



Aprender
junts, créixer
en família

Mostrem
afecte en la
família



1

Aprendre
junts, créixer
en família

Mostrem
afecte en la
família



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 9

Sessió 1: L'afecte que ajuda a créixer 10

Sessió 2: Ampliant el món afectiu
dels nostres fills 19

Sessions per a fills 23

Sessió 1: Com et dic que t'estimo 24

Sessió 2: Com fer amics i sentir-me bé 30

Sessions per a famílies 41

Sessió 1: Parlem el mateix idioma 42

Sessió 2: Els teus amics són benvinguts 54

Mòdul 1

Mostrem afecte en la família

Totes les persones i, en especial, els nens tenim necessitats de tipus divers que són satisfetes, en major o menor mesura, per les persones que ens envolten. Entre aquestes necessitats, unes de les més difícils d'identificar són les afectives, ja que constitueixen estats interns que poden no ser evidents per als altres.

Però no per ser menys evidents són menys importants, perquè la satisfacció de les necessitats afectives té un paper fonamental en les conductes i les relacions que estableix el nen, tant en la infància com en les seves relacions futures. Aquestes manifestacions d'afecte han de modificar-se i adaptar-se a l'edat dels menors, proporcionant-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 l'autoconcepte dels nens, de manera que afecta directament les relacions que s'estableixen amb els membres de la família, els germans, els amics i, fins i tot, en les futures relacions de parella. Per aquesta raó, es fa imprescindible proporcionar als menors un entorn segur i estable on puguin desenvolupar-se plenament, sentint-se estimats i acceptats.



Mòdul 1

Mostrem afecte en la família

Objectiu

Promoure vincles afectius estables i saludables entre pares i fills que permetin una plataforma segura per al desenvolupament de l'autonomia, d'acord amb les característiques i les necessitats evolutives d'aquesta etapa de la vida.

Competències parentals

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

Competències dels fills

- Desenvolupament de lligams apropiats d'afecte.
- Autocontrol.
- Habilitats de comprensió de si mateix.
- Habilitats de relació interpersonal.
- Habilitat per fer amics.
- Calidesa i afecte en les relacions.
- Sensibilitat davant les necessitats de l'altre.
- Valoració i compromís familiar.

Sessions

- Pares:
 - L'afecte que ajuda a créixer.
 - Ampliant el món afectiu dels nostres fills.
- Fills:
 - Com et dic que t'estimo.
 - Com fer amics i sentir-me bé.
- Família:
 - Parlem el mateix idioma.
 - Els teus amics són benvinguts.





Sessions per a pares

Nens, adults, tots nosaltres tenim necessitats que hem de satisfer per poder viure de manera adequada, però en el cas dels menors som els pares els qui hem d'assegurar-nos que aquestes necessitats estiguin satisfetes per afavorir el seu desenvolupament. Entre aquestes necessitats, s'hi troben les afectives que, en molts casos, passen desapercibudes perquè no es mostren obertament, sinó que hem d'estar molt atents a les reaccions i demandes dels menors per poder identificar-les.

Els vincles que els nens estableixen amb els seus cuidadors dependran de la satisfacció d'aquest tipus de necessitats, que també influiran en les relacions futures que estableixin en les seves vides amb germans, amics, parelles, etc.

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

Sessió 1

L'afecte que ajuda a créixer

Objectius

Ser empàtics amb les necessitats afectives dels nens en aquestes edats i que reconguin les mostres d'afecte envers ells.

Reflexionar sobre els comportaments dirigits a la satisfacció de les necessitats afectives i al foment de l'autonomia dels fills.

Continguts

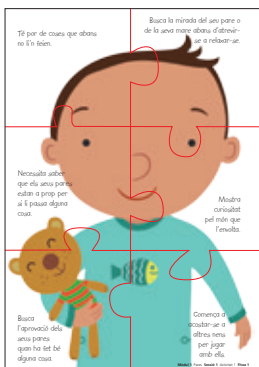
Identificació de les necessitats afectives.
Satisfacció de les necessitats.
Autonomia del menor.

Activitats

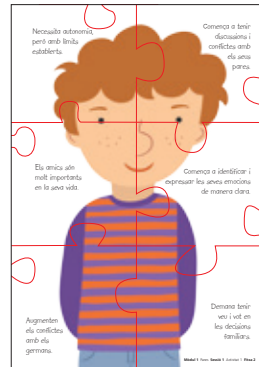
Activitat 1: Un nen per descobrir.
Activitat 2: Adaptant l'afecte.

Materials i recursos

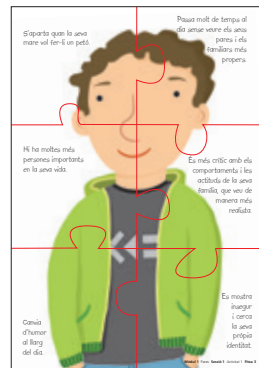
Fitxa 1: Puzzle 1.
Fitxa 2: Puzzle 2.
Fitxa 3: Puzzle 3.
Fitxa 4: Peces extres del puzzle 2.
USB: *Et demostró el meu afecte*



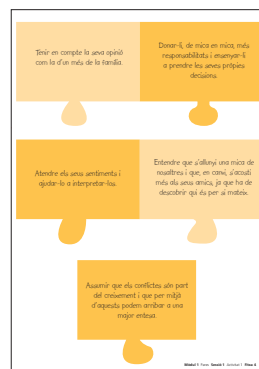
Mòdul 1
Sessions per a pares
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 1: Puzzle 1



Mòdul 1
Sessions per a pares
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 2: Puzzle 2



Mòdul 1
Sessions per a pares
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 3: Puzzle 3



Mòdul 1
Sessions per a pares
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 4: Peces del puzzle 2



Mòdul 1
Sessions per a pares
Sessió 1
Activitat 2
USB: *Et demostró el meu afecte*

Desenvolupament de la sessió

Les necessitats, tant de caràcter afectiu com de qualsevol altre tipus, poden manifestar-se de maneres diferents, moltes vegades associades a l'etapa de desenvolupament en què ens trobem. Per això, hem de ser capaços de reconèixer les necessitats d'afecte que poden tenir els nostres fills en cada moment del desenvolupament per tal de ser capaços de respondre-hi adequadament per afavorir-ne el creixement i la maduració afectiva.

Activitat 1 Un nen per descobrir

Treball en grup petit.
30 minuts.

a. Introducció

Les necessitats afectives van modificant-se al llarg de la vida dels nostres fills, de manera que canvia tant el que necessiten com la forma en què demostren les necessitats. La manera de respondre-hi adequadament és aprenent a identificar-les.

b. Desenvolupament

En aquesta activitat es presenta al grup la tasca de construir tres puzles entre tots els participants. Es presenten peces de puzle barrejades que corresponen a tres puzles diferents, que representen menors d'edats diferents. Cada un dels puzles té una mida d'un full DIN A4, d'on es poden retallar les peces.

Puzle 1: Imatge d'un nen menor de 6 anys. Consta de sis peces que representen les frases següents (fitxa 1):

- Peça 1: Té por per coses que abans no li'n produïen.

- Peça 2: Busca la mirada del seu pare o la seva mare abans de gosar allunyar-se'n.
- Peça 3: Necessita saber que els seus pares són a prop per si li passa alguna cosa.
- Peça 4: Mostra curiositat pel món que l'envolta.
- Peça 5: Busca l'aprovació dels seus pares quan ha fet bé alguna cosa.
- Peça 6: Comença a apropiarse a altres nens per jugar amb ells.

Puzle 2: Imatge d'un nen d'entre 6 i 12 anys. Consta de sis peces que representen les frases següents (fitxa 2):

- Peça 1: Demana autonomia però amb límits establerts.
- Peça 2: Comença a tenir discussions i conflictes amb els seus pares.
- Peça 3: Els amics són molt importants en la seva vida.
- Peça 4: Comença a identificar i a expressar de forma clara les seves emocions.
- 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 ser de 15). Consta de sis peces que representen les frases següents (fitxa 3):

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

Les peces dels puzles contenen frases que representen diferents maneres d'expressar les necessitats afectives dels menors en diferents edats.

Proporcionem a tot el grup de progenitors totes les peces del puzle barrejades, i els demanem que relacionin formes d'expressar les necessitats afectives de tres nens de 4, 9 i 15 anys; han de ser capaços d'identificar aquests tres menors a partir de la manera en què expressen les seves necessitats.

