

2 a 5
anys

La família, la millor escola

Guia de la persona
dinamitzadora



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública

El programa d'habilitats familiars 'La família, la millor escola' és una adaptació i actualització del Programa-guia para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales de © 2009, Ministeri de Sanitat i Política Social, Secretaria General de Política Social i Consum, Direcció General de Política Social de les Famílies i de la Infància; de © 2009, obra original de Raquel-Amaya Martínez González.

© 2021 de la traducció i adaptació de l'obra original del programa d'habilitats familiars 'La família, la millor escola'. Agència de Salut Pública de Barcelona.

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense una autorització prèvia.

<https://www.aspb.cat/documents/FME-Guia-2-5-anys>

Dipòsit legal: B.4191-2021

© de les fotografies, els seus autors.

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona. 1a edició, 2021

Disseny gràfic i il·lustració: OM Disseny

Tipus de paper:



Autors de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) que han elaborat l'actualització del programa d'habilitats familiars "La família, la millor escola":

Pilar Ramos, Noèlia Vázquez, Kilian González, Iolanda Robles, Cristina Rey, Natalia Sagarra, Núria López, Alba Baranguà, Montse Petit, Gemma Castillo, Carme Cortina, Olga Juárez. Direcció de Promoció de la Salut. ASPB.

Grup col·laborador:

Jessica González. Centre d'Estudis Africans i Interculturals, Fundació SURT, Institut Municipal de Persones amb Discapacitat.

Autors que van elaborar la primera actualització i traducció de © l'obra original "Programa-guia para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales" per a l'edició del Programa d'habilitats parentals de l'ASPB, 2012.

Pilar Ramos i Sandra Manzanares. Servei de Salut Comunitària. Agència de Salut Pública de Barcelona, amb l'assessorament de Raquel-Amaya Martínez González.

Cita recomanada:

Ramos, P., Vázquez, N., González, K., Robles, I., Rey, C., Sagarra, N., López N., Baranguà, A., Petit, M., Castillo, G., Cortina, C., Juárez, O. Programa d'habilitats familiars "La família, la millor escola". Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona 2021.

Nota aclaridora:

En aquest programa, quan parlem de familiar ens referim a la persona adulta de referència de la família. Així mateix, quan parlem de conjunt familiar ens referim a totes les persones de la família, tant adults com infants.

En la elaboració del document, s'ha procurat utilitzar llenguatge no sexista alhora de no dificultar la seva lectura.

Índex

• Introducció	6
• Descripció del programa	8
1. Professionals als quals s'adreça i població diana	8
2. Objectius	9
3. Modalitats d'aplicació	9
4. Metodologia i dinamització	12
5. Material de suport per als professionals i per a les famílies	14
6. Continguts que cal desenvolupar	15
7. Avaluació	17
• Desenvolupament de les sessions	18
Sessió 1: Etapes de desenvolupament	18
Sessió 2: Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement	23
Sessió 3: Autoestima en la família	29
Sessió 4: L'autoestima dels infants	35
Sessió 5: Escolta activa i empatia	42
Sessió 6: Expressió de sentiments i opinions	48
Sessió 7: Comunicació eficaç (Sessió amb infants I)	53
Sessió 8: Suport familiar als infants per a la resolució de problemes	59
Sessió 9: Negociació i establiment d'acords	64
Sessió 10: Organització quotidiana dels infants i les seves famílies (Sessió amb infants II)	69
Sessió 11: Autoregulació del comportament en els infants. Avaluació final del programa.	75
• Bibliografia:	82
• Fitxes	84

Introducció

- L'àmbit familiar conté una dimensió pública per la seva contribució a formar la ciutadania, i a mantenir l'estructura, la cohesió i la convivència social. Aquesta dimensió pública que adquireix la família ha portat el Parlament Europeu i el Consell d'Europa¹ a formular recomanacions als estats membres que estimulin mesures de suport a les famílies.

Dins d'aquestes recomanacions s'indica la necessitat de conjuminar accions integrades i coordinades de tots els sectors socials amb la finalitat de contribuir a millorar la qualitat de la convivència familiar i, amb això, a construir un futur pròsper per a la societat. És per aquest motiu que l'article 16 de la Carta social europea (ETS núm. 163) formula que "la família, com a unitat bàsica fonamental de la societat, té el dret de rebre suport i protecció social, legal i econòmica, per tal d'assegurar tot el seu potencial de desenvolupament".

En les últimes dècades, la societat espanyola està experimentant canvis importants en les dinàmiques de convivència i interacció social entre les persones, que afecten el comportament i l'estructura familiar. Aquests canvis es deuen, entre d'altres, a l'augment de les famílies nuclears i a la disminució de les famílies extenses, i a l'augment de les famílies monoparentals i de famílies conformades per persones del mateix sexe. També s'ha de destacar que amb els moviments migratoris dels últims anys també han arribat diversos models de família.

Tot i que aquests canvis han aportat millores, han requerit que les persones modifiquin molts dels seus patrons de comportament per aconseguir adaptar-se als nous reptes socials. De vegades, aquest procés no ha estat fàcil i les relacions entre les famílies, els seus infants i adolescents i educadors s'han complicat. Davant d'aquests processos de canvi, ha estat necessari plantejar noves solucions encaminades a comprendre'n les causes i millorar la convivència

familiar. Així mateix, les famílies sovint expressen la manca de recursos per poder afrontar els problemes quotidians que comporta la criança avui dia.

Sabem que una criança viscuda com a positiva pot influir en el futur i determinar la salut del fill o filla. El concepte de *parentalidad positiva* o *criança positiva* es pot definir com el conjunt de conductes parentals que ofereixen el benestar dels nens i nenes i que en faciliten el desenvolupament integral positiu des d'una perspectiva de cura, afecte, protecció, seguretat personal i de no-violència.¹

Per altra banda, s'ha constatat que les relacions emocionals insegures i la manca d'estimulació causen un rendiment acadèmic baix, un comportament problemàtic i més possibilitats de patir marginació social durant la vida adulta.² Així mateix, el mal comportament en la infantesa prediu conductes agressives, delictives i de risc durant l'adolescència.^{3,4} Per contra, un nivell d'afecte adequat i una bona comunicació familiar s'associen a nivells més baixos de consum de substàncies additives o d'actitud delictives⁵ i a millors resultats acadèmics.⁶

Arran d'aquestes evidències i necessitats es va crear, el 2009, el Programa d'habilitats i competències parentals, adaptació del Programa-guia para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales, elaborat per la Dra. Raquel-Amaya Martínez González, de la Facultat de Ciències de l'Educació a la Universitat d'Oviedo, amb la col·laboració del Ministeri de Sanitat i Política Social. L'adaptació de l'Agència de Salut Pública de Barcelona conté elements nous, com ara la participació de nens i nenes en les sessions o la introducció d'estratègies de control de resposta, amb la finalitat d'assimilar-se més a les propostes i als avenços dels últims estudis d'investigació sobre programes efectius d'habilitats parentals.⁷

Al llarg dels anys 2017-2019 s'actualitza el programa i passa a denominar-se: "La família, la millor escola".

En aquesta actualització els conceptes *pare*, *mare* i *parental* se substitueixen pels conceptes *familiars* i *família*, i es planteja com a població diana del programa les diferents persones adultes que, a la nostra societat diversa, són familiars referents en matèria de criança per a infants i adolescents. Així mateix, s'utilitza el concepte *conjunt familiar* quan ens referim tant a les persones adultes de referència en l'àmbit familiar com als infants i adolescents. La constatació de la necessitat d'un canvi terminològic i d'establir la població diana després d'aplicar el programa durant diversos anys, així com la perspectiva de diversitat imprescindible en les accions de salut pública, avalen aquest canvi conceptual. Així mateix, en tot el programa s'inclou la perspectiva interseccional, tenint en compte aspectes com la perspectiva de gènere, la diversitat sexual, cultural, religiosa i funcional.

El programa "La família, la millor escola" té com a objectiu promoure la criança positiva. Aquest programa pretén ser una eina per a les famílies a l'hora de tractar situacions quotidianes amb els infants i adolescents i, al mateix temps, pretén potenciar aspectes decisius per generar dinàmiques i relacions familiars.

L'objectiu és que les famílies adquireixin estratègies personals, emocionals i educatives que els permetin implicar-se d'una manera eficaç en la construcció d'una dinàmica de convivència familiar positiva i en el desenvolupament de models familiars adequats per a infants i adolescents. A la vegada, sabem que molts programes comunitaris poden incrementar la percepció d'eficàcia col·lectiva, el creixement de la resiliència en les famílies i la generació d'una xarxa social de suport mutu

entre les famílies participants.⁸

S'espera que aquest recurs contribueixi al fet que les famílies puguin prevenir i afrontar de manera constructiva problemes i conflictes familiars que podrien arribar a produir efectes negatius en el desenvolupament personal dels seus membres, siguin menors o adults.

L'avaluació del programa en la seva fase pilot va demostrar que és una intervenció universal que genera efectes positius sobre el benestar familiar. A més, es van identificar components del disseny, la implementació i l'avaluació que podien generar millores tant en el procés com en els resultats.⁹ Culminada la fase pilot d'avaluació, es va confirmar que el programa provocava canvis immediatament després de la intervenció i, sis mesos després, en aspectes relacionats amb la criança positiva (habilitats familiars, conductes infantils, estrès familiar i suport social). Es va confirmar, també, que el programa permetia superar les barreres socials de partida, i alguns dels grups més vulnerables van ser els que més se'n van beneficiar.¹⁰ El procés d'implantació del programa mostra similituds amb altres estudis recents a Espanya pel que fa al perfil de les famílies participants o a la dinamització, i amb estudis elaborats en altres països que identifiquen nombrosos factors que influeixen en la seva implantació. És important continuar recollint les valoracions del personal dinamitzador del programa i de les famílies per tal d'anar incorporant millores i actualitzacions al llarg del temps. ^{11, 12, 13, 15, 16.}

• **Correu electrònic de contacte del programa:**

phfamiliars@aspb.cat

• **Enllaç de referència directe:**

www.aspb.cat/habilitats-familiars/

Descripció del programa

- **Professionals als quals s'adreça i població diana**

El programa és un recurs dirigit als professionals que treballen en la intervenció i orientació familiar, des del personal sanitari i dels serveis socials fins a les associacions de barri, les institucions educatives, de protecció a la infància, de l'àmbit del lleure i els serveis educatius, entre d'altres. Amb la finalitat d'obtenir uns bons resultats, es recomana que els professionals participants tinguin coneixements i experiència en treball amb grups.

Per seguir i dinamitzar les sessions d'aquest programa d'una manera correcta, es recomana formar de manera específica els professionals de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) en aquest programa abans d'implementar-lo. El perfil professional, els coneixements i l'experiència de la persona dinamitzadora i de la codinamitzadora o persona de suport són determinants si es volen obtenir bons resultats en la seva aplicació.

El programa està dissenyat perquè els professionals l'apliquin amb famílies i amb infants i adolescents d'entre 2 i 17 anys, i es diferencien 3 franges d'edat:



2 a 5 anys

6 a 11 anys

12 a 17 anys

• Objectius

Aquest programa pretén que les famílies i els seus infants puguin arribar als objectius següents:

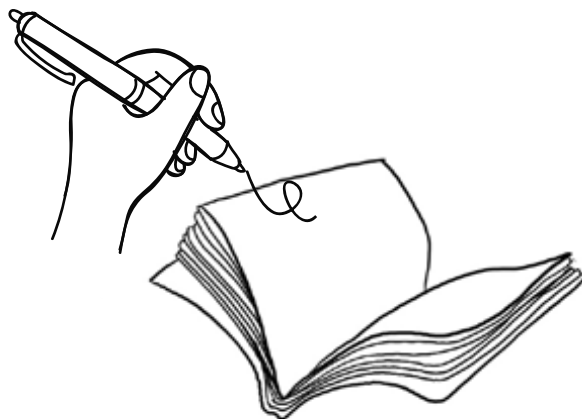
- Comprendre el comportament humà per poder entendre les relacions que s'estableixen entre les famílies i els infants.
- Reconèixer els factors que afecten les emocions i sentiments.
- Estimular el desenvolupament personal de manera efectiva.
- Contribuir a millorar els processos de comunicació.
- Desenvolupar habilitats d'escolta, de resolució positiva de conflictes, de negociació i de presa de decisions.
- Aprendre a prevenir problemes de comportament i disciplina.
- Aprendre a resoldre problemes que impliquen reptes.

• Modalitats d'aplicació

El programa s'estructura en diversos continguts principals que es desenvolupen durant un mínim de 9 sessions i un màxim d'11. Aquesta flexibilitat en el seu disseny respon a la necessitat d'oferir una intervenció tan adaptada com sigui possible a les diverses realitats que es troben en contextos diversos i que tenen necessitats i prioritats específiques.

Tal com recull la **taula 1**, es proposen tres models d'aplicació:

- **Intervenció recomanada:** consta d'onze sessions, de les quals dues són conjuntes entre famílies i infants.
- **Intervenció reduïda:** : consta de deu sessions, de les quals dues són conjuntes entre famílies i infants. Les sessions 5 i 6 s'uneixen en una versió abreviada.
- **Intervenció mínima:** consta de nou sessions, de les quals només una és conjunta entre famílies i infants. Les sessions 5 i 6 també tenen un format abreviat.



TAULA 1

/ Sessions del programa en les tres modalitats d'intervenció que s'han proposat /

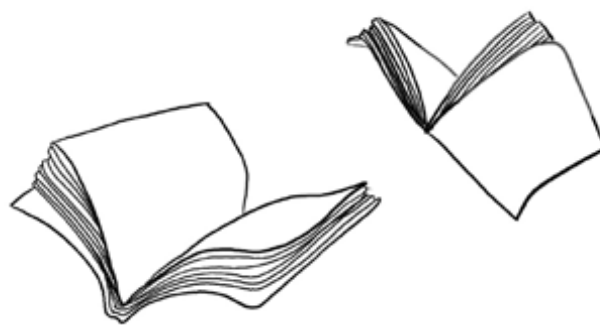
INTERVENCIÓ RECOMANADA 11 sessions (2 sessions amb fills/es)	INTERVENCIÓ REDUÏDA 10 sessions (2 sessions amb fills/es)	INTERVENCIÓ MÍNIMA 9 sessions (1 sessió amb fills/es)
S0 Sessió introductòria	S0 Sessió introductòria	S0 Sessió introductòria
S1 Etapes de desenvolupament	S1 Etapes de desenvolupament	S1 Etapes de desenvolupament
S2 Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement	S2 Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement	S2 Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement
S3 Autoestima en la família	S3 Autoestima en la família	S3 Autoestima en la família
S4 Autoestima en els infants	S4 Autoestima en els infants	S4 Autoestima en els infants
S5 Escolta activa i empatia	S5 Escolta activa i empatia	S5 Escolta activa i empatia
S6 Expressió de sentiments i opinions	S6 Expressió de sentiments i opinions	S6 Expressió de sentiments i opinions
S7 Sessió amb infants I: Comunicació eficaç	S7 Sessió amb infants I: Comunicació eficaç	
S8 Suport familiar als infants per a la resolució de problemes	S8 Suport familiar als infants per a la resolució de problemes	S8 Suport familiar als infants per a la resolució de problemes
S9 Negociació i establiment d'acords	S9 Negociació i establiment d'acords	S9 Negociació i establiment d'acords
S10 Sessió amb infants II: Organització dels infants i la seva família	S10 Sessió amb infants II: Organització dels infants i la seva família	S10 Sessió amb infants II: Organització dels infants i la seva família
S11 Autoregulació del comportament amb els infants. Avaluació final.	S11 Autoregulació del comportament amb els infants. Avaluació final.	S11 Autoregulació del comportament amb els infants. Avaluació final.

Amb la finalitat de facilitar l'inici del programa, proposem dur a terme una sessió 0. Un dels objectius d'aquesta sessió és, per una banda, conèixer el perfil de les famílies i les necessitats que poden tenir i, per l'altra, situar les famílies en la dinàmica del programa. També cal facilitar la presentació de les persones organitzadores, compartir el cronograma i calendari de les sessions, identificar i ajustar expectatives de les famílies. És recomanable recollir dades relatives a les característiques de les persones beneficiàries per tal d'orientar les sessions i també per avaluar si hi ha part de la població objectiva que no hi ha accedit.

Les sessions tindran una **durada mínima d'una hora i mitja**, una vegada s'hagi preparat la sala de treball. Les sessions conjuntes poden variar atenent a la possibilitat d'atendre els més petits. Tot i això, és important destacar que, **depenent del perfil dels participants, la durada del conjunt de les sessions i de les diferents activitats que les conformen pot variar. Així mateix, és important respectar els objectius, els continguts, l'ordenació de les sessions i les activitats que les constitueixen per assegurar l'efectivitat**

del programa. Ara bé, l'adaptació de la forma en què es porten a terme les dinàmiques, en funció dels participants, és indispensable per garantir que es dona resposta a les necessitats que les diversitats familiars plantegen en la societat actual. Només així se'n podrà garantir l'efectivitat i l'equitat.

Es recomana dur a terme les sessions en setmanes consecutives i evitar la interrupció de les sessions per vacances o festius establerts.



● Metodologia i dinamització

La **metodologia** d'actuació que es proposa per desenvolupar les sessions del programa "La família, la millor escola" és de cooperació entre iguals, basada en l'experiència i participativa, mitjançant dinàmiques de grup. Aquestes dinàmiques permeten a les famílies participar-hi amb les seves opinions, experiències i punts de vista sobre el tema tractat a cada sessió. A més, comparteixen les seves preocupacions i estratègies, les contrasten i aprenen els uns dels altres. També alliberen tensions i sentiments de culpa i aprenen a percebre la seva realitat familiar amb una certa perspectiva que ajuda a relativitzar els seus punts de vista i a reafirmar el seu rol dins del sistema familiar.

El programa fa èmfasi en la importància de crear una dinàmica, sessió rere sessió, de cohesió grupal i presa de confiança entre les famílies participants i amb la mateixa persona dinamitzadora. A més, les sessions van lligades entre si pel que fa al contingut impartit. Per exemple, al començament de cada sessió es fa un repàs del que es va aprendre a la sessió anterior (idees per recordar) i es detecten dificultats sobre el que s'ha treballat en el temps entre sessions. D'aquesta manera s'ajuda a crear confiança i hi ha una continuïtat entre les sessions.

És important que aquestes sessions estiguin dirigides per una persona que tingui experiència en l'àmbit de l'orientació familiar i de la metodologia grupal i que conegui i sàpiga posar en pràctica tècniques psicopedagògiques adequades.

Les sessions s'han dissenyat de manera que es puguin dur a terme en grups d'un màxim de vint persones i d'un mínim de deu, ja que les metodologies tenen una base grupal forta.

La tasca de la **persona dinamitzadora** no només és introduir noves propostes de competències i habilitats a assolir, sinó que també ha d'estimular i potenciar en tot moment el que ja saben prèviament les famílies; és a dir, el que puguin aportar de la seva pròpia experiència.

A més, es recomana que hi hagi un segon professional que estigui present des del principi a totes les sessions per observar i avaluar el procés i, en cas que sigui necessari, que pugui intercanviar el paper amb la persona dinamitzadora. Per altra banda, quan es consideri oportú i donades les característiques del grup, es pot utilitzar el personal de suport per a les sessions conjuntes: mestres de l'escola, educadors/es, tècnics/ques de joc o altres professionals amb experiència de treball amb infants i adolescents.

També és d'utilitat, quan el programa es duu a terme fora de l'horari escolar, poder comptar amb la figura d'una persona adulta i cuidadora que s'encarregui, en una altra sala, dels infants i adolescents mentre les famílies participen en les sessions —un familiar voluntari, un professional d'una entitat col·laboradora, etc.— o d'un servei de cangurs o monitors, per tal de facilitar-ne l'assistència, sobretot d'aquelles persones que no tinguin el suport necessari per poder participar-hi sense els infants i adolescents.

