



Aprendre
junts, créixer
en família
Afrontem
els reptes
quotidians



7

Aprender
junts, créixer
en família
Afrontem
els reptes
quotidians



Obra Social "la Caixa"

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

EDICIÓ:

Fundació Bancària "la Caixa"

AUTORS:

Universitat de Barcelona

Pere Amorós

Núria Fuentes

Ainoa Mateos

Crescència Pastor

Universitat de La Laguna

M.^a José Rodrigo

Sonia Byrne

Universitat de Lleida

M. Àngels Balsells

Universitat de Las Palmas de Gran Canaria

Juan Carlos Martín

Mónica Guerra

DIRECCIÓ DEL PROJECTE

Pere Amorós (Universitat de Barcelona)

DISSENY GRÀFIC:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

IL·LUSTRACIONS:

Imma Itxart

CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA:

Isidro Sánchez

TRADUCCIÓ:

Esther Barnet i Joaquim Obrador

IMPRESSIÓ:

Milimétrica Producciones

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

3a Edició, 2016

Pl. Weyler, 3 – 07001 Palma

D. L.: B 13385-2016

Índex

Introducció 5

Sessions per a pares 8

Sessió 1: Quan vénen les dificultats 10

Sessió 2: Explorant els nostres recursos
personals i socials 18

Sessions per a fills 27

Sessió 1: Aprenem a sentir-nos millor 28

Sessió 2: Descobrint els meus poders 38

Sessions per a famílies 47

Sessió 1: La millor recepta familiar 48

Sessió 2: Junts podem 54

Mòdul 7

Afrontem els reptes quotidians

L'estrès no només afecta les persones de manera individual, sinó que pot afectar també tot un sistema, com el sistema familiar. L'estrès percebut pels membres de la família deriva principalment de les dificultats que pot comportar afrontar els reptes quotidians a què s'enfronten cada dia, que poden fer que, en algunes ocasions, se sentin desbordats per tantes responsabilitats.

Afrontar amb èxit aquestes situacions implica ser capaços de regular les emocions negatives que generen, encara que aquestes estratègies de regulació es facin principalment de manera inconscient. Per això, cal prendre consciència d'aquestes estratègies per poder modificar-les i millorar-les no només per obtenir una millor resposta als reptes per part dels pares, sinó també perquè aquests siguin capaços d'ajudar, ensenyar i donar suport als seus fills en l'aprenentatge d'estratègies més satisfactòries i positives de regulació emocional.

En aquest procés és fonamental la capacitat de resiliència familiar i els suports amb què puguin comptar els membres de la família, ja que es tracta d'aspectes que afavoriran el desenvolupament de millors estratègies per afrontar les dificultats i ajudaran tots els membres de la família en el seu procés de desenvolupament.



Mòdul 7

Afrontem els reptes quotidians

Objectiu

Fomentar l'autoeficàcia en els progenitors i en els fills i l'ús d'estratègies adequades per gestionar l'estrès parental i familiar associat al desenvolupament del menor i de les tasques familiars, amb la finalitat de propiciar una percepció optimista i satisfactòria de la vida en família.

Competències parentals

- *Locus* de control intern.
- Control d'impulsos.
- Estratègies d'afrontament davant situacions d'estrès.
- Adaptabilitat a les característiques dels nens.
- Control i supervisió del comportament infantil per mitjà de la comunicació.
- Estimulació i suport a l'aprenentatge dels menors
- Implicació en la tasca educativa.

Competències dels fills

- Pensament alternatiu.
- Autocontrol.
- Maneig de sentiments.
- Consciència social.
- Presa de decisions responsable.

Sessions:

- Pares.
 - Quan vénen les dificultats.
 - Explorant els nostres recursos personals i socials.
- Fills.
 - Aprenem a sentir-nos millor.
 - Descobrint els meus poders.
- Família.
 - La millor recepta familiar.
 - Junts podem.

Sessions per a pares

Les persones podem sentir-nos estressades i aclaparades en algun moment de la nostra vida, i això s'accentua quan no només hem de preocupar-nos de nosaltres mateixos, sinó també dels nostres fills i de la nostra parella, és a dir, de la nostra família. Es tracta de situacions en les quals podem arribar a tenir la sensació que el que hem de fer supera les nostres capacitats, i podem sentir-nos cohibits davant l'onada de problemes que ens vénen a sobre.

També succeeix moltes vegades que no som conscients que la nostra capacitat és més gran del que creiem, i que podem trobar la manera de fer front a totes aquestes dificultats no només amb els nostres recursos, sinó també amb l'ajuda de les persones que ens envolten.

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

Per això és important ensenyar els nostres fills no només com afrontar els problemes, sinó també com controlar les emocions negatives que hi estan associades, perquè siguin capaços de lluitar contra qualsevol dificultat, convertint-se en persones resilents i autosuficients.

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



Sessió 1

Quan vénen les dificultats

Objectius

Identificar les fonts d'estrès familiar i reflexionar sobre les estratègies d'afrontament utilitzades per millorar-ne l'autoeficàcia.

Conèixer els estils parentals de regulació de les emocions dels fills per tal de promoure'n els més adequats i reflexionar sobre les conseqüències que tenen en el seu desenvolupament emocional.

Continguts:

- Successos vitals estressants.
- Identificació d'emocions.
- Estils de regulació d'emocions.

Activitats:

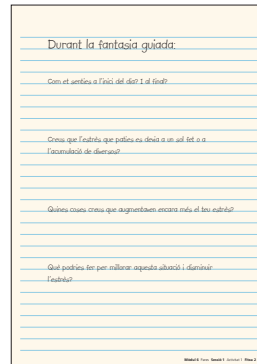
- Activitat 1: La dificultat del dia a dia.
- Activitat 2: Els meus fills també tenen sentiments.

Materials i recursos

- Fitxa 1: Fantasia guiada.
- Fitxa 2: Preguntes fantasia.
- USB: *Regulant les emocions*



Mòdul 7
Sessions per a pares
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 1: Fantasia guiada



Mòdul 7
Sessions per a pares
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 2: Preguntes fantasia



Mòdul 7
Sessions per a pares
Sessió 1
Activitat 2
USB: *Regulant les emocions*



Desenvolupament de la sessió

Les dificultats ens assetgen cada dia; a vegades són més grans i a vegades més petites, però tots, pares i fills, ens topem amb dificultats en la nostra vida. Aquestes dificultats poden arribar a tenir una gran influència en el benestar de la família, generant estrès i sentiments negatius que poden arribar a perjudicar tots els membres de la família. Nosaltres, com a pares, tenim una gran responsabilitat en això. Per això dedicarem aquesta sessió a identificar aquests sentiments i a aprendre a regular-los, ja siguin nostres o dels nostres fills.

Activitat 1 La dificultat del dia a dia

Fantasia guiada
25 minuts.

a. Introducció

L'estrès familiar pot sorgir d'una gran varietat de situacions i circumstàncies en què es pot trobar la família, però el més important és aprendre a afrontar-les d'una manera adequada que permeti a la família superar-les i seguir endavant.

b. Desenvolupament

En aquesta activitat es presenta als participants una fantasia guiada. En primer lloc, se'ls demana que es col·loquin còmodament en els seus llocs o que s'estirin a terra o en algun altre lloc i que tanquin els ulls. Per poder dur a terme aquesta activitat, cal que es creï un clima de silenci i tranquil·litat, perquè els participants es puguin relaxar i interioritzar la història.

La instrucció que se'ls dona és la següent:

- El primer que hem de fer és posar-nos còmodes; a continuació tanqueu els ulls i escolteu la història que us explicaré. Heu de posar-vos

al lloc de la protagonista de la història, sou ara aquesta mare que parla.

La persona dinamitzadora ha de llegir al grup el relat *Un dia de la meva vida*, donant-hi l'entonació adequada per tal que puguin entendre els sentiments i l'estat d'ànim del protagonista (el relat comença amb una persona que es troba animada i que es va estressant i aclaparant a mesura que passa el dia i acaba molt estressada, fitxa 1):

FANTASIA GUIADA. UN DIA DE LA MEVA VIDA
Ring, ring.

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

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

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

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

Nen:

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

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

I una estona després:

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

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

Professora:

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

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

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

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

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

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

— Vinga, tots a sopar i al llit.

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

Un cop s'ha acabat la història, es demana a tots els participants que s'incorporin i reflexionin en grups de tres persones sobre les qüestions següents (fitxa 2):

Durant la fantasia guiada:

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

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

— Quines coses creus que augmentaven encara més el teu estrès?

