essencial per a la transmissió de la cultura i per a l'adaptació al món dels nens i nenes. Els jocs i les seves característiques varien en funció de l'edat i del moment històric. Tot i que actualment encara es juga a molts jocs tradicionals, com ara els puzles, els escacs, les cartes, etc., molts d'altres han evolucionat amb les noves tecnologies. Avui dia hi ha una gran varietat de jocs interactius a Internet i videoconsoles en què s'adapten i actualitzen jocs tradicionals. Els videojocs, i també els jocs tradicionals, poden ser molt positius, sempre que s'utilitzin adequadament, en funció de l'edat dels nois i noies.

El joc compartit en família aporta molts beneficis per a tots els seus membres. No obstant això, és molt important l'actitud que adoptin les mares (o pares, cuidadors, etc.) pel que fa als jocs. Molts progenitors temen que l'ús dels videojocs pugui perjudicar els seus fills i filles. Per això, cal que les famílies comparteixin aquests jocs amb els nens i nenes, per fer-ne un bon ús, ja que, si s'utilitzen de forma adequada, poden ser molt positius: permeten jugar individualment o en grup, faciliten fer activitats de manera activa i reuneixen en un únic joc diferents jocs tradicionals.

A part del joc, hi ha altres activitats d'oci que són importants per al desenvolupament d'hàbits saludables en els nens i nenes, i totes es poden fer de manera individual o en família. Hi ha activitats d'oci de diversió, que són les que impliquen

poc esforç, i activitats d'oci de satisfacció, que exigeixen un esforç i un aprenentatge més grans.

Les famílies poden trobar molts recursos en el seu entorn més proper per passar-s'ho bé tots junts. Saber quins són aquests recursos i tenir clar com s'hi pot accedir i què ofereixen per als nostres fills i filles ens ajuda gaudir-ne.

Objectius

- Conèixer les característiques i els tipus de jocs adequats a les diferents edats dels fills i filles i els beneficis que aporten.
- Sensibilitzar-se i adquirir estratègies per compartir el joc en família de manera satisfactòria.

Continguts

- Característiques i tipus de jocs per a nens i nenes de 6 a 12 anys.
- Beneficis del joc.
- Estratègies per practicar el joc compartit en família.

Activitats

- Activitat 1. A què juguen els nostres fills i filles?
- Activitat 2. Com podem jugar plegats tota la família?

Materials i recursos

- Fitxa 1. A què juguen els nostres fills i filles?
- Fitxa 2. Característiques dels infants i tipus de jocs
- Fitxa 3. Fantasia guiada: Un dissabte a la tarda
- Fitxa 4. Aspectes per planificar el joc en família

Desenvolupament de la sessió

Els nens i nenes juguen, i són moltes les aportacions que el joc els proporciona. A partir del joc, poden deixar anar la seva imaginació i fer que aflori la fantasia i la màgia. El joc ofereix plaer i diversió i contribueix al desenvolupament de la mobilitat i a l'activitat física. És un instrument per a l'aprenentatge i facilita, pel vincle que té amb els objectes, les persones i els espais, la relació amb l'entorn. El joc és un element essencial per a la transmissió de la cultura i per a l'adaptació al món dels nens i nenes.

ACTIVITAT 1. A què juguen els nostres fills i filles?

Treball en grups petits

25 minuts

Introducció

Els nens i nenes juguen de forma individual o en grups. El joc és fonamental a la infància perquè proporciona plaer, diversió, mobilitat i activitat, i també facilita l'aprenentatge i l'adaptació al món. Ara bé, no tots els nens juguen a les mateixes coses. El joc té unes característiques concretes per a cada edat, per la qual cosa hi ha diferents tipus de jocs adequats per a les diferents edats.

Com a orientació per a la introducció, la persona dinamitzadora disposa de la fitxa 2, que especifica les característiques i els tipus de jocs més habituals per a nens i nenes de dues franges d'edat: de 6 a 9 anys i de 10 a 12 anys.

Desenvolupament

La persona dinamitzadora explica que els nens i nenes juguen a diferents tipus de jocs segons l'edat que tenen. Una vegada introduïda la temàtica, suggereix que es facin tres grups (de 5 membres com a màxim). Es dona a cada grup una còpia de la fitxa 1, «A què juguen els nostres fills i filles?», i cada grup hi ha d'anotar tres jocs de cada categoria als quals juguin els seus fills o filles o que les mares recordin de quan eren petites. Tenen 5 minuts per contestar.


Una vegada tots els grups han emplenat la fitxa, una portaveu de cada grup ha de presentar a totes les participants els jocs que han anotat. La persona dinamitzadora apunta a la pissarra els diferents jocs i els agrupa per categories: d'activitat física, de representació, d'assemblatge i construcció, i de regles.