Pel que fa a l'espai, és preferible dur a terme les sessions en un espai proper i familiar per als infants i adolescents: el mateix centre educatiu, l'espai del barri, el centre cívic del districte, etc. Per a les sessions conjuntes, cal tindre en compte que l'espai sigui l'adequat per a ells i elles. Si no ho és, convé canviar d'espai. En cas d'incloure el servei de cangurs o monitors, aquest espai ha de tenir una



sala annexa o propera, adaptada als infants i adolescents, amb diferents propostes de joc.

S'aconsella que, a les sessions conjuntes amb els infants i adolescents (sessions 7 i 10), hi sigui present tot el conjunt familiar, ja que ofereixen l'oportunitat d'entrenar, sota supervisió, les habilitats familiars que s'han anat treballant al llarg del programa: els podran posar límits si no es comporten de manera adequada quan han d'estar escoltant una altra persona adulta. En aquestes sessions, les famílies han d'explicar als infants i adolescents que durant una estona s'hauran de separar per fer una activitat paral·lela.

Abans d'iniciar la sessió i que arribin les famílies participants, la persona dinamitzadora ha de col·locar les cadires en forma de u, i la cadira de la persona dinamitzadora a l'espai obert de la u, de manera que la disposició de les cadires dibuixi pràcticament un cercle.

Aquesta distribució facilitarà que les persones ocupin a la sala un lloc que permeti el contacte visual i el reconeixement mutu; fet que promou un clima de participació i interacció entre les persones que hi participen.

Un recurs recomanable és el paperògraf, amb el seu plec de paper gran i retoladors de colors per tal que la persona dinamitzadora de la sessió hi pugui escriure les idees fonamentals que van sorgint amb la participació de tots i totes. En cas de no haver-hi un paperògraf, es recomana utilitzar la pissarra i guixos de colors. Altres vegades pot ser necessari un canó de projecció, un ordinador i un ratolí extern, entre d'altres.

Si hi ha taules a la sala, s'han de moure cap a les parets per deixar espai lliure a la zona central de la u. El paperògraf o la pissarra s'ha de col·locar davant dels participants, a una distància que faci ben visible les anotacions que s'hi escriguin. Es recomana que s'utilitzin identificadors personals per a les persones dinamitzadores i

per a cada participant des de la primera sessió en què es faci visible el nom de cada membre de la família i l'edat dels infants i adolescents. Això permet recordar el nom de cada persona del grup i facilita els processos d'interacció de les famílies participants.

A mesura que els participants vagin arribant a la sala de treball, la persona dinamitzadora els indicarà que recullin els seus identificadors personals situats sobre la taula. Quan ja s'hagin assegut, la persona dinamitzadora saludarà el grup, els donarà la benvinguda i els agrairà la participació.

Al començament de la sessió és bàsic transmetre a les famílies que es valora que assisteixin a la sessió i que hi tinguin interès. A més, s'ha de generar un clima d'acollida i de confiança que en faciliti la participació activa i el desenvolupament.

Es recomana introduir una tècnica de relaxació a l'inici de cada sessió amb la finalitat d'ajudar els participants a "connectar-hi". Les propostes es troben al document de recursos útils.

Durant el comiat i tancament de la sessió i abans d'abandonar la sala, la persona dinamitzadora demanarà a les famílies participants que li tornin els identificadors personals per tenir-los disponibles a la següent sessió. Els agrairà la presència i els recordarà que es tornaran a veure a la mateixa sala a la data programada, cosa que genera en les famílies l'expectativa de tornar-hi a participar.

• Material de suport per a professionals i famílies

El material de “La família, la millor escola” consta de:

1. Document de suport teòric per a la persona dinamitzadora (disponible al web de l'ASPB)

Aquest document permet introduir nous temes a les diverses sessions i pot ser útil perquè la persona dinamitzadora emmarqui, amb les seves pròpies paraules, els continguts, les estratègies, els valors i les competències que es pretenen desenvolupar a cada sessió i relacionar-les amb les ja introduïdes en sessions anteriors. A més, s'inclouen les creences familiars que cal treballar associades als continguts i a les sessions que s'han de desenvolupar. Estarà disponible en versió digital al web de l'ASPB.

2. Guia de la persona dinamitzadora (disponible en paper i al web de l'ASPB)

En aquest document s'inclouen els recursos bàsics per desenvolupar les sessions del programa (objectius generals, objectius específics, procediments i orientacions didàctiques). Les fitxes per desenvolupar les activitats amb les famílies es presenten a part perquè es puguin fotocopiar. Aquestes fitxes també estan incloses a l'apartat de recursos útils de l'aplicació per facilitar-ne la impressió, si cal.

La majoria de les fitxes de treball estan concebudes de tal manera que es puguin utilitzar a través de comentaris orals i també de la lectura i l'escriptura de textos breus, i es dona per fet que les persones que hi participen disposen d'aquestes habilitats instrumentals. Això no obstant, en els casos en què no es doni aquest supòsit, la persona dinamitzadora del programa podrà adaptar aquests recursos a fi que es puguin utilitzar de manera oral a través de, per exemple,

dibuixos, imatges, materials audiovisuals, seqüències de vídeo, etc.

Aquest material està pensat perquè les activitats es puguin variar dins de cada sessió en funció del grup de famílies amb què es treballi i dels coneixements de la persona dinamitzadora. Inclou diferents recursos com textos breus de lectura, idees a debatre, dibuixos, casos familiars i simulacions de jocs de rol. S'ha intentat que les fitxes siguin tan neutres com sigui possible perquè es puguin adaptar a tots els models de família i fer possible que les famílies participants se sentin reflectides en les situacions que es proposen.

La guia disposa de tres versions en funció de la franja d'edat dels infants i adolescents amb qui es treballi (guia de 2 a 5 anys, guia de 6 a 11 anys i guia de 12 a 17 anys).

3. Dossier per a les famílies (disponible a l'aplicació)

Aquest document inclou les “idees per recordar”, o idees clau de cada sessió, i permet a les famílies recordar i reforçar a cada nova sessió el que s'ha tractat a les anteriors; de manera que puguin associar i relacionar les idees, les estratègies, els valors i les competències tractats a cada una i enllaçar-les amb les noves que es treballaran a cada sessió.

4. Recursos útils (disponible a l'aplicació)

Es tracta d'un apartat del programa on s'inclouen diferents recursos que poden facilitar a la persona dinamitzadora l'adaptació de les activitats a les característiques concretes de les famílies amb qui ha de treballar. Estarà disponible a l'aplicació del programa i la persona dinamitzadora hi podrà accedir un cop hagi finalitzat la formació.

● Continguts que cal desenvolupar

Tal com es detalla a la taula 2, els continguts que s'han de desenvolupar al llarg del programa estan associats als valors i les estratègies que les famílies han d'assolir. La seva promoció es treballa en sessions concretes que tenen com a objectiu aconseguir habilitats específiques, o bé de manera transversal al llarg de totes les sessions. L'ordre de les sessions s'ha dissenyat de tal manera que es fomenti un treball acumulatiu que permeti anar assolint els continguts seguint un grau de complexitat on entren en joc diverses habilitats alhora.

A banda dels continguts estables incorporats a les sessions, podem distingir tres àrees transversals presents al llarg de tot el programa: la perspectiva intercultural, l'equitat de gènere i la diversitat funcional. Es dediquen tres capítols específics al final d'aquest document per tal d'ampliar-ne els coneixements.

També s'ha incorporat un capítol sobre tècniques conductuals que poden ajudar els familiars i les persones dinamitzadores a gestionar les relacions i a establir dinàmiques més efectives.

Els continguts treballats al llarg del programa es poden categoritzar en les dimensions següents:

1. **Etales del desenvolupament en la infància i l'adolescència**
2. **Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement**
3. **Autoestima**
4. **Comunicació assertiva**
5. **Resolució de problemes**
6. **Disciplina: límits, normes i conseqüències**

Aquests continguts del programa es treballen en diferents sessions i es relacionen amb les estratègies, els valors i les competències que s'han de promoure, com s'exposa a la **taula 2**.



TAULA 2

/ Continguts, estratègies, valors i competències
que s'han de promoure (model d'11 sessions) /

CONTINGUTS	ESTRATÈGIES	VALORS I COMPETÈNCIES
Etales de desenvolupament dels infants	• Ajustament d'expectatives	- Autoconsciència emocional - Empatia - Respecte mutu - Cooperació - Responsabilitat
Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement	• Comportament cooperatiu, no conflictiu	- Empatia - Valoració adequada d'un mateix - Respecte mutu - Cooperació - Responsabilitat - Tolerància a la frustració
	• Comportament no cooperatiu, conflictiu • No fer el que s'espera	- Valoració adequada d'un mateix - Empatia - Relaxació - Autoregulació emocional
Autoestima	• Llenguatge positiu i motivador (verbal, paral·lenguatge i gestual)	- Valoració adequada d'un mateix - Confiança i seguretat en un mateix. - Tolerància a la frustració - Adaptabilitat - Empatia - Motivació per a l'assoliment - Iniciativa
Comunicació assertiva	• Escolta activa • "Missatges jo"	- Tolerància a la frustració - Empatia - Respecte mutu - Comunicació assertiva - Influència social - Lideratge - Establiment de vincles
Resolució de problemes	• Exploració d'alternatives • Negociació • Organització de la vida quotidiana	- Resolució de problemes - Prendre decisions - Assumpció de conseqüències - Responsabilitat - Treball en equip i en col·laboració - Pràctica del "temps fora"
Disciplina: límits, normes i conseqüències	• Conseqüències coherents • Persistència • Premis i càstigs	- Assumpció de conseqüències - Responsabilitat - Autoregulació de comportament

● Avaluació

Les persones dinamitzadores del taller han d'avaluar el programa a través de l'aplicació. Aquesta avaluació només l'ha d'emplenar una persona i és un resum de les dades extretes de les característiques del grup. Aquestes dades estan dividides en dues parts, a l'inici i al final de la intervenció, i s'han d'introduir a l'aplicació, encara que disposareu d'una versió en paper per a vosaltres.

La primera part (dades preintervenció) està relacionada amb tota aquella informació que es refereix a les característiques del taller i el perfil sociodemogràfic de les famílies participants. Aquesta informació cal introduir-la a l'aplicació en el moment que es registra un nou taller per a famílies, un cop acabat el període de captació de les famílies. Aquesta temporització permet conèixer els participants del programa abans del començament de les sessions i deixa més temps de participació en la primera sessió. En cas que no es pugui fer la valoració prèviament a la primera sessió, s'ha de dedicar la primera part de la primera sessió a la recollida de dades. Disposeu de dues setmanes a partir del començament del taller per introduir o modificar les dades a l'aplicació.

La segona part (dades postintervenció) se centra en tota aquella informació relacionada amb el desenvolupament del taller i les diferents sessions, i el grau de satisfacció, tant de les famílies participants, com de les persones dinamitzadores i les persones de suport. Aquesta part ha de ser introduïda per la persona dinamitzadora un cop s'acabin totes les sessions del taller.

Per facilitar aquesta tasca de recollida d'informació de cadascuna de les famílies, s'han proporcionat dos qüestionaris per tal que les persones participants els puguin emplenar i després la persona dinamitzadora pugui sumar aquestes dades i introduir-les a l'aplicació de manera grupal. El "Qüestionari inicial de la persona participant" disposa d'una secció per recollir dades relatives al perfil sociodemogràfic del participants, així com un full de consentiment que han d'emplenar les famílies perquè les dades recollides es puguin analitzar i utilitzar en l'avaluació del projecte. El "Qüestionari final de la persona participant" disposa d'una secció per recollir dades sobre el perfil sociodemogràfic dels participants que han acabat el taller i també se'n recull el grau de satisfacció. És important tenir present que aquests qüestionaris són només una eina per facilitar que la persona dinamitzadora pugui introduir després a l'aplicació la sumatòria de les dades de tot el grup, és a dir, les dades agregades.

Cada any cal publicar un informe amb les dades generals obtingudes de les diferents valoracions dels tallers amb famílies que han tingut lloc a Barcelona ciutat i en altres municipis. Aquest informe ha de recollir les dades grupals de les famílies, les dades de procés i de satisfacció dels professionals dinamitzadors i de suport, i el grau de satisfacció de les famílies.



Sessió 1

Etapas de desenvolupament



Sessió 1

Etales de desenvolupament

Objectius generals

1a part:

Introduir el programa i identificar les expectatives formatives i les situacions problemàtiques de les famílies.

2a part

Incrementar els coneixements sobre les característiques de l'etapa evolutiva i de desenvolupament dels infants.

Objectius específics

1a part

- Promoure un clima de confiança que faciliti la integració i participació activa de totes les persones que formen part del programa.
- Identificar els dubtes i les expectatives d'assessorament que tenen les famílies per a l'exercici positiu del seu rol familiar, de manera que això permeti ajustar les dinàmiques i el contingut que s'ha de treballar en cada sessió.
- Generar en les famílies una actitud positiva sobre el desenvolupament del programa i sobre l'aprenentatge que aquest pretén promoure, que ajudi a fomentar-ne la participació contínua en les diverses sessions.

2a part

- Incrementar els coneixements de les famílies en relació amb les característiques fonamentals del comportament dels seus infants en una determinada etapa del seu desenvolupament evolutiu.
- Facilitar que les famílies entenguin millor el comportament dels seus infants i les seves potencialitats i limitacions en una determinada edat.
- Promoure que les famílies respectin els seus infants i generin expectatives ajustades sobre el que poden esperar del seu comportament en una determinada etapa evolutiva.
- Promoure el desenvolupament del respecte mutu entre les famílies i els infants.

Durada de la sessió

D'1 h 30' a 2 h, aproximadament.

• Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparació de la sala		
Entrada i benvinguda	Identificadors personals	
Presentació	Fitxa 1.1.: "Coneixent-nos"	86
Identificació de preocupacions i expectatives formatives	Pissarra o paperògraf	20
Presentació del contingut i organització	Fitxa 1.2.: "Temes que tractarem"	87
	Fitxa 1.3.: "Com treballarem"	88
Introducció de nous continguts	Etapa de 2-3 anys:	
	Fitxes 1.4.: "Infants dels 2 als 3 anys"	89
	Etapa de 4-5 anys:	
	Fitxes 1.5.: "Infants dels 4 als 5 anys"	91
	Fitxa 1.6.: "Reconeixent les característiques evolutives dels nostres infants"	92
Síntesi d'idees per recordar	"Idees per recordar"	
Reflexió i posada en pràctica d'allò après		
Implementació qüestionari i tancament de la sessió	Qüestionari inicial de participants Mirar orientacions	Aplicació web 15

Orientacions didàctiques

● Presentació

La persona dinamitzadora ha de demanar a les famílies participants que s'aixequin per canviar de posició per un moment i per centrar la seva atenció en la nova activitat.

Els ha de donar a cadascuna una còpia de la **Fitxa 1.1**, i els ha de demanar (sempre que sigui possible) que la llegeixin individualment durant uns segons.

Tot seguit cal que demani que, durant el temps assignat a l'activitat, cada participant parli amb el màxim nombre de persones del grup per preguntar-los si tenen les característiques que consten a la fitxa.

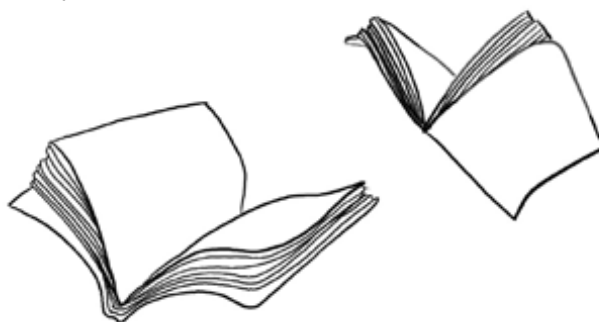
Cal demanar que parlin de dues en dues o de tres en tres persones, com a màxim, per facilitar la interacció propera entre totes les famílies participants.

Després ha de preguntar si els ha agradat l'activitat i quins sentiments han tingut, i s'han d'anotar al paperògraf o pissarra.

Posteriorment, la persona dinamitzadora ha de preguntar el nom de les persones que tinguin algunes de les característiques esmentades durant l'activitat, per exemple: "De qui sabem del grup que li agrada cuinar? Quins noms hem escrit aquí?".

S'ha d'analitzar el grau de coincidència i de diferència que hi ha entre les famílies participants en les característiques anotades durant l'activitat. Això permet a la persona dinamitzadora introduir la idea que les persones tenen entre si aspectes en comú i diferents, tots respectables. Per exemple, el fet que després de fer l'activitat s'hagi constatat que a certes persones del grup no els agradi cuinar, no els fa ni millors ni pitjors com a persones, ni inferiors ni superiors a d'altres que sí que gaudeixin cuinant. A més és una oportunitat per posar de manifest la diversitat cultural i ètnica del grup, treballar les diferències de gènere existents (amb els conseqüents estereotips presents en la societat), així com detectar qui té dificultats per entendre l'idioma, per exemple.

La persona dinamitzadora ha d'anar escrivint les idees *diversitat* i respecte al paperògraf perquè quedin recollides i assenyalades, i se'n faciliti el record en les sessions següents (aquesta proposta es pot fer diferent si les famílies tenen dificultats amb l'idioma o de lectoescriptura).



● Identificar preocupacions i expectatives formatives



En aquest moment, la persona dinamitzadora ha d'anotar al paperògraf les preocupacions i expectatives formatives que vagin esmentant les famílies. Cada cop que un tema es repeteix n'ha d'anotar una marca al paperògraf perquè es vagin les coincidències.

Quan s'acaba aquesta activitat, probablement es pot comprovar que la majoria de les famílies del grup coincideixen en les temàtiques i els dubtes educatius que es plantegen respecte dels seus infants, cosa que permetrà preparar una breu conclusió sobre els continguts que es necessiten treballar en les sessions següents del programa, que segurament coincidiran majoritàriament amb els que ja s'han previst desenvolupar en cadascuna de les sessions.

● Presentació del contingut i l'organització

La persona dinamitzadora ha de comentar la finalitat i els objectius del programa, el nombre de sessions que s'han de desenvolupar, la durada de les sessions, les dates, l'horari, el lloc, etc. Després cal que doni a les famílies participants les **fitxes 1.2. i 1.3.** (opcional). Abans d'iniciar aquesta sessió, està previst que les famílies participants ja disposin d'aquesta informació, amb la qual hauran pres la decisió de participar al programa; no obstant això, cal revisar i repassar aquests aspectes organitzatius amb el grup per centrar les temàtiques i la dinàmica del programa i per detectar llacunes informatives i aclarir dubtes que puguin sorgir.

● Introducció de nous continguts

Cal demanar a les famílies participants que formin grups de quatre persones que no es coneguin prèviament per fomentar-ne la interacció.

Un cop els grups estiguin formats, la persona dinamitzadora ha d'explicar breument les característiques de l'edat que es consideri al programa perquè les famílies participants puguin relacionar-les amb les característiques dels seus propis infants i amb les seves pròpies dinàmiques familiars.

La persona dinamitzadora ha de demanar a les famílies participants que llegeixin la fitxa sobre l'infant corresponent en l'etapa evolutiva que s'estigui treballant al programa (**fitxes 1.4. o 1.5.**). En cas de dificultat amb l'idioma o amb la lectoescriptura, cal explicar els continguts de manera resumida.

Se'ls ha de demanar que comentin al grup les característiques de comportament que observen en els seus infants i les seves pròpies experiències educatives amb ells, i que ho anotin tot a la **Fitxa 1.6.** (optatiu).

El debat en petit grup facilita que les famílies siguin més conscients de les seves estratègies educatives amb els infants, compartir les seves experiències, contrastar-les, conèixer altres maneres possibles d'interaccionar que fan servir, i valorar si poden ser-los útils amb els seus infants.