Cada participant agafarà una o dues peces fins a recollir-ne les 18. Després, un a un llegiran el text de la peça i la col·locaran d'acord amb l'edat que correspongui a un nen de 4, 9 o 15 anys.

Un cop han muntat 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 capaços d'identificar-les correctament en els vostres fills?

Un cop feta la reflexió, ens quedem amb el puzle del menor de 9 anys, i proporcionem al grup noves peces que representen formes de satisfer les necessitats afectives d'aquest menor. Aquestes formes de respondre poden ser positives o negatives (vegeu fitxa 4).

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

Formes positives de satisfer les necessitats afectives:

- Peça 1: Tenir en compte la seva opinió com la d'un més de la família.
- Peça 2: Donar-li a poc a poc més responsabilitats, i ensenyar-li a prendre les seves pròpies decisions.
- Peça 3: Respectar els seus sentiments i ajudar-lo a interpretar-los.

— Peça 4: Entendre que s'allunyi una mica de nosaltres i, en canvi, s'apropi més als seus amics, ja que ha de descobrir qui és per si mateix.

— Peça 5: Assumir que els conflictes són part del creixement i que, a través d'aquests, podem arribar a un enteniment més gran.

Formes negatives de satisfer les necessitats afectives:

— Peça 6: Deixar-li que prengui les decisions per si mateix sense limitació perquè sigui més autònom.

— Peça 7: Enfadar-nos quan s'enfronta a nosaltres per tenir una opinió diferent.

— Peça 8: Permetre-li que passi la major part del dia amb els seus amics sense supervisió.

— Peça 9: Dir-li que calli i que no ens faci la guitza amb el seu ploricó.

— Peça 10: Donar-li grans responsabilitats de manera no progressiva a la llar.

Un cop hagin separat les peces, es demana als progenitors que col·loquin les que han considerat formes positives de satisfer les necessitats afectives a les caselles del voltant del puzle del nen de 9 anys.

Les peces que, efectivament, siguin formes positives de satisfer les necessitats s'encaixaran sense problemes al puzle. En canvi, aquelles que siguin formes negatives no s'hi encaixaran, i els participants hauran de debatre per què creuen que no són una manera adequada de satisfer les necessitats dels seus fills.

c. Conclusió

Si no som capaços d'adonar-nos quan els nostres fills ens estant mostrant una necessitat, no podem donar-hi resposta adequada, per la qual cosa el primer pas és posar atenció a la forma que tinguin de demostrar-ho.



Activitat 2

Adaptant l'afecte

Vídeo fòrum. Grup gran.
20 minuts.

a. Introducció

Les necessitats afectives no se satisfan quan les detectem, sinó que hem de ser capaços de respondre-hi adequadament, ja que si no ho fem dificultarem el desenvolupament afectiu dels nostres fills i, fins i tot, el desenvolupament de la seva autonomia.

b. Desenvolupament

En aquesta activitat es presenta als participants un vídeo amb una sèrie de situacions que mostren diferents formes amb què els pares demostren el seu afecte als fills i fomenten la seva autonomia.

Tots els vídeos transcorren en un parc on apareix un pare que demostra formes diferents d'afecte al seu fill.

Un cop s'han vist els vídeos, es reflexiona amb tot el grup sobre els diferents comportaments parentals en una mateixa situació, mitjançant les preguntes següents:

- Aquestes mares estan satisfent les necessitats afectives dels seus fills?
- La forma de satisfer les necessitats afectives dels seus fills fomenta la seva autonomia?

c. Conclusió

No només es tracta de proporcionar afecte als nens, sinó que la manera en què ho fem es correspongui amb les necessitats que tenen al llarg del desenvolupament, que canvia amb el temps, per la qual cosa els pares han d'adaptar-se a aquests canvis i procurar que, en satisfer aquestes necessitats, es promogui el desenvolupament de l'autonomia en els nens.

Recorda:

Cadascú té una forma diferent d'expressar les seves necessitats afectives.

Els pares han de fer un gran esforç per identificar les necessitats que puguin estar manifestant els seus fills en cada moment.

És necessari que els progenitors adaptem les nostres respostes o formes de satisfer les necessitats a les característiques i edats dels nostres fills.

Hem d'adaptar-nos als canvis que pateixen els nens durant el seu desenvolupament per poder respondre adequadament a les seves necessitats.

A mesura que els nostres fills creixen, els pares hem d'atendre les seves necessitats de manera que es fomenti la seva autonomia.

El primer pas en el desenvolupament de l'autonomia dels nostres fills es permetre'ls que vagin prenent decisions per si mateixos en funció de les seves capacitats.

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

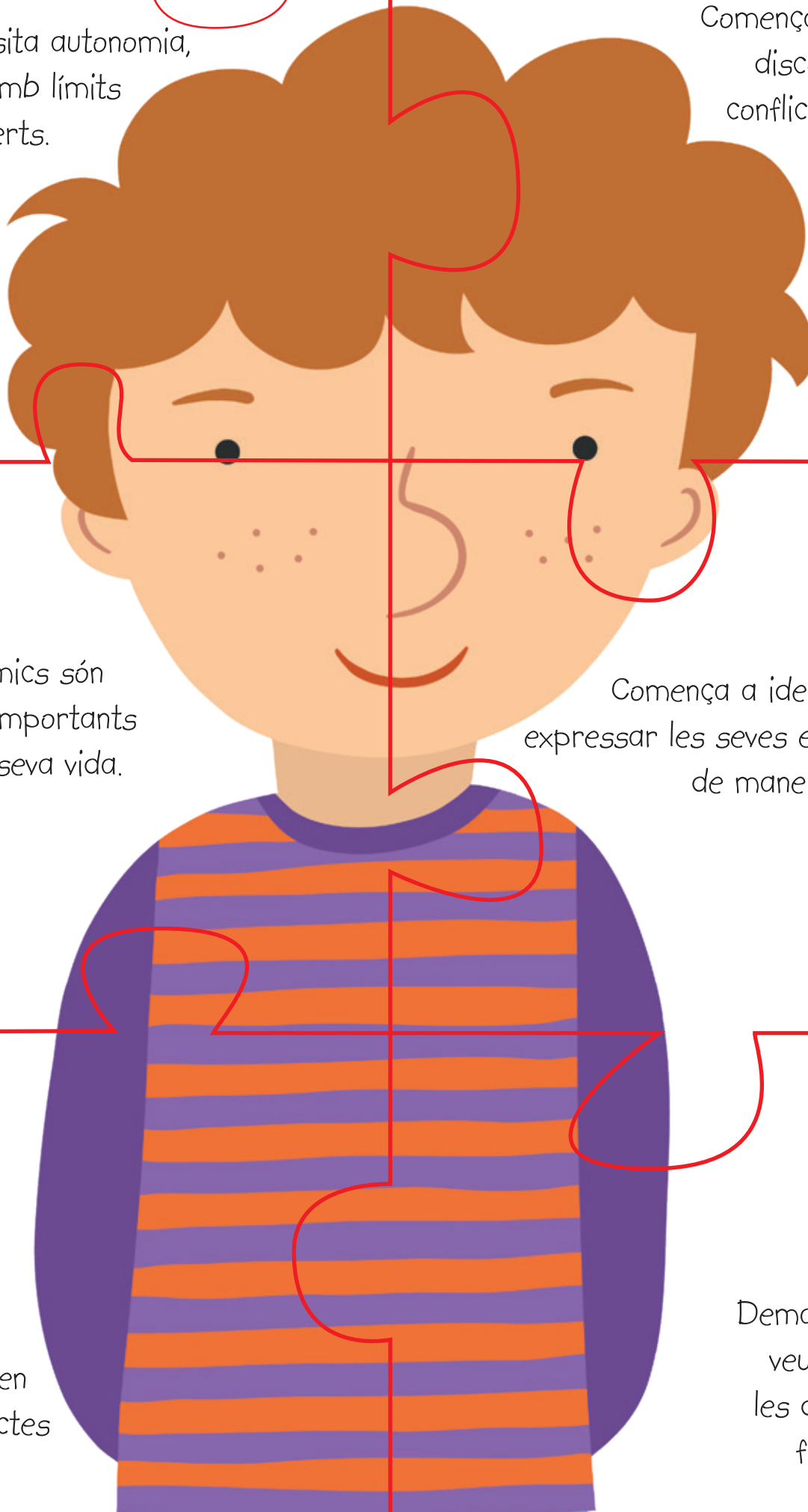
Busca la mirada del seu pare o de la seva mare abans d'atrevir-se a relaxar-se.