Conclusió

Per acabar l'activitat, s'explica que el joc és un element fonamental per al desenvolupament social, afectiu, cognitiu i motriu dels nens i nenes. Els jocs i les seves característiques varien en funció de l'edat i del moment històric. Els jocs tradicionals (puzles, escacs, cartes, etc.) han evolucionat amb les noves tecnologies. Actualment, hi ha una àmplia varietat de jocs interactius (a Internet i per a videoconsoles), que permeten adaptar i actualitzar els jocs tradicionals. Els nens i nenes demanen als seus progenitors jocs nous que, a vegades, generen desconcert entre les mares perquè no saben si són o no pertinents. Cada joc, independentment del seu suport (de taula, audiovisual, etc.), ha de tenir unes característiques que s'adeqüin a l'edat dels nens i nenes. A la presentació de la conclusió es dona la fitxa 2, «Característiques dels infants i tipus de jocs», que recull algunes orientacions sobre tipologies de jocs en funció de l'edat.

Finalment, si el temps ho permet, es pot ampliar l'activitat fomentant un debat sobre la idoneïtat dels videojocs: avantatges i inconvenients del seu ús, negociació del temps de joc individual, pros i contres de la incorporació de les noves tecnologies en els jocs, etc.

Els videojocs, com també altres jocs tradicionals, són positius sempre que s'utilitzin adequadament i que s'ajustin a l'edat. Les mares poden valorar si són adequats o no consultant les explicacions i les recomanacions pedagògiques que s'indiquen a l'embalatge del joc.

FITXA 1. A què juguen els nostres fills i filles? 

FITXA 2. Característiques dels infants i tipus de jocs 

A què juguen els nostres fills i filles?

| Tipus de jocs | De 6 a 9 anys | De 10 a 12 anys |
|-----------------------------|--|--|
| D'activitat física | <ul style="list-style-type: none">• Tocar i parar | <ul style="list-style-type: none">• Futbol |
| De representació | <ul style="list-style-type: none">• Disfresses | <ul style="list-style-type: none">• Coreografia de ball amb videoconsola |
| D'encaixos i de construcció | <ul style="list-style-type: none">• Puzles | <ul style="list-style-type: none">• Construcció de maquetes |
| Amb regles | <ul style="list-style-type: none">• Tres en ratlla | <ul style="list-style-type: none">• Escacs |

| De 6 a 9 anys | De 10 a 12 anys |
|--|---|
| <p>Característiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comencen els jocs de competició. • Predominen els desitjos personals sobre els del grup. • Utilitzen materials de l'entorn per jugar. • Els agrada practicar jocs que es basin en activitats de la vida quotidiana. • Segueixen regles que no són gaire difícils. • Acostumen a preferir jugar amb nens i nenes del mateix sexe. | <p>Característiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Han integrat els jocs de competició. • Tot i que continuen jugant sols, prefereixen jugar en grup. • Construeixen jocs creatius amb els materials de l'entorn. • Practiquen qualsevol tipus de joc que segueixi normes i regles. • Els jocs, tant individuals com en parella o en grup, són cada vegada més complexos. |
| <p>Tipus de jocs</p> | <p>Tipus de jocs</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • D'activitat física Tocar i parar, a fet i amagar, persecucions, pilotes, cercols, cordes, gronxadors, jocs de lluita, simular baralles, baldufes, bicicleta, patinet, patins, balls, jocs físics amb ajuda de la tecnologia (videojocs), esports, etc. | <ul style="list-style-type: none"> • D'activitat física Bicicleta, patinet, skate (monopatí), futbol, bàsquet, balls en grup, bitlles, futbolí, billar, ping-pong, tennis, pàdel, esquaix, jocs físics amb ajuda de la tecnologia (videojocs), esports competitiu, etc. |
| <ul style="list-style-type: none"> • De representació Titelles, ninos articulats, nines, disfresses, oficis, casetes, cotxes, jocs de princeses, metges o altres simulacions, maquillatge, cuinetes, caracterització de personatges coneguts, mimica, etc. | <ul style="list-style-type: none"> • De representació Coreografies, representacions dramàtiques, musicals amb argument i amb papers definits, «qui és qui», jocs de simular i d'endevinar pel·lícules, jocs de simulació de la vida real a través de l'ordinador, etc. |
| <ul style="list-style-type: none"> • D'encaixos i de construcció Jocs tipus Lego, construccions, puzles, muntatges mecànics, elaboració de produccions artístiques amb cartró, amb fang o amb paper, jocs d'encaixos amb l'ajuda de l'ordinador o de videoconsols (per exemple, puzles i Tetris), etc. En aquesta categoria, hi podem incloure jocs d'elaboració de laminadures, de gelats, de xocolata, etc., fent servir petits estris de joguina. | <ul style="list-style-type: none"> • D'encaixos i de construcció Jocs tipus Lego, jocs magnètics, puzles, jocs de paraules, elaboració de produccions artístiques complexes amb materials reciclats, jocs d'encaixos amb l'ajuda de l'ordinador o de videoconsols (per exemple, diana virtual), etc. En aquesta categoria, hi podem incloure jocs de disseny i d'elaboració de roba, bosses, etc. Hi ha paquets de jocs per a aquestes elaboracions, i també versions en línia de disseny de vestits per a nines. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Amb regles senzilles Loteria, dòmino, circuits, parxís, cartes, joc de l'oca, tres en ratlla, formar paraules, el penjat, etc. Aquests jocs també hi són en versions en línia o en videoconsols. | <ul style="list-style-type: none"> • Amb regles complexes Cartes, dòmino, escacs, jocs de memòria, dames, Rummikub, sudokus, etc. Hi ha versions en línia o en videoconsola de jocs tradicionals. |

ACTIVITAT 2. Com podem jugar plegats tota la família?