Després de l'anàlisi en petits grups s'ha de posar en comú en un grup gran per complementar les idees debatudes i contrastar-les amb els suggeriments de la persona dinamitzadora.

“Idees per recordar”

- Cada persona té les seves característiques, que poden ser semblants o diferents a les d'altres persones. Els infants, també.
- Tothom mereix respecte. Els infants, també.
- La majoria de les famílies es pregunten amb freqüència si eduquen bé els infants.
- Les preocupacions que tenen la majoria de les famílies amb els infants en una determinada edat solen ser molt semblants entre si.
- Els infants van canviant el seu comportament segons la seva edat.
- Els nostres infants tenen comportaments semblants als dels altres de la seva edat, encara que cadascú tingui també les seves pròpies característiques.
- És important conèixer què poden fer i què no poden fer els nostres infants segons l'edat que tinguin per no exigir-los res per sobre ni per sota de les seves possibilitats.
- Quan les famílies esperen dels seus infants els comportaments propis de la seva edat, mostren que els respecten i també els ensenyen a respectar les seves famílies. Amb això es fomenta el respecte mutu des que són molt petits.

Sessió 2

Necessitat d'atenció, respecte,
afecte i reconeixement



Sessió 2

Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement

**Vegeu el capítol de perspectiva de gènere específic de la sessió 2.
(document de suport teòric)**

Objectiu general	• Identificar la necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement que té tot ésser humà com a elements bàsics per al seu desenvolupament personal.
Objectius específics	• Identificar i comprendre les possibles causes del comportament cooperatiu i no cooperatiu dels infants. • Identificar les pròpies estratègies familiars i les seves reaccions emocionals davant el comportament cooperatiu i no cooperatiu dels seus infants. • Millorar les competències d'autoregulació emocional i de tolerància a la frustració davant comportaments no cooperatius dels seus infants. • Practicar la relaxació i l'estratègia del "temps fora". • Promoure models familiars que permetin desenvolupar en els seus infants habilitats d'autoregulació emocional, de tolerància a la frustració, a través de la imitació i l'aprenentatge observacional de les conductes de les seves famílies. • Promoure el desenvolupament del respecte mutu entre les famílies i els infants.
Durada de la sessió	D'1 h 30' a 2 h, aproximadament.

• Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparació de la sala		
Entrada i benvinguda	Identificadors personals	
Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	"Idees per recordar" (Sessió 1) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
Introducció de nous continguts	Suport teòric: "Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement"	
Desenvolupament d'habilitats familiars (I)	Etapa de 2-3 anys: • Fitxes 1.4. "Infants dels 2 als 3 anys" i Fitxa 2.1. "Ficar-se al llit, 4 anys" Etapa de 4-5 anys: • Fitxes 1.5 "infants del 4 als 5 anys" i Fitxa 2.1 "ficar-se al llit, 4 anys" Paperògraf, retoladors de colors, o pissarra amb guixos de colors.	89 93 91 93
Desenvolupament d'habilitats familiars (II)	Suport teòric: "Tècniques de modificació de la conducta i de relaxació". Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors, o pissarra amb guixos de colors. Opcional: algun vídeo o àudio sobre relaxació.	
Síntesi d'idees per recordar	"Idees per recordar"	
Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après		
Comiat i tancament de la sessió		

Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat a la sessió anterior (idees que cal recordar) i identificació de dificultats.**
- **Entendre el comportament no cooperatiu dels infants i les reaccions emocionals de les famílies**

Cal demanar a les famílies participants que formin grups de quatre persones que no es coneguin prèviament per fomentar la interacció entre totes les famílies participants.

Un cop els grups estiguin formats, se'ls ha de lliurar a cadascun d'ells la **Fitxa 2.1.** amb el cas a debatre segons l'etapa educativa dels infants a la qual està adreçat el programa (cal tenir com a referència les **fitxes 1.4. o 1.5.** de l'etapa evolutiva).

La persona dinamitzadora ha de llegir en veu alta el cas i repassar breument les característiques evolutives dels infants en l'edat que es consideri al programa, per tal que les famílies participants puguin relacionar el cas que es tractarà amb les característiques dels seus propis infants i amb les seves pròpies dinàmiques familiars.

Se'ls ha de demanar que, en el petit grup, comentin les idees sobre el cas i les seves pròpies experiències educatives amb els seus infants i que anotin a les fitxes (sempre que sigui possible) les idees fonamentals del seu debat (vegeu la **Fitxa 2.1.**).

El debat en petit grup guiat per aquestes preguntes facilitar a les famílies que siguin més conscients de les seves pròpies estratègies educatives amb els seus infants, compartir-les amb altres famílies, contrastar-les, conèixer i reflexionar sobre altres possibles maneres d'interaccionar amb els seus infants que presenten els altres components del grup i valorar si aquestes noves maneres poden ser útils amb els seus propis infants.

Després de debatre en petit grup, s'ha de posar en comú en un gran grup per complementar les idees analitzades als petits grups i contrastar-les amb els suggeriments de la persona dinamitzadora que ha d'anotar al paperògraf les idees fonamentals que es vagin exposant durant el debat per tal que hi quedin ben reflectides i assimilades per les famílies participants.

Per acabar, se'ls ha de facilitar informació sobre l'estratègia de "temps fora", adreçada al control d'impulsos, i s'ha de demanar posteriorment a les famílies participants com ho aplicaran en la resolució de conflictes. Com a tècniques alternatives, recomanem el "Reforçament diferencial de conducta incompatible" i el "Reforçament diferencial d'altres conductes". Les trobareu explicades al document teòric.

● **Aprenent a relaxar-nos (fitxa 2.2.)**

La persona dinamitzadora ha de comentar a les famílies que treballaran breument les tècniques de relaxació perquè puguin iniciar-se en l'autocontrol emocional i del comportament, especialment quan es trobin davant conductes no cooperatives dels seus infants.

La persona dinamitzadora ha d'indicar que aquestes tècniques es poden utilitzar a qualsevol situació tensional de la vida quotidiana, encara que per això necessitin practicar-ho amb assiduitat.

En grups amb diversitat cultural o religiosa és interessant esmentar que hi ha diferents tècniques de relaxació relacionades amb l'espiritualitat. Es pot animar a les persones que en coneguin a compartir-les amb el grup, sempre que s'hi sentin còmodes i vulguin fer-ho.

També disposareu al document de recursos útils d'altres tècniques i vídeos que us ajudin a dur a terme l'activitat amb el grup.

A continuació, se'ls ha de donar unes instruccions per a l'activitat de relaxació amb l'ajuda del text suggerit o amb la proposta de la persona de la família que conegui altres tècniques en contextos de diversitat cultural.

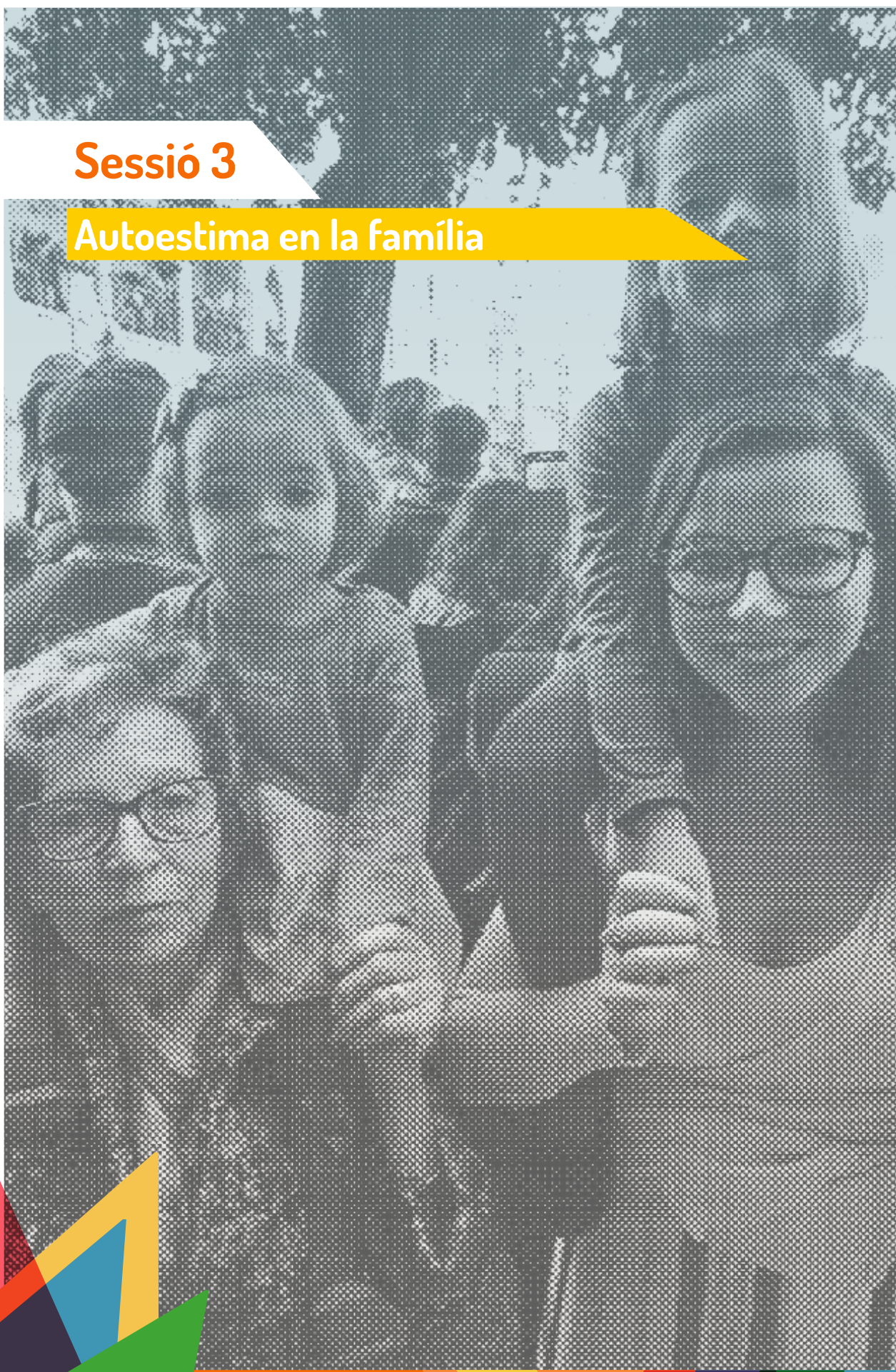
Un cop acabada l'activitat, la persona dinamitzadora ha de demanar a les famílies participants que comentin quines estratègies personals acostumen a utilitzar en el dia a dia per relaxar-se davant situacions tenses o conflictives. Cal anotar al paperògraf o citar oralment les idees que aporten les famílies participants per tal d'elaborar una llista d'estratègies que puguin resultar d'interès per al grup. Aquesta tasca permet a les famílies fer més conscient el seu estat emocional i practicar l'autoobservació en diferents moments del dia.

“Idees per recordar”

- Totes les persones necessiten respecte, atenció, afecte i reconeixement dels altres per sentir-se còmodes.
- Valorades i acceptades (famílies i infants).
- Quan els infants noten que les seves famílies els respecten i els valoren acostumen a portar-se millor i a col·laborar-hi, si no el noten, poden tenir comportaments de cridar l'atenció, com discutir o renyir i provocar conflictes.
- Quan els infants volen cridar l'atenció amb comportaments negatius, convé que les famílies no reaccionin al mateix moment, i els prestin atenció una mica més tard, quan vegin una actitud més positiva i de col·laboració.
- El “temps fora” pot ser una estratègia útil de control d'impulsos i emocions davant conflictes familiars.
- És important que els infants vegin que quan es comporten de manera inadequada les seves famílies no els presten atenció, i que sí que ho fan quan hi col·laboren.
- Convé dedicar cada dia alguns moments a relaxar-se i a pensar en els aspectes positius de cadascú i del que ens envolta.
- La tècnica de relaxació pot ajudar les famílies a desenvolupar habilitats d'autoregulació emocional i de tolerància a la frustració per afrontar adequadament els moments de desànim.

Sessió 3

Autoestima en la família



Sessió 3

Autoestima en la família

Vegeu el capítol de perspectiva de gènere específic de la sessió 3.
(Document de suport teòric)

Objectiu general	• Proporcionar a les famílies informació bàsica sobre l'autoestima i l'assertivitat.
Objectius específics	• Incrementar el nivell de coneixements sobre l'autoestima i l'assertivitat, els factors que en condicionen el desenvolupament, els seus efectes sobre la persona, sobre les seves relacions amb els altres membres de la família. • Incrementar el nivell de coneixements sobre les estratègies que faciliten el desenvolupament de l'autoestima en els seus infants. • Facilitar que les famílies identifiquin la seva pròpia autoestima i la importància de sentir-se adequadament valorats per si mateixes. • Promoure el desenvolupament d'habilitats d'autoregulació emocional, de tolerància a la frustració i d'assertivitat. • Promoure que les famílies puguin transmetre seguretat, ser assertius, fomentar el respecte mutu i transmetre als altres membres de la família, una valoració positiva que els faci sentir acceptats i respectats. • Promoure que les famílies gaudeixin de moments i espais per reflexionar sobre si mateixos, sobre el grau en què identifiquen i accepten els seus potencials i limitacions. • Incrementar el nivell de coneixements sobre els possibles efectes que la pròpia acceptació pot tenir sobre la qualitat de la relació que mantenen amb els seus infants. • Promoure l'autoavaluació adequada de les famílies, que els permeti encaminar una relació positiva amb els seus infants. • Promoure que les famílies mostrin models familiars d'autoacceptació de les seves pròpies potencialitats i limitacions com a persones i com a famílies. • Promoure que mitjançant la imitació i observació de les conductes familiars, els seus infants puguin aprendre a desenvolupar empatia cap a les seves persones de referència, l'autoacceptació de les seves pròpies potencialitats i limitacions habilitades per tolerar la frustració.
Durada de la sessió	D'1 h 30' a 2 h, aproximadament.

● Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparació de la sala		
Entrada i benvinguda	Identificadors personals	
Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	"Idees per recordar" (sessió 1 i 2) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
Introducció de nous continguts	Suport teòric: "Autoestima i assertivitat en les famílies"	
Desenvolupament d'habilitats familiars (I)	Fitxa 3.1. "Reconeixent el que és positiu de cadascú" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	97
Desenvolupament d'habilitats familiars (II)	Fitxa 3.2. "Pensaments que ajuden o no ajuden" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	98
Desenvolupament d'habilitats familiars	Fitxa 3.3. "Els pètals de la meva margarida" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	103
Síntesi d'idees per recordar	"Idees per recordar"	
Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après		
Comiat i tancament de la sessió		

Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (1 i 2) i identificació de dificultats.**
- **Autoestima i assertivitat. Factors que en condicionen el desenvolupament i els efectes sobre el comportament i les relacions interpersonals.**
- **Reconeixent els nostres aspectes positius**

La persona dinamitzadora ha d'introduir informació sobre el tema amb el suport del text suggerit (**"Autoestima i assertivitat en les famílies"** al document de suport teòric, pàg. 24).

Així mateix, és un bon moment per reprendre els aspectes treballats a la sessió anterior pel que fa a la relaxació, i lligar-los amb els efectes positius que pot tenir la relaxació en l'autoestima i la capacitat de comunicar-se de manera assertiva.

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora ha de demanar a les famílies participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de quatre persones. S'ha de demanar que formin grup amb aquelles persones amb les quals no han format grup en la sessió anterior per tal de fomentar la interacció entre totes les famílies participants.

Un cop els grups estiguin formats, s'ha de treballar amb la **Fitxa 3.1.** i cal demanar a les famílies participants que durant uns 5 minuts responguin individualment per escrit, sempre que sigui possible, a les qüestions que consten a la fitxa. Si algun participant no pot fer aquesta activitat per escrit, s'ha de demanar senzillament que pensin en les seves característiques positives. En aquest moment, algunes persones poden dir que no se'ls acut res positiu de si mateixos que puguin dir o anotar. Si això passa, se'ls pot facilitar algunes pistes perquè pensin en les seves característiques físiques, en actituds positives que tinguin cap als altres, en valors que procurin cultivar, etc. Altres persones poden comentar que senten certa timidesa a l'hora de destacar les seves característiques positives;



● Construcció social de l'autoestima

en aquest cas, convé comentar i recordar que no es tracta només d'agradar-se a un mateix, sinó d'una activitat necessària per aprendre a fomentar l'equilibri emocional.

Un cop hagi transcorregut el temps de treball individual amb la fitxa, cal demanar a les famílies que durant 15 minuts comentin entre si en el seu petit grup el que han escrit a la seva fitxa o han pensat amb l'objectiu que s'escoltin ells mateixos i diguin en veu alta les seves pròpies característiques positives i les recordin com un eco per poder-les utilitzar posteriorment com a eina d'autoestimulació i llenguatge interior en moments tensos en els quals necessiten una certa relaxació. Aquesta activitat també permet que els membres del grup identifiquin semblances entre si en les característiques positives i que puguin complementar-les amb noves característiques positives sobre els companys, addicionals al que cadascun veu individualment en si mateix, de manera que a través d'aquesta activitat les famílies participants també puguin arribar a sentir-se valorades pels companys del grup.

Un cop s'acabi el temps de treball en petit grup, s'ha de fer una posada en comú en un gran grup, en uns 10 minuts, sobre el que s'ha comentat en cada grup. La persona dinamitzadora ha d'anotar al paperògraf les característiques positives que s'hagin identificat als grups i les ha d'intentar classificar en funció de criteris com: salut, característiques físiques, habilitats, actituds, valors, pertinences (família, habitatge, treball, etc.).

Després de dur a terme l'activitat anterior, la persona dinamitzadora ha d'introduir la idea que els pensaments influeixen sobre el comportament de les persones, de les famílies i dels seus infants.

Cal demanar a les famílies participants que organitzin grups de tres o quatre persones. Cada grup ha de fer servir una de les quatre situacions proposades a la **Fitxa 3.2**.

Sempre que sigui possible un membre del grup ha de llegir una de les situacions proposades a la **Fitxa 3.2**, i després un "pensament que no ajuda".

Cal convidar a fer comentaris en grup sobre quin tipus de reaccions poden passar sovint en els altres davant d'aquest pensament. A la fitxa hi ha exemples de reaccions esperades.

A continuació cal treballar com serien les reaccions fent servir un "pensament que ajuda".

Posteriorment s'ha de debatre en un gran grup quins pensaments creuen que tenen amb més freqüència i poden compartir exemples de situacions en què utilitzen aquests pensaments. S'hi pot observar que segons com es pensa, s'actua en conseqüència.

Això pot ajudar les famílies a ser conscients d'aquests pensaments i a reflexionar sobre els efectes que poden tenir sobre si mateixos i sobre les relacions familiars de tot el conjunt familiar.

La persona dinamitzadora pot anotar al paperògraf aquelles idees que comenten les famílies que resulten d'interès per al grup.

• Revisant els nostres pensaments

Sempre que sigui possible, la persona dinamitzadora ha d'explicar que la **Fitxa 3.3.** es comença a treballar a la sessió i que després s'ha d'endur a casa per continuar fent-ho de manera individual amb vista a la propera sessió.

Cal demanar que cada persona escrigui en un pètal una característica positiva pròpia, i que després ho facin les que són al seu costat. El fet d'implicar les altres famílies afavoreix, tant la cohesió de grup, com l'acceptació de compliments dels altres.

Després cal comentar que a casa han de triar tres o quatre persones importants per a ells (familiars, amistats, companys de feina, parella, etc.) i demanar que escriguin als pètals (o diguin) el que els agradi o valorin més d'ells. Tots els pètals han de quedar plens.

A la propera sessió s'ha de dedicar un espai al començament per analitzar el desenvolupament de l'activitat proposada.