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

Mostra curiositat pel món que l'envolta.

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

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



Necessita autonomia,
però amb límits
establerts.

Comença a tenir
discussions i
conflictes amb
els seus
pares.

Els amics són
molt importants
en la seva vida.

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

Augmenten
els conflictes
amb els
germans.

Demana tenir
veu i vot en
les decisions
familiars.

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

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

Hi ha moltes més persones importants en la seva vida.

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

Canvia d'humor al llarg del dia.

Es mostra insegur i cerca la seva pròpia identitat.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sessió 2

Ampliant el món afectiu dels nostres fills

Objectius

Valorar la influència de l'afecte familiar en el desenvolupament de l'autoconcepte i l'autoestima en els nens.

Aprofundir en l'important paper que tenen les relacions d'afecte en de la família en el desenvolupament de les relacions entre iguals.

Continguts

Desenvolupament de l'autoconcepte.

Desenvolupament de l'autoestima.

Relacions entre iguals.

Activitats

Activitat 1: Els pares sí que importen.

Activitat 2: Ets el meu model.

Materials i recursos

USB: *Ets el meu model*.

Desenvolupament de la sessió

La relació d'afecte que desenvolupem amb els nostres fills transcendeix les relacions dintre de la pròpia família. Influeix directament en els sentiments i en la imatge que tenen els nens de si mateixos, de manera que determina la forma en què es relacionen amb altres persones o amics. El model de relació afectiva que aprenen a casa és l'únic que coneixen fins aquell moment, per la qual cosa l'imitaran i el prendran com a model a seguir. En definitiva, les relacions que puguin arribar a establir amb les altres persones estaran condicionades per la qualitat de les relacions afectives en la família.

Activitat 1

Els pares sí que importen

Joc de rols.

30 minuts.

a. Introducció

La imatge que tenim de nosaltres mateixos no ha estat creada del no-res, sinó que s'ha construït a partir d'allò que hem viscut al llarg de les nostres vides. El mateix els passa als nens: crearan la seva imatge a partir dels missatges que hagin rebut del seu entorn. En el cas dels nostres fills, l'entorn més proper som nosaltres, els seus pares, per la qual cosa hem d'estar segurs que els estem enviant el missatge correcte.

b. Desenvolupament

En aquesta activitat es proposa al grup un joc de rols, on quatre d'ells tindran un paper en la representació i la resta l'analitzarà com a observadors.

Els papers que han de distribuir-se entre els participants són els següents:

- Pare o mare.
- Fill 1: 8 anys.



Mòdul 1
Sessions per a pares
Sessió 2
Activitat 2
USB: *Ets el meu model*

- Fill 2: 9 anys.
- Fill 3: 6 anys.

Se'ls descriu la situació. Actuaran com si fossin una família que és a casa seva i els fills estan jugant a la sala d'estar amb objectes diversos.

En el lloc on se celebra la sessió s'ha de disposar de diversos objectes que puguin trobar-se a la sala d'estar d'una casa: taula, cadires, paper, gerro, bolígraf, tissors, el comandament del televisor, etc.

Als participants que fan el paper de fills se'ls dona les següents consignes:

- Fill 1: El nen/a està jugant i intenta ensenyar-li al seu pare/mare el que ha fet, i li demana que miri el que fa.
- Fill 2: El nen corre darrere de la pilota, pujar-se a una cadira, ...és molt actiu
- Fill 3: El nen està intentant fer un dibuix que li resulta difícil i demana ajuda al seu pare/ mare.

L'única instrucció que es dona als participants és que s'han de comportar tal com ho faria el seu personatge a la sala d'estar de casa un dia qual-sevol. I se'ls concedeixen uns minuts per representar l'escena.

Una vegada que ha acabat la representació, es pregunta primer als participants que tenien el rol d'observadors:

- Creieu que tots els fills se senten igual?
- Per què creus que se senten diferents?

Un cop que els observadors hagin donat la seva opinió, es demana a alguns participants que han fet el paper de fills i filles que contestin les preguntes següents:

- Com s'han sentit? Han sentit que eren importants?
- S'han sentit capaços de fer les coses?

Finalment, es pregunta a tot el grup de participants:

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

c. Conclusió

La manera en què els progenitors responen a les necessitats afectives dels seus fills repercuteix directament en la manera en què els seus fills se senten. Si els proporcionem poc afecte, podem generar una baixa autoestima, però si, al contrari, els sobreprotegim, podem fer-los sentir incapços de fer les coses per si mateixos.

Activitat 2

Ets el meu model

Vídeo fòrum.
20 minuts.

a. Introducció

La forma de relacionar-nos afectivament amb altres persones s'aprèn, en primer lloc, en la nostra família, on els nostres pares serveixen de models d'aprenentatge que ens indiquen com hem d'actuar. Per això, les relacions que s'estableixen amb altres persones estaran profundament influïdes per la forma en què hem après a relacionar-nos a les nostres llars. Els pares tenen, per tant, una gran responsabilitat en el desenvolupament de vincles afectius que siguin sans i permetin un bon desenvolupament dels menors.

b. Desenvolupament

En aquesta activitat es presenta a tot el grup una sèrie de vídeos que mostren la influència de les relacions afectives en la família sobre les relacions que s'estableixen posteriorment amb els iguals.

Els vídeos presenten situacions encadenades on, en un primer moment, s'observen les relacions afectives en la família i, a continuació, la seva equivalència en les relacions dels fills amb els seus iguals. Un cop tots els participants han

vist els tres vídeos, es plantegen les preguntes següents a tot el grup per reflexionar-hi:

- Què és el que han vist en aquests vídeos?
- Creuen que la forma en què ens relacionem afectivament amb els nostres fills afecta com ells es relacionen amb els seus amics?

c. Conclusió

Si volem que els nostres fills siguin capaços d'establir relacions satisfactòries amb els altres nens, hem de cuidar les nostres relacions d'afecte amb ells, ja que, sempre, el que passa a la família té un reflex en la vida del nen amb els companys.

Recorda:

La forma en què els progenitors responem a les necessitats afectives dels nostres fills repercuteix directament en la seva autoestima.

La relació que establim amb els nostres fills té una gran importància en allò que ells senten i pensen de si mateixos.

Tant la falta d'afecte com la sobreprotecció poden influir negativament en el desenvolupament dels nostres fills.

La forma en què els membres de la família es relacionen és el primer model que segueixen els nostres fills a l'hora de relacionar-se.

Els nens posen en pràctica amb els seus amics i companys les formes de relacionar-se observades en els membres de la seva família.

Hem d'implicar els nostres fills en les decisions quotidianes, escoltant allò que ells han de dir perquè són una part important de la família.



Sessions per a fills

Tots tenim la necessitat d'estimar i ser estimats, encara que de vegades no siguem capaços d'expressar-ho de la manera que ens agradaria. Quan tenim la sensació que ningú no ens estima, sentim que no importem, que ningú no 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, per a aquestes persones ho siguem.

Però el fet que sentim en algun moment que no ens estimen no significa que realment sigui d'aquesta manera; sempre hi ha algú que es preocupa per nosaltres, encara que tingui dificultats per expressar-ho, o nosaltres les tinguem per entendre allò que ens vol dir amb les seves accions.

En tots els tipus de relacions –amb els pares, amb els germans, amb els amics, etc.–, és important demostrar a les altres persones que les estimem i les apreciem, per mitjà de formes d'afecte diferents. L'important és trobar la manera de transmetre a aquestes persones allò que sentim per elles i comportar-nos de manera que tots puguem arribar a ser feliços.

Sessió 1

Com et dic que t'estimo

Objectius

Adonar-se de l'atenció que reben dels seus progenitors/cuidadors i de com els ajuden a créixer. Identificar les formes en què ells expressen l'afecte per la seva família.

Continguts

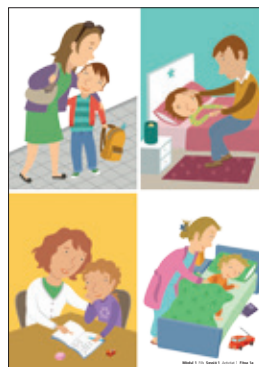
Expressions d'afecte dels pares.
Expressions d'afecte dels fills.