Fantasia guiada

Discussió dirigida

20 minuts

Introducció

Als nens i nenes, a més de compartir el joc amb els seus amics, també els agrada compartir-lo amb les seves mares. El joc és un element educatiu importantíssim per a ells i per a les seves famílies. A través del joc, les mares poden ajudar els seus fills i filles a conèixer i a aprendre moltes coses.

Desenvolupament

Les mares fa temps que van deixar de ser nenes. Per aquesta raó, posar-se al lloc dels seus fills o filles per jugar pot ser per a elles una tasca difícil. Tot i així, hem de valorar alguns aspectes que cal tenir en compte perquè el joc amb els nostres fills i filles sigui satisfactori per a tots.

Farem l'activitat següent, inclosa a la fitxa 3, «Fantasia guiada: Un dissabte a la tarda». Es faciliten les orientacions següents: «Ara llegirem una història quotidiana que passa en una família. Feu atenció perquè després la comentarem. Si voleu estar més concentrades, podeu tancar els ulls».

FITXA 3. Fantasia guiada: Un dissabte a la tarda 

Fantasia guiada: Un dissabte a la tarda

És una tarda de dissabte d'hivern. Fa un temps desagradable i tot el dia que plou. Normalment, la Rosa i el Josep surten amb la seva filla Noèlia, de 8 anys, i amb el seu fill Pere, d'11, a fer una volta pel barri, i aleshores aprofiten per anar al parc i per passejar. Avui no fa bo, i per això han decidit que es quedaven a casa. Així, la Rosa ha pensat que ho aprofitarà per revisar els correus electrònics, perquè durant la setmana no ha tingut temps de fer-ho, i el Josep ha pensat que es dedicarà a arreglar assumptes que fa dies que té pendents. La Noèlia i el Pere fa estona que miren la tele, però se n'han cansat i ara diuen als seus pares que estan avorrits, que no saben què fer i que per què no juguen tots junts.

- **Com creieu que se senten la Rosa i el Josep?**
- **Com se senten la Noèlia i el Pere?**

La Rosa i el Josep ho comenten entre ells i decideixen que els nens tenen raó, que estaria bé jugar tots junts a alguna cosa. Els diuen, doncs, que busquin els jocs a què els agradaria de jugar i que al cap d'una hora, quan ells hagin acabat la feina que estan fent, tots quatre es podran posar a jugar.

- **I ara, com creieu que se senten tots, els pares i els nens?**

Una vegada han acabat la feina, es reuneixen tots quatre per jugar. La Noèlia ha triat el dòmino; és fàcil per a ella i li agrada molt. El Pere, per part seva, ha escollit el Rummikub, que és més complicat i que per l'edat que té li interessa molt més. Davant de la disjuntiva, els pares es miren i es pregunten:

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

La Noèlia es posa a defensar el seu joc, i el Pere, el seu.

- **Què creieu que poden fer els pares?**
- **Què hauríeu fet vosaltres?**

La Rosa i el Josep els diuen que els entenen a tots dos, però que no es pot jugar a tot alhora. Els expliquen que el Rummikub és un joc per a nens més grans i que la Noèlia encara no hi sap jugar bé. Així doncs, decideixen que primer jugaran al dòmino, que és un joc que coneixen tots, i que després ho faran amb el Rummikub. Tot i que el Pere no hi està gaire d'acord, al final ho accepta.

- **Què creieu que han tingut en compte els pares per escollir els jocs? Per què?**

Comencen les partides de dòmino. Tots quatre hi participen alegrement. Per compensar la diferència d'edat, la Rosa i el Josep intenten motivar la Noèlia en totes les aportacions que fa i, a la vegada, demanen al Pere que respecti els temps que la Noèlia necessita, ja que encara li costa una mica.

- **Com creieu que se senten la Rosa i el Josep? I la Noèlia i el Pere?**

Després de jugar unes quantes partides, en les quals tots han tingut l'oportunitat de guanyar, decideixen que jugaran al joc que el Pere havia escollit, el Rummikub. Ara, però, la Rosa i el Josep tenen un nou dilema: com jugaran sense que la Noèlia se'n senti exclosa? I és que és un joc una mica difícil per l'edat que té.