“Idees per recordar”

- Tots necessitem sentir-nos segurs i confiar en nosaltres mateixos. Amb això podem afrontar millor el que ens passa cada dia.
- Les famílies necessiten confiar en si mateixes per educar els infants.
- La seguretat i la confiança en un mateix van construint l'autoestima i la valoració adequada d'un mateix.
- Per valorar-nos adequadament a nosaltres mateixos necessitem acceptar tant les nostres virtuts com les nostres limitacions i imperfeccions.
- Educar als infants és complex. Per això, a més de dedicació, les famílies també necessiten aprendre a estar a gust amb si mateixes, a sentir-se segures i confiades en les seves pròpies habilitats.
- Estar a gust amb un mateix ens ajuda a transmetre als infants seguretat i confiança, i a crear una convivència familiar assossegada, on es pugui fomentar l'acceptació i el respecte.
- Per estar a gust amb un mateix podem practicar la tècnica de l'autoestimulació i tenir cada dia alguns moments de relaxació i gaudi personal.
- És important que les famílies es diguin coses positives a si mateixes en el dia a dia.

Sessió 4

L'autoestima dels infants



Sessió 4

L'autoestima dels infants

Vegeu-ne el capítol de perspectiva de gènere específic de la sessió 4 (document de suport teòric).

Vegeu-ne el capítol de perspectiva intercultural específic de les sessions 4, 5 i 6 (document de suport teòric).

Objectiu general	• Complementar els continguts tractats a la sessió 3 sobre el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en les famílies, tot afegint-hi la perspectiva de gènere i la intercultural.
Objectius específics	• Incrementar el nivell de coneixements pel que fa a la influència de la qualitat d'interacció amb els infants que desenvolupin una valoració adequada sobre si mateixos i també confiança i comportaments de respecte cap a les seves famílies. • Identificar els propis hàbits i les rutines d'interacció amb els infants. • Identificar les distincions que es fan en funció del sexe dels infants i dels progenitors. • Analitzar el grau en què aquestes distincions contribueixen al desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en els infants i de la família en general. • Identificar la importància que adquireix el llenguatge motivador verbal, gestual i el paral·lenguatge a l'hora de transmetre valoracions sobre els seus infants, promoure'ls l'autoestima i l'assertivitat. • Proporcionar oportunitats per analitzar el grau en què consideren que els seus infants són capaços d'assumir responsabilitats i prendre decisions adequades sobre el seu propi comportament, tenint en compte si es mostren diferències en funció de si són nens o nenes. • Fomentar el desenvolupament de l'autoestima, l'assertivitat i l'autoacceptació dels mateixos infants. • Facilitar la reflexió sobre l'associació que hi ha entre el comportament no cooperatiu dels infants i una baixa autoestima. • Promoure el desenvolupament d'estratègies positives d'interacció amb els infants que contribueixin a fer-los aprendre a identificar i acceptar les seves pròpies potencialitats com les seves limitacions, així com també puguin desenvolupar habilitats d'assertivitat i de tolerància a la frustració. • Identificar la importància de generar un clima de relaxació basat en la confiança i el respecte mutu. • Promoure que els infants desenvolupin habilitats d'autoconeixement, autoacceptació, autoavaluació positiva i assertivitat a través del model de comportament que els transmeten les seves famílies.
Durada de la sessió	D'1 h 30' a 2 h, aproximadament.

● Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparació de la sala		
Entrada i benvinguda	Identificadors personals	
Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	"Idees per recordar"(sessions 1, 2 i 3) Fitxa 3.3. Els pètals de la meva margarida" Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	103
Introducció de nous continguts	Suport teòric: "Autoestima i assertivitat en les famílies"	
Desenvolupament d'habilitats familiars (I)	Primera modalitat	
	Fitxa 4.1. "Dibuix - autoestima 1 - pare-bebè - mirall"	104
	Fitxa 4.2. "Dibuix - autoestima 2 - infant - mirall"	105
	Fitxa 4.3. "Dibuix - autoestima 3 - objecte defectuós"	106
	Fitxa 4.4. "Dibuix - autoestima 4 - iniciativa" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	107
	Segona modalitat Paperògraf, pòstits, plec de paper i retoladors de color per dibuixar la silueta d'una nena i d'un nen	
Síntesi d'idees per recordar	"Idees per recordar"	
Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après		
Comiat i tancament de la sessió		

Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (1, 2 i 3) i identificació de dificultats**

La persona dinamitzadora ha de demanar a les persones que hi participin que expliquin com han viscut l'activitat (**Fitxa 3.3.**) als seus entorns familiars, socials, etc. Aquesta activitat serveix per reprendre els temes treballats a la sessió anterior de l'autoestima.

Les persones participants han de posar en comú les sensacions que han tingut quan han demanat a les persones escollides que omplin els pètals (si els ha fet vergonya, si s'han posat vermells quan han vist el que escrivien, si s'ho esperaven o no, etc.).

- **El desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en infants. Com es pot aconseguir que els nostres infants se sentin bé i confiïn en nosaltres i en si mateixos**

La persona dinamitzadora ha d'introduir informació sobre el tema amb el suport del text suggerit (**"Autoestima i assertivitat en les famílies"** al document de suport teòric, pàg. 24).

Aquesta secció temàtica és la mateixa que la de la sessió anterior per analitzar i reflexionar sobre l'autoestima i l'assertivitat en les famílies. A la sessió actual s'analitza el desenvolupament de l'autoestima en els infants.

- **Identificació de factors que influeixen en el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en els infants introduint la perspectiva de gènere**

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora ha de demanar a les famílies participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de quatre persones. Cal demanar que formin grup amb aquelles persones amb les que no n'han format en la sessió anterior amb la finalitat de fomentar la interacció entre totes les famílies participants.

La persona dinamitzadora pot escollir entre dues modalitats d'activitats.

Primera modalitat: cal donar a cada grup una de les quatre fitxes (**fitxa 4.1, 4.2, 4.3 o 4.4**) amb un dibuix diferent a cada grup (independentment de la franja d'edat de treball del programa en aquest grup).

S'ha de demanar que durant uns 10 minuts comentin entre si en petit grup i anotin, sempre que sigui possible, en un paper els detalls que veuen en el dibuix i la relació que aquests detalls poden tenir amb el desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en els infants. És important que cada grup també reflexioni si creuen que els detalls presents a la imatge són o podrien ser diferents en funció de si el progenitor és home o dona, si l'infant és nen o nena, i sobre els motius.

Transcorregut aquest temps, cal fer una posada en comú en un gran grup, d'uns 15 minuts, sobre allò que s'ha comentat en cada grup. La persona dinamitzadora també ha d'animar les famílies a comentar les pràctiques, habilitats i competències personals que perceben en si mateixos i que els faciliten o dificulten promoure en els seus infants el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat.

La persona dinamitzadora ha d'anotar al paperògraf les característiques que s'hagin identificat als grups, i intentar classificar-les en funció de criteris com: contacte físic amb els infants, contacte visual, expectatives cap als infants, creences sobre el que són capaços o no de fer i aconseguir els infants, tons de veu, paraules i formes de llenguatge utilitzat, tasques que perceben que els infants poden fer, etc. També és important anotar les diferències de gènere que han sorgit en funció del sexe del progenitor i de l'infant. Tot seguit, cal reflexionar sobre com aquestes diferències són construïdes socialment, i, per tant, poden variar d'un context a un altre i sobretot es poden canviar. És important plantejar que aquestes diferències contribueixen a definir de manera diferent l'autoestima de les persones en funció del sexe.

Segona modalitat: a través d'un treball projectiu, cal reflexionar sobre les característiques o atributs de la masculinitat i la feminitat hegemòniques i les seves conseqüències, tant en la identitat com en l'autoestima dels infants i de la família.

S'ha de comentar que treballarem el que representa per a les persones participants ser home i ser dona, i que ho farem sobre les siluetes de dos infants. Dibuixarem dues siluetes d'un infant (sense fer cap distinció de sexe).

Un cop fets els dibuixos, perquè el treball sigui més simbòlic, en primer lloc, cal comentar que poden dibuixar en una de les siluetes aquelles característiques físiques que considerin que representen millor un home per tal d'emfatitzar la masculinitat de la silueta, i, en l'altra silueta, fer el mateix amb el que representa la feminitat. En segon lloc, s'hi poden afegir objectes relacionats tradicionalment amb els nens i amb les nenes.

En tercer lloc, un cop incorporats els aspectes físics i els objectes, cal demanar què els suggereix el dibuix resultant, de manera que vagin aflorant associacions. També podem suggerir que posin nom a la silueta. Cal demanar que cadascú expressi en un Post-it® d'un color determinat el que representa per a ells ser una nena i un nen. És a dir, aquelles característiques que s'espera que ha de tenir una dona (i que potser les diferencien d'un home) per ser "una dona de debò" o un "home de debò": comportaments, creences, aficions, característiques de personalitat, etc. Poden ser paraules que indiquin característiques de les dones i dels homes o de les frases i els missatges que ens arriben des de petits de com són les dones i els homes. En funció del nombre de persones participants, podem escriure en més d'un Post-it®. En quart lloc, un cop tothom hagi escrit un parell de característiques del que s'espera d'una nen i una nena, s'ha de demanar que vagin enganxant el Post-it® a la silueta que estarà penjada a la paret. Proposem que, si volen, enganxin les característiques en aquelles parts del cos que estiguin relacionades amb allò que han escrit (per exemple, racionalitat al cap o "els homes no ploren" o "les dones sempre ploren" al cor).

Finalment es destinarà un temps al debat i la reflexió sobre allò que ha sorgit a la dinàmica. És important que els participants vegin que, tot i que les diferències físiques només són dels òrgans reproductors, la nostra societat marca moltes altres diferències imposades per rols de gènere (objectes i creences i estereotips identificats als pòstits).

La reflexió girarà al voltant dels conceptes:

- Sexe i gènere.
- Aprenentatge social del gènere i aclariment que està connectat amb les diferències de poder atorgades segons el gènere.
- Percepció subjectiva d'identificació amb el model.

Per tal de potenciar el debat, es poden plantejar els interrogants següents al grup:

- Què us semblen la nena i el nen que heu dibuixat?
- Aquests atributs són de naixement?
- Com i on aprenem a ser nenes/nens o dones/homes? (escola, família, grup d'iguals, mitjans de comunicació, joguines, etc.).
- Totes les nenes/dones i els nens/homes són iguals?
- Quines conseqüències poden tenir per a les nenes i els nens créixer pensant que han de tenir aquest atributs per ser "una bona dona" o "un bon home"?
- Com creieu que afecta a les mares i als pares entendre la criança des d'aquest model?

En grups culturalment diversos cal incentivar l'aprofundiment sobre si en totes les cultures es construeix la masculinitat i la feminitat de la mateixa manera:

- Quina és la diferència dels rols home/dona en diferents cultures?
- El que s'espera dels homes i les dones és el mateix?
- Quines diferències i semblances podem trobar amb Catalunya?

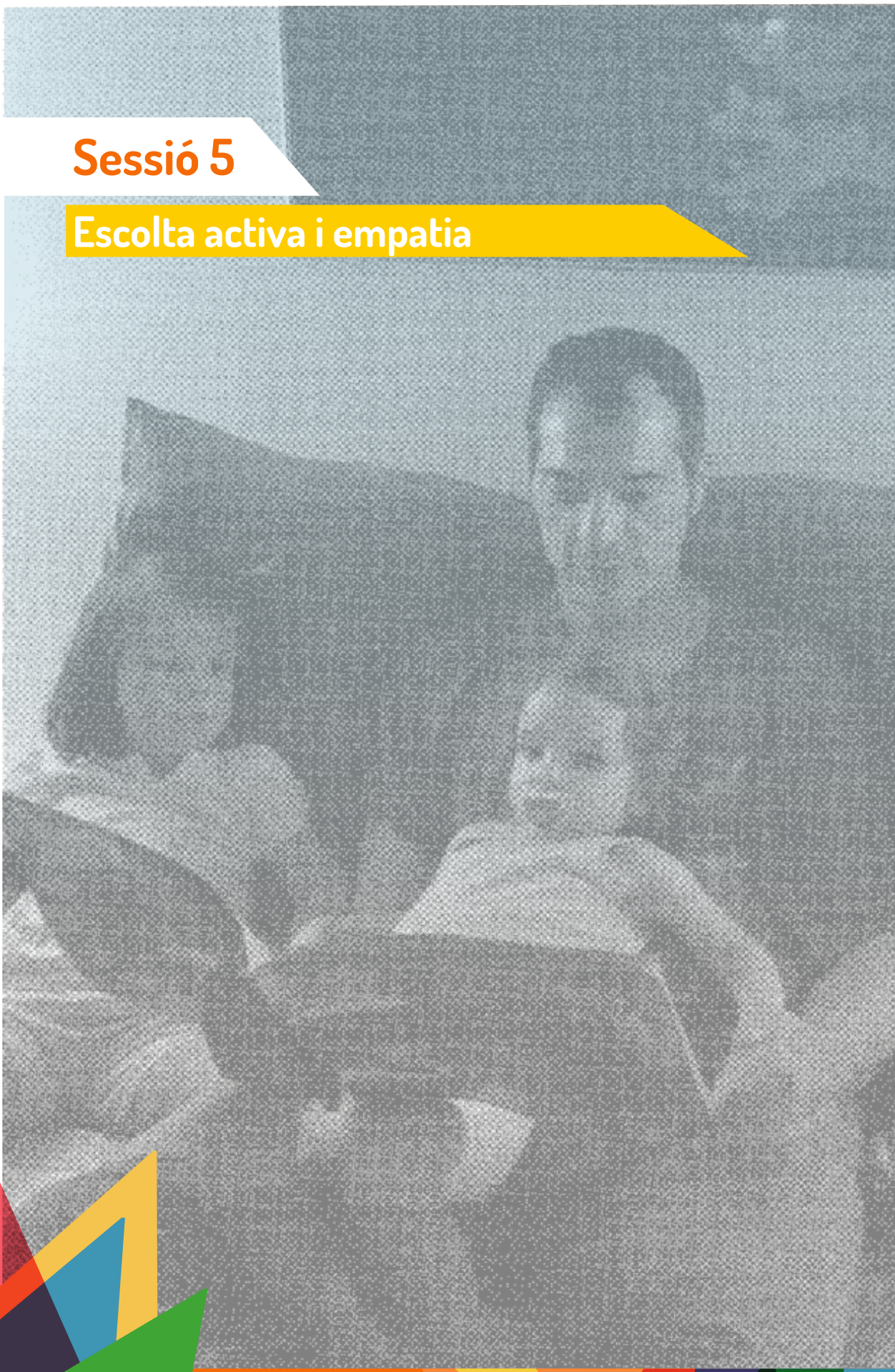
La persona dinamitzadora cal que aclareixi durant el tancament de l'activitat que tots aquests valors són apresos i construïts socialment, i per tant poden variar d'un context a un altre i sobretot, es poden canviar. És important plantejar que aquestes diferències contribueixen a definir de manera diferent l'autoestima de les persones en funció del sexe.

“Idees per recordar”

- En el desenvolupament de l'autoestima dels infants influeix el que veuen i senten què es diu sobre ells, sobre les seves capacitats i sobre les seves possibilitats d'assolir objectius.
- Cal reflexionar sobre la nostra percepció dels comportaments i pensaments dels nostres infants pel que fa al gènere. D'aquesta manera, podrem evitar alguns prejudicis de gènere dels quals podríem no ser conscients.
- Des que són petits, hem d'ajudar els infants a fer que aprenguin a acceptar, tant les seves virtuts com les seves limitacions, perquè desenvolupin una valoració i una autoestima adequada sobre ells mateixos.
- Els nens i les nenes aprenen a comportar-se com a homes i dones en tots els contextos (educatiu, familiar, social, etc.). És important ser conscients que els rols de gènere masculins i femenins són apresos i, per tant, modificables.
- Els infants cometten errors i les seves famílies han d'entendre que són oportunitats per aprendre, per acceptar la frustració i per desenvolupar habilitats personals.
- Els infants, igual que els adults, acostumen a col·laborar més i a portar-se millor quan noten que els accepten i que els reconeixen el que fan.
- Podem utilitzar el llenguatge positiu i motivador —gestual, parallenguatge i verbal— amb els nostres infants per fomentar la seva autoestima i el seu comportament cooperatiu i els ajuda a sentir-se respectats.
- És important reflexionar sobre les paraules que fem servir per dirigir-nos als nostres infants, ja que poden tenir connotacions sexistes que podrien afectar negativament l'autoestima dels nens i les nenes.
- És important saber relaxar-se, fins i tot en els moments de més tensió per poder utilitzar bé el llenguatge positiu i motivador amb els infants, sobretot en els moments en què estan més desanimats.
- Si les famílies són capaces d'autoregular el seu comportament, els seus infants també aprenen a autoregular-se.
- La valoració que fem de nosaltres mateixos depèn en gran manera de la nostra adaptació a les normes compartides socialment. Com a models dels nostres infants, hem d'intentar valorar-nos positivament, fent especial èmfasi en aquells aspectes personals més particulars i allunyats de la norma (ja que són els més difícils de valorar positivament).

Sessió 5

Escolta activa i empatia



Sessió 5

Escolta activa i empatia

Vegeu el capítol de perspectiva de gènere específic de les sessions 5 i 6 (document de suport teòric).

Objectiu general	• Introduir la comunicació entre les famílies i els infants, i la seva importància per crear un clima de convivència adequat a la família, un desenvolupament personal i afectiu de tots els seus membres i el foment de competències i valors de respecte mutu.
Objectius específics	• Incrementar el nivell d'informació sobre els factors que intervenen en el procés de comunicació entre les famílies i els infants. • Identificar la complexitat que engloba el procés de comunicació i els diferents estils de comunicació que es poden desenvolupar amb els infants, que dona lloc a diferents estils educatius familiars. • Identificar el propi estil de comunicació i educatiu amb els infants. • Promoure la importància d'utilitzar el vocabulari i el llenguatge dels sentiments a l'hora de comunicar-se amb els infants per desenvolupar competències emocionals, com l'empatia i el respecte mutu. • Promoure la reflexió sobre les potencialitats que té escoltar els infants, per tal que desenvolupin competències i valors que promoguin el respecte mutu i la convivència familiar. • Incrementar el nivell de coneixements sobre l'estratègia de l'escolta activa com a eina útil per fomentar la comunicació amb els infants, el desenvolupament de l'empatia, l'autoestima, la confiança i el respecte mutu. • Identificar les dificultats que perceben en posar en pràctica processos d'escolta activa amb els infants. • Promoure en els infants el desenvolupament d'habilitats d'escolta activa a través del model de conducta que els transmeten les seves famílies.
Durada de la sessió	D'1 h 30' a 2 h, aproximadament.

• Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparació de la sala		
Entrada i benvinguda	Identificadors personals	
Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	"Idees per recordar", sessions 1, 2, 3 i 4 Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
Introducció de nous continguts	Suport teòric: "Comunicació assertiva"	
Desenvolupament d'habilitats familiars (I)	Fitxa 5.1. "Vocabulari que expressa sentiments"	108
	Fitxa 5.2. "Dibuixos de cares que expressen sentiments"	109
	Fitxa 5.3. "El llenguatge de l'escolta activa" Suport teòric: "El llenguatge de l'escolta activa" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	111
	Fitxa 5.4. "Missatges que no utilitzen i missatges que sí que utilitzen l'escolta activa" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	112
Síntesi d'idees per recordar	"Idees per recordar"	
Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après		
Comiat i tancament de la sessió		

Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (sessions 1, 2, 3 i 4) i identificació de dificultats**
- **Comunicació assertiva (I). Escolta activa i empatia. Com escoltar i posar-se al lloc de l'altre per entendre'ns millor**

La persona dinamitzadora ha d'introduir la informació sobre el tema amb el suport del text suggerit ("**Comunicació assertiva**" al **document de suport teòric**, pàg. 28).