Activitats

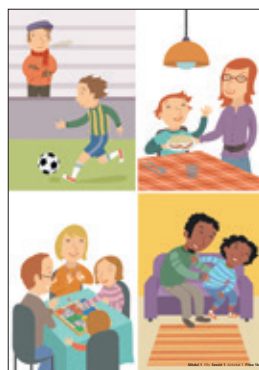
Activitat 1: Què fas per mi?
Activitat 2: Jo també t'estimo.

Materials i recursos

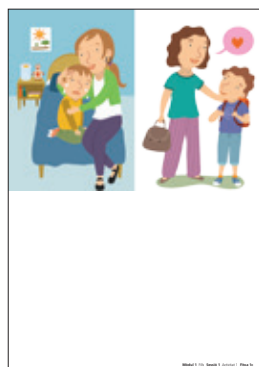
Fitxes 1a, 1b, 1c.



Mòdul 1
Sessions per a fills
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 1a



Mòdul 1
Sessions per a fills
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 1b



Mòdul 1
Sessions per a fills
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 1c

Desenvolupament de la sessió

L'amor o l'afecte és, a vegades, una cosa complicada d'expressar i de percebre, perquè no sabem quina serà la millor forma de fer-ho o com reaccionarà l'altre, per la qual cosa al final pot ser que ho fem d'una manera tan discreta que l'altra persona no se n'adoni. Per això és molt important que posem atenció a les diferents maneres de demostrar l'afecte i que utilitzem, en cada cas, aquella que ens faci sentir més còmodes i satisfets.

Activitat 1 Què fas per mi?

Treball en petits grups. Vinyetes.
30 minuts.

a. Introducció

L'amor o l'afecte que els altres senten per nosaltres de vegades no es veu i, si no ens hi fixem bé, ens passa totalment desapercebut. Però això no significa que no existeixi, sinó que hem de fixar-nos-hi millor i posar més atenció per adonar-nos-en.

b. Desenvolupament

Per a aquesta activitat, la persona dinamitzadora ha de fer prèviament vuit còpies de cadascuna de les deu vinyetes i plastificar-les d'una en una. Es recomana que els nens i nenes puguin fer una rotllana asseguts, incloent-hi la persona dinamitzadora. En primer lloc cal comentar que a les vinyetes es veuran diferents maneres que tenen els pares i mares per demostrar afecte envers els fills i filles.

Per tal que els nens i nenes puguin seleccionar les vinyetes que són més importants per a ells, primer se'ls mostraran les vinyetes, d'una en una, i se'ls demanarà que diguin què hi veuen. Els comentaris dels nens i nenes seran aproximadament els següents:

- Vinyeta 1: S'observa una mare fent un petó al seu fill de 8 anys.
- Vinyeta 2: S'observa un pare comprovant si la seva filla de 10 anys té febre, mentre està ficada al llit.
- Vinyeta 3: S'observa una mare asseguda amb la seva filla de 9 anys ajudant-la amb els deures de l'escola.
- Vinyeta 4: S'observa una mare acotxant el seu fill de 7 anys quan està adormit al seu llit.
- Vinyeta 5: S'observa un pare a les grades d'un camp de futbol mirant entrenar el seu fill d'11 anys, mentre s'estremeix de fred.
- Vinyeta 6: S'observa una mare que està servint el plat preferit de menjar al seu fill de 12 anys.
- Vinyeta 7: S'observa una família que juga a un joc de taula i s'ho passen d'allò més bé a casa.
- Vinyeta 8: S'observa un pare que està fent pessigolles a la seva filla de 10 anys mentre els dos riuen.
- Vinyeta 9: S'observa un nen de 9 anys plorant a la seva habitació i la seva mare al seu costat consolant-lo.
- Vinyeta 10: S'observa una mare que està dient al seu fill que l'estima.

Els participants es distribueixen en parelles i se'ls proporciona un full, on podran col·locar les quatre vinyetes triades per tots dos membres. Després se'ls pregunta:

- Quines d'aquestes coses fan els seus pares o cuidadors per ells o amb ells?

Després se seleccionen aquelles on ambdós membres de la parella hagin coincidit (en cas d'haver-hi més de quatre coincidències, han de seleccionar les que són més habituals en les seves famílies).

Un cop les hagin acabat d'escollir, han de col·locar-les sobre el seu tauler fins a formar un panell per parelles.

Quan totes les parelles hagin fet el seu panell, l'han de mostrar als seus companys assenyalant

les vinyetes que representen el que els seus pares o cuidadors fan per ells.

Un cop tots els participants hagin explicat el seu panell, es planteja una última pregunta a tot el grup:

- Creieu que el que fan els vostres pares o cuidadors per vosaltres us ajuda a sentir-vos bé? Per què?

c. Conclusió

Els nostres pares fan moltes coses per nosaltres, encara que no sempre ens adonem que ho estan fent, i amb això ens demostren que ens estimen i que som importants per a ells.

Activitat 2

Jo també t'estimo

Pluja d'idees.

20 minuts.

a. Introducció

Acabem de veure que els nostres pares ens demostren tot el que ens estimen cada dia amb petites coses i detalls, dels quals, a vegades, no ens adonem. Però sovint tampoc nosaltres no sabem com demostrar-los com els estimem sense que en tinguem vergonya, per la qual cosa procurem fer-ho de manera que no sigui tan evident.

b. Desenvolupament

Per fer aquesta activitat, la persona dinamitzadora ha de disposar d'una pissarra, panell o cartolina on es reflectiran totes les idees que vagin sorgint en el grup. L'activitat s'introduirà de la manera següent:

Hem vist que els nostres pares ens demostren el molt que ens estimen amb totes les coses que fan per nosaltres, però com els demostrem el molt que els estimem?

Tots els participants aniran dient, un per un, les maneres diferents que se'ls acuden de demostrar afecte als seus pares o cuidadors i el dinamitzador les anirà escrivint a la pissarra, panell o car-

tolina. Per a això, haurà de seguir un esquema de col·locació en blocs en funció de tres formes d'expressions d'afecte:

- Gestos afectuosos.
- Paraules d'afecte.
- Portar-se bé.

És important que la persona dinamitzadora guiï els participants perquè reflexionin sobre les diferents categories de demostració afecte:

- Per mitjà d'actes afectuosos: petó, abraçada, carícia, etc.
- Expressant-ho verbalment: t'enyoro, t'estimo, etc.
- Per mitjà de comportaments desitjables: recollir la seva habitació, ajudar el seu germà, etc.

El dinamitzador ha d'anar escrivint les aportacions dels participants a la pissarra, panell o cartolina agrupant-les en els tres apartats esmentats, de manera que, en finalitzar, pugui expilcar al grup que hi ha moltes maneres de mostrar als nostres pares el molt que els estimem.

c. Conclusió

Mostrar a les persones que les estimem no ha de ser evident, de manera que tothom se n'adoni, sinó que és una cosa entre l'altra persona i tu, i pots expressar-li-ho de moltes maneres; només s'ha de trobar la manera d'expressar-ho en què et trobis millor i facis més feliç la persona que estimes.

Recorda:

Els nostres pares ens demostren cada dia que ens estimen amb coses petites.

És important demostrar afecte a les persones que estimem.

Cada persona expressa els seus sentiments d'una forma diferent, cada un ha de trobar la manera de fer-ho que més li agradi.

Si som capaços de demostrar afecte a la nostra família i d'adonar-nos que ells també ens ho demostren, serem una família més feliç.







Sessió 2

Com fer amics i sentir-me bé

Objectius

Analitzar com són i com els veuen en la seva família, els seus amics i a l'escola.
Aprendre a fer amics i a portar-s'hi bé.

Continguts

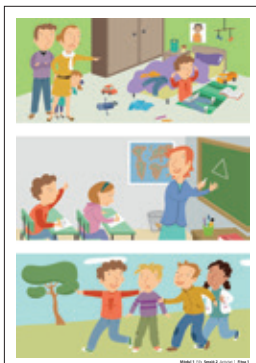
Autoconcepte.
Relacions d'amistat.
Característiques de l'amistat.

Activitats

Activitat 1: Com sóc?
Activitat 2: Vols ser el meu amic?

Materials i recursos

Fitxa 1: La història d'en Jaume.
Fitxa 2: Vinyeta d'en Carles.
Fitxa 3: Història d'en Carles.
Fitxa 4: Vinyeta d'en Pau.
Fitxa 5: Història d'en Pau.