- **Què creieu que poden fer perquè ningú no se'n senti exclòs?**

Davant de la nova situació, decideixen jugar per parelles: un adult amb un nen. D'aquesta manera, per mitjà del joc cooperatiu, la Noèlia pot anar aprenent el joc sense sentir-se'n exclosa, i el Pere pot jugar a allò que havia escollit d'entrada. Però tant la Noèlia com el Pere prefereixen jugar sols, com si fossin un més del grup, i no pas en parelles.

- **Què opineu d'aquesta decisió? Què hauríeu fet vosaltres?**

Quan el relat ha acabat, la persona dinamitzadora demana a les mares que obrin els ulls. Tot seguit, els pregunta:

- Digueu-me, amb una o dues paraules, quins sentiments heu tingut al llarg d'aquest relat.

La persona dinamitzadora va escrivint els sentiments a la pissarra. Una vegada han participat totes les mares, es comenten breument:

- Qui ha parlat del sentiment de...?
- Pots explicar-lo?
- Quan l'has sentit?

Després es pot suggerir:

- Si us trobéssiu en aquesta situació, què hauríeu fet?

Seguidament, es pot comentar el següent: «Com podeu veure, tots, en algun moment o altre, hem tingut l'oportunitat de compartir jocs amb els nostres fills. No obstant això, les preocupacions, la feina i les responsabilitats a vegades ho fan difícil. Com heu vist en el relat, igual que la Rosa i el Josep, nosaltres també podem fer que una tarda que es presentava avorrida acabi sent entretinguda i divertida. Per això, a partir d'alguns aspectes que han tingut en compte la Rosa i el Josep, i que també vosaltres heu comentat, planificarem el joc compartit en família, perquè sigui més satisfactori per a tots, mares, pares i fills».

Després es destaquen aquests aspectes amb l'ajuda de la fitxa següent, en què hi ha alguns consells que poden ajudar a planificar moments de joc compartit en família.

FITXA 4. Aspectes per planificar el joc en família

Aspectes per planificar el joc en família

- Posar-se al lloc dels nens i nenes. El més important és que els nostres fills i filles se sentin còmodes i que durant el joc aprenguin de nosaltres.
- Les edats i les habilitats. Cal tenir en compte les edats i les habilitats dels infants quan seleccionem el tipus de joc. I també és recomanable jugar en cooperació.
- Buscar un temps i un espai. És convenient buscar moments en què hi pugui ser tota la família, sense obligacions ni interrupcions. La disponibilitat d'espai també determina que sigui un tipus de joc o bé un altre: a casa, al parc, etc.
- La freqüència. És aconsellable que s'estableixin temps de joc periòdics, els caps de setmana, per exemple.
- La motivació conjunta. És important tenir en compte els interessos i les motivacions de tots els participants.

Conclusió

Per acabar, es comenta que el joc compartit en família aporta moltes satisfaccions a tots els seus membres. Les mares o els cuidadors tenen un paper fonamental en aquest sentit, ja que és molt important l'actitud que adoptin davant del joc amb els seus fills i filles. Cal reflexionar sobre quins són els objectius del joc. No es tracta de demostrar-los que les mares som més grans, més hàbils i més intel·ligents, sinó de motivar-los i reconèixer les seves aportacions, encara que siguin molt petites. L'objectiu no és guanyar, sinó compartir i divertir-se junts. Com ja s'ha treballat en l'activitat anterior, els infants tenen interès pels videojocs, però molt sovint les mares tenen por que al final els puguin perjudicar. Per això, perquè els fills i filles aprenguin a fer un bon ús d'aquest tipus de jocs, és important que els comparteixin amb elles. Aquests jocs interactius ofereixen aspectes positius si s'utilitzen de forma adequada: permeten jugar individualment o en grup, faciliten la realització d'activitats de manera activa (exercici físic, ball, etc.) i permeten reunir en un únic joc (videojoc) diferents jocs tradicionals (per exemple, jugar a la pantalla a escacs o altres jocs de taula).

Recorda

- El joc presenta molts beneficis per al desenvolupament personal dels nens i nenes.
- Hi ha jocs determinats per a cada edat, amb unes característiques particulars.
- Perquè el joc sigui satisfactori per a tota la família, és recomanable planificar-lo.
- Jugant en família, cal motivar els fills i reconèixer les seves aportacions, encara que siguin molt petites.
- Tots, mares i fills i filles, coneixem moltes formes de divertir-nos i molts jocs per poder passar un dia agradable en família, però convé planificar-ho i buscar solucions entre tots.
- Hi ha moltes formes de divertir-se junts en família, amb jocs en què poden participar tots els seus membres. Només cal planificar, disposar d'una mica de temps, buscar o crear els jocs i posar-se a jugar.

Valoració i tancament de les sessions de mares

Com a cloenda de les sessions grupals de mares, s'han de destinar els últims 15 minuts de la sessió a fer una activitat de reconeixement i avaluació del treball que s'ha dut a terme com a grup de mares en aquest programa. Per fer-ho, es demana a les mares que, individualment, escriguin en una nota adhesiva (Post-it) de diferents colors una paraula o una frase que respongui a aquesta pregunta:

- Què has après de les sessions que has treballat conjuntament amb el teu fill o filla?