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

c. Conclusió

Els successos vitals estressants pels quals pot passar una família poden elevar en gran mesura l'estrès que perceben, però són successos que habitualment no se solen donar. En canvi, les situacions quotidianes estressants poden afectar-nos menys si les considerem de manera separada; però si tenim en compte totes les situacions estressants a què ens enfrontem en el dia a dia, ens adonem que generen un estrès tan gran o més que el que genera un succés de molta gravetat.

A més, quan, a les situacions estressants, s'hi uneixen emocions negatives, augmenta encara més la situació d'estrès de la família, provocant un efecte en cadena del qual és difícil sortir. Ens sentim malament, estem de mal humor, ens enfadem amb tots i, en fer-ho, empitjorem la situació. En canvi, si som capaços de bloquejar aquests sentiments negatius i transformar-los en altres de positius que ens donin força, podrem superar qualsevol situació problemàtica que es presenti. Per això, és molt important aprendre a afrontar les situacions estressants per tal que no generin conseqüències tan negatives per a la família.

Activitat 2

Els meus fills també tenen sentiments

Vídeo fòrum.
25 minuts.

a. Introducció

Com hem vist en l'activitat anterior, les emocions negatives disminueixen el nostre benestar i la nostra estabilitat. Però això no només ens passa a nosaltres com a pares, sinó que també els succeeix als nostres fills. I més encara, a ells, els és encara més difícil controlar aquesta situació perquè ni tan sols són conscients del que estan sentint o de perquè ho estan sentint. Per aquesta raó hem ajudar-los a ser conscients d'aquestes emocions i aprendre a regular-les d'una manera correcta.

b. Desenvolupament

En aquesta activitat es presenta als participants una sèrie de vídeos en què els pares regulen les emocions negatives dels seus fills de diferents maneres:

VÍDEO 1

Aquesta és una estratègia que consisteix a ignorar les emocions negatives i tractar de reemplaçar-les per altres de positives. Amb aquest mètode, la nena no és conscient del que ha sentit, sinó que simplement la mare la distreu del fet. No és tan negativa com altres estratègies, però només és correcta quan el disgust és molt gran i la mare sent que ha d'alleujar una mica la tensió abans de tornar a considerar l'emoció.

VÍDEO 2

Aquesta estratègia consisteix que els progenitors rebutgin les emocions negatives dels menors i les desaprovïn. Aquesta estratègia no permet que els nens mostrin les seves emocions i aprenguin a reconèixer-les com a primer pas per poder controlar-les.

VÍDEO 3

Aquesta estratègia es proposa promoure l'expressió controlada de les emocions negatives, proporcionant una guia al nen i sent empàtic amb ell. És una estratègia molt adequada.

VÍDEO 4

Aquesta estratègia deixa que el nen expressi les seves emocions, però sense proporcionar-li guia ni control. És un mètode molt inadequat perquè el nen es deixa aclaparar pels seus estats emocionals i no sap controlar-los.

Els vídeos es presenten d'un en un i s'analitzen amb tot el grup a través de les preguntes següents:

- Quines són les emocions que tenen els menors en aquesta situació?
- Creieu que els pares estan percebent aquestes emocions dels nens?
- Els pares han ajudat els seus fills a identificar les seves emocions?
- Han ajudat els pares als seus fills a comprendre i analitzar com se senten davant la situació, de manera que pugui afrontar-la de forma efectiva?

Un cop analitzada cada situació per separat, es planteja una pregunta general per concloure l'activitat:

- Quina creieu que ha estat la millor manera d'ajudar els nens a descobrir les seves emocions i a afrontar-les d'una manera adequada?

c. Conclusió

Hi ha moltes maneres d'ajudar els nostres fills davant d'una emoció negativa, però no totes són bones i beneficioses per a ells. És important que els ajudem a adonar-se del que estan sentint, perquè ho estan sentint i quina seria la millor manera de regular aquestes emocions.

Recorda:

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

Fantasia guiada: “Un dia de la meva vida”

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

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

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

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

Nen:

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

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

I una estona després:

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

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

Professora:

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

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

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

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

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

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

— Vinga, tots a sopar i al llit.

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

Durant la fantasia guiada:

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

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

Quines coses creus que augmentaven encara més el teu estrès?

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

Sessió 2

Explorant els nostres recursos personals i socials

Objectius

Analitzar les capacitats de resiliència dels progenitors i com reforçar-les.

Analitzar les capacitats de resiliència dels fills i com reforçar-les.

Continguts

Factors de resiliència parental.

Factors de resiliència en els menors.

Modelatge i aprenentatge del comportament resilient.

Activitats

Activitat 1: El joc dels problemes.

Activitat 2: El camí de la superació.

Materials i recursos

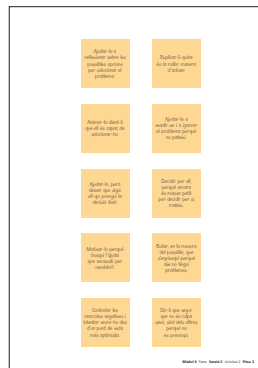
Fitxa 1: El joc dels problemes.

Fitxa 2: Resiliència.

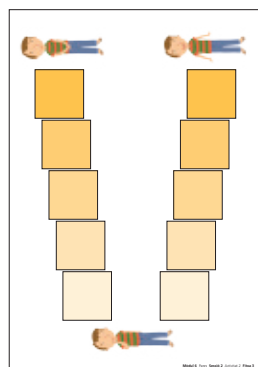
Fitxa 3: Camí.



Mòdul 7
Sessions per a pares
Sessió 2
Activitat 1
Fitxa 1: El joc dels problemes



Mòdul 7
Sessions per a pares
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 2: Resiliència



Mòdul 7
Sessions per a pares
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 3: Camí

Desenvolupament de la sessió

Quan ens enfrontem a un problema, hi ha determinades formes de pensar, sentir i actuar que ens dificulten la tasca de superar-lo; en canvi, hi ha una altra manera de fer-ho que ens fa sentir capacitats: pensem que podem fer-ho i, finalment, actuem de manera que acabem superant el problema. Aquesta forma d'actuar és la que realment ens ajuda, tant a nosaltres com als nostres fills, a afrontar les dificultats amb què ens trobem en la vida. En aquesta sessió, analitzarem les característiques d'aquesta forma positiva de reaccionar i la manera d'ensenyar-la als nostres fills.

Activitat 1 El joc dels problemes

Role-playing.
30 minuts.

a. Introducció

En la vida ens podem trobar amb molts problemes, però per a cada un d'aquests hi ha una solució, i, fins i tot, pot haver-hi més d'una solució que ens faci sentir bé i al mateix temps ens permeti resoldre'ls sense dificultat. A continuació, analitzarem les opcions de què disposem, i que, en moltes ocasions, no som conscients que les tenim.

b. Desenvolupament

Per realitzar aquesta activitat es divideix els participants en parelles. A cada parella se li lliura una targeta en la qual es representa un episodi amb una situació problemàtica amb què es poden trobar (fitxa 1). El dinamitzador haurà preparat prèviament les 6 targetes que corresponen als sis episodis.

Cada episodi queda reflectit en una vinyeta que correspon a cada número de les caselles:

— Casella 1: En aquesta vinyeta es veu un pare que va a buscar el seu fill de 9 anys i es troba

a la porta de l'escola la professora esperant al costat del seu fill, amb cara de molt enfadada. El nen té el genoll esgarrapat i mira cap a terra. La professora diu al pare que el seu fill no para de barallar-se amb altres nens al pati.

— Casella 2: S'observa una parella discutint a la cuina de casa seva. La dona està fent el menjar i rentant els plats al mateix temps, mentre que el seu marit llegeix el diari. La dona, molt enfadada, li diu: —“¿No em penses ajudar mai?”

—Casella 3: Es ven dues dones en una oficina. Una de les dones està asseguda en una taula i l'altra se li acosta. La que està dempeus (molt nerviosa i mirant cap a la porta) li pregunta: “On és l'informe que et vaig demanar per al cap”. La dona que està asseguda amb cara de ser-li igual. Li contesta: “Em vaig oblidar de fer-lo, era per avui?” A la porta, es veu el cap que entra.

— Casella 4: La vinyeta mostra dos nens de 7 i 9 anys barallant-se i discutint a l'habitació pel comandament de la consola del videojoc. El pare acaba d'entrar a l'habitació per veure què passa.