Mòdul 1
Sessions per a fills
Sessió 2
Activitat 1
Fitxa 1: Vinyeta d'en Jaume



Mòdul 1
Sessions per a fills
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 2: Vinyeta d'en Carles



Mòdul 1
Sessions per a fills
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 3: Història d'en Carles



Mòdul 1
Sessions per a fills
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 4: Vinyeta d'en Pau



Mòdul 1
Sessions per a fills
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 5: Història d'en Pau

Desenvolupament de la sessió

Ser amic d'algú no és una tasca fàcil, ja que per poder pensar en les altres persones primer hem de ser capaços de saber com som nosaltres mateixos. Per això hem de fer un esforç i mirar com som "per dins". Un cop sabem com som, podem pensar què podem fer per ser bons amics dels altres, analitzant les característiques que ens agradaria que tingués un amic.

Activitat 1 Com sóc?

Treball en grup. Vinyetes.
30 minuts.

a. Introducció

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

b. Desenvolupament

Per fer aquesta activitat, es presenta a tot el grup una vinyeta que mostra el comportament d'en Jaume en diferents contextos (fitxa 1: La història d'en Jaume).

Amb la família. Es mostra un nen de 10 anys que té l'habitació totalment desordenada, que desobeeix sempre els seus pares i que no respecta les normes.

A l'escola. Es veu el mateix nen atenant a classe i fent els exercicis que li indica la professora.

Amb els amics. Es mostra el mateix nen organitzant tot el temps allò que faran i sense deixar opinar als altres.

Un cop els participants hagin vist la vinyeta, se'ls faran una sèrie de preguntes perquè hi reflexionin (fitxa 1):

- Creieu que en Jaume es comporta igual a tot arreu on es troba?
- Per què creieu que es comporta de forma diferent?

c. Conclusió

Encara que ens comportem de forma diferent en diferents llocs, som la mateixa persona. El que passa és que aprenem com comportar-nos en funció de qui sigui la persona que ens ho està ensenyant i com ho faci.

Activitat 2 Vols ser el meu amic?

Treball en grup gran. Anàlisi de casos.
30 minuts.

a. Introducció

Tenir bons amics no és fàcil d'aconseguir, perquè, en ocasions, pensem primer en nosaltres mateixos i potser de vegades ens oblidem de pensar en els altres. Però, quines serien les característiques d'un bon amic?, com podem arribar a tenir bons amics?

b. Desenvolupament

En aquesta activitat es presenten al grup les històries d'en Carles i d'en Pau, dos nens de 10 anys que tenen comportaments molt diferents.

Cada història és llegida per la persona dinamitzadora mentre els participants observen una vinyeta que representa cadascun d'ells.

En Carles:

- Vinyeta. La vinyeta representa en Carles, que té 10 anys, barallant-se amb un altre nen per una corda. Cadascun d'ells està estirant la corda amb força. En Carles posa cara d'enfadat, mentre que l'altre nen es mostra plorós i confós (fitxa 2).

- Història. En Carles és un nen molt actiu i nervi-

ós que sempre està buscant la manera de sortir-se amb la seva. Moltes vegades amaga els seus jocs per no haver de deixar-los als altres i treu les coses als seus amics sense permís. A vegades, per aconseguir allò que desitja, fa sentir malament els altres, però no li importa si a la fi se surt amb la seva. Tots els nens el respecten perquè li tenen por i sempre fan allò que ell els diu (fitxa 3).

En Pau:

- Vinyeta. La vinyeta representa en Pau, de 10 anys, caminant pel pati de l'escola amb la mà sobre l'espatlla d'un altre nen de la seva edat, com si el seu amic li estigués explicant un problema (fitxa 4).
- Història. En Pau és un nen molt tranquil; encara que li agrada molt fer esport i estar amb els seus amics, és una mica tímid i reservat. Moltes vegades li agradaria quedar-se les coses per a ell, però acaba compartint-les perquè entén que tots tenen dret a passar-s'ho bé. Quan els seus amics tenen un problema, parlen amb ell perquè els ajudi a resoldre'l, perquè sempre està disposat a donar un cop de mà (fitxa 5).

Les vinyetes que representen els dos nens estaran col·locades en diferents llocs de la sala, i els participants s'hi aproparan perquè la persona dinamitzadora els llegeixi la història que els correspon.

Un cop hagin llegit ambdues històries, es demana als participants que se situïn al costat del dibuix del nen que més els agradaria que fos el seu amic:

Qui t'agradaria més que fos el teu amic, en Carles o en Pau? Amb qui creus que ho passaràs millor?

Una vegada que s'han llegit ambdues històries es demana als participants que es col·loquin davant de les vinyetes d'en Carles i en Pau. En aquest moment es lliura als participants, de dos en dos, una targeta que representen diferents formes d'actuar d'un amic. La tasca consisteix que, per parelles, s'aixequin i representin amb mímica l'acció que els ha tocat.

Targetes: (Fitxa 6)

Accions de bon amic:

- Ajudes el teu amic a aixecar-se quan cau
- Guardes al teu amic la motxilla quan va a algun lloc
- Quan el teu amic està plorant el consoles
- Comparteixes el berenar amb el teu amic

Accions de mal amic:

- Pegues al teu amic
- Li prens al teu amic alguna cosa que és seva
- Ignores al teu amic quan et parla
- Amagues les coses per no compartir-les amb el teu amic

Una vegada feta la mímica la resta de participants ha de contestar les següents preguntes:

- Quina acció estan representant els seus companys/es?
- Qui faria aquesta acció en Carles o en Pau? I es col·loca la targeta sobre el nen triat.
- Es pregunta a la parella que ha realitzat l'acció com s'han sentit en fer aquesta acció?
- Llavors, algú que fa això, és un bon amic o un mal amic?

c. Conclusió

Tots tenim comportaments positius i d'altres negatius, però per poder ser bons amics i que ho siguin de nosaltres és necessari que ens portem bé i no fem que l'altre se senti malament per culpa nostra. Hem de pensar tant en nosaltres mateixos com en els altres.

Recorda:

És normal que ens comportem de forma diferent amb cada persona, perquè la nostra relació amb elles és diferent.

Tots tenim coses bones i coses dolentes.

Per poder ser bons amics d'altres persones, hem de portar-nos-hi bé i evitar que se sentin malament per culpa nostra.

En les nostres relacions, hem de pensar tant en nosaltres mateixos com en els altres.





Història d'en Carles

En Carles és un nen molt actiu i nerviós que sempre està buscant la manera de sortir-se amb la seva. Moltes vegades amaga els seus jocs per no haver de deixar-los als altres i treu les coses als seus amics sense permís. A vegades, per aconseguir allò que desitja, fa sentir malament els altres, però no li importa si a la fi se surt amb la seva. Tots els nens el respecten perquè li tenen por i sempre fan allò que ell els diu.



Història d'en Pau

En Pau és un nen molt tranquil; encara que li agrada molt fer esport i estar amb els seus amics, és una mica tímid i reservat. Moltes vegades li agradaria quedar-se les coses per a ell, però acaba compartint-les perquè entén que tots tenen dret a passar-s'ho bé. Quan els seus amics tenen un problema, parlen amb ell perquè els ajudi a resoldre-ho, perquè sempre està disposat a donar-los un cop de mà.

Accions d'amics

Ajudes el teu amic a aixecar-se quan cau

Guardes al teu amic la motxilla quan va a algun lloc

Quan el teu amic està plorant el consoles

Comparteixes el berenar amb el teu amic

Pegues al teu amic

Li prens al teu amic alguna cosa que és seva

Ignores al teu amic quan et parla

Amagues les coses per no compartir-les amb el teu amic







Sessions per a famílies

La satisfacció de totes les necessitats que tenen els éssers humans comença en la família, on la seguretat afectiva és la base des de la qual els nens coneixen i exploren el món que els envolta. Els pares som extremadament sensibles a tots els senyals que ens envien els nostres fills, com si tinguéssim un radar funcionant permanentment.

Però a mesura que els fills creixen, el nostre radar comença a desestabilitzar-se, ja que la forma en què mostren l'afecte va canviant a mesura que es desenvolupen. Aquest és el nou repte que es planteja als pares: 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 només s'observa en els menors, sinó que els pares també despleguen una gran varietat de formes de demostrar afecte als seus fills. Per la qual cosa és tasca d'ambdós ser capaços de detectar-lo correctament i expressar-lo. D'aquesta manera l'afecte en família actuarà com un bàlsam que suavitzarà totes les asprors, frecs i petits conflictes de la vida quotidiana, cosa que servirà per millorar la qualitat de les relacions familiars.