Una vegada totes les participants han escrit el que volien, la persona dinamitzadora proposa de posar-ho en comú. Per fer-ho, fa la pregunta i les mares, d'una en una, llegeixen la resposta que han escrit a la nota adhesiva i l'enganxen en un mural de paper amb la pregunta anterior com a encapçalament. Es tracta de fer una avaluació de les sessions grupals i reconèixer els progressos assolits durant el procés d'intervenció.

Sessió 4

Per a fills i filles

A tots els nens i nenes els agrada jugar. Durant el dia participen en molts jocs, i de diferents tipus, sols o en grup: jocs moguts, com ara córrer, tocar i parar o anar amb bicicleta, o tranquils, com ara disfressar-se, fer puzles, etc. Als infants els agrada jugar amb els seus companys, però sobretot els encanta jugar en família, encara que no sempre és possible fer-ho quan ells volen, ja que les mares tenen moltes altres ocupacions. Per això cal que tota la família, mare i fills i filles, col·laborin per aconseguir-ho.

A més de jugar, hi ha altres activitats que es poden fer de forma individual, en grup amb els amics o amb la família. Es tracta d'activitats organitzades a través d'una sèrie de recursos que ofereixen el barri i la ciutat, per dur a terme en parcs, en places, a la muntanya, a la platja, en centres cívics, en centres socials i oberts, a les biblioteques, a les ludoteques, als pavellons d'esports, als museus, etc. Planificar aquestes activitats en família pot contribuir a fer que tots gaudeixin i es diverteixin junts.

Objectius

- Saber a què juguen els nens i nenes en diferents edats.
- Adquirir estratègies per compartir jocs amb les mares i amb la resta de la família.

Continguts

- Tipus de jocs.
- Estratègies per jugar en família.

Activitats

- Activitat 1. Un, dos, tres, una resposta més
- Activitat 2. La família Laminadures juguen plegats

Materials i recursos

- Fitxa 1. Tipus de jocs
- Fitxa 2. La família Laminadures juguen plegats

Desenvolupament de la sessió

El joc té un paper molt important en la vida dels nens i nenes. És atractiu perquè és una activitat lliure i sense disciplina. A través del joc, els nens i nenes viuen situacions màgiques, plenes d'imaginació i fantasia. A més de ser una activitat divertida i plaent, en què sovint el moviment i l'activitat física estan molt presents, el joc és també un element importantíssim perquè els nens i nenes vagin incorporant els aprenentatges. També els permet adaptar-se al seu entorn i a la seva cultura, i és per això que cal educar en la cultura del joc, per potenciar el desenvolupament de posteriors tasques evolutives.

ACTIVITAT 1. Un, dos, tres, una resposta més

Joc en grups petits

25 minuts

Introducció

A tots els nens i nenes els agrada jugar. Durant el dia, juguen a molts jocs diferents, sols o amb els seus amics o germans. Alguns jocs són per jugar al parc o al carrer, i d'altres per jugar a casa; n'hi ha de moguts, com ara córrer, jugar a atrapar o a futbol, i n'hi ha d'altres més tranquils, com disfressar-se, fer puzles, etc.

Desenvolupament

Es comenta als infants que, a continuació, han de compartir tots els que coneguin: els que fan sols, els que fan en companyia d'altres amics, a casa o fora. Per fer-ho, jugaran al joc «Un, dos, tres, una resposta més». Se'ls diu que formin tres grups semblants, de manera que les edats estiguin repartides. És a dir, cada grup ha d'estar compost per nens i nenes d'edats compreses entre 6 i 12 anys, amb l'objectiu que es treballi de manera cooperativa. Quan estiguin formats els grups, s'explica que l'objectiu de l'activitat és dir com més jocs millor.

La persona dinamitzadora fa de jutge. Diu «Un, dos, tres, una resposta més» i pregunta al nen o nena més petit d'un dels equips el nom d'un joc a què juga habitualment. Un cop ha respost, la persona dinamitzadora fa la mateixa pregunta al nen o nena més petit del segon grup, i després del tercer grup. Si algun participant no sap què contestar, té l'opció de demanar ajuda a la resta de l'equip per poder respondre. L'objectiu és que els jocs no es repeteixin i dir com més jocs millor.

A mesura que els grups van responent, es van anotant a la pissarra els noms dels diferents jocs. Un cop hagin respost tots els membres dels tres grups, es compta

quants jocs té cada equip i es diu quin grup ha guanyat, tot i que cal remarcar que en el joc l'important no és guanyar, sinó participar i divertir-se.

Conclusió

Com a conclusió, es comenta que hi ha jocs de tota mena: per jugar sols o amb amics; jocs que exigeixen moviment i que es juguen en parcs o al carrer, i jocs més tranquils per jugar a casa; i també jocs als quals tothom sap jugar, i d'altres que fan els nens i nenes més grans i que faran els petits quan creixin.