— Casella 5: En aquesta vinyeta s'observa una nena a casa plorant al costat de la seva mare i dient-li que per què mai no va a la seva escola a veure-la quan actua en una festa, que estima més la seva feina que a ella.

— Casella 6: Es veu una parella discutint a la seva habitació acaloradament. Ell diu: “Deixa que el nen surti amb els amics; ja s'està fent gran”. La dona li contesta: “Encara és molt petit per sortir fins a tan tard.”

L'activitat consisteix en que cada parella ha de reflexionar sobre la situació que li ha tocat i pensar en una possible solució. Una vegada que s'ha reflexionat per parelles sobre les possibles solucions, cadascuna d'elles ha de representar la situació en role-playing reflectint tant la situació problemàtica com la solució que han proposat. Una vegada representada es plantegen a tots els participants les següents qüestions:

- Quin és el problema que planteja aquesta situació?
- La solució emprada és adequada?
- Existeix alguna altra solució possible a aquest problema?

c. Conclusió

Davant d'un problema existeixen moltes opcions a les quals aferrar-se per superar-lo i afrontar-lo amb èxit, l'important és buscar dins de cadascun de nosaltres totes les opcions possibles i escoltar tot el que les persones que ens envolten poden aportar.

Activitat 2

El camí de la superació

Anàlisi de situacions.
25 minuts.

a. Introducció

Els progenitors hem de ser capaços d'afrontar de manera eficaç els problemes amb què ens trobem, però també hem de saber ensenyar als nostres fills la millor manera de fer-ho, ja que nosaltres som la primera font d'aprenentatge i el millor model per imitar.

b. Desenvolupament

Per fer aquesta activitat, es proporciona als participants una sèrie de targetes en què es presenten diverses formes d'actuar amb els fills quan aquests han de resoldre un problema. Algunes d'aquestes reforcen les capacitats de resiliència i d'altres no. Se'ls donen sense ordenar (fitxa 2).

Targetes que reforcen les capacitats de resiliència:

- Ajudar-lo a reflexionar sobre les possibles opcions per solucionar-lo.
- Animar-lo dient-li que ell és capaç de solucionar-ho.
- Ajudar-lo, però deixar-li que sigui ell qui prengui la decisió final.
- Motivar-lo perquè busqui l'ajuda que necessiti per resoldre'l.

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

Targetes que no reforcen les capacitats de resiliència:

- Explicar-li quina és la millor manera d'actuar.
- Ajudar-lo a evadir-se i a ignorar el problema perquè no pateixi.
- Decidir per ell, perquè encara és massa petit per decidir per si mateix.
- Evitar, en la mesura del possible, que s'equivoqui perquè així no tingui problemes.
- Dir-li que no és culpa seva, sinó dels altres, perquè no es preocupi.

Alhora, es presenta als participants un dibuix que reflecteix un nen amb cara de preocupació davant de dos camins (fitxa 3). Per un dels camins, el nen camina amb cara de felicitat i satisfacció; per l'altre va amb cara de tristesa.

S'explica als participants que algunes de les targetes que tenen representen formes d'actuar dels progenitors que ajuden els nens a afrontar els problemes i les dificultats amb èxit, però d'altres no hi contribueixen. L'activitat consisteix que primer decideixin, debatent entre tots, quins creuen que són els comportaments que ajuden els seus fills i quins no. Quan ho hagin fet, se'ls explica que les targetes són les rajoles que formen el camí que porta a un nen feliç o a un nen trist, per la qual cosa han de col·locar-les en el camí corresponent segons el que hagin decidit.

Cadascun dels camins té cinc rajoles. Si en el debat s'ha posat alguna targeta al lloc equivocat, en tornar-la a posar els sobrarà o faltarà una rajola. Això els obligarà a tornar a replantejar-se la situació fins a tenir clars quins són els comportaments que realment reforcen les capacitats de resiliència dels seus fills.

c. Conclusió

Els nens estan aprenent com relacionar-se amb els altres, com afrontar les situacions i com resoldre problemes. En aquest aprenentatge tenen un paper fonamental els pares, que han d'ajudar-los a desenvolupar estratègies que els permetin afrontar les dificultats de la millor manera possible.

Recorda:

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



No para de barallar-se amb altres nens al pati!



És que no penses ajudar-me?

Et penses que sóc la teva esclava?



On està l'informe que et vaig demanar per al cap?

Em vaig oblidar de fer-lo, era per avui?



Què passa aquí?



Per què mai no vénis a l'escola a veure'm quan actuo en una festa? Estimes més el teu treball que a mi!



Deixa que el nen surti amb els amics; ja s'està fent gran.

Encara és molt petit per sortir fins a tan tard.

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

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

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

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

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

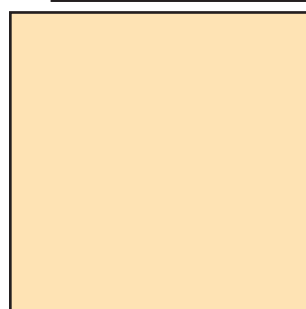
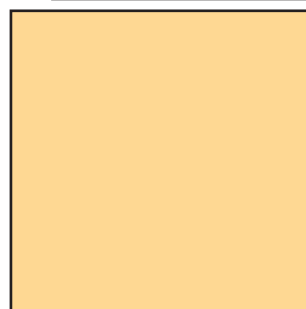
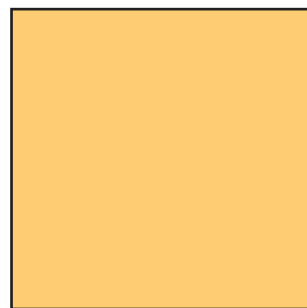
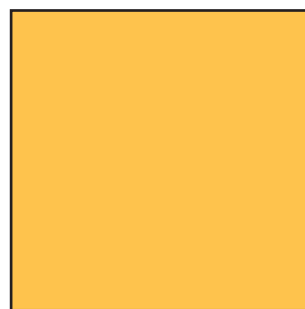
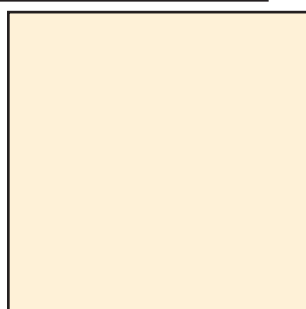
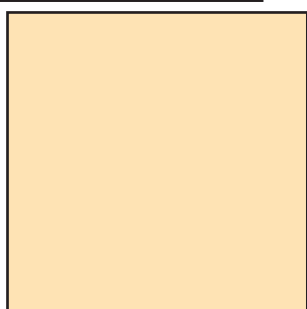
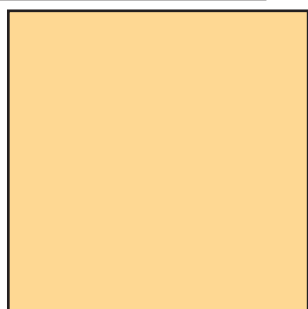
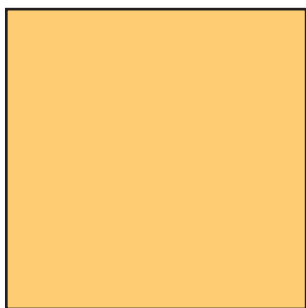
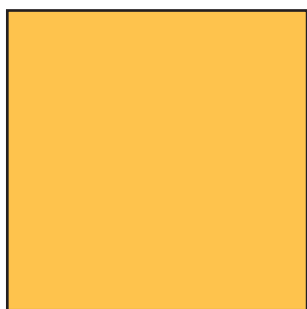
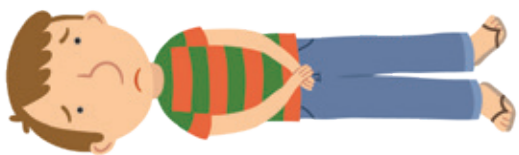
Decidir per ell, perquè encara és massa petit per decidir per si mateix.

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

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

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

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







Sessions per a fills

Quan tenim un problema no ens sentim bé. De vegades, aquests sentiments negatius són més forts i d'altres són més dèbils, però poden fer-nos sentir tristos, nerviosos i angoixats. Encara que sabem que ens sentim malament, potser no sabem exactament què estem sentint, o per què ens sentim així.