Sessió 1

Parlem el mateix idioma

Objectius

Adonar-se de la diversitat de manifestacions d'afecte que es donen en el dia a dia.
Sentir que l'afecte que es tenen suavitza els problemes i els dóna 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 = infinit.

Materials i recursos

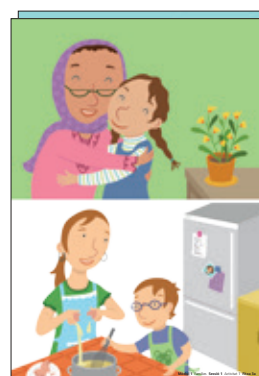
Fitxa 1: Demostracions d'afecte per a pares.
Fitxa 2: Demostracions d'afecte per a fills.
Fitxes 3a, 3b, 3c, 3d, 3e: Demostracions d'afecte. Vinyetes.
Fitxa 4: Compromisos per a casa.

Pares	
Hi ha demostració d'afecte...	No hi ha demostració d'afecte

Mòdul 1
Sessions per a famílies
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 1: Demostracions d'afecte per a pares

Fills	
Hi ha demostració d'afecte...	No hi ha demostració d'afecte

Mòdul 1
Sessions per a famílies
Sessió 1
Activitat 1
Fitxa 2: Demostracions d'afecte per a fills



Mòdul 1
Sessions per a famílies
Sessió 1
Activitat 1
Fitxes 3a, 3b, 3c, 3d, 3e: Demostracions d'afecte. Vinyetes

Compromisos per a casa			
	Ha estat pagat	Ha estat pagat	Ha estat pagat
Em comprometo a:	●	●	●

No he pagat fer penjar...

He pagat fer penjar...

Mòdul 1
Sessions per a famílies
Sessió 1
Activitat 2
Fitxa 4: Compromisos per a casa

Desenvolupament de la sessió

L'afecte pot manifestar-se de moltes maneres que, en ocasions, no som capaços de percebre. Per això, hem de posar una atenció especial a la forma en què tant els pares com els fills demostren el seu amor i el seu afecte. Una de les formes en què s'acostuma a demostrar és per mitjà de la confiança, que permet 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. Anàlisi de vinyetes.
30 minuts.

a. Introducció

En ocasions, 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 ser conscients d'aquesta diversitat i estar atent a totes aquestes quan ens relacionem amb altres persones.

b. Desenvolupament

Per fer aquesta activitat, es presenta als participants un joc l'objectiu del qual és trobar el major nombre de manifestacions d'afecte possibles i diferenciar quines conductes demostren afecte i quines no.

Abans de començar l'activitat, es divideixen els participants en dos grups: els progenitors i els fills. La tasca consisteix a trobar totes les vinyetes que puguin estar amagades a l'habitació, traslladar-les a la pissarra i col·locar-les al costat de les demostracions d'afecte o al de les que no ho són, en funció del que l'equip consideri que fomenta aquesta vinyeta. Es disposa d'un temps de 5 minuts. Cada equip té una

pissarra dividida en dues parts: "Hi ha demostració d'afecte" i "No hi ha demostració d'afecte" (fitxes 1 i 2).

— Progenitors:

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

— Fills:

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

Cada equip disposarà de les vinyetes que hagi reunit en 5 minuts, transcorreguts els quals ja no podrà buscar més vinyetes.

A continuació, cada equip explicarà les vinyetes que ha col·locat en "Hi ha demostració d'afecte". Per a això, les haurà d'escenificar amb el seu pare o fill de l'equip contrari. Si realment és una demostració d'afecte, s'noten un punt en el marcador, però si, al contrari, s'han equivocat i l'han col·locat en la casella equivocada, i no és una demostració d'afecte, perden un punt.

Guanya l'equip que en finalitzar hagi obtingut una puntuació més alta.

Unes vinyetes representen les situacions següents, en les quals hi ha una demostració d'afecte (es poden duplicar per tal que hi hagi per a ambdós equips, fitxes 3a, 3b, 3c, 3d, 3e):

- Vinyeta 1: S'observa dues persones abraçant-se.
- Vinyeta 2: S'observa un nen ajudant la seva mare a la cuina mentre aquesta prepara el menjar.
- Vinyeta 3: S'observa una persona dient-li a una altra: "Quines ganes tenia de veure't".
- Vinyeta 4: S'observa un pare ajudant el seu fill amb els deures de l'escola.
- Vinyeta 5: S'observa una mare dient a la seva filla de 6 anys que encara no pot anar sola al cinema amb les seves amigues, que li pot passar alguna cosa.

Altres vinyetes representen les situacions següents en les quals no es demostra afecte:

- Vinyeta 6: S'observa un pare que no fa cas del que li està dient la seva filla.
- Vinyeta 7: S'observa un nen que fa una rebequeria, plorant al terra, i un pare que li dona un regal perquè es calmi.
- Vinyeta 8: S'observa un pare cridant amb ira el seu fill.
- Vinyeta 9: S'observa un fill que contesta la seva mare cridant.
- Vinyeta 10: S'observa el fill que dona un regal a la mare pel seu aniversari, però es porta malament a la festa.

c. Conclusió

Hi ha moltes formes de demostrar afecte, cap d'aquestes és millor que les altres, però totes tenen en comú que estàs pensant en l'altre, en allò que li agrada, en allò que saps que el faria feliç o, fins i tot, en el seu bé. L'important és que l'altra persona s'adoni que li estàs demostrant afecte i que pugui respondre davant d'aquesta mostra d'estimació i d'amor.

Activitat 2

U + U = infinit

Treball en grups petits. Joc de regles.
30 minuts.

a. Introducció

En el dia a dia acostumem a fer les coses per nosaltres mateixos i ignorem 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, mostrant-nos confiança, podem aconseguir moltes més coses.

b. Desenvolupament

En aquesta activitat es proposa al grup fer una cursa de relleus en què tots els participants com-

petiran per parelles, cada progenitor amb el seu fill. La carrera tindrà diferents trams que es divideixen per meitats de la sala. La parella que primer arribi a la meta serà la guanyadora. En ser una cursa de relleus, no es pot sortir fins que el teu company et toqui. La carrera d'obstacles estarà subjecta a les possibilitats d'espai, nombre de participants i material disponible, tot i que en aquesta activitat es presenta una opció com a exemple. Es poden fer dos o tres circuits iguals perquè puguin córrer dues o tres parelles alhora. Es cronometra el temps que triga cada una, i després participen les altres parelles. Si només hi ha espai per a un circuit, es cronometra el temps de cada parella i se simplifica el recorregut per tal que l'activitat no sigui massa llarga.

Prèviament, s'ha de determinar qui farà cada tram, si els fills o els pares, en funció del grau de dificultat del tram. Una possible distribució dels obstacles pot ser la descrita a continuació, però serà l'espai disponible el que la determini.

- Primer tram. Els fills han de passar per sota d'unes taules, arrossegant-se pel terra, on hi ha diferents obstacles. Quan acabin, han d'agafar una piloteta (de la mida d'una pilota de golf), posar-la en una cullera i sostenir-la amb la boca, mentre corren cap a la seva parella. Si els cau la pilota, han de tornar enrere i començar des d'on la van agafar.
- Segon tram. En arribar el fill amb la piloteta, el pare l'estarà esperant amb una altra cullera a la boca per traspasar-l'hi. Si els cau la pilota, el fill ha de tornar enrere i tornar a començar des del lloc on l'havia agafat. Una vegada que el pare tingui la pilota a la seva cullera, ha de córrer portant la cullera a la boca, saltant o esquivant diverses caixes que trobarà en el camí. En arribar al final d'aquest tram, deixa la pilota sobre la taula i continua amb el tram següent.
- Tercer tram. Aquest tram només el fan els progenitors. Han de posar-se dins d'un sac i arribar donant salts fins al final d'un circuit en

què trobaran cadires o obstacles de diferent tipus. En finalitzar, es trobaran amb el seu fill per recórrer l'últim tram plegats.