Com a suport a les aportacions del grup, es pot fer servir la classificació de jocs per edats de la fitxa 1.

FITXA 1. Tipus de jocs

Tipus de jocs

| De 6 a 9 anys | De 10 a 12 anys |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • D'activitat física Tocar i parar, a fet i amagar, persecucions, pilotes, cèrcols, cordes, gronxadors, jocs de lluita, simular baralles, baldufes, bicicleta, patinet, patins, balls, jocs físics amb ajuda de la tecnologia (videojocs), esports, etc. | <ul style="list-style-type: none"> • D'activitat física Bicicleta, patinet, skate (monopatí), futbol, bàsquet, balls en grup, bitlles, futbolí, billar, ping-pong, tennis, pàdel, esquaix, jocs físics amb ajuda de la tecnologia (videojocs), esports competitius, etc. |
| <ul style="list-style-type: none"> • De representació Titelles, ninos articulats, nines, disfresses, oficis, casetes, cotxes, jocs de princeses, metges o altres simulacions, maquillatge, cuinetes, caracterització de personatges coneguts, mímica, etc. | <ul style="list-style-type: none"> • De representació Coreografies, representacions dramàtiques, musicals amb argument i amb papers definits, «qui és qui», jocs de simular i d'endevinar pel·lícules, jocs de simulació de la vida real a través de l'ordinador, etc. |
| <ul style="list-style-type: none"> • D'encaixos i de construcció Jocs tipus Lego, construccions, puzles, muntatges mecànics, elaboració de produccions artístiques amb cartró, amb fang o amb paper, jocs d'encaixos amb l'ajuda de l'ordinador o de videoconsoles (per exemple, puzles i Tetris), etc. En aquesta categoria, hi podem incloure jocs d'elaboració de llaminadures, de gelats, de xocolata, etc., fent servir petits estris de juguina. | <ul style="list-style-type: none"> • D'encaixos i de construcció Jocs tipus Lego, jocs magnètics, puzles, jocs de paraules, elaboració de produccions artístiques complexes amb materials reciclats, jocs d'encaixos amb l'ajuda de l'ordinador o la videoconsola (per exemple, diana virtual), etc. En aquesta categoria, hi podem incloure jocs de disseny i d'elaboració de roba, bosses, etc. Hi ha paquets de jocs per a aquestes elaboracions, i també versions en línia de disseny de vestits per a nines. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Amb regles senzilles Loteria, dòmino, circuits, parxís, cartes, joc de l'oca, tres en ratlla, formar paraules, el penjat, etc. Aquests jocs també hi són en versions en línia o en videoconsola. | <ul style="list-style-type: none"> • Amb regles complexes Cartes, dòmino, escacs, jocs de memòria, dames, Rummikub, sudokus, etc. Hi ha versions en línia o en videoconsola de jocs tradicionals. |

ACTIVITAT 2. La família Llaminadures juguen plegats

Treball en gran grup

Conte

20 minuts

Introducció

Els infants aprenen valors i normes a través del joc. Per això és important que els jocs estiguin supervisats per persones adultes. L'oferta de jocs és molt variada, des dels més educatius fins als que són perjudicials (jocs violents, sexistes, passius, etc.). Per aquest motiu, és important acompanyar els nens i nenes en la tria, per seleccionar jocs educatius lliures de violència i valors sexistes, en què prevalgui el respecte per les normes, la participació i la cooperació amb els companys de joc.

Desenvolupament

La persona dinamitzadora comenta: «De vegades, us agradaria jugar amb les vostres mares, però no sabeu com us ho podeu fer per aconseguir-ho. Ara llegirem un conte, *La família Llaminadures juguen plegats* (fitxa 2). Estigueu molt atents per veure com es resol la situació que es planteja en el conte, perquè després ho comentarem per comprovar si vosaltres podeu fer el mateix per jugar amb la vostra família. Mentre escolteu la història, heu d'imaginar-vos que sou un dels personatges del conte: el Meló, la Taronja i la Maduixeta».

És molt important que la persona dinamitzadora llegeixi el conte amb veu dolça i agradable, explicant amb gestos i mímica la història. Així captarà millor la seva atenció durant la lectura.

FITXA 2. La família Llaminadures juguen plegats

La família Llaminadures juguen plegats

A la família Llaminadures hi havia la mama, la Gominola; el fill, el Meló, d'11 anys; la filla gran, la Taronja, de 9 anys, i la Maduixeta, la petita, de 6 anys. Un dia d'hivern a la tarda, eren tots a casa perquè no hi havia escola i perquè no podien sortir al parc ni anar a fer una volta perquè plovia.

Com que s'havien de quedar a casa, la mama Gominola va dir:

—Aquesta tarda, com que plou i no podem sortir, ho aprofitaré per arreglar els endolls.

El Meló, la Taronja i la Maduixeta es van distreure una mica mirant la televisió i dibuixant. Però quan ja feia una estona que s'entretenien sols, es van començar a avorrir. I se'n van anar cap a la mama Gominola a queixar-se:

—Mama, ens avorrim.