- **Practicant l'escolta activa (I)**

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora ha de demanar a les famílies participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de quatre persones. Cal demanar que formin grups de persones que no es coneguin per tal de fomentar la interacció entre totes les famílies participants.

Durant vint minuts cada grup ha d'analitzar i anotar, sempre que sigui possible, a la **Fitxa 5.1.** o a la **Fitxa 5.2.**, paraules que expressin sentiments, que són necessàries per treballar posteriorment amb la **Fitxa 5.3.** Transcorregut aquests temps, cal fer una posada en comú durant la qual la persona dinamitzadora ha d'anotar al paperògraf les paraules que comenti cada grup, i separar en dues columnes les que expressen sentiments positius o agradables i les que expressen sentiments negatius o desagradables.

Això permet a les famílies identificar si en el seu grup i si en elles mateixes hi ha alguna inclinació més cap a la identificació dels sentiments agradables, o bé els sentiments desagradables, cosa que podria indicar certa tendència a viure més situacions d'un tipus o altre, o bé certa tendència de caràcter o a veure la realitat de manera optimista o pessimista, o de fixar-se més en el que és positiu o en el que és negatiu de les coses. Aquesta activitat també permet a les famílies participants prendre en consideració que tant els sentiments i estats d'ànim positius com els negatius formen part de l'ésser humà i que cal acceptar-los per poder-los controlar, encara que costi més admetre i superar els estats d'ànim negatius. Això forma part del procés de desenvolupament de les habilitats emocionals i contribueix al desenvolupament de la tolerància a la frustració, de l'autoestima, de la maduresa personal i de l'equilibri emocional.

Alternativament, la **Fitxa 5.2.** es pot utilitzar perquè cada persona seleccioni aquells dibuixos amb els quals s'identifica més emocionalment, cosa que pot indicar una certa tendència a viure més situacions emocionals d'un tipus o un altre. Els dibuixos amb una situació emocional amb la qual no s'identifiquin algunes persones es poden treballar en grup per ajudar-les a entendre com se senten els que sí que tenen aquestes emocions, de manera que es pugui practicar l'empatia.

A continuació, la persona dinamitzadora ha d'introduir el tema de "El llenguatge de l'escolta activa" seguint els suggeriments per a la persona dinamitzadora i lliurant a cada participant la **Fitxa 5.3.**

● Practicant l'escolta activa (II)

La persona dinamitzadora ha de demanar a dues persones del grup que s'aixequin i surtin de la sala per un instant i allà cal demanar-los que pensin juntes una recepta culinària d'estiu i una altra d'hivern (també es poden facilitar dues receptes prèviament) que han d'explicar posteriorment a la resta del grup: quins ingredients són necessaris, temps de preparació, estris previstos, passos a seguir, punts clau de la recepta, recomanacions de presentació del plat, etc.

Mentre les persones escollides es preparen l'explicació de les receptes fora de la sala, la persona dinamitzadora ha de donar directrius a la resta del grup. El grup ha de simular quan les dues persones expliquin la recepta d'estiu que no vol escoltar, mostrar poca atenció, interrompent, mirant cap a l'altre costat, canviant de tema, fent soroll, etc. Després, quan exposin la d'hivern, els interlocutors han de demostrar una actitud d'interès i d'escolta activa.

És important que totes dues detallin la recepta en les dues situacions per evitar que personalitzin la reacció de la resta de famílies. Dit d'una altra manera, les dues han de passar per l'experiència de ser ignorades en primer terme, i escoltades en segon lloc, perquè puguin viure i comparar les diferents emocions que representen aquestes situacions, i sobretot perquè no estableixin una relació causal entre com s'expressen i la resposta del grup.

Cal analitzar posteriorment com s'han sentit les persones segons l'actitud que ha tingut el grup, comparant com han rebut la indiferència primer i l'atenció activa després.

Cal reflexionar sobre la influència de les dinàmiques de comunicació en la construcció de l'autoestima i els vincles socials.



● Practicant l'escolta activa (III)

Proposem simular una situació quotidiana propera a les persones participants on, en una conversa entre dues persones, es practica o no l'escolta activa i s'analitzen les seves possibles conseqüències.

Per dur a terme la simulació cal formar petits grups de tres o quatre persones i utilitzar la **Fitxa 5.4.** que descriu la situació emocional precedent i descriu dos possibles itineraris, segons facin servir els dos diferents interlocutors uns missatges que reproduïen el format del llenguatge de l'escolta activa i d'altres que no ho fan: "Veig que et sents... perquè...". Cal tenir en compte que aquesta fitxa es pot fer tant en format *Role playing* com en format cas per a resoldre.

Una persona de cada grup ha de fer de narradora de la situació i una altra ha d'actuar dempeus per practicar els components

gestuals i orals de la comunicació. La resta de les persones participants s'asseuran i observaran el que passa. En el cas que alguna de les persones participants no sàpiga llegir, es pot plantejar l'opció de pensar en dues situacions viscudes, una utilitzant el format de llenguatge de l'escolta activa i una altra que no l'utilitzi.

Després del joc de rol, cal preguntar a tothom com s'ha sentit escoltant cadascuna de les frases pronunciades pels altres dos personatges i que ho anoti.

S'ha de demanar als components dels grups que elaborin respostes pròpies d'escolta activa a la situació plantejada i que comentin sobre els diferents sentiments i reaccions que produeixen les frases que no utilitzen el format de l'escolta activa en comparació amb les frases que sí que utilitzen aquest format.

Proposem simular una situació quotidiana propera a les persones participants on, en una conversa entre dues persones, es practica o no l'escolta activa i s'analitzen les seves possibles conseqüències.

Les frases que no practiquen el llenguatge de l'escolta activa, encara que estiguin expressades en aquest exemple amb la més bona intenció provoquen en l'altre un desig de bloquejar la comunicació.

Posteriorment, cal demanar a totes les persones participants que opinin sobre la situació viscuda per valorar entre tot el grup gran la importància d'utilitzar el llenguatge de l'escolta activa.

També cal analitzar altres missatges quotidians que utilitzin les famílies i els infants que no solen reproduir el format de l'escolta activa ni ajudar a fer que uns i altres se sentin compresos i valorats, cosa que pot bloquejar la comunicació entre ells.

“Idees per recordar”

- Quan ens comuniquem amb altres persones esperem que ens escoltin i ens entenguin.
- Quan els infants ens volen explicar alguna cosa i veuen que els escoltem amb interès, se senten atesos i respectats.
- Quan les famílies escolten els infants, ells també aprenen a escoltar les seves famílies i a respectar el que diuen.
- Quan veiem que les persones ens comprenen i entenen el que sentim quan estem tensos, ens acostumem a relaxar.
- És important que les famílies mostrin als infants que entenen com se senten, sobretot si estan passant per un moment desagradable o han de superar alguna frustració.
- Escoltar els infants no vol dir necessàriament estar d'acord amb tot el que diuen. Convé escoltar-los per saber com pensen i què els passa, això els ajuda a trobar-se millor amb ells mateixos quan s'adonen que les famílies els atenen.

Sessió 6

Expressió de sentiments i opinions



Sessió 6

Expressió de sentiments i opinions

Vegeu el capítol de perspectiva intercultural específic de les sessions 4, 5, 6 i 7 (document de suport teòric).

Objectiu general	Continuar treballant el procés de comunicació assertiva abordant ara els factors associats a l'expressió de l'emissor.
Objectius específics	- Incrementar el nivell de coneixements sobre els factors que intervenen en el procés de comunicació assertiva entre les famílies i els infants. - Promoure que les famílies reflexionin sobre la complexitat que té el procés de comunicació i els diferents estils de comunicació que es poden posar en pràctica amb els infants. - Identificar la importància d'utilitzar el vocabulari i el llenguatge dels sentiments en el procés de comunicació amb els infants per al desenvolupament de competències emocionals com l'empatia i el respecte mutu. - Identificar el propi estil de comunicació amb els infants. - Promoure la reflexió sobre les potencialitats que té expressar-se amb els infants amb un estil tranquil però segur i convincent, que els transmeti credibilitat i respecte vers el seu rol familiar. - Promoure una expressió tranquil·la i assertiva davant els infants. - Conèixer que un llenguatge assertiu facilita que els infants respectin i assumeixin millor les normes de convivència familiar i s'impliquin de manera activa en el compliment de les seves responsabilitats. - Promoure el coneixement i la pràctica dels <i>missatges jo</i> o missatges en primera persona —en contraposició amb els <i>missatges tu</i> o missatges en segona persona—. - Practicar les habilitats d'autoconeixement, de relaxació, i d'autoregulació emocional i del comportament quan s'expressin assertivament davant dels infants. - Identificar les dificultats de posar en pràctica les habilitats d'expressió positiva i assertiva amb els infants. - Promoure en els infants el desenvolupament d'habilitats de comunicació positiva i assertiva mitjançant el model de conducta que transmeten les seves famílies.
Durada de la sessió	D'1 h 30' a 2 h, aproximadament.

● Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparació de la sala		
Entrada i benvinguda	Identificadors personals	
Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Idees per recordar", sessions 1, 2, 3, 4 i 5 Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
Introducció de nous continguts	Suport teòric: "Comunicació assertiva"	
Desenvolupament d'habilitats familiars (I)	Fitxa 5.2. "Dibuixos de cares que expressen sentiments"	109
	Fitxa 6.1. "Missatges jo" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	113
Desenvolupament d'habilitats familiars (II)	Fitxa 6.1. "Missatges jo"	113
	Fitxa 6.2. "El llenguatge positiu i motivador per a animar-se un mateix i animar les altres persones" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	114
Síntesi d'idees per recordar	"Idees per recordar"	
Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après		
Comiat i tancament de la sessió		

Orientacions didàctiques

- Repàs del que s'ha tractat a les sessions anteriors (1, 2, 3, 4 i 5) i identificació de dificultats
- Comunicació assertiva (II): Expressió de sentiments i opinions. Com ens podem expressar de manera positiva

La persona dinamitzadora ha d'introduir informació sobre el tema amb el suport del text suggerit (**"Comunicació assertiva"** al document de suport teòric, pàg. 28).

És important que la persona dinamitzadora destaquï el valor dels *missatges jo* o missatges en primera persona, enfront dels *missatges tu* o missatges en segona persona, com a estratègia vàlida per desenvolupar processos de comunicació assertiva i positiva amb els infants. Això no sempre és garantia que els infants reconduïxin els seus comportaments no cooperatius.



- Practicant els *missatges jo* o missatges en primera persona

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora ha de demanar a les persones participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de quatre persones.

Un cop els grups estiguin formats, cal treballar amb les **fitxes 5.2. i 6.1.** La persona dinamitzadora ha de repassar amb les persones participants el contingut de les fitxes i indicar que en cada grup les famílies han d'identificar alguna situació familiar amb els infants on puguin utilitzar els *missatges jo*. Sempre que sigui possible per les circumstàncies culturals, les persones que hi participin han d'escriure aquests missatges a la **fitxa 6.1.** i analitzar com creuen que se sentiran en posar-los en pràctica amb els infants.

Transcorregut el temps de treball en grup, cal posar en comú el que s'ha parlat i la persona dinamitzadora ha d'anotar al paperògraf els *missatges jo* que comenti cada grup. Cal debatre com creuen les famílies que se sentiran en utilitzar-los amb els infants.

Per contrastar aquesta creença, cal demanar a dues persones voluntàries que interpretin el paper de familiar i d'infant, i així, quan expressen aquests missatges, poden experimentar com se senten en fer-ho. Els exemples de missatges proposats per les persones participants, la seva posada en pràctica simulada i el contrast d'opinions permeten a les famílies engrescar-se mútuament per utilitzar aquests missatges amb els infants.

• Practicant el llenguatge positiu i motivador

Aquesta activitat dona continuïtat a l'anterior i la complementa introduint missatges estimuladors i positius vers els infants i vers un mateix, que contribueixen a desenvolupar les habilitats d'expressió en les famílies i l'autoestima en un mateix i en els infants.

La persona dinamitzadora ha de demanar als grups configurats anteriorment que repassin la **fitxa 6.2.**, mentre aquesta persona la llegeix en veu alta; en fer-ho, ha de destacar les diferents formes de llenguatge que es puguin utilitzar per transmetre acceptació i reconeixement en els infants o en un mateix.

Posteriorment, cal demanar a les famílies de cada grup que, durant uns 15 minuts:

- Comentin la freqüència amb què utilitzen aquestes expressions amb els seus infants.
- Posin exemples de les frases motivadores que són més habituals en el seu dia a dia.
- Analitzin l'efecte que pot causar en els infants escoltar aquestes expressions de les seves famílies.

Transcorregut aquest temps, cal fer una posada en comú del que s'ha tractat als grups, i analitzar si aquestes expressions són d'ús freqüent en la majoria de les famílies o si, pel contrari, sembla necessari que les utilitzin amb més freqüència amb els seus infants.

“Idees per recordar”

- Quan ens comuniquem amb altres persones convé fixar-nos en el que diem i en com ho diem.
- En general, les persones donem més importància a com ens diuen les coses que al que realment ens diuen. Els infants, també.
- Els gestos del cos, de la cara i de les mans, el to de la veu, el volum, l'entonació, les paraules que s'utilitzen, etc., influeixen molt en les persones -i en els infants- i en el que entenen sobre el que diem, i en la intenció amb la que consideren que diem les coses.
- Per ajudar els infants a sentir-se bé amb ells mateixos i amb les seves famílies, podem utilitzar el llenguatge positiu i motivador, amb paraules que expressen sentiments.
- Els *missatges jo* ens ajuden a fer veure als infants com ens sentim.
- Els *missatges jo* ajuden les persones a comprendre's les unes a les altres, i poden ser útils per resoldre conflictes entre elles.
- Quan les famílies utilitzen *missatges jo* amb els infants, també aprenen a utilitzar-los a través de la imitació.

Sessió 7

Comunicació eficaç (Sessió amb infants I)



Sessió 7

Comunicació eficaç (Sessió amb infants I)

Objectiu general	• Introduir principis bàsics de comunicació humana que incideixen en les dinàmiques familiars.
Objectius específics	• Promoure la identificació d'emocions diverses. • Promoure que les famílies practiquin l'expressió d'emocions i sentiments tant positius com negatius. • Potenciar l'ús de l'elogi com a estratègia de comunicació entre les famílies. • Practicar el "temps fora" com a estratègia de control d'impulsos. • Practicar la canalització de l'expressió d'emocions de manera efectiva. • Reconèixer aspectes positius, fortaleces i potencialitats de l'infant i les famílies. • Practicar la cura de l'altre com a estratègia de bona convivència i relació. • Potenciar l'enfocament de l'atenció sobre com es troba l'altre.
Durada de la sessió	D'1 h 30' a 2 h, aproximadament

● Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparació de la sala		
Entrada i benvinguda	Fitxa 7.1. "Activitats de relaxació" Cabdell de fil gros o llana. També pot servir una pilota. Identificadors personals	116
Introducció de nous continguts	Suport teòric: "L'expressió d'emocions i la comunicació familiar"	
Desenvolupament d'habilitats familiars (I)	Etapa de 2 a 5 anys: Fitxa 7.2. "Identificant emocions" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	119
Introducció de nous continguts	Suport teòric: "Promoure la resiliència"	
Desenvolupament d'habilitats familiars (II)	Etapa de 2 a 11 anys: Fitxa 7.3. "Moments agradables"	120
Síntesi d'idees per recordar	"Idees per recordar"	
Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après		
Comiat i tancament de la sessió		

Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (sessions 1, 2, 3, 4, 5 i 6) i identificació de dificultats**

- **Entrada i benvinguda**

Mentre tothom va arribant a la sala de treball, la persona dinamitzadora els ha de donar la benvinguda i agrair-los la participació a la sessió.

Cal informar al grup que es durà a terme una activitat per presentar-se. Es tracta d'una activitat *trencagel* de coneixement i presentació. Es poden fer servir altres tècniques si la persona dinamitzadora ho prefereix.

Per començar, cal acordar entre cada conjunt familiar una activitat que els agradi fer junts o que els agradaria compartir.

La persona dinamitzadora ha de començar llançant el cabdell a una persona sense deixar caure l'altra punta. Al mateix temps que llança el cabdell ha de dir el seu nom i compartir l'afició.

La persona que reb el cabdell ha d'agafar el fil i dir el seu nom i el de la resta de familiars presents i l'activitat compartida escollida. S'ha de presentar referint-se al seu rol: "Soc _____, (mare, pare, fill/a, familiar) de/de la _____".

El cabdell s'ha de tornar a llançar a un altre conjunt familiar, i així successivament, sempre sense deixar anar el fil, per aconseguir teixir la teranyina.

A l'acabament s'ha de formar tot un entramat que s'ha de desfer llançant el cabdell a les persones que ho van llançar a cadascú i



repetir el nom i l'activitat de les persones que el reben.

És aconsellable acabar amb un aplaudiment que reforci l'acte de presentació del grup.

Un cop el grup s'hagi presentat, és recomanable fer un exercici de relaxació, que ens ajuda a centrar-nos i estimular la concentració de les persones participants en les tasques que s'han de fer al llarg de la sessió. A la Fitxa 7.1. proposem diverses tècniques de relaxació, entre les quals que la persona dinamitzadora pugui escollir segons el grup de persones participants.

- **L'expressió d'emocions i la comunicació familiar**

La persona dinamitzadora ha d'introduir informació sobre el tema amb el suport del text suggerit ("**L'expressió d'emocions i la comunicació familiar**" al document de suport teòric).

• El coneixement de l'altre i la identificació d'emocions

Etapas de 2 a 5 anys:

• Primera part (temps aconsellat: 20'):

Treball en subgrups formats per un familiar i un infant.

- Les famílies faran cares i gestos amb diferents expressions que escenifiquen algunes de les emocions recollides a la **Fitxa 7.2.**, que dona suport en aquesta activitat, i els infants han d'endevinar si el familiar està trist, "està content", etc.
- També cal preguntar als infants per les emocions contràries: "Com ho fas quan plores?", "Com ho fas quan rius?", etc.
- Poden assajar emocions que es proposen a la llista de la **Fitxa 7.2.** o hi poden afegir altres emocions típiques pròpies de cada llar.

• Segona part (temps aconsellat: 20'):

Treball en un grup gran.

- S'ha de crear un cercle a terra amb el cabdell de què disposem del joc de presentació.
- El grup s'ha de reunir al voltant d'aquest espai.
- Un subgrup format per un familiar i l'infant ha d'entrar dins del cercle i representar i escenificar una emoció: alegria, tristor, etc. Quan s'encerti l'emoció, s'ha de sortir del cercle.
- Qui hagi encertat l'emoció representada és qui s'encarregui d'entrar de nou al mig del cercle i així successivament.

• La demostració d'amor i la cura de l'altre

Etapas de 2 a 11 anys:

- Els subgrups es poden distribuir com vulguin a la sala, i ocupar-la tota. (han de seure a terra o amb cadires, com més còmodes es trobin).
- La persona dinamitzadora ha de portar un sac amb "papers sorpresa" –que anirà oferint a les persones participants perquè els treguin successivament–, en els quals hi ha indicacions sobre què han de fer amb el seu subgrup, seguint les instruccions de la **Fitxa 7.3.**
- Quan un paper s'extregui del sac, la persona dinamitzadora l'ha de llegir en veu alta i tothom ha de seguir la instrucció.
- Si la cartolina és verda, la instrucció l'executarà el familiar, i, si és vermella, l'ha d'executar l'infant.



“Idees per recordar”

- Totes les persones necessiten respecte, atenció, afecte i reconeixement dels altres per sentir-se valorades i acceptades.
- Els infants necessiten que les seves famílies els respectin i els donin atenció, afecte i reconeixement per sentir-se valorats i acceptats per ells.
- Quan els infants noten que les seves famílies els respecten i valoren acostumen a portar-se millor i col·laborar amb ells.
- És important que les famílies comuniquin constantment als infants el que senten i les emocions que provoquen els seus comportaments.
- Les famílies han de saber proporcionar moments agradables i promoure espais de diversió i gaudiment conjunt.
- S'han de potenciar els recursos i les fortaleeses de cada persona i és una tasca compartida aprendre a visualitzar-lo.