- Quart tram. Aquest tram el faran els fills i els pares. Durant el transcurs, han de trobar i recollir uns cotxes mentre es mouen com un carretó. Cada equip trobarà nombrosos objectes barrejats a terra, entre els quals hi ha amagats uns cotxes petits. L'equip ha de decidir qui fa de carretó i qui l'empeny. Aquest últim s'ha de penjar un sac al braç, on aniran posant els cotxes que trobin. Qui fa de carretó anirà agafant els cotxes i els passarà al seu company, però aquest no pot agafar cap cotxe directament del terra; només els que li dóna la seva parella. Cada equip ha de trobar tres cotxes. En aquest moment s'haurà acabat el circuit (els cotxes poden ser substituïts per qualsevol altre objecte en funció de la disponibilitat de cada grup).

c. Conclusió

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

Compromisos per a casa

En finalitzar la sessió, es demana al grup, tant a progenitors com a fills, que es comprometin a fer, de manera conjunta al llarg de la setmana, una activitat que estigui relacionada amb el tema que s'ha treballat.

Se'ls pot donar diferents exemples que els serveixin de guia:

- Faré un petó als meus pares cada nit abans d'anar-me'n a dormir.
- Cada nit dedicaré 10 minuts a estar amb el meu fill exclusivament i descobrir allò que necessita.
- Parlarem cada dia 15 minuts sobre com ens sentim.

Per a això, en primer lloc, cada grup familiar s'ha de posar d'acord en l'activitat que volen fer de manera conjunta. A continuació, se'ls proporcionarà un full de compromisos (fitxa 4) per a casa, on hauran d'escriure el seu compromís i revisar-lo en començar la part familiar de la sessió següent.

Aquesta revisió consistirà a avaluar si s'ha complert 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 cara alegre, indicant el grau de consecució de l'objectiu plantejat. Finalment, han d'acabar una frase indicant els motius pels quals creuen que ho han aconseguit o no.

Pares

Hi ha demostració d'afecte

No hi ha demostració d'afecte

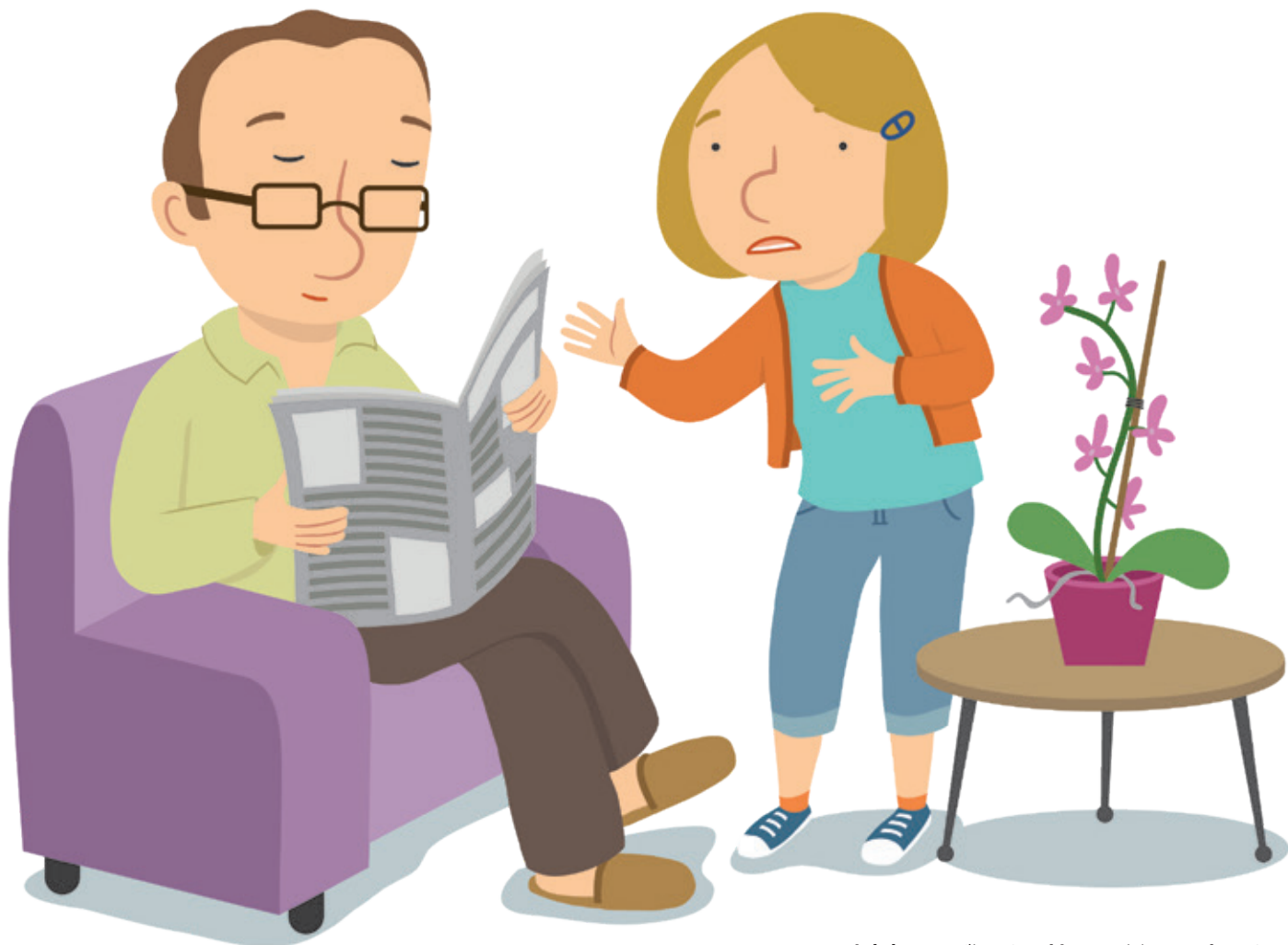
Fills

Hi ha demostració d'afecte

No hi ha demostració d'afecte














Compromisos per a casa

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

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...

Sessió 2

Els teus amics són benvinguts

Objectius

Fer plans d'un dia de diversió amb els amics dels fills.

Sentir que estan més feliços i se senten més orgullosos de com són quan es tracten bé entre ells i es reconeixen les coses bones que fan els uns i els altres.

Continguts

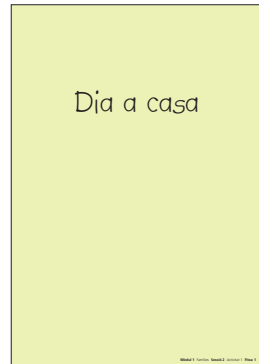
Treball en equip.
Comunicació familiar.
Importància dels iguals.

Activitats

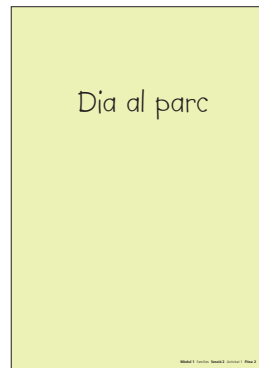
Activitat 1: Ens divertirem.
Activitat 2: Tots som importants.

Materials i recursos

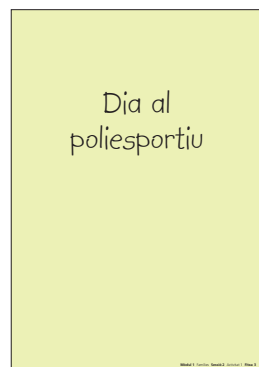
Fitxa 1: Dia a casa.
Fitxa 2: Dia al parc.
Fitxa 3: Dia al poliesportiu.
Fitxa 4: Planifiquem.
Fitxa 5: Preparem.
Fitxa 6: Emocions.
Fitxa 7: Acords per a casa.



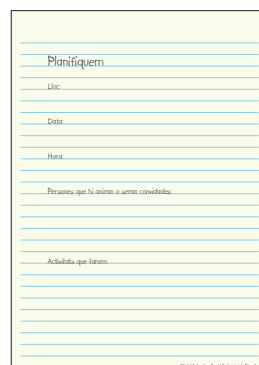
Mòdul 1
Sessions per a famílies
Sessió 2
Activitat 1
Fitxa 1: Dia a casa



Mòdul 1
Sessions per a famílies
Sessió 2
Activitat 1
Fitxa 2: Dia al parc



Mòdul 1
Sessions per a famílies
Sessió 2
Activitat 1
Fitxa 3: Dia al poliesportiu



Mòdul 1
Sessions per a famílies
Sessió 2
Activitat 1
Fitxa 4: Planifiquem

Quan féieu l'activitat...