La mama Gominola, que estava molt enfeïnada, els va dir:

—No em molesteu i aneu a jugar tots tres.

Com que no sabien a què jugar tots sols, es van reunir per pensar, i van decidir que el que volien era jugar tots plegats: el Meló, la Taronja, la Maduixeta i la mama Gominola. Però tenien un problema: la mama estava molt enfeïnada. Es preguntaven:

—Com la podem convèncer perquè jugui amb nosaltres?

El Meló va dir:

—Hem de pensar un pla.

I aleshores van pensar un pla per convèncer la mare perquè deixés de fer el que feia i anés a jugar amb ells.

La Maduixeta va suggerir:

—Quan estigui tranquil·la i poc ocupada, hi anem tots tres a parlar-hi. Així, entre tots ens serà més fàcil de convèncer-la.

La Taronja va proposar:

—I perquè no s'hagi de preocupar per decidir a quins jocs juguem, els portem pensats i triats.

El Meló va concloure:

—I li direm que ens fa molta il·lusió jugar plegats.

A partir d'aleshores, el Meló, la Taronja i la Maduixeta van estar molt atents a tot el que feia la mare. I quan van veure que era el moment oportú, tots tres alhora van dir:

—Fem-ho ara, anem-hi a parlar.

El Meló, la Taronja i la Maduixeta van anar a buscar la mare i li van dir:

—Mama, volem parlar amb tu.

Quan va veure que estaven tan seriosos, la mama Gominola els va preguntar:

—Què voleu? Què és el que us preocupa tant?

La Taronja, la germana mitjana, en representació de tots tres, li va contestar:

—Hem pensat que aquesta tarda ens agradaria jugar tots plegats.

La mama Gominola va contestar:

—Però és que ara estic molt ocupada, jugueu vosaltres sols.

I ells van respondre:

—És que ens fa molta il·lusió, i a més ja hem pensat a què jugarem. La Maduixeta ha escollit un joc, el Meló un altre i jo també un altre. D'aquesta manera no ens barallarem i ens podrem divertir tots.

La mama Gominola va escoltar atentament i, a mesura que la Taronja anava parlant, la mama anava somrient més i més. Un cop van acabar d'exposar-li tot el pla, la mama Gominola va dir:

—D'acord. M'agrada el vostre pla. Acabaré la feina que estic fent i de seguida ens posem a jugar. Aneu preparant els jocs.

Aquella tarda, tots quatre van estar jugant molta estona. S'ho van passar tan bé, que gairebé s'obliden de l'hora de sopar. A la nit, la família Llaminadures se'n va anar a dormir contenta i alegre, especialment el Meló, la Taronja i la Maduixeta, perquè jugar amb la mare era molt divertit i agradable.

Tots van estar tan contents, que van decidir fer-ho més vegades.

Una vegada acabat el conte, es pregunta al gran grup:

- Com creieu que s'ha sentit la mama Gominola?
- Com creieu que s'han sentit el Meló, la Taronja i la Maduixeta?
- Què us sembla el pla que han elaborat el Meló, la Taronja i la Maduixeta per convèncer la seva mare?
- A més del pla del Meló, la Taronja i la Maduixeta, quines altres coses podeu fer per convèncer la vostra mare perquè jugui amb vosaltres?
- A què us agradaria jugar amb les vostres mares i germans?

A mesura que van responent, s'anoten les respostes a la pissarra.

Conclusió

Com a conclusió de l'activitat, es comenta que a totes les famílies els agradaria jugar tots plegats. El problema és que no sempre les mares estan disponibles, i per això cal pensar un pla per facilitar que elles també puguin jugar amb els nens i nenes.

A més, se'ls explica que, per jugar tots plegats, han de buscar jocs en què puguin participar tots, des dels més petits fins als més grans, i que els grans han d'ajudar els petits perquè puguin participar en situació d'igualtat.

Recorda

Hi ha molts jocs perquè els nens i nenes puguin jugar sols, amb amics o amb germans, i també amb la mare.

Les mares no sempre estan disponibles per jugar, però hem de buscar els moments adequats i pensar un pla per explicar-los per què ens fa il·lusió.

Valoració i tancament de les sessions de fills i filles

Com a cloenda de les sessions grupals de fills i filles, s'han de destinar els últims 15 minuts de la sessió a fer una activitat de reconeixement i avaluació del treball que s'ha dut a terme com a grup de fills i filles en aquest programa.

Per fer-ho, es demana als nens i nenes que, individualment, escriguin en una nota adhesiva (Post-it) de diferents colors una paraula, una frase o un dibuix o una emoticona que respongui a aquesta pregunta:

- Què és el que t'ha agradat més de les sessions que has treballat conjuntament amb la teva mare?

Una vegada tots els participants han escrit el que volien, la persona dinamitzadora proposa de posar-ho en comú. Per fer-ho, fa la pregunta i els nens i nenes, d'un en un, llegeixen la resposta que han escrit a la nota adhesiva i l'enganxen en un mural de paper amb la pregunta anterior com a encapçalament. Es tracta de fer una avaluació de les sessions grupals i reconèixer els progressos assolits durant el procés d'intervenció.