És important que aprenguem a identificar aquests sentiments per poder actuar i fer alguna cosa per aconseguir alleujar aquestes males sensacions. Però no sempre podrem fer el mateix per sentir-nos millor, sinó que, segons com ens sentim i el motiu pel qual ens sentim així, haurem de fer coses diferents per millorar aquesta situació. Perquè no hi ha una fórmula màgica que ens serveixi per lliurar-nos de tots els sentiments.

Trobar la fórmula adequada per a cada situació o problema ens obliga a pensar en el que nosaltres mateixos som capaços de fer per arreglar la situació, però també podem recórrer a les persones que ens envolten i que ens poden ajudar davant d'una dificultat.

No hem d'oblidar que no estem sols al món, que tenim la nostra família, els nostres amics, els professors, etc. Moltes persones al voltant nostre es preocupen per nosaltres i estan disposades a ajudar-nos davant de qualsevol problema si els ho demanem.

Sessió 1

Aprenem a sentir-nos millor

Objectius

Identificar les emocions pròpies i dels altres, i associar-les a situacions concretes.

Desenvolupar estratègies positives que permetin afrontar les emocions negatives.

Continguts

Identificació d'emocions negatives pròpies.

Identificació d'emocions negatives alienes.

Estratègies positives d'afrontament de les emocions.

Activitats

Activitat 1: El joc de les emocions.

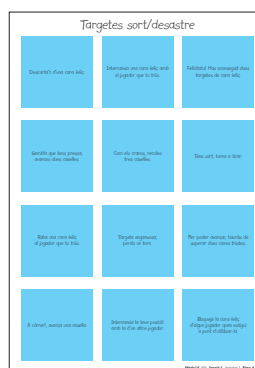
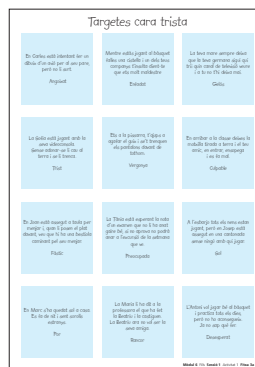
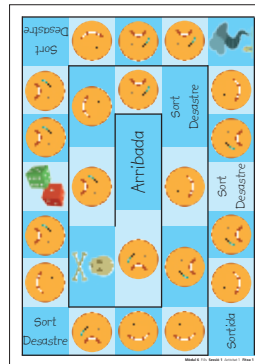
Materials i recursos

Fitxa 1: Tauler de joc.

Fitxa 2: Targetes cara feliç.

Fitxa 3: Targetes cara trista.

Fitxa 4: Targetes sort/desastre.



Mòdul 7
Sessions per a fills
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 1: Tauler de joc

Mòdul 7
Sessions per a fills
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 2: Targetes cara feliç

Mòdul 7
Sessions per a fills
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 3: Targetes cara trista

Mòdul 7
Sessions per a fills
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 4: Targetes sort/desastre

Desenvolupament de la sessió

De vegades, ens trobem amb situacions que ens fan sentir malament i tenim dificultats per sentir-nos millor. En aquesta sessió aprendrem a reconèixer què és exactament el que sentim nosaltres o altres persones en aquestes situacions i les diferents formes d'expressar aquestes emocions. També veurem què podem fer o de quina forma podem actuar per afrontar-les i sentir-nos millor.

Activitat 1 El joc de les emocions

Joc de regles.
60 minuts.

a. Introducció

Moltes vegades no sabem per què fem les coses o què és el que ens està fent sentir malament. El joc de les emocions ens ajudarà a comprendre el que sentim quan tenim un problema i les diferents formes d'afrontar-lo amb èxit.

b. Desenvolupament

En aquesta activitat es presenta a tot el grup un joc de taula, l'objectiu del qual és arribar a la casella Arribada com més aviat millor, encara que, per a això, s'han de superar una sèrie de dificultats. A l'Arribada, és necessari entrar-hi amb un nombre exacte; si es treu un nombre major rebotes i tornes cap enrere.

Per jugar a aquest joc no es disposa de fitxes de joc prefixades, sinó que, en funció de la disponibilitat de material en cada grup, s'utilitzaran uns elements o uns altres que facin la funció de fitxes de joc.

En el tauler de joc es presenten diferents caselles que indiquen diferents accions que s'han de dur a terme (fitxa 1):

— **Carta feliç.** En caure en aquesta casella, cal agafar una targeta de carta feliç. Cadascuna d'aquestes targetes indica formes o estratègies per afrontar un problema o dificultat, superant l'emoció negativa que genera, així com les emocions negatives a les quals es pot fer front.

Després d'haver-la agafada, cada participant guarda la seva targeta de "carta feliç" perquè els altres participants no la vegin i acaba el seu torn.

— **Carta trista.** En caure en aquesta casella, cal agafar una targeta "carta trista". Cadascuna d'aquestes targetes presenta una situació problemàtica o una dificultat que genera un tipus d'emoció negativa en aquell que la pateix.

Quan un participant agafi una targeta de carta trista, haurà de llegir-la en veu alta als seus companys. A continuació, comprovarà en les targetes de carta feliç que tingui si disposa d'alguna estratègia que li permeti superar aquesta emoció negativa. Si no mostra cap estratègia que superi aquesta situació acaba el seu torn. Si mostra una estratègia que li permet superar aquesta situació la posa sobre la taula, llegint-ne l'estratègia en veu alta. En demostrar que aquesta targeta aconsegueix solucionar la situació, es torna a col·locar en la pila de les targetes carta feliç i continua tirant.

— **Sort/desastre.** En caure en aquesta casella, cal agafar una targeta "sort/desastre". Aquestes targetes indiquen una acció que s'ha de fer, unes seran bones i unes altres et dificultaran el camí.

— **Daus.** En caure en aquesta casella, el jugador torna a tirar.

— **Tornado.** En caure en aquesta casella has estat atrapat pel tornado de les emocions i estàs dos torns sense jugar.

— **Calavera.** En caure en aquesta casella has de tornar a la casella de sortida i el torn ha acabat.

Les targetes “carta feliç” representen una sèrie d’estratègies d’afrontament que permeten eliminar les emocions negatives, aquestes emocions apareixen en color vermell en la part superior de la targeta i, a sota, l’estratègia a través de la qual poden superar-la (aquestes targetes han d’estar repetides dues vegades cadascuna, fitxa 2):

1. Emoció: Enuig, por, preocupat, nerviós i aclapat.
Estratègia: Respirar fondo i tranquil·litzar-me.
2. Emoció: Angoixat, desesperat.
Estratègia: Pensar que si no ho aconseguixo aquesta vegada ja ho aconseguiré.
3. Emoció: Trist, culpable.
Estratègia: Veure què puc fer per arreglar aquesta situació.
4. Emoció: Gelós, rancor, decebut.
Estratègia: Preguntar per què s’estan portant així amb mi.
5. Emoció: Vergonya.
Estratègia: Pensar que aquestes coses li passen a tothom i que ja s’oblidarà.
6. Emoció: Sol.
Estratègia: Pensar en alguna cosa que tingui en comú amb algun company i intentar acostar-m’hi.
7. Emoció: Fàstic, decebut, enfadat.
Estratègia: Queixar-me a la persona responsable d’aquesta situació.
8. Emoció: Sol, angoixat, desesperat.
Estratègia: Buscar algú que em pugui ajudar amb el meu problema.
9. Emoció: Gelós, culpable, rancor.
Estratègia: Pensar si realment tinc motius per sentir-me d’aquesta manera.
10. Emoció: Enfadat, decebut, aclapat.
Estratègia: Parlar amb l’altra persona per solucionar la situació.
11. Emoció: Vergonya.
Estratègia: Em ric de la situació i continuo amb el que estava fent.

12. Emoció: Indefens.

Estratègia: Parlo amb algun adult que em pugui ajudar a resoldre el problema.