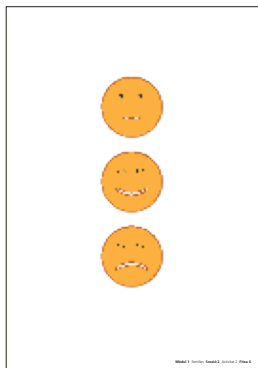
Us exciteu de veure els altres?

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

Vàreu aconseguir posar-vos d'acord?

Com et vas sentir mentre ho féieu?

Mòdul 1
Sessions per a famílies
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 5: Preparem



Mòdul 1
Sessions per a famílies
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 6: Emocions

Compromisos per a casa

	No assolit	Parcialment assolit	Assolit
Em comprometo a	●	●	●

No ho he pogut fer perquè...

No ho he pogut fer perquè...

Mòdul 1
Sessions per a famílies
Sessió 2
Activitat 2
Fitxa 7: Compromisos per a casa

Desenvolupament de la sessió

Els nens arriben a una edat en què amplien la xarxa de persones per les quals senten afecte i que formen part de les seves vides. Encara que la família continua sent el punt de referència a partir del qual es relacionen amb altres persones, els amics cobren especial rellevància, atraient la major part de la seva atenció. Els pares no ho podem ignorar ni podem intentar evitar-ho, sinó que, ben al contrari, hem d'ensenyar-los a establir relacions d'amistat que siguin satisfactòries per a ells i els ajudin a desenvolupar-se plenament.

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, reflexionar sobre els motius que han portat a un nivell de consecució o a un altre dels compromisos de canvi.

Activitat 1 Ens divertirem

Treball en grup petit.
30 minuts.

a. Introducció

Els adults acostumem a divertir-nos i passar-ho bé amb altres adults; en canvi, els nostres fills solen fer-ho amb els seus amics. Però, és possible que puguem passar-ho bé tots junts? Podem involucrar els amics dels nostres fills en activitats que fem amb la família? Hem d'entendre que fills i pares podem gaudir plegats del nostre temps.

b. Desenvolupament de l'activitat

En aquesta activitat es planteja a tots els participants que organitzin un dia de divertiment al costat dels amics dels seus fills.

En primer lloc, es prepara la sala de manera que hi hagi diferents racons amb cartells que

indiquin l'activitat que es pot preparar en aquest racó. I en cada racó hi haurà materials específics per poder planejar-la, amb un cartell que presenti una imatge que la descrigui.

Cada nucli familiar decidirà quin tipus de dia és el que vol organitzar amb els amics del seu fill i es dirirà al racó corresponent a aquell dia.

- Dia a casa (fitxa 1). En aquest racó hauran de preparar un dia de diversió amb els amics dels seus fills a casa seva, mitjançant jocs que poden fer, menjar, etc., o qualsevol altra activitat que els pugui semblar atractiva.
 - Materials: paper, llapis, llista de jocs que no necessitin cap material, etc.
- Dia al parc (fitxa 2). En aquest racó hauran de preparar un dia de diversió amb els amics dels seus fills en un parc o lloc significatiu de la zona on els agradaria anar.
 - Materials: paper, llapis, mapa de les places de la zona, llista d'activitats que es desenvolupen a la seva zona en aquests dies, etc.
- Dia en un poliesportiu (fitxa 3). En aquest racó hauran de preparar un dia de diversió en un poliesportiu o complex esportiu o zona d'esports, amb els amics dels seus fills fent activitats esportives i de joc que els resultin interessants i atractives.
 - Materials: paper, llapis, mapa de poliesportius de la zona, llista de les activitats de què disposen els poliesportius, etc.

Cada una de les famílies ha de preparar el seu dia juntament amb els amics dels seus fills de manera que s'estableixin els apartats següents (fitxa 4):

- Lloc.
- Data.
- Hora.
- Persones que hi aniran o seran convidades.
- Activitats que faran.

Un cop s'hagin planejat tots els dies de diversió, cada família els presentarà a la resta del grup i explicarà tots els apartats que hagin escollit.

c. Conclusió

Els amics dels nostres fills són una part important de les seves vides, de manera que no podem ignorar que existeixen. És important que els nostres fills comprenguin que els seus amics també són importants per a nosaltres, ja que volem ajudar-los a desenvolupar unes relacions d'amistat saludables i satisfactòries.

Activitat 2 Tots som importants

Treball en grups petits.

20 minuts.

a. Introducció

Quan organitzem alguna activitat amb els nostres fills, és tan important organitzar-la com la manera en què ho fem, ja que de la forma en què actuem o els impliquem dependrà com se sentin ells i la motivació que tinguin per fer-la.

b. Desenvolupament

En aquesta activitat els fills, juntament amb els seus pares, analitzaran la situació, els sentiments i els comportaments desenvolupats al llarg de l'activitat anterior.

Per a això, es proporciona a cada unitat familiar (composta per un pare i el seu fill) una fitxa on consten una sèrie de preguntes. El progenitor ha de llegir les preguntes al seu fill, aquest ha de respondre-les i el seu pare n'ha d'escriure a la fitxa la resposta.

Preguntes fitxa 5:

- Quan fèieu l'activitat...
- Us escoltàveu els uns als altres?
- Teníeu en compte l'opinió de l'altra persona?
- Vàreu aconseguir posar-vos d'acord?
- Com et vas sentir mentre la feies?

Un cop analitzades totes les preguntes, es presenta als menors la possibilitat de triar entre tres

imatges que puntuen l'anàlisi que han fet de la tasca d'organitzar de manera conjunta una activitat entre pares i fills. Les imatges que es presenten són (fitxa 6):

- Una cara somrient que indica una comunicació satisfactòria associada a sentiments positius.
- Una cara trista que representa dificultats en la comunicació associada a sentiments negatius.
- Una cara neutra que assenyalava un balanç equivalent entre aspectes positius i negatius en la comunicació i una gran diversitat en els sentiments associats amb aquesta.

Cada nen agafarà la imatge que hagi seleccionat i la portaran al lloc on es troba el seu pare.

Quan tots els nuclis familiars hagin acabat l'activitat, es demanarà que s'organitzin per grups en funció del tipus d'imatge que el nen hagi seleccionat, quedant, d'una banda, els grups familiars descrits amb una cara somrient, de l'altra, els representats amb una cara neutra i, finalment, els descrits amb una cara trista.

A continuació, per grups, cada membre haurà de dir una de les característiques de la interacció que ha dut a terme en el seu nucli familiar que creu que l'ha portat a ser descrit amb aquesta cara. L'objectiu és que s'explicitin diferents aspectes que s'associen a una bona o mala comunicació en la interacció pares-fills.

c. Conclusió

Quan pares i fills aconsegueixen posar-se d'acord en la manera en què fan les activitats, fent que els nens participin i s'impliquin tant en la planificació com en l'execució d'aquestes, tots se senten més feliços junts i duen a terme les activitats més motivats.

Compromisos per a casa

En aquesta activitat es demana a tots els participants, tant als pares com als fills, que es comprometin a identificar coses bones en l'altre. Els fills hauran d'identificar quatre coses bones o

comportaments positius que hagin observat en el seu pare i en la seva mare al llarg de la setmana i, viceversa, cada progenitor haurà d'identificar quatre coses bones o comportaments positius que hagi observat en el seu fill en el mateix període de temps.

A continuació, se'ls proporcionarà la fitxa de compromisos per a casa, on hauran d'escriure el seu compromís i revisar-lo en començar la part familiar de la sessió següent (fitxa 7).

Aquesta revisió consistirà a avaluar si s'ha complert de manera satisfactòria el compromís o s'han fet els deures que s'havien fixat en la sessió anterior, amb una escala que, des d'una cara trista a una cara alegre, indica el grau de consecució de l'objectiu plantejat. Finalment, han d'acabar una frase indicant els motius pels quals creuen que ho han aconseguit o no.

Dia a casa

Dia al parc

Dia al poliesportiu

Planifiquem

Lloc:

Data:

Hora:

Persones que hi aniran o seran convidades:

Activitats que farem:

Quan fèieu l'activitat...

Us escoltàveu els uns als altres?




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

Vàreu aconseguir posar-vos d'acord?

Com et vas sentir mentre ho feies?



Compromisos per a casa

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

No ho he pogut fer perquè...

Ho he pogut fer perquè...



Fundació Bancària "la Caixa"