Sessió 4

Per a famílies

Jugar en família agrada a tots els nens i nenes, però a vegades no és fàcil perquè, en general, les mares (o pares) estan molt ocupats i resulta difícil trobar moments per compartir el joc improvisadament. Planificar el joc entre tots, mares i fills i filles, facilita que l'acte de jugar sigui divertit i plaent per a tota la família.

El joc i l'oci compartit en família aporten molts beneficis: faciliten les tasques de desenvolupament evolutiu en el nen o nena, promocionen oportunitats d'aprenentatge, nodreixen i regeneren els llaços afectius entre els membres de la família i ens fan sentir part d'un tot, en el qual tots som igual d'importants.

Per gaudir del joc, cal organitzar, planificar i triar el temps d'oci entre tots els membres de la família. D'aquesta manera, les possibilitats de diversió compartida són més satisfactòries per a tots.

Objectiu

Experimentar estratègies d'oci compartit en família.

Contingut

Estratègies d'oci compartit en família.

Activitat

- Activitat 1. La festa de les famílies de colors

Materials i recursos

- Fitxa 1. Com ens organitzem?

Desenvolupament de la sessió

Fins ara, les mares per una banda, i els nens i nenes per una altra, heu vist els recursos que teniu per entretenir-vos, divertir-vos i aprendre, i també heu experimentat com ho heu de planificar tot perquè aquestes trobades familiars siguin satisfactòries i profitoses per a tothom. Ara es tracta que entre tots, mares i fills i filles, els posem en pràctica.

ACTIVITAT 1. La festa de les famílies de colors

Treball en petits grups

55 minuts

Introducció

Quan la família vol fer una activitat conjunta, de vegades els interessos dels fills i filles no coincideixen amb els de les mares, de manera que cal posar-se d'acord entre tots. Ara tenim l'oportunitat de practicar-ho.

Desenvolupament

La persona dinamitzadora fa el comentari següent: «Per tancar aquesta última sessió, entre tots, mares i nens i nenes, posarem en pràctica tot el que hem après sobre com podem gaudir i jugar en família. Per fer-ho, us proposem organitzar la festa de les famílies de colors».

En primer lloc, es distingeix cada família amb un color diferent. Per això, es reparteix a cadascuna tants plec de paper de seda del mateix color com membres tingui la família. Amb aquests plecs es confeccionen un llaç, una corbata, un barret o qualsevol altre element distintiu que duran a la festa. Quan totes les famílies s'hagin col·locat els seus distintius, se'ls indica que es poden maquillar amb aquest mateix color. Es comenta que l'objectiu és que entre tots (mares, nens i nenes) organitzin una festa. A continuació, es demana que els nens i nenes formin dos grups, i les mares, dos més. Durant uns 15 minuts han d'organitzar balls, actuacions de teatre, cançons, activitats, etc. per a la festa. Com a ajuda, els pot ser útil la fitxa 1:

FITXA 1. Com ens organitzem?

Com ens organitzem?

- Quin nom posem al nostre grup?
- Què podem fer? (Cada membre del grup ha d'explicar una activitat que li vingui de gust fer, i entre tots n'han d'escollir una.)
- Com ho podem fer? (Entre tots els membres del grup han de pensar si necessiten algun material dels que hi ha disponibles al centre.)
- Què ha de fer cada membre del grup?
- Quan ens toca actuar?

Mentre els grups organitzen les seves actuacions, la persona dinamitzadora passa per cadascun per motivar-los i animar-los. I quan tots els participants han acabat de planificar la seva actuació, comença la festa.

S'explica que, ara que els grups han planificat com serà la festa, ho han de posar en pràctica. La persona dinamitzadora fa de presentadora de la festa i dona pas a les actuacions. Per decidir quin grup actua primer, col·loca en una bossa tants papers amb números com grups hi ha i, a continuació, dona a cada grup un número. Va traient de la bossa els papers, i el grup que tingui el número que coincideix amb el que ha tret de la bossa serà el que actuarà primer, i així successivament. Quan es tracti d'activitats de ball, moviment, etc., si hi ha prou espai es pot convidar la resta de persones a participar-hi.

Quan tots els grups hagin participat, es pregunta als participants:

- Com us heu sentit?
- Us heu divertit?

Conclusió

Per tancar l'activitat, es pot facilitar als assistents un certificat de participació, com a colofó final de la festa i del programa.

Si el descans per al berenar no s'ha fet com era habitual —entre les sessions paral·leles de mares i de nens i nenes, i la sessió de famílies—, es pot convidar tots els participants a un refrigeri després de la festa.

Compromisos per a casa

- Buscar recursos de diversió i de satisfacció en l'entorn més proper.
- Planificar una activitat d'oci de diversió en família.



Fundació Bancària "la Caixa"