Les targetes “carta trista” representen de forma escrita les següents situacions problemàtiques o dificultats i les emocions negatives que hi estan associades (fitxa 3):

1. Situació: En Carles està intentant fer un dibuix d’un avió per al seu pare, però no li surt.
Emoció negativa: Angoixat.
2. Situació: Mentre estàs jugant al bàsquet falles una cistella i un dels teus companys t’insulta dient-te que ets molt maldestre.
Emoció negativa: Enfadat.
3. Situació: La teva mare sempre deixa que la teva germana sigui qui triï quin canal de televisió veure i a tu no t’hi deixa mai.
Emoció negativa: Gelós.
4. Situació: La Sofia està jugant amb la seva videoconsola. Sense adonar-se li cau al terra i se li trenca.
Emoció negativa: Trist.
5. Situació: Ets a la pissarra, t’ajups a agafar el guix i se’t trenquen els pantalons davant de tothom.
Emoció negativa: Vergonya.
6. Situació: En arribar a la classe deixes la motxilla tirada a terra i el teu amic, en entrar, ensopega i es fa mal.
Emoció negativa: Culpable.
7. Situació: En Joan està assegut a taula per menjar i, quan li posen el plat davant, veu que hi ha una bestiola caminant pel seu menjar.
Emoció negativa: Fàstic.
8. Situació: La Tània està esperant la nota d’un examen que no li ha anat gaire bé, si no aprova no podrà anar a l’excursió de la setmana que ve.
Emoció negativa: Preocupada.
9. Situació: A l’esbarjo tots els nens estan jugant, però en Josep està assegut en una cantonada sense ningú amb qui jugar.
Emoció negativa: Sol.
10. Situació: En Marc s’ha quedat sol a casa. Es

- fa de nit i sent sorolls estranys.
Emoció negativa: Por.
11. Situació: La Maria li ha dit a la professora el que ha fet la Beatriu i la castiguen. La Beatriu ara no vol ser la seva amiga.
Emoció negativa: Rancor.
12. Situació: L'Antoni vol jugar bé al bàsquet i practica tots els dies, però no ho aconsegueix. Ja no sap què fer.
Emoció negativa: Desesperat.
13. Situació: Portes tota la tarda esperant la Letícia perquè et deixi el seu videojoc, però al final no apareix.
Emoció negativa: Decebut.
14. Situació: Quan la professora et fa llegir a classe tens dificultats i t'equivoques. Tota la classe es riu de tu.
Emoció negativa: Enfadat.
15. Situació: En Sergi porta cada dia a l'escola un entrepà, però hi ha un nen més gran que l'hi pren.
Emoció negativa: Indefens.
16. Situació: Hi ha hagut una baralla a la teva classe. Et culpen a tu i et castiguen sense esbarjo.
Emoció negativa: Rancor.
17. Situació: En Daniel és a casa i, en mirar per la finestra, veu a tots els seus companys jugant al carrer i passant-s'ho bé.
Emoció negativa: Sol.
18. Situació: En David i els seus pares han fet un tracte. Ells li han comprat una bici i ell hauria d'aprovar el curs. Però en David ha suspès.
Emoció negativa: Culpable.
19. Situació: Ets al pati de l'escola i veus que en Pere s'ha tret un moc del nas i l'ha enganxat a la teva llibreta.
Emoció negativa: Fàstic.
20. Situació: Els teus pares et van prometre anar a la platja i al final van canviar de plans i t'has quedat a casa.
Emoció negativa: Decebut.
21. Situació: Els teus amics prefereixen sempre estar amb en Joan abans que amb tu, el trien a ell abans per a tot.
Emoció negativa: Gelós.
22. Situació: T'estàs vestint per sortir i els teus pares no paren de cridar-te que acabis d'una vegada, però tu encara no estàs preparat.
Emoció negativa: Aclapat.
23. Situació: El teu pare s'enfada amb tu perquè tens l'habitació sense recollir i totes les coses tirades pel terra.
Emoció negativa: Culpable.
24. Situació: Estàs anant al cinema a veure la teva pel·lícula preferida. Però hi ha un embús i sembla que arribareu tard.
Emoció negativa: Nervios.
- Les targetes sort/desastre presenten les següents indicacions als participants (fitxa 4):
- Descarta't d'una carta feliç.
 - Intercanvia una carta feliç amb el jugador que tu triïs.
 - Felicitats! Has aconseguit dues cartes felices.
 - Sembla que tens pressa, avances dues caselles.
 - Com els crancs, recules tres caselles.
 - Tens sort, torna a tirar.
 - Roba una carta feliç al jugador que tu triïs.
 - Targeta enganxosa, perds un torn.
 - Per poder avançar, hauràs de superar dues cartes tristes.
 - A córrer, avança una casella.
 - Intercanvia la teva posició amb la d'un altre jugador.
 - Bloqueja la carta feliç d'algun jugador quan estigui a punt d'utilitzar-la.
- El primer que arribi a la meta és el guanyador del joc de les emocions i es proclama el lector oficial d'emocions del grup.
- Si el nombre de participants és molt gran es pot subdividir en grups de quatre nens, proporcionant a cada grup una còpia del joc, de manera que en jugar de forma simultània i ser grups més petits no es perd gaire temps.

c. Conclusió

Les situacions que vivim cada dia ens poden fer sentir malament, però això no significa que haguem de resignar-nos. Hi ha moltes formes d'afrontar aquestes situacions i aconseguir sentir-nos millor, no podem rendir-nos davant les dificultats. Has d'animar-te a jugar per poder guanyar!

Recorda:

- No ens podem deixar vèncer pels sentiments negatius; hi hem de lluitar en contra i superar-los.
- Hi ha moltes formes de resoldre un problema o una situació difícil; hem de pensar en totes les opcions.
- Cada problema s'ha de resoldre d'una manera diferent; cal buscar la millor solució per a cada problema.
- Podem cercar el suport d'altres persones que ens puguin ajudar quan tenim un problema i no sabem què fer.

Sort Desastre				
			Sort Desastre	
		Arribada		
Sort Desastre				Sortida

Targetes cara feliç

Enuig, por, preocupat,
nerviós
i aclaparat

Respirar fondo i
tranquil·litzar-me.

Angoixat, desesperat

Pensar que si no ho
aconsegueixo aquesta vegada
ja ho aconseguiré.

Trist, culpable

Veure què puc fer
per arreglar
aquesta situació.

Gelós, rancor, decebut

Preguntar per què s'estan
portant així amb mi.

Vergonya

Pensar que aquestes coses
li passen a tothom i que ja
s'oblidarà.

Sol

Pensar en alguna cosa que tingui
en comú amb algun company i
intentar acostar-m'hi.

Fàstic, decebut, enfadat

Queixar-me a la persona
responsable.

Sol, angoixat, desesperat

Buscar algú que em
pugui ajudar amb el meu
problema.

Gelós, culpable, rancor

Pensar si realment tinc
motius per sentir-me
d'aquesta manera.

Enfadat, decebut, aclaparat

Parlar amb l'altra persona
per solucionar la situació.

Vergonya

Em ric de la situació i
continuo amb
el que estava fent.

Indefens

Parlo amb algun adult que
em pugui ajudar a resoldre
el problema.

Targetes cara trista

En Carles està intentant fer un dibuix d'un avió per al seu pare, però no li surt.

Angoixat

Mentre estàs jugant al bàsquet falles una cistella i un dels teus companys t'insulta dient-te que ets molt maldestre.

Enfadat

La teva mare sempre deixa que la teva germana sigui qui triï quin canal de televisió veure i a tu no t'hi deixa mai.

Gelós

La Sofia està jugant amb la seva videoconsola. Sense adonar-se li cau al terra i se li trenca.

Trist

Ets a la pissarra, t'ajups a agafar el guix i se't trenquen els pantalons davant de tothom.

Vergonya

En arribar a la classe deixes la motxilla tirada a terra i el teu amic, en entrar, ensopega i es fa mal.

Culpable

En Joan està assegut a taula per menjar i, quan li posen el plat davant, veu que hi ha una bestiola caminant pel seu menjar.

Fàstic

La Tània està esperant la nota d'un examen que no li ha anat gaire bé, si no aprova no podrà anar a l'excursió de la setmana que ve.

Preocupada

A l'esbarjo tots els nens estan jugant, però en Josep està assegut en una cantonada sense ningú amb qui jugar.

Sol

En Marc s'ha quedat sol a casa. Es fa de nit i sent sorolls estranys.

Por

La Maria li ha dit a la professora el que ha fet la Beatriu i la castiguen. La Beatriu ara no vol ser la seva amiga.

Rancor

L'Antoni vol jugar bé al bàsquet i practica tots els dies, però no ho aconsegueix. Ja no sap què fer.

Desesperat

Portes tota la tarda esperant la Leticia perquè et deixi el seu videojoc, però al final no apareix.

Decebut

Quan la professora et fa llegir a classe tens dificultats i t'equivoques.
Tota la classe es riu de tu.

Enfadat

En Sergi porta cada dia a l'escola un entrepà, però hi ha un nen més gran que l'hi pren.

Indefens

Hi ha hagut una baralla a la teva classe. Et culpen a tu i et castiguen sense esbarjo.