Sessió 8

Suport familiar als infants per a la resolució de problemes



Sessió 8

Suport familiar als infants per a la resolució de problemes

Objectiu general	Abordar com es pot ajudar als infants a resoldre situacions que els afecten només a ells.
Objectius específics	- Promoure que les famílies reflexionin sobre la importància de fomentar que els infants adquireixin habilitats per resoldre els seus propis problemes. - Proporcionar les famílies criteris per diferenciar quan la resolució d'una situació els afecta directament a ells, o afecta només als infants. - Ajudar les famílies a identificar les competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials que els infants puguin desenvolupar a l'implicar-se per si mateixos en la recerca de solucions als seus propis problemes. - Ajudar les famílies a fer conscient quina és la seva tendència de comportament quan es tracta de donar solució a situacions o problemes que afecten només els infants. - Facilitar que les famílies desenvolupin assertivitat i habilitats d'autoregulació emocional pel que fa a processos de resolució de problemes que afecten només els infants a fi que puguin controlar els seus sentiments de responsabilitat i culpabilitat. - Potenciar que les famílies reflexionin sobre les potencialitats que té la comunicació assertiva entre les famílies i els infants per promoure que els seus infants trobin solució als seus propis problemes. - Facilitar a les famílies estratègies sobre processos que es poden seguir per ajudar els infants a explorar alternatives i trobar solució als seus propis problemes. - Potenciar que les famílies coneguin i practiquin l'estratègia de l'exploració d'alternatives per fomentar en els seus infants el desenvolupament d'habilitats per a la resolució de les seves pròpies situacions i problemes. - Promoure en els infants el desenvolupament d'habilitats de resolució dels seus propis problemes a través del model de conducta que els transmeten les seves famílies.
Durada de la sessió	D'1 h 30' a 2 h, aproximadament.

● Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparació de la sala		
Entrada i benvinguda	Identificadors personals	
Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	"Idees per recordar", sessions (1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
Introducció de nous continguts	Suport teòric: "Resolució de conflictes"	
Desenvolupament d'habilitats familiars (I)	Fitxa 8.1. "Mètode d'exploració d'alternatives"	121
	Fitxa 8.2. "Cas per practicar el mètode d'exploració d'alternatives"	122
	Etapas de 2 a 5 anys: Fitxa 8.3. "Cas resolt"	123
	Fitxa 8.4. "Identificació de casos propis" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors"	125
Síntesi d'idees per recordar	"Idees per recordar"	
Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après		
Comiat i tancament de la sessió		

Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat a les sessions anteriors (sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7) i identificació de dificultats**
- **Suport familiar als infants per a la resolució de problemes: Com es poden ajudar els infants perquè puguin resoldre els seus propis problemes**

La persona dinamitzadora ha d'introduir informació sobre el tema amb el suport del text suggerit ("**Resolució de conflictes**" al **document de suport teòric, pàg. 34**).

És important que la persona dinamitzadora destaquï el valor del Mètode d'exploració d'alternatives com a estratègia vàlida per ajudar els infants a resoldre els seus propis problemes.



- **Practicant el mètode d'exploració d'alternatives**

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora ha de demanar a les famílies participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala i relaxar els músculs. Posteriorment els ha de demanar que formin grups de quatre persones entre aquells que encara no han compartit grup en les sessions anteriors, amb la finalitat de fomentar la interacció entre totes les persones participants.

La persona dinamitzadora ha de repassar amb les persones participants en els grups la **Fitxa 8.1.** perquè n'identifiquin bé els passos o etapes.

Posteriorment, cal demanar que en cada grup dues persones voluntàries llegeixin en veu alta, per a la resta de persones que hi participen, els diàlegs dels personatges que consten a la **Fitxa 8.2.** Després de comentar breument a cada grup què passa en aquest

cas, el grau en què s'hi identifiquen i com el poden resoldre, les dues persones voluntàries anteriors de cada grup han de llegir la **Fitxa 8.3.**, que reproduïx els passos del mètode de resolució d'alternatives proposat. Després de la lectura, els components dels grups han de debatre el cas i esbrinar com el poden resoldre.

Transcorregut el temps de treball en petit grup, cal fer una posada en comú, durant la qual la persona dinamitzadora ha d'anotar al paperògraf les idees fonamentals debatudes

als grups i les temàtiques que les famílies hagin identificat com a interessants per aplicar personalment el mètode amb els seus infants. Aquestes temàtiques els han d'ajudar a animar-se mútuament per posar en pràctica el Mètode d'exploració d'alternatives amb els infants a casa.

A continuació, han de treballar en el grup amb la **Fitxa 8.4.** perquè hi anotin aquelles situacions o problemes en què creguin que poden aplicar aquest mètode amb ells. En aquesta mateixa fitxa, també s'hi pot escenificar el que han treballat darrerament.

"Idees per recordar"

- Cada dia vivim situacions sobre les quals necessitem prendre decisions o resoldre problemes.
- Des que els infants són petits, les famílies tenen tendència a fer per ells algunes tasques o a resoldre'ls determinats problemes que poden solucionar per si mateixos segons la seva edat.
- Quan els infants van resolent tasques o problemes propis de la seva edat, van aprenent a desenvolupar habilitats de resolució de problemes, responsabilitat, autoestima i autonomia personal.
- Les famílies poden ajudar els infants a resoldre els seus propis problemes utilitzant el Mètode d'exploració d'alternatives, que té els passos següents:
 1. Identificar quin és el problema.
 2. Proposar possibles solucions o alternatives al problema.
 3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.
 4. Escollir una d'aquestes alternatives com a solució.
 5. Pensar com es posarà en pràctica l'alternativa.
 6. Posar en pràctica l'alternativa.
 7. Fixar un moment per revisar si funciona.
- És important que en utilitzar el Mètode d'exploració d'alternatives, tant les alternatives de solució com la manera de posar-les en pràctica siguin proposades pels infants, i matisades, si és el cas, per les famílies quan calgui.

Sessió 9

Negociació i establiment d'acords



Sessió 9

Negociació i establiment d'acords

Vegeu el capítol de perspectiva intercultural específic de la sessió 9 (document de suport teòric).

Objectiu general

- Introduir estratègies de negociació i d'establiment d'acords entre els infants i les famílies que facilitin resoldre de manera constructiva i dialogada possibles conflictes que es generen en les seves relacions per temes que fan referència a les dues parts i no només als infants.

Objectius específics

- Proporcionar a les famílies criteris per identificar quan la resolució d'una situació determinada o problema afecta tant a les famílies com als infants.
- Promoure que les famílies reflexionin sobre la importància de dur a terme processos de negociació i d'establiment d'acords entre les famílies i els infants per fomentar hàbits de resolució positiva de conflictes a la llar i un clima adequat per a la convivència familiar.
- Ajudar a les famílies a identificar les competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials que els infants puguin desenvolupar a l'hora d'implicar-se en processos de negociació i d'establiments d'acords entre les famílies i els infants.
- Ajudar a les famílies a ser conscients de la seva tendència de comportament quan es tracta de donar solució a situacions o problemes que afecten conjuntament les famílies tant als adults com als infants.
- Facilitar que les famílies desenvolupin assertivitat i habilitats de negociació en els processos de resolució de situacions i problemes que incumbeixen conjuntament a les famílies tant als adults com als infants.
- Potenciar que les famílies reflexionin sobre les potencialitats que té ajudar els infants desenvolupar habilitats de negociació i d'establiment d'acords a través del procés de comunicació.
- Potenciar que les famílies coneguin i practiquin estratègies de negociació per fomentar en els infants el desenvolupament d'habilitats per a la resolució de situacions i problemes que els afecten.
- Ajudar a les famílies a identificar les dificultats que perceben en posar en pràctica processos de negociació i d'establiment d'acords amb els infants.
- Promoure en els infants el desenvolupament d'habilitats de negociació i d'establiment d'acords a través del model de conducta que els transmeten les seves famílies.

Durada de la sessió

D'1 h 30' a 2 h, aproximadament.

• Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparació de la sala		
Entrada i benvinguda	Identificadors personals	
Repàs d'allò tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Fitxa "Idees per recordar", sessions (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
Introducció de nous continguts	Suport teòric: "Resolució de conflictes"	
Desenvolupament d'habilitats familiars	Fitxa 9.1. "Mètode guanyar-guanyar" per a la resolució de problemes i la negociació"	126
	Fitxa 9.2. "Cas per practicar el mètode guanyar-guanyar"	128
	Etapas de 2 a 5 anys: Fitxa 9.3. "Cas resolt"	129
	Fitxa 9.4. "Identificació de casos propis" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.	132
Síntesi d'idees per recordar	"Idees per recordar"	
Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après		
Comiat i tancament de la sessió		

Orientacions didàctiques



- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8) i identificació de dificultats**
- **Suport familiar als infants per a la resolució de problemes: Com es pot ajudar els infants perquè puguin resoldre els seus problemes**

La persona dinamitzadora ha d'introduir informació sobre el tema amb el suport del text suggerit (**"Resolució de conflictes"** al **document de suport teòric**).

En grups culturalment diversos es pot fomentar el debat sobre quines altres maneres de negociació i resolució de conflictes s'utilitzen en altres contextos culturals: mediació de tercers, mediació de persones respectades en la comunitat, intervenció de líders religiosos? Quin paper hi pot jugar l'espiritualitat en la resolució de conflictes?

• Practicant el mètode “guanyar-guanyar” en el procés de negociació i d'establiment d'acords amb els infants.

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora ha de demanar a les famílies participants que formin grups de quatre persones.

La persona dinamitzadora ha de repassar amb les famílies participants la **Fitxa 9.1.** perquè n'identifiquin bé els passos o etapes.

Un cop els grups estiguin formats, cal treballar les **fitxes 9.1., 9.2., 9.3., 9.4.** del programa.

Posteriorment, s'ha de demanar que en cada grup dues persones voluntàries llegeixin en veu alta, per als altres membres del grup, els diàlegs dels personatges que consten a la **Fitxa 9.2.** Després de comentar breument el que passa en aquest cas, el grau en què s'hi identifiquen i com el podrien resoldre, les dues persones voluntàries anteriors han de llegir la **Fitxa 9.3.**, que reproduïx els passos

d'aquest mètode. Després de la lectura, els components dels grups debaten el cas i la seva resolució.

Transcorregut el temps de treball en petit grup, cal fer una posada en comú durant la qual la persona dinamitzadora ha d'anotar en el paperògraf les idees fonamentals debatudes en els grups i les temàtiques que les famílies hagin identificat com a interessants per aplicar personalment el mètode amb els infants. Aquestes temàtiques els ajuden a animar-se mútuament per posar en pràctica el “Mètode guanyar-guanyar” amb els infants a casa.

A continuació, han de treballar al grup amb la **Fitxa 9.4.** i hi anotaran aquelles situacions o problemes en què creguin que poden aplicar aquest mètode amb els infants.

“Idees per recordar”

- A mesura que els infants van creixent, augmenta la seva capacitat per decidir i actuar de manera cada vegada més autònoma, i esperen que les seves famílies tinguin en compte les seves opinions i decisions, les acceptin i les respectin.
- No sempre les decisions i comportaments dels infants agraden a les seves famílies i això pot portar a discussions i conflictes entre ells.
- Una manera adequada de resoldre conflictes és utilitzant el “Mètode guanyar-guanyar” en processos de negociació.
- Amb aquest mètode es posen en pràctica l'escolta activa, els missatges jo i l'exploració d'alternatives fins a trobar una solució que sigui adequada per a totes les parts.

Sessió 10

Organització quotidiana
dels infants i les seves famílies
(Sessió amb infants II)

Sessió 10

Organització quotidiana dels infants i les seves famílies (Sessió amb infants II)

Vegeu el capítol de perspectiva intercultural específic de la sessió 9 (document de suport teòric).

Objectiu general	• Introduir els conceptes d'autonomia personal, hàbits, límits i normes familiars.
Objectius específics	• Promoure la creació d'espais personals propis per les famílies. • Potenciar la creació d'espais compartits. • Promoure la planificació de les activitats de la vida quotidiana. • Ajudar les famílies a potenciar la qualitat del temps familiar. • Potenciar les activitats familiars que siguin amenes, divertides i de qualitat. • Reconèixer la rellevància de la repartició de tasques domèstiques de manera igualitària entre les famílies. • Organitzar les tasques diàries de la llar. • Potenciar la cura d'un mateix i de l'entorn. • Ajudar a les famílies a establir regles de funcionament consensuades. • Promoure l'autonomia dels infants. • Fomentar la rellevància de la repetició de normes en l'adquisició d'hàbits i rutines. • Promoure l'ús del llenguatge familiar com a eina de desenvolupament cognitiu clau en el procés de socialització, afecció i adquisició de normes i hàbits.
Durada de la sessió	D'1 h 30' a 2 h, aproximadament.

• Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparació de la sala		
Entrada i benvinguda	Identificadors personals	
Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Fitxa "Idees per recordar", sessions (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 i 9) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
Introducció de nous continguts	Suport teòric: "L'autonomia: els hàbits, les rutines i els límits" "L'ús del llenguatge familiar i la seva influència en el desenvolupament infantil"	
Desenvolupament d'habilitats familiars (I)	Fitxa 10.1. "Horari setmanal" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	131
Desenvolupament d'habilitats familiars (II)	Etapas de 2 a 5 anys: Fitxa 10.2. "Rutines, hàbits i límits I" Fitxa 10.3. "Reptes familiars" Fitxa 10.4. "Nous hàbits de millora" Fitxa 10.5. "Notes de nevera"	134 135 136 137
Síntesi d'idees per recordar	"Idees per recordar"	
Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après		
Comiat i tancament de la sessió		

Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 i 9) i identificació de dificultats**

- **L'expressió d'emocions i la comunicació familiar**

La persona dinamitzadora ha d'introduir informació sobre el tema amb el suport del text suggerit ("**L'expressió d'emocions i la comunicació familiar**" al document de suport teòric, pàg. 31).

- **La planificació de les tasques de la llar**

• **Primera part (temps aconsellat: 15'):**

Treball individual.

- Les famílies han d'elaborar una graella amb l'horari setmanal i el contingut de l'activitat a cada franja horària, seguint l'exemple de la **Fitxa 10.1**.
- És aconsellable marcar amb diferents colors les diverses activitats: cal assenyalar amb diferents colors els moments que es passen amb els infants i aquells moments que no es passen amb ells; temps d'oci, laboral, domèstic, etc.
- Es poden utilitzar diferents colors també per a temps d'oci, temps laboral, treball domèstic, etc.

Els infants han d'anar dibuixant, mentre les famílies treballen amb l'horari, tasques que fan a casa o activitats que fan conjuntament.

• **Segona part (temps aconsellat 20'):**

Treball en subgrups.

- Cal analitzar en subgrups com poden compartir més temps amb els infants: per exemple, cuinar junts, fer esport junts, anar a la biblioteca junts, etc. Recomanem que els canvis de millora que proposi cada família siguin petits, assolibles, mesurables i realistes.

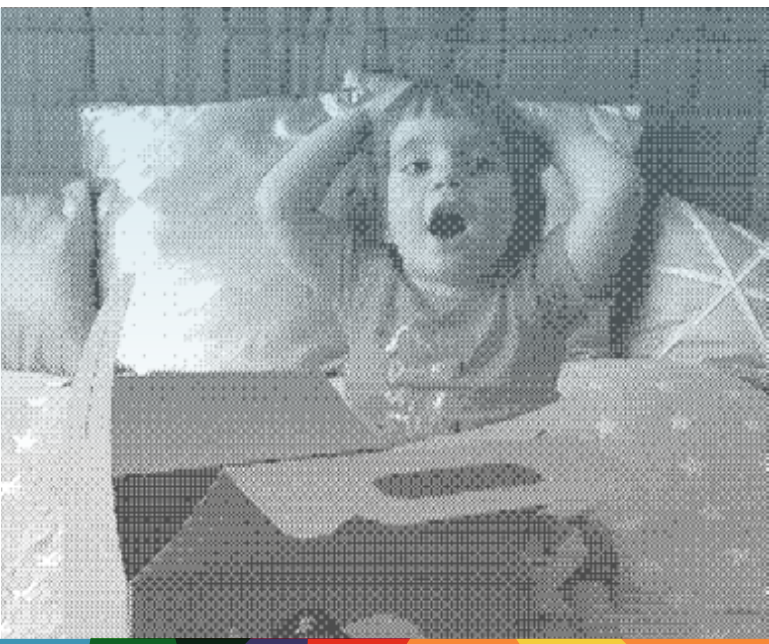
• **Tercera part (temps aconsellat: 10'):**

Posada en comú grupal.

- És important reflexionar conjuntament sobre la necessitat de trobar moments d'espai personal propis, on les famílies no hagin d'assolir el rol parental.
- Es pot aprofitar per pensar en quines tasques i activitats pot fer la parella, en cas de tenir-ne, o quines coses li demanaríem.
- Es reflexionarà sobre els aspectes relacionats amb la corresponsabilitat i la distribució desigual del temps entre homes i dones, la participació masculina en les tasques de la llar i la criança, la invisibilitat i desvaloració de les tasques domèstiques i de cura i la divisió sexual del treball tradicional.
- En grups culturalment diversos es pot aprofundir en la divisió dels rols de gènere que tenen altres contextos culturals. Des d'Occident normalment es defensa la igualtat dels rols de gènere, mentre que en altres cultures es promouen espais de poder separats per homes i dones, sense que aquesta separació impliqui necessàriament una jerarquia entre uns i altres. Per exemple, les tasques de la llar o la criança dels infants, no són llegides com a inferiors a la provisió d'aliments i seguretat familiar.

És important fer aquest debat, no per treure com a conclusió que “les nostres maneres són les millors”, sinó per enriquir-lo i veure de quina manera podríem aprendre (recíprocament) amb diverses maneres de fer al voltant de l’organització del temps familiar i les tasques de cura.

- Cal revisar a la sessió següent si han pogut dur a terme els canvis de millora o, pel contrari, quines dificultats han trobat a l’hora de fer-la (tant propis com en l’àmbit familiar, de parella, etc.).



• Potenciar l’autonomia

• Primera part (temps aconsellat: 10’):

Treball conjunt en subgrups formats per família i infant.

- Les famílies han de revisar amb l’infant les competències i habilitats que són pròpies de la seva edat, amb el suport de la **Fitxa 10.2.** del programa.
- Les famílies han d’expressar als infants el que pensen d’ells amb frases com aquesta: “Podries ajudar a parar la taula a casa, si volguessis, te’n sents capaç?”, “Què et sembla si millorem d’ara en endavant i comences a preparar la teva motxilla cada nit?”. Han d’expressar el mateix nombre d’aspectes positius que negatius.
- La funció de la persona dinamitzadora és aportar el coneixement sobre quins hàbits s’han d’haver assolit en cada etapa evolutiva en solitari i quins requereixen ajuda; sempre amb respecte pels diferents models educatius basats en decisions responsables i informades de les famílies.

• Segona part (temps aconsellat: 10’):

Treball individual de les famílies.

- La família emplenarà individualment la fitxa corresponent amb la llista de reptes familiars que cal assolir durant les pròximes setmanes seguint la **Fitxa 10.3.** Com que els hàbits són repeticions de rutines, pretenem promoure una reflexió sobre l’esforç de l’adult que s’ha de fer quan volem introduir una rutina.

• Tercera part (15'):

Posada en comú grupal.

- La persona dinamitzadora ha d'insistir en la rellevància de la promoció d'hàbits, límits i normes dins de les relacions familiars. Poden ser d'utilitat els textos suggerits a la sessió.
- Per acabar la sessió, es durà a terme un acte de compromís de millora en l'organització de la vida quotidiana familiar: a la **Fitxa 10.4.**, les famílies han d'escriure els hàbits clau que volen promoure classificats en les tres bafarades.