Rancor

En Daniel és a casa i, en mirar per la finestra, veu a tots els seus companys jugant al carrer i passant-s'ho bé.

Sol

En David i els seus pares han fet un tracte. Ells li han comprat una bici i ell hauria d'aprovar el curs. Però en David ha suspès.

Culpable

Ets al pati de l'escola i veus que en Pere s'ha tret un moc del nas i l'ha enganxat a la teva llibreta.

Fàstic

Els teus pares et van prometre anar a la platja i al final van canviar de plans i t'has quedat a casa.

Decebut

Els teus amics prefereixen sempre estar amb en Joan abans que amb tu, el trien a ell abans per a tot.

Gelós

T'estàs vestint per sortir i els teus pares no paren de cridar-te que acabis d'una vegada, però tu encara no estàs preparat.

Aclaparat

El teu pare s'enfada amb tu perquè tens l'habitació sense recollir i totes les coses tirades pel terra.

Culpable

Estàs anant al cinema a veure la teva pel·lícula preferida. Però hi ha un embús i sembla que arribareu tard.

Nerviós

Targetes sort/desastre

Descarta't d'una cara feliç.

Intercanvia una cara feliç amb el jugador que tu triïs.

Felicitats! Has aconseguit dues targetes de cara feliç.

Sembla que tens pressa, avances dues caselles.

Com els crancs, recules tres caselles.

Tens sort, torna a tirar.

Roba una cara feliç al jugador que tu triïs.

Targeta enganxosa; perds un torn.

Per poder avançar, hauràs de superar dues cares tristes.

A córrer!, avança una casella.

Intercanvia la teva posició amb la d'un altre jugador.

Bloqueja la cara feliç d'algun jugador quan estigui a punt d'utilitzar-la.

Sessió 2

Descobrint els meus poders

Objectius

Conèixer els recursos personals per resoldre dificultats.

Aprendre a ajudar els altres amb els seus recursos.

Continguts

Descoberta dels recursos personals.

Identificació de recursos en els altres.

Capacitat de resoldre dificultats.

Pensament alternatiu.

Activitats

Activitat 1: El ventall de solucions.

Activitat 2: El joc de les solucions.

Materials i recursos

USB: Història animada *Solucions alternatives*

Fitxa 1: Vinyetes.



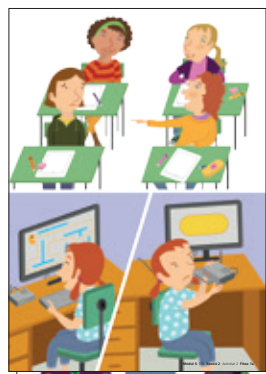
Mòdul 7

Sessions per a fills

Sessió 2

Activitat 1

USB: Història animada
Solucions alternatives



Mòdul 7

Sessions per a fills

Sessió 2

Activitat 2

Fitxa 1: Vinyetes

Desenvolupament de la sessió

Moltes vegades ens agradaria ser com els herois de les pel·lícules, les sèries o els llibres perquè veiem que són capaços de fer coses que nosaltres no podríem fer. Però, de vegades, estem equivocats, perquè nosaltres som capaços de fer moltes més coses de les que ens imaginem. Tots tenim els nostres propis poders per descobrir i, encara que no siguin màgics, sí que ens permeten lluitar contra les dificultats de la vida. En aquesta sessió intentarem descobrir quins són els poders que té cadascú.

Activitat 1 El ventall de solucions

Història animada *Solucions alternatives*.
20 minuts.

a. Introducció

Sempre hi ha més d'una opció per solucionar un problema. Hem d'analitzar la situació amb molta atenció per adonar-nos de quina és la millor forma d'actuar. En aquesta sessió veurem els recursos que tots tenim per afrontar aquests problemes.

b. Desenvolupament

S'explica als participants que veuran una història animada on un nen anomenat Jaume ha quedat amb els seus amics per jugar un torneig de futbol, però que quan arriba a casa seva els seus pares no l'hi deixen anar, llavors en Jaume pensa diverses alternatives.

S'indica que en la història veuran les 4 alternatives que ha pensat en Jaume i ells han d'endevinar quines són aquestes alternatives.

Es projecta la història animada dues vegades perquè puguin visualitzar-la i entendre-la millor.

Quan l'han acabat de veure es pregunta quines solucions ha trobat en Jaume. Les solucions eren:

- S'enfada, fa rebequeries i es tanca a la seva habitació.
- Intenta canviar el dia perquè els seus pares l'hi deixin anar.
- Parla amb els seus pares i els diu que el torneig només es pot fer aquest dia, però que els altres dies estudiarà molt.
- Veu que no pot anar-hi i es queda a casa jugant sol.

Si els nens no aconsegueixen a interpretar les solucions d'en Jaume, la persona dinamitzadora els pot ajudar.

Després d'explicar la història animada es fan diverses preguntes per reflexionar amb tot el grup:

- Quan vosaltres teniu un problema, utilitzeu alguna de les solucions en què ha pensat en Jaume?
- Se us ocorren tantes opcions o us quedeu amb una sola?
- Quina creieu que és l'opció que millor li funcionaria a en Jaume? Per què?

c. Conclusió

Davant d'una mateixa situació problemàtica, hi poden haver moltes solucions, i tots tenim recursos per afrontar-la; només cal buscar la millor opció per a cadascú.

Activitat 2 El joc de les solucions

Vinyetes
30 minuts.

a. Introducció

Per bé que hi ha nombroses maneres de resoldre els problemes, encara que sapiguem quina és la millor, moltes vegades no sabem què fer quan ens trobem immersos en una situació problemàtica. En aquesta activitat millorarem la capacitat de reaccionar adequadament davant les situacions amb què ens podem trobar.

b. Desenvolupament

Es presenta als participants un joc en què l'objectiu és aconseguir el major nombre de vinyetes possibles. Aquestes es posen sobre la taula en una pila cap per avall.

La mecànica del joc consisteix que la persona dinamitzadora tomba una vinyeta i explica als participants la situació que s'hi mostra. Un cop l'ha explicada, la posa cap per amunt al centre de la taula i pregunta: "Quina seria la forma més adequada de resoldre aquest problema? A la una, a les dues i a les tres!".

En aquest moment, els participants que creuen saber la resposta han de posar la mà sobre la vinyeta el més ràpidament que puguin, de manera que el primer que la hi posi la tindrà sobre la vinyeta, el segon sobre la del primer participant, el tercer sobre la del segon, i així successivament.

El dinamitzador comprova qui és el participant que primer ha posat la mà i li formula de nou la pregunta. En el cas que la seva resposta sigui una forma adequada de resoldre aquest problema, s'endurà la vinyeta i tindrà un punt en el seu poder. Si la resposta no és una forma adequada de resoldre el problema, es considera un rebot i passa el torn al jugador que havia col·locat la mà en segon lloc, i així successivament fins que un l'encerti.

Aquest mateix procés es repetirà fins que s'acabin les vinyetes i es proclami un guanyador.

Les vinyetes que es representen són les següents (fitxa 1):

- Vinyeta 1. Aquesta vinyeta representa una nena de 12 anys a l'escola amb altres nenes de la seva edat. Les altres nenes se n'estan rient perquè encara no es maquilla, en canvi, elles sí que ho fan.
- Vinyeta 2. S'observa una nena de 9 anys jugant a un joc en xarxa a l'ordinador de la seva habitació. De sobte, s'espantilla l'Internet, per la qual cosa no pot continuar jugant.
- Vinyeta 3. Uns nens d'uns 7 anys estan jugant a fet i amagar i un d'ells, sense voler, en girar-

se, colpeja un altre, que plora desconsoladament.

- Vinyeta 4. Una nena de 12 anys arriba a casa amb les notes i té sis assignatures suspeses. Els seus pares s'enfaden molt amb ella.
- Vinyeta 5. S'observa un nen de 9 anys a l'aula de l'escola, el professor l'està castigant a anar a la direcció per haver-li tirat una goma.
- Vinyeta 6. Una nena de 9 anys a la seva habitació que està totalment desordenada i bruta, amb coses per tot arreu. La seva mare està enfadada amb ella per tenir l'habitació així.
- Vinyeta 7. S'observa un nen d'uns 9 anys jugant a pilota amb altres nens de la seva edat. Arriba un altre grup de nens amb intenció de prendre'ls-hi la pilota per la força.
- Vinyeta 8. Un nen de 10 anys està assegut a la taula de la cuina de casa; la seva mare li posa un plat de menjar que no li agrada i no se'l vol menjar. La seva mare el mira enfadada i ell mira el plat amb cara de fàstic.

En el cas d'haver-hi molta diversitat en les edats dels participants, es crearien dos grups, un amb els nens de 6 a 8 anys i un altre amb els de 9 a 12 anys, de manera que es proporcionaran quatre vinyetes a cada un dels grups per fer el joc, que així serà més competitiu.

c. Conclusió

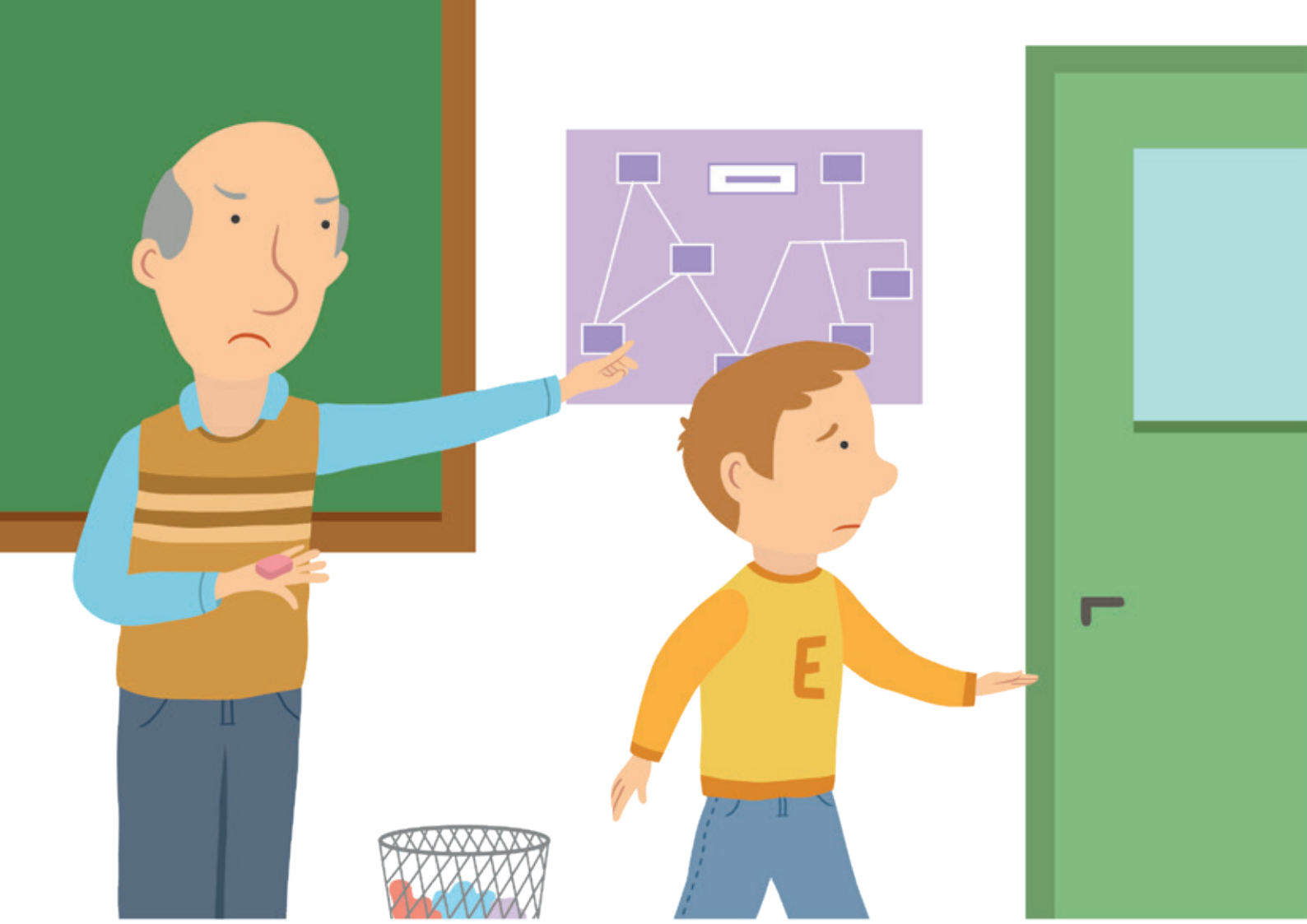
Hem de pensar bé les coses abans d'actuar per poder resoldre els problemes de la millor manera possible, utilitzant tot el que estigui al nostre abast per aconseguir-ho.

Recorda:

- Som capaços de superar qualsevol problema; només hem de trobar la millor manera de fer-ho.
- Hem de pensar en totes les coses que podem fer davant d'un problema.
- Podem ajudar els altres quan tenen un problema, tota ajuda és important.
- La nostra família pot ser una gran font d'ajuda davant les dificultats; podem aconseguir el seu suport per resoldre-les.













Sessions per a famílies

Tots els membres de la família tenen i demostren emocions en diversos moments, però de vegades no som capaços d'identificar-les correctament, i actuem de manera que no contribuïm a resoldre la situació. La comprensió i identificació d'aquestes emocions són la clau d'una bona comunicació familiar, que permeti el creixement de tots els seus membres.

No obstant això, amb la identificació de les emocions no acaba el procés, també cal aprendre a regular-les correctament. I és aquí on prenen vital importància els progenitors, ja que són la font principal d'aprenentatge dels seus fills, i actuen com a models que guiaran la seva conducta en el futur. Per això, la capacitat dels menors d'afrontar aquest tipus d'emocions estarà fortament lligada a l'aprenentatge que hagin rebut dels seus pares.

Tot aquest aprenentatge permetrà a la família identificar les seves capacitats d'afrontament dels problemes i les dificultats, creant-ne una imatge conjunta que faci explícit qui són, quines capacitats tenen i què és el que volen. Es genera així un sentiment de pertinença a la família que repercuteix directament sobre el benestar de tots els seus membres.

Sessió 1

La millor recepta familiar

Objectius

Analitzar les diferents formes d'expressar les emocions i aprendre a identificar-les.

Utilitzar l'escolta activa com a estratègia principal en la regulació de les emocions dels nens.

Continguts

Identificació d'emocions.

Regulació d'emocions.

Escolta activa.

Activitats

Activitat 1: Qui sóc?

Activitat 2: Tu ets els meus ulls.

Materials i recursos

Fitxa 1: Emocions que han de ser representades.

Fitxa 2: Compromisos per a casa.

Emocions que han de ser representades	
Adiposat	Elusinat
Esperat	Espergut
Passapat	Alertat
Aerogut	Nenut
Golc	Singut
Gantat	Preceptat
Desolat	Segut
Enhorat	Sut
Enolat	Filat

Compromisos per a casa			
	Plumigut	Compagut	Amagut
Em comprometo a:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No he pogut fer pengut:			
He he pogut fer pengut:			

Mòdul 7

Sessions per a famílies

Sessió 1

Activitat 1

Fitxa 1: Emocions que han de ser representades

Mòdul 7

Sessions per a famílies

Sessió 1

Activitat 2

Fitxa 2: Compromisos per a casa

Desenvolupament de la sessió

Algunes vegades, pares i fills no arribem a comprendre'ns. Pot ser que no puguem identificar correctament el que està sentint l'altre o, tal vegada, no estem prestant la suficient atenció i escoltant el que realment està dient. Per aquesta raó treballarem junts, de manera que aprenguem a comunicar-nos i a expressar els nostres sentiments per tal que siguin comprensibles i permetre'n la identificació.

Abans de començar la sessió hem d'analitzar el grau d'execució dels compromisos proposats en la sessió anterior com a tasca per a casa, i fer una reflexió sobre els motius que han portat a un grau o altre d'assoliment dels compromisos de canvi.

Activitat 1 Qui sóc?

Anàlisi d'emocions.
35 minuts.

a. Introducció

Tots hem experimentat com ens sentim amb determinada emoció o sentiment, però creieu que som capaços d'identificar aquests sentiments en altres persones? Si en som, podem ajudar-los quan tenen una dificultat; però, si no, podem crear més problemes sense adonar-nos-en. Per això treballarem la identificació d'emocions, no només pròpies, sinó també dels altres.

b. Desenvolupament

Aquesta activitat presenta als participants un joc d'equips, en què tant pares com fills estaran units per aconseguir guanyar. En primer lloc, es fa un sorteig per distribuir en dos grups els progenitors i els nens.