En cadascuna han d'escriure:

- Hàbits pensats perquè els infants guanyin autonomia: recollir joguines, vestir-se sol, fer-se el llit, etc.
- Nous hàbits per trobar espais personals o amb la parella, si se'n té, dins les rutines diàries: anar a sopar en parella, una vegada a l'any, fer activitats de lleure conjuntament, quedar amb els amics els dijous a la tarda, etc.

- Hàbits familiars: anar d'excursió els diumenges, fer la compra de manera compartida, etc. S'han d'escriure objectius realistes i assumibles, que es puguin complir en els propers mesos.

De manera opcional la persona dinamitzadora se'n durà d'aquesta sessió la **fitxa 10.4.** per poder fotocopiar-la i enviar a les adreces postals de les famílies participants una carta per recordar-los els seus compromisos i demanar-los que reflexionin sobre si els han assolit o no se'n recordaven. Es recomana que la carta s'envii sis mesos després d'acabar el projecte.

Tanmateix els infants escriuran o dibuixaran, en el cas dels més petits, dos dels hàbits que volen assolir dintre de la **fitxa 10.5.** Aquests hàbits pot ser que no coincideixin amb els de la família.

S'han de comprometre a col·locar els fulls a la nevera o en un lloc visible de casa seva.

"Idees per recordar"

- Una bona planificació i organització de l'horari familiar ajuda a la distribució realista de tasques entre les persones del conjunt familiar, que els responsabilitza i implica a tots.
- Cal compartir temps de qualitat entre família i infants.
- S'ha de promoure des de ben petits l'autonomia dels infants.
- Els hàbits de neteja, higiene, aspecte personal, descans, ordre o de tasques domèstiques s'eduquen i transmeten amb la repetició i la constància de les famílies.
- El llenguatge familiar és una potent eina que permet el repte d'arribar a assolir aspectes clau del desenvolupament.
- És important fer una repartició equitativa de les tasques domèstiques fora dels estereotips de gènere.
- Les famílies han de tenir cura dels rols que executen com a persones més enllà de la dimensió familiar.

Sessió 11

**Autoregulació del comportament
en els infants.
Avaluació final del programa.**



Sessió 11

Autoregulació del comportament en els infants.

Avaluació final del programa.

Objectiu general

- Introduir el concepte de disciplina com un procés d'aprenentatge que té lloc al llarg del desenvolupament evolutiu de la persona i que implica, entre altres coses, conèixer, respectar i acatar normes socials que faciliten la convivència i que exigeixen establir límits i autoregular el propi comportament.

Objectius específics

- Proporcionar a les famílies informació sobre els factors que influeixen en el desenvolupament de la disciplina en els infants i l'aprenentatge de competències d'autoregulació del seu comportament.
- Facilitar que les famílies comprenguin que la disciplina és un procés d'aprenentatge de competències intel·lectuals, emocionals i socials que faciliten l'autoregulació del comportament, i que té lloc al llarg de la vida i no només en moments puntuals de control de la conducta dels infants.
- Reflexionar sobre la conveniència d'establir i explicitar normes clares, precises i proporcionades de regulació de la dinàmica familiar, que ajudin a fomentar la convivència en la família un cop que els infants en coneguin l'existència, les identifiquin amb nitidesa, les comprenguin, participin en el procés de formulació, quan la seva edat ho permeti i hi adaptin el seu comportament.
- Ajudar les famílies a identificar els hàbits de comportament positiu i les competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials que puguin desenvolupar els seus infants en conèixer, participar en la formulació i respectar les normes de convivència familiar i els límits del seu comportament: entre altres, capacitat d'anàlisi i de raonament lògic, empatia, escolta activa, comunicació assertiva, respecte, tolerància, cooperació, flexibilitat i capacitat d'adaptació, tolerància a la frustració, presa de decisions, assumpció de conseqüències, responsabilitat, confiança en si mateixos i seguretat personal.

Objectius específics

- Ajudar les famílies a ser conscients de la seva tendència de comportament i el model de conducta observacional que ofereixen als infants quan es tracta d'establir límits als seus comportaments i de ser flexibles, conseqüents i coherents amb l'aplicació de les conseqüències que es deriven del seu comportament.
- Facilitar que les famílies desenvolupin assertivitat, seguretat personal i autoregulació de sentiments de culpa, quan necessiten aplicar amb els infants les conseqüències esperades si no respecten les normes establertes en la convivència familiar o en altres contextos d'interacció com l'acadèmic i el social.
- Procurar que les famílies reflexionin sobre les potencialitats que té ajudar els infants a desenvolupar processos interns d'autodisciplina i autoregulació del comportament per facilitar-ne el procés d'adaptació en diversos contextos d'interacció social: centre acadèmic, grups d'amics, entorn social i, en el futur, entorn laboral i el seu entorn familiar.
- Promoure que les famílies coneguin i practiquin estratègies d'establiment de normes i de conseqüències que s'han d'aplicar en cas d'incompliment per fomentar en els infants el desenvolupament de la disciplina, de la responsabilitat i d'hàbits de comportament positiu i respectuós amb altres persones i amb els contextos en què interaccionen.
- Ajudar les famílies a identificar les dificultats que perceben a l'hora de posar en pràctica amb els infants processos d'establiment de normes i d'aplicació de les conseqüències que se'n deriven de l'incompliment.
- Promoure en els infants el desenvolupament de la disciplina i d'hàbits de comportament cooperatiu i respectuós amb les normes i amb els altres a través del model de conducta que els transmeten les seves famílies.

Durada de la sessió

D'1 h 30' a 2 h, aproximadament.

• Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparació de la sala		
Entrada i benvinguda	Identificadors personals	
Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Fitxa "Idees per recordar" Sessions (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 i 10) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
Introducció de nous continguts	Suport teòric: "Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en infants"	
Desenvolupament d'habilitats familiars (I)	Etapa de 2 a 5 anys:	
	Fitxa 11.1. "Cas per practicar l'aplicació de conseqüències coherents"	138
	Fitxa 11.2. "Cas resol't"	139
	Fitxa 11.3. "Identificació de casos propis" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	141
Reflexionant sobre les potencialitats de les reunions familiars		78
Síntesi d'idees per recordar	"Idees per recordar"	
Avaluació final i tancament del programa	Vegeu-ne les orientacions. Les famílies: "Qüestionari final dels participants" Persona dinamitzadora: Avaluació del programa	Aplicatiu web 15

Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat a les sessions anteriors (sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 i 10) i identificació de dificultats**

- **Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en els infants: límits, normes i conseqüències**

La persona dinamitzadora ha d'introduir informació sobre el tema amb el suport del text suggerit ("**Disciplina: límits, normes i conseqüències**" al document de suport teòric, pàg. 38).

- **Practicant l'establiment de límits i conseqüències coherents**

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora ha de demanar a les famílies participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de quatre persones. Cal demanar que formin grup amb aquelles persones amb les quals no han format grup en la sessió anterior, amb la finalitat de fomentar la interacció entre totes les famílies participants.

La persona dinamitzadora ha de demanar que en cada grup dos voluntaris llegeixin en veu alta, per als altres membres del grup,

els diàlegs dels personatges que consten a la **Fitxa 11.1**. S'ha de prendre com a exemple el cas que està més pròxim a l'edat dels infants que actualment es tracta al programa.

Després de comentar breument el que passa en aquest cas, el grau en què s'identifiquen i com el podrien resoldre, els dos voluntaris anteriors llegiran el cas resolt a la fitxa corresponent (**Fitxa 11.2**).

Després de la seva lectura, els components dels grups n'han de debatre el cas i la resolució.

A continuació, han de treballar al grup amb la **Fitxa 11.3**, i anotar-hi aquelles situacions o problemes en què creguin que poden aplicar conseqüències lògiques i coherents davant comportaments inadequats dels infants.

Transcorregut el temps de treball en petit grup, es farà una representació del cas en un grup gran a través d'un joc de rol amb dos voluntaris, i posteriorment una posada en comú durant la qual la persona dinamitzadora ha d'anotar al paperògraf les idees fonamentals que s'hagin debatut als grups i les conseqüències coherents que les famílies hagin identificat per aplicar davant de comportaments inadequats dels infants. Això els permet animar-se mútuament per posar en pràctica aquestes conseqüències.

També s'han d'analitzar les diferències entre conseqüències coherents i premis i càstigs aplicats sense coneixement previ dels infants per fomentar la reflexió i assimilació de la posada en pràctica correcta de les conseqüències coherents.



● Reflexionant sobre les potencialitats de les reunions de les famílies

Després d'acabar la posada en comú en un grup gran de l'activitat anterior, la persona dinamitzadora ha de proposar debatre breument sobre els avantatges i les dificultats que té realitzar reunions familiars on les famílies i els infants conjuntament puguin analitzar com són les seves relacions, la convivència familiar, les responsabilitats que cadascú ha d'assumir, les activitats que volen fer junts i per separat, els temes o dubtes que volen comentar, i que s'arribi a acords i a prendre decisions conjuntes sobre l'establiment de normes, límits i conseqüències lògiques davant de comportaments inadequats, tant dels infants com de les mateixes famílies.

Per reflexionar sobre aquest tema, la persona dinamitzadora pot establir al paperògraf tres grans espais en blanc:

1. En un ha d'anotar els temes que des de la perspectiva de les famílies, es puguin abordar en les reunions de famílies (repartiment de responsabilitats a casa, activitats d'oci conjuntes, horaris de sortida, etc.).
2. En un segon espai, s'han d'anotar els avantatges o desavantatges de fer les reunions del conjunt familiar.
3. En el tercer, s'han d'anotar les dificultats que es perceben per dur a terme aquestes reunions.

“Idees per recordar”

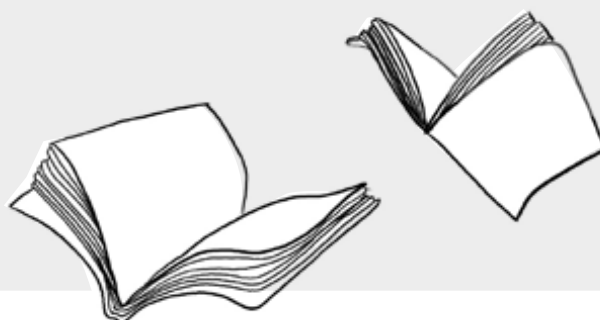
- Tots volem aconseguir el que ens agrada i el que és important per a nosaltres. Els infants, també.
- No sempre podem aconseguir el que volem i això ens causa enuig, decepció i frustració. Als infants, també.
- Necessitem ensenyar als infants com comportar-se quan no aconsegueixen el que volen. Per això, la família s'ha de posar d'acord en com fer-ho.
- Com a adults, les famílies sabem que els infants imiten el nostre comportament, i també imiten el que fem nosaltres quan no aconseguim el que volem.
- És important establir normes a la família per saber com ens hem de comportar i el que sí i que no està permès fer. Necessitem ser clars a l'hora de posar i explicar normes.
- Necessitem pensar en les conseqüències que s'han d'aplicar si no es compleixen les normes, i assegurar-nos que siguin proporcionades a l'edat que tinguin els infants.
- Quan els infants són molt petits, les famílies acostumen a decidir per si mateixos les conseqüències que s'aplicaran, com els càstigs i els premis. Però quan els infants van creixent, convé comentar i fins i tot decidir amb ells quan es pugui, el que es farà perquè ho sàpiguen abans, ho acceptin millor i es responsabilitzin del seu propi comportament.
- És important que les conseqüències estiguin relacionades amb el comportament que es vol regular, i que els infants les vegin raonables.
- Les conseqüències donen més bon resultat quan s'apliquen amb seguretat i amb molt de respecte.



Bibliografia:

- 1 Council of Europe document (p.2): *Recommendation Rec(2006)19 of the Committee of Ministers to member states on policy to support positive parenting*. Adopted by the Committee of Ministers on 13 Decembre 2006 at the 983rd meeting of the Ministers'
- 2 REPETTI, R. L.; TAYLOR, S. E.; SEEMAN, T. E. *Risky families: family social environments and the mental and physical health of offspring*. Psychol Bull. 2002;128:330-66.
- 3 BROIDY, L. M.; NAGIN, D. S.; TREMBLAY, R. E. , et al. *Developmental trajectories of childhood disruptive behaviors and infant delinquency: a six-site, cross-national study*. Dev Psychol. 2003;39:222-45.
- 4 FERGUSON, D. M., HORWOOD, L. J., LYNKEY, *The childhoods of multiple problema infants: a 15-year longitudinal study*. J Child Psychol Psychiatry. 1994;35:1123-40.
- 5 BYRNES, H. F.; MILLER, B. A. *The relationship between neighborhood characteristics and effective parenting behaviors: the role of social support*. Journal of Family Issues. 2012;33:1658-87.
- 6 BROWN, L., IYENGAR, S. *Parenting styles: the impact on student achievement*. Marriage & Family Review. 2008;43:14-38.
- 7 KAMINSKI, J. W.; VALLE, L. A.; FILENE, J. H.; BOYLE, C. L. *A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness*. J Abnorm Child Psychol. 2008;36:567-89.
- 8 LUNDAHL, B.; RISSE, H. J., LOVEJOY, M. C. *A meta-analysis of parent training: moderators and follow-up effects*. Clin Psychol Rev. 2006;26:86-104.
- 9 RAMOS, Pilar; VÁZQUEZ, Noelia; PASARÍN, M. Isabel; ARTAZCOZ, Lucía. *Evaluación de un programa piloto promotor de habilidades parentales desde una perspectiva de salud pública*. Gac Sanit [Internet]. 2016 Feb; 30(1): 37-42. Disponible a: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.08.008>
- 10 VÁZQUEZ ÁLVAREZ N. *Evaluación de la efectividad de un programa comunitario de parentalidad positiva. Perspectiva desde los determinantes sociales de la salud*. TDX (Tesis Dr en Xarxa) [Internet]. 21 gener 2016; Disponible a: <http://hdl.handle.net/10803/382627>

- 11** HIDALGO GARCÍA, M. V.; SÁNCHEZ HIDALGO, J., LORENCE LARA, B., et al. *Evaluación de la implementación del Programa Formación y Apoyo Familiar en Servicios Sociales*. Escritos Psicol. 2014;7:33-41.
- 12** JAGO, R.; SEBIRE, S. J.; BENTLEY, G. F., et al. *Process evaluation of the Teamplay parenting intervention pilot: implications for recruitment, retention and course refinement*. BMC Public Health. 2013;13:1102.
- 13** GIANNOTTA, F.; ORTEGA, E.; STATTIN, H. *An attachment parenting intervention to prevent infants' problem behaviors: a pilot study in Italy*. Child Youth Care Forum. 2013;42:71-85.
- 14** OLIVARES, J.; MÉNDEZ, F. X. *Técnicas de modificación de conducta*. Editorial Biblioteca Nueva. Sexta edición: septiembre 2010. 146-148;159-164.
- 15** VÁZQUEZ, N.; MOLINA, M. C.; RAMOS, P.; ARTAZCOZ, L. *Effectiveness of a parent-training program in Spain: reducing the Southern European evaluation gap*. Gac Sanit [Internet]. 1 gener 2019; 33(1):10-6. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.06.005>
- 16** VÁZQUEZ, N.; RAMOS, P.; MOLINA, M.C.; ARTAZCOZ, L. *Efecto de una intervención de promoción de la parentalidad positiva sobre el estrés parental*. Aquichan [Internet]. 1 juny 2016; 16(2):137-47. Disponible a: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/5354/pdf>



FITXES DE LA GUIA 2-5

• Fitxes per a les famílies i instruments de valoració

• Fitxes de la guia 2-5	84
Fitxa 1.1. "Coneixent-nos"	86
Fitxa 1.2. "Temes que tractarem"	87
Fitxa 1.3. "Com treballarem"	88
Fitxa 1.4. "Infants dels 2 als 3 anys"	89
Fitxa 1.5. "Infants dels 4 als 5 anys"	90
Fitxa 1.6. "Reconeixent les característiques evolutives dels nostres infants"	91
Fitxa 2.1. "Ficar-se al llit, 4 anys"	92
Fitxa 2.2. "Aprenent a relaxar-nos"	94
Fitxa 3.1. "Reconeixent el que és positiu d'un mateix"	96
Fitxa 3.2. "Pensaments que ajuden o no ajuden"	97
Fitxa 3.3. "Els pètals de la meva margarida"	102
Fitxa 4.1. "Dibuix - autoestima 1 - pare - bebè - mirall"	103
Fitxa 4.2. "Dibuix - autoestima 2 - adolescent - mirall"	104
Fitxa 4.3. "Dibuix - autoestima 3 - objecte defectuós"	105
Fitxa 4.4. "Dibuix - autoestima 4 - iniciativa"	106
Fitxa 5.1. "Vocabulari que expressa sentiments"	107
Fitxa 5.2. "Dibuixos de cares que expressen sentiments"	108
Fitxa 5.3. "El llenguatge de l'escolta activa"	110
Fitxa 5.4. "Missatges que no utilitzen i missatges que sí que utilitzen l'escolta activa"	111
Fitxa 6.1. "Missatges jo"	112
Fitxa 6.2. "El llenguatge positiu i motivador per animar-se un mateix i animar les altres persones"	113
Fitxa 7.1. "Activitats de relaxació"	115
Fitxa 7.2. "Identificant emocions"	118

Fitxa 7.3. "Moments agradables"	119
Fitxa 8.1. "Mètode d'exploració d'alternatives"	120
Fitxa 8.2. "Cas per practicar el mètode d'exploració d'alternatives"	121
Fitxa 8.3. "Cas resolt"	122
Fitxa 8.4. "Identificació de casos propis"	124
Fitxa 9.1. "Mètode 'guanyar-guanyar' per a la resolució de problemes i la negociació"	125
Fitxa 9.2. "Cas per practicar el mètode 'guanyar-guanyar'"	127
Fitxa 9.3. "Cas resolt"	128
Fitxa 9.4. "Identificació de casos propis"	131
Fitxa 10.1. "Horari setmanal"	132
Fitxa 10.2. "Rutines, hàbits i límits"	133
Fitxa 10.3. "Reptes familiars"	134
Fitxa 10.4. "Nous hàbits de millora"	135
Fitxa 10.5. "Notes de nevera"	136
Fitxa 11.1. "Cas per practicar l'aplicació de conseqüències coherents"	137
Fitxa 11.2. "Cas resolt"	138
Fitxa 11.3. "Identificació de casos propis"	140

Fitxa 1.1.

“Coneixent-nos”

Escriu al costat de cada frase el nom de com a mínim dues persones del grup que tinguin les característiques que s'esmenten a continuació. Per trobar aquestes persones t'has de moure per la sala i demanar quines són les persones que tenen les característiques que busques.

- Té 3 infants a càrrec _____
- Li agrada cuinar _____
- És aficionat/a al futbol _____
- Li agrada molt caminar _____
- Viu amb un gat _____
- A la seva família hi ha un infant amb els cabells arrissats _____
- Treballa en horari de matí i tarda _____
- Sap anglès _____
- Li agrada anar amb bicicleta _____
- Sap canviar la roda d'un cotxe _____
- Alguna vegada un/a fill/a s'ha perdut _____

Fitxa 1.2.