Un cop formats els dos equips, se'ls expliquen les regles. Es tracta d'un joc de mímica en què

han d'endevinar diferents emocions per aquest mitjà. El joc es fa per torns, de manera que un jugador de l'equip 1 s'aixeca i la persona dinamitzadora li posa una cartell amb l'emoció que representa. Aquest jugador no sap quina emoció li ha tocat.

La resta de l'equip ha de representar, per mitjà de la mímica, aquesta emoció, perquè el jugador l'endevini. No es pot parlar, tot ha de ser per gestos. Qui parli, perd. Tots els membres de l'equip la representen al mateix temps i el participant disposarà d'un minut per endevinar-la.

Si l'encerten, se suma un punt en el seu marcador, i si no l'encerten, no se'n suma cap. En qualsevol cas, a continuació li correspon jugar a l'equip 2, que seguirà el mateix procés.

La persona dinamitzadora ha de procurar posar les emocions més quotidianes i senzilles als nens, i les més complicades, als pares.

El joc continua fins que ja no quedin més emocions. El marcador indicarà quin equip és el guanyador de les emocions.

FITXA 1: EMOCIONS QUE HAN DE SER REPRESENTADES

- Aclapat.
- Emparat.
- Fastiguejat.
- Avergonyit.
- Gelós.
- Content.
- Decebut.
- Enamorat.
- Enfadat.
- Il·lusionat.
- Esporuguit.
- Afectuós.
- Nerviós.
- Orgullós.
- Preocupat.
- Segur.
- Sol.
- Trist.

c. Conclusió

Encara que pugui semblar senzilla, la identificació de les emocions en altres persones no és una tasca fàcil, per la qual cosa hem d'estar atents als senyals que ens envien per poder actuar correctament.

Activitat 2

Tu ets els meus ulls

Joc de regles.

20 minuts.

a. Introducció

L'estrès del dia a dia i la quantitat de tasques que hem de dur a terme ens dificulten sovint disposar de temps per xerrar tranquil·lament pares i fills. Però, si aprofitem els petits moments que ens ofereix el dia per escoltar amb interès el que l'altre ha de dir, podem arribar a assolir graus de comunicació satisfactoris i enriquidors per a tots els membres de la família.

b. Desenvolupament

Aquesta activitat consisteix en una carrera d'obstacles i guanya l'equip que abans arribi al final.

Els equips estan formats pels progenitors i els seus fills, per la qual cosa hi haurà tants equips com famílies hagin assistit a la sessió. Aquesta ruta d'obstacles estarà subjecta a les condicions d'espai, al nombre de participants i al material disponible, i s'ha d'adaptar segons les necessitats i característiques de cada grup.

En primer lloc, cal crear un camí ple d'obstacles de tota mena que els pares no han de veure en cap moment. Un cop creat el circuit, s'embenen els ulls dels progenitors, de manera que no puguin veure res.

A més, s'entrellacen les mans dels fills a l'esquena perquè no puguin ajudar els seus pares. Aquests són els que hauran de seguir el camí d'obstacles, i l'única ajuda amb què comptaran

seran les indicacions dels seus fills, que només poden ser verbals; en cap moment poden tocar els seus pares o els elements del circuit.

Els fills poden donar totes les indicacions que vulguin als seus pares, però aquests no poden preguntar-los res. Per tant, és fonamental que els adults escoltin atentament les indicacions que els donen els seus fills, ja que, si no, no podran seguir el camí. Han de posar molta atenció, ja que tots estan competint al mateix temps i es poden confondre amb les indicacions d'un altre equip; pare i fill han d'estar plenament compenetrats.

Si hi ha molts participants, es duu a terme l'activitat de manera individual per cada equip, i es cronometra el temps que triguen a completar el circuit. Quan tots els equips hagin acabat, es comproven els temps de cadascú i guanya aquell qui menys temps hagi esmerçat.

c. Conclusió

Si parem atenció de veritat a allò que els membres de la nostra família ens volen transmetre, entendrem millor el que pensen i com se senten per poder ajudar-los.

Compromisos per a casa:

En aquesta activitat es demana a tot el grup de participants, tant pares com fills, que es comprometin a dur a terme una activitat a casa seva de manera conjunta. L'activitat consisteix a identificar una situació conflictiva que es produeixi entre pares i fills al llarg de la setmana i comprometre's a analitzar-la de manera conjunta. S'ha de posar en pràctica l'escolta activa i l'expressió de les emocions de manera clara i concisa.

Proposem algunes situacions problemàtiques que es poden utilitzar per fer aquesta activitat:

- conflicte per no fer les tasques domèstiques (fer el llit, recollir l'habitació, rentar els plats, etc.).
- conflicte per dificultats escolars (males notes, queixes del professorat, etc.).
- conflicte per problemes de comunicació.



La persona dinamitzadora els ha de proporcionar un full de deures per a casa on hauran d'escriure el seu compromís i revisar-lo en començar la part familiar en la sessió següent.

Aquesta revisió consistirà a avaluar si s'ha dut a terme de manera satisfactòria el compromís o els deures que s'havien fixat en la sessió anterior, amb una escala que va des d'una cara trista a una d'alegre, indicant el grau de consecució de l'objectiu plantejat. Els participants han d'indicar en el full de deures els motius pels quals creuen que ho han aconseguit o no.

Emocions que han de ser representades

Aclaparat.	Il·lusionat.
Emparat.	Esporuguit.
Fastiguejat.	Afectuós.
Avergonyit.	Nerviós.
Gelós.	Orgullós.
Content.	Preocupat.
Decebut.	Segur.
Enamorat.	Sol.
Enfadat.	Trist.

Sessió 2

Junts podem

Objectius

Descobrir les fortaleeses amb què compta la família quan sent i actua unida.

Construir una imatge conjunta de la família que faciliti la identitat familiar i potenciï els sentiments de benestar i satisfacció familiar.

Continguts

Fortaleeses familiars.

Identitat familiar.

Sentiment de pertinença.

Activitats

Activitat 1: Foto de família.

Desenvolupament de la sessió

Tots tenim coses que ens uneixen i coses que ens diferencien dels altres. El mateix passa amb la família. Els membres d'una família comparteixen una sèrie de característiques que els uneixen i que els fan diferents a qualsevol altra família. El problema és que, de vegades, no som conscients de quines són les coses que ens uneixen i que ens fan únics. Per aquesta raó, reflexionarem sobre aquells elements que caracteritzen la nostra família i els qui en formem part.

Abans de començar la sessió, hem d'analitzar el grau d'execució dels compromisos proposats en la sessió anterior com a tasca per a casa, i reflexionar sobre els motius que han portat a un nivell o un altre d'assoliment dels compromisos de canvi.

Activitat 1

Foto de família

Collage.

60 minuts.

a. Introducció

Totes les famílies tenen les seves fortaleeses i les seves debilitats, però s'han de conèixer molt bé per ser capaces d'utilitzar els seus punts forts i fer desaparèixer les seves debilitats, o convertir-les en fortaleeses en un moment determinat. Per a això, hem d'analitzar com és cada un dels membres de la família per separat, però també com és la família en conjunt, ja que "la unió fa la força" i una família unida és capaç d'afrontar qualsevol dificultat.

b. Desenvolupament

En aquesta activitat es presenta una tasca que han de fer conjuntament pares i fills. L'activitat consisteix a fer un mural que representi la família i com la veuen els seus membres.

Cada parella de pare i fill farà el seu propi mural. Aquest serà de grans dimensions i representarà tots els membres de la seva família i, al seu voltant, han d'escriure les paraules que considerin que defineixen millor les fortaleses de la seva família (les coses bones que té).

Per fer el mural, compten amb un llenç fet amb paper d'emalatge d'una dimensió de 2x2 metres. A més, poden utilitzar qualsevol tècnica, des de pintar amb retoladors, llapis, tremp, etc., fins a retalls de revistes o diaris.

Un cop finalitzat el mural, presentaran a la resta dels participants la seva "foto de família" i descriuran quines són les coses més importants que els defineixen i quines són les seves fortaleses.

c. Conclusió

Quan els membres d'una família arriben a conèixer-se realment i identifiquen tot el que els uneix, s'assoleix un sentiment d'identitat familiar que augmenta el benestar de tots els membres.

Compromisos per a casa:

En aquesta sessió no hi ha una activitat de deures per a casa, ja que és l'última sessió del programa.



Fundació Bancària "la Caixa"