“Temes que tractarem”

- **“Com són els nostres infants segons la seva edat.**
Característiques de l'etapa evolutiva i desenvolupament dels nostres infants”.
- **Com podem entendre el comportament dels infants.**
Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement.”
- **“Com podem sentir-nos bé i segurs com a famílies.**
Autoestima i assertivitat en les famílies”.
- **“Com podem aconseguir que els nostres infants se sentin bé i confiïn en nosaltres i en ells mateixos.**
Autoestima i assertivitat en els nostres infants”.
- **“Com escoltar i posar-se al lloc de l'altre per entendre'ns millor.**
Escolta activa i empatia”.
- **“Com podem expressar-nos de manera positiva.**
Expressió de sentiments i opinions”.
- **“Com podem ajudar els nostres infants perquè puguin resoldre els seus propis problemes.**
Suport familiar als infants per a la resolució de problemes”.
- **“Com podem arribar a acords amb els nostres infants.**
Procés de negociació i d'establiment d'acords entre les famílies i els infants”.
- **“Com podem millorar el comportament dels nostres infants i fomentar la seva autoregulació amb límits, normes i conseqüències.**
Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en els infants”.
- **“Com podem organitzar la vida quotidiana familiar.**
Distribució equitativa de les tasques domèstiques i cooperació familiar”.

Fitxa 1.3.

“Com treballarem”

Es tracta de:

- Conèixer pautes educatives per relacionar-nos bé en família.
- Intentar adaptar aquestes pautes a la nostra situació familiar practicant les estratègies que es comenten en cada sessió.
- Compartir les nostres experiències com a les famílies i aprendre entre tots.
- Aprendre a adonar-nos de:
 - Allò que passa internament: el que pensem, el que sentim.
 - Allò que influeix en la nostra manera d'actuar amb nosaltres mateixos i els nostres infants.
- Tenir present que no és l'espai per resoldre situacions individuals de cadascú.

Mètode de treball:

- Participatiu. És molt important que tots hi participem amb els nostres comentaris i experiències.
- Els comentaris de la persona dinamitzadora de la sessió s'han de combinar amb dinàmiques de grup entre les famílies participants.

Per treballar bé en el programa cal que ens coneguem i ens relacionem els uns amb els altres.

Fitxa 1.4.

“Infants dels 2 als 3 anys”

Caminen i desenvolupen tota mena de moviments, sobretot a través del joc.

- Es consideren el centre de tot el que els envolta.
- Tenen interès per parlar. Aconsegueixen construir frases amb diverses paraules.
- Els agraden els contes i s'identifiquen amb personatges fantàstics; poden arribar a elaborar veritats amb uns certs graus d'imaginació/fantasia (pseudomentides).
- Tenen interès pel joc.
 - Jocs de representar un paper i imaginar-se coses: jugar a les casetes, a mames i papes, a conduir trens, etc. (Aconsegueixen, a través de la imitació de conductes observades, interpretar “papers” o jocs de rol. Aquests papers estan relacionats amb els de gènere observats en l'entorn més proper.
 - Jocs d'aprenentatge: per exemple, aprendre a llegir jugant.
 - Jocs de construcció, muntatge i desmuntatge.
 - Jocs enfocats a un interès pel món, descobrir llocs, “coves”, etc.
- Poden tenir por dels animals, de la foscor, el que és estrany, etc., si veuen que altres persones que no siguin de l'entorn familiar més directe (estranyes) al seu voltant també els temen. Les conductes de por del que és estrany a poc a poc van desapareixent (sobretot en referència a les persones estranyes).
- Poden controlar esfínters i saben quan necessiten anar al lavabo.
- “Etapla del no” per afirmar la seva identitat.
- Apareixen conductes morals, com la culpa, la vergonya, l'orgull.
- S'adonen que hi ha normes al seu entorn i comencen a desenvolupar la capacitat de prendre decisions.
- Comencen a tenir interès pels altres. S'adonen de les seves necessitats i sentiments. S'inicia el desenvolupament de la cooperació. Si s'adonen que han tingut una conducta negativa envers una altra persona, per exemple, poden sentir culpabilitat i vergonya.
- Tenen una relació ambivalent amb les persones de referència: Per una banda, necessiten el seu afecte i protecció per desenvolupar la seva seguretat i confiança en ells mateixos, però, per una altra banda, volen desenvolupar les seves conductes per ells mateixos, per ser més independents. Es poden empipar, tenir reaccions agressives i comportaments de nen o nena molt petits per cridar l'atenció de la família i aconseguir el que volen.

“És important que des d'aquesta edat comencin a aprendre que no poden tenir tot el que volen i a tolerar les seves frustracions davant les negatives de les persones de referència”.

Fitxa 1.5.

“Infants dels 4 als 5 anys”

- Es mouen amb molta facilitat:
 - Pugen escales ràpidament, corren i canvien de direcció sense parar, reconeixen la dreta i l'esquerra en ells mateixos, salten en el mateix lloc, etc.
 - Poden presentar conductes a mig dominar, algunes com fer-se els cordons a les sabates, anar amb bicicleta, atrapar pilotes, dibuixar i escriure amb una sola mà...

Totes aquestes habilitats acabaran sent dominades cap als 6 anys. Per tant, no és motiu de preocupació, si no estan totalment integrades.

- Participen en obres de teatre senzilles assumint el paper de l'altre. Utilitzen aquestes conductes per representar diferents rols socials i, tanmateix, per establir contacte social amb altres infants.
- Trien els seus amics i els agrada estar amb ells. (Augment progressiu de les habilitats socials).
- Fan plans amb els seus companys per aconseguir alguna cosa en concret.
- Reconeixen emocions en dibuixos.
- Poden presentar conductes empàtiques amb altres companys, conductes socialment positives (prosocials) o conductes socials negatives (antisocials).
- A partir dels 4 anys els infants són molt més reflexius que abans i pensen el que diuen abans de parlar. Són conscients del seu propi pensament.
- Gaudeixen inventant històries i diàlegs entre personatges imaginaris.
- Convé que les famílies parlin molt amb l'infant perquè desenvolupi el pensament, la creativitat, el vocabulari i la capacitat d'expressió. Un bon rendiment comunicatiu pot desembocar en una millor adaptació al centre escolar i un millor tracte amb els amics i amigues.
- El diàleg és molt important per mantenir l'afecte amb la família en aquesta etapa en què ja no necessiten tanta protecció física. Aquest tipus de conductes venen relacionades amb l'establiment i el manteniment del vincle familiar.
- Classifiquen les figures geomètriques per formes simples, per colors secundaris i per tres mides. Pocs infants poden entendre encara que el volum, la quantitat o la longitud d'un material poden ser iguals, encara que estiguin en recipients diferents (exemple de la mateixa quantitat de llet, però en gots més o menys alts o amples).

Fitxa 1.6.

“Reconeixent les característiques evolutives dels nostres infants”

Escriviu els comportaments més freqüents dels vostres infants segons la seva edat i comenteu-los en el grup.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

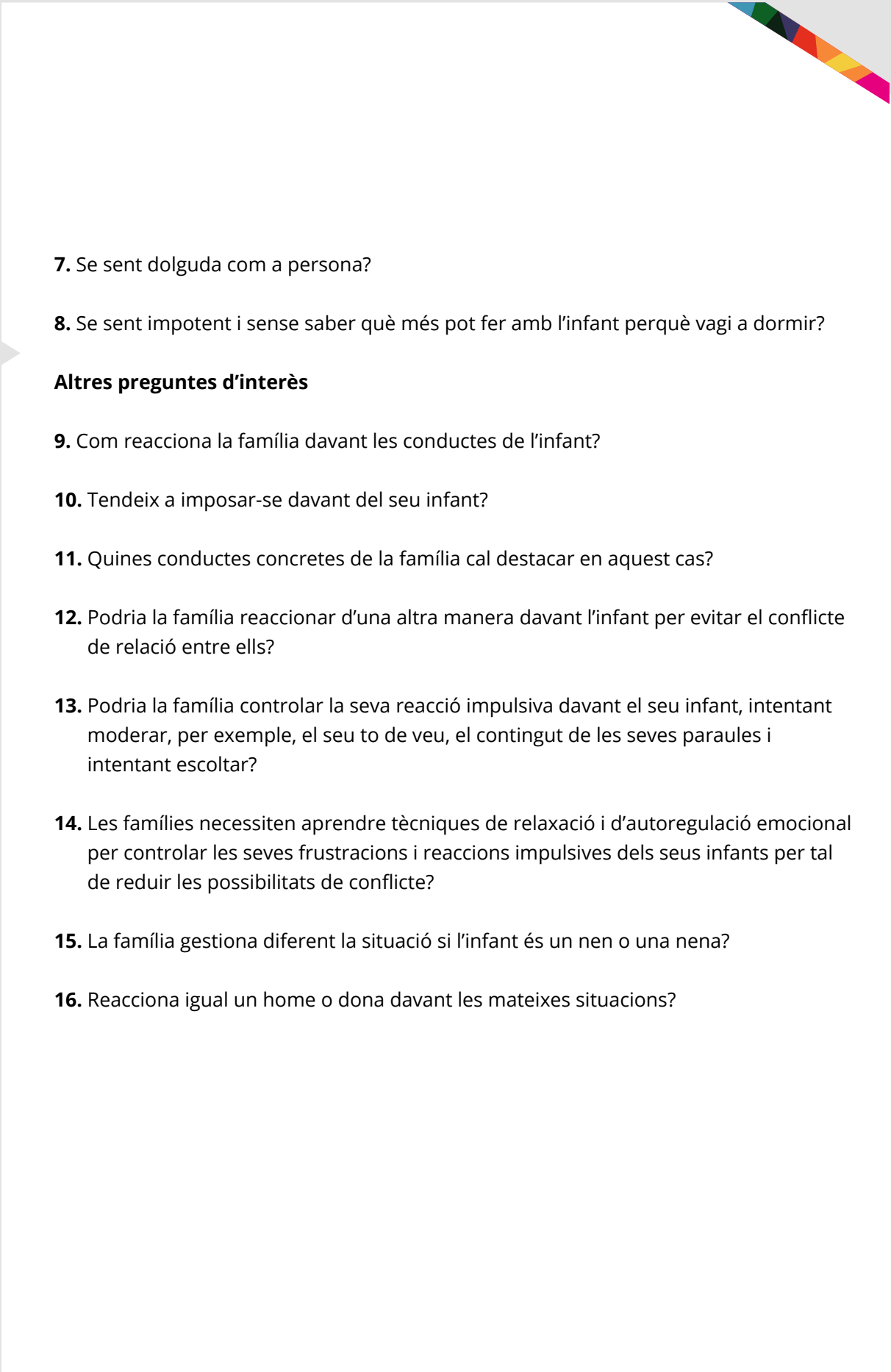
Fitxa 2.1.

“Ficar-se al llit, 4 anys”

- **Família:** ... I tots van viure feliços i van menjar anissos. Bé, aquest és el final de la història i ja és hora que vagis al llit.
- **L'infant:** Em pots llegir un altre conte?
- **Família:** No, ja és tard, així que bona nit. Mmmmm, a veure, avui posen una bona pel·lícula al canal.
- **L'infant:** Vineee!
- **Família:** Què passa?
- **L'infant:** Tinc set. Puc anar a beure aigua?
- **Família:** Bé, afanya't i ves al llit. A veure, quin canal era...? Ah sí, el canal...
- **L'infant:** Vineee!
- **Família:** Què passa ara?
- **L'infant:** He d'anar al lavabo.
- **Família:** Molt bé, ves-hi, i, si us plau, fica't al llit de seguida, eh?

Qüestions

1. Quina conducta té l'infant?
2. Aquesta conducta és d'esperar per la seva edat?
3. Què busca obtenir de la família?
4. Com se sent la família davant de la conducta de l'infant?
5. Se sent molesta i irritada?
6. Se sent reptada en la seva autoritat?



7. Se sent dolguda com a persona?

8. Se sent impotent i sense saber què més pot fer amb l'infant perquè vagi a dormir?

Altres preguntes d'interès

9. Com reacciona la família davant les conductes de l'infant?

10. Tendeix a imposar-se davant del seu infant?

11. Quines conductes concretes de la família cal destacar en aquest cas?

12. Podria la família reaccionar d'una altra manera davant l'infant per evitar el conflicte de relació entre ells?

13. Podria la família controlar la seva reacció impulsiva davant el seu infant, intentant moderar, per exemple, el seu to de veu, el contingut de les seves paraules i intentant escoltar?

14. Les famílies necessiten aprendre tècniques de relaxació i d'autoregulació emocional per controlar les seves frustracions i reaccions impulsives dels seus infants per tal de reduir les possibilitats de conflicte?

15. La família gestiona diferent la situació si l'infant és un nen o una nena?

16. Reacciona igual un home o dona davant les mateixes situacions?

Fitxa 2.2.

“Aprenent a relaxar-nos”

1. Ens asseiem còmodament en una cadira amb els braços i les cames estirades.
2. Tanquem els ulls. Prenem aire i l'expulsem lentament i amb suavitat. Seguim amb els ulls tancats respirant profundament durant tot el temps que duri l'activitat.
3. Tanquem els punys amb força uns segons i a continuació els obrim de cop. Notem que els braços, els avantbraços i les mans es relaxen.
4. Recordem/imaginem una situació amable durant 60 segons i pensem “em trobo bé”, “estic a gust”.
5. Recordem o imaginem una situació poc agradable durant uns 30 segons i pensem “no m'agrada, però puc amb això”.
6. Tornem a recordar o a imaginar la situació molt agradable anterior o una altra nova durant 60 segons i pensem un altre cop: “em trobo bé”, “estic a gust”.
7. Obrim els ulls a poc a poc i ens asseiem bé a la cadira.
8. Analitzem si hem notat canvis d'ànim en passar de la situació molt agradable a la situació menys agradable, i si hem notat un altre canvi en passar de la situació poc agradable a la situació molt agradable. És important adonar-se que aquest canvi d'ànims té a veure amb el que estem pensant, recordant o imaginant, i que això ho hem escollit nosaltres mateixos.
9. És important adonar-se que sovint el nostre estat d'ànim té a veure amb el que pensem i el que ens diem a nosaltres mateixos. Per això, ens convé estar atents a allò que ens estem dient si volem controlar i regular les nostres pròpies emocions.

- 10.** Ens convé dir-nos coses positives a nosaltres mateixos en el dia a dia.
- 11.** Podem practicar aquest procés de relaxació 2/3 vegades al dia per estar millor.
- 12.** Quan tinguem moments tensos, aquesta activitat de relaxació ens pot ajudar a calmar-nos.
- 13.** Ens resultarà útil pensar que en moments de tensió podem practicar la relaxació i així aprendre a controlar les nostres emocions, i que no són necessàriament moments en què les situacions puguin amb nosaltres.
- 14.** Ens convé dedicar-nos cada dia alguns moments per pensar en els aspectes positius que tenim, tant en les persones com en el que ens envolta: salut, família, casa, etc.



Fitxa 3.1.

“Reconeixent allò positiu d’un mateix”

- Ens resulta difícil dir coses positives sobre nosaltres mateixos? Per què?

- Cita algunes coses positives d’un mateix.

- Cita algunes coses que t’agradi fer sol.

- Cita algunes coses que t’agradi fer en companyia de la família o els amics.

- És més fàcil trobar defectes que virtuts? Per què?

- Canviariem les nostres relacions amb els altres si reconeguéssim les nostres pròpies virtuts i les dels altres?

Fitxa 3.2.

“Pensaments que ajuden o no ajuden”

• PRIMERA OPCIO

SITUACIÓ 1

La família i l'infant són a la cuina. Mentre acaba de fer el sopar, l'infant ajuda a parar taula i va agafant les coses dels calaixos i posant-les a la taula.

Pensament que no ajuda

• Família:

Haig de mantenir controlada la situació i tot el que passa.

Pregunto constantment a l'infant què fa i tota l'estona li dono indicacions de com ha de fer les coses: quins plats ha d'agafar, quins coberts, com ha de col·locar els gots, etc.

• Reaccions possibles de l'infant:

- L'infant se sent aclaparat.
- Intenta evadir aquesta persona.
- L'infant s'enfada.
- Deixa de parar taula.
- Li diu al familiar que ho faci ell.

Pensament que ajuda

• Família:

Les persones tenen capacitat per prendre les seves pròpies decisions.

El meu infant és prou capaç de fer les coses sol i no cal que li preguntis tota l'estona què fa, ni dir-li com ho ha de fer tot.

• Reaccions possibles de l'infant:

- L'infant està tranquil.
- L'infant s'adona de la seva capacitat d'encarregar-se de les tasques domèstiques.
- L'infant se sent responsable i autònom.
- Es torna a repetir en el futur l'experiència gratificant.

SITUACIÓ 2

El conjunt familiar esta reunit i pensen propostes de llocs on anar de vacances. Van apuntant les idees que diuen els altres.

Pensament que no ajuda

- **Família**

Soc superior a tu i t'ha de quedar clar. No accepto mai cap proposta dels infants; els dic que les seves propostes no són realistes i no les apunto.

- **Reaccions possibles dels infants:**

- Veuen egocèntrica aquesta persona.
- Eviten aquesta persona.
- Es posen tristos.
- Pensar que tot el que diuen està malament.
- Callen a la propera demanda de participació.

Pensament que ajuda

- **Família**

Soc com els altres, ni més ni menys. Crec en el respecte mutu i els animo quan fan una proposta; l'escric i els dic que seria molt divertit fer això.

- **Reaccions possibles del infant:**

- Veu al familiar com una persona respectuosa i amigable.
- Es posa content quan la persona adulta diu alguna cosa bona.
- Cada vegada va dient coses més divertides.
- Se sent creatiu.

SITUACIÓ 3

La família i l'infant juguen i munten un castell nou que han comprat junts.

Pensament que no ajuda

- **Família:**

Jo soc qui sap què s'ha de fer en totes les coses. No deixa fer res a l'infant. Mira les instruccions tota l'estona i dona totes les indicacions.

- **Reaccions possibles de l'infant**

- No vol jugar amb aquesta persona.
- Se sent neguitós.
- S'enfada perquè l'altra persona ho fa tot.
- Marxa perquè no vol jugar més amb ella.

Pensament que ajuda

- **Família:**

Escolto el que les persones tenen a dir i respecto les seves decisions. Deixo fer a l'infant; li pregunto què farà ara, si vol que l'ajudi i si podem fer-ho conjuntament.

- **Reaccions possibles de l'infant**

- Se sent respectat.
- Demana a la persona que l'ajudi.
- Li demana tornar a compartir estones i jugar plegats.
- Està content.

SITUACIÓ 4

La família i l'infant fan els deures de l'escola junts.

Pensament que no ajuda

- **Família:**

No serveixo per a res. Els altres són millors que jo. Soc un desastre. M'enfado amb mi mateix perquè no sé fer-ho bé.

- **Reaccions possibles de l'infant:**

- No m'agrada treballar amb aquesta persona.
- Li diu que ho deixin estar.
- Se sent culpable.
- Es posa trista perquè creu que l'adult s'ha enfadat amb ella.
- No torna a demanar-li ajuda en cas de necessitat.

Pensament que ajuda

- **Família:**

Totes les persones són importants, incloent-m'hi a mi mateix. Si m'equivoco o no sé alguna cosa, ho dic a l'infant, anem a buscar-ho junts i intentem veure si ho podem fer bé.

- **Reaccions possibles de l'infant:**

- És agradable treballar amb aquesta persona.
- Li agrada que l'adult l'ajudi.
- Li diu al familiar que si pot tornar a comptar amb ell en cas de necessitat.
- Aprèn a buscar alternatives quan s'equivoca o no sap on buscar solucions.
- Li agrada posar-se reptes.

Fitxa 3.2.

“Pensaments que ajuden o no ajuden”

- **SEGONA OPCIO**

Alternativa: “Joc del termòmetre”

Amb veu alta, cal anar dient les frases facilitades a les fitxes de “Pensaments que ajuden i pensaments que no ajuden”. Els participants s’hauran de situar a una banda, al mig o en una altra banda d’una línia imaginària, en funció de si estan totalment d’acord amb el que diu la frase, no ho tenen gaire clar o si pensen totalment el contrari.

El fet de proposar així l’activitat ens permet dinamitzar l’espai; les famílies s’aixequen, es mouen; ho viuen d’una manera més lúdica.

Fitxa 3.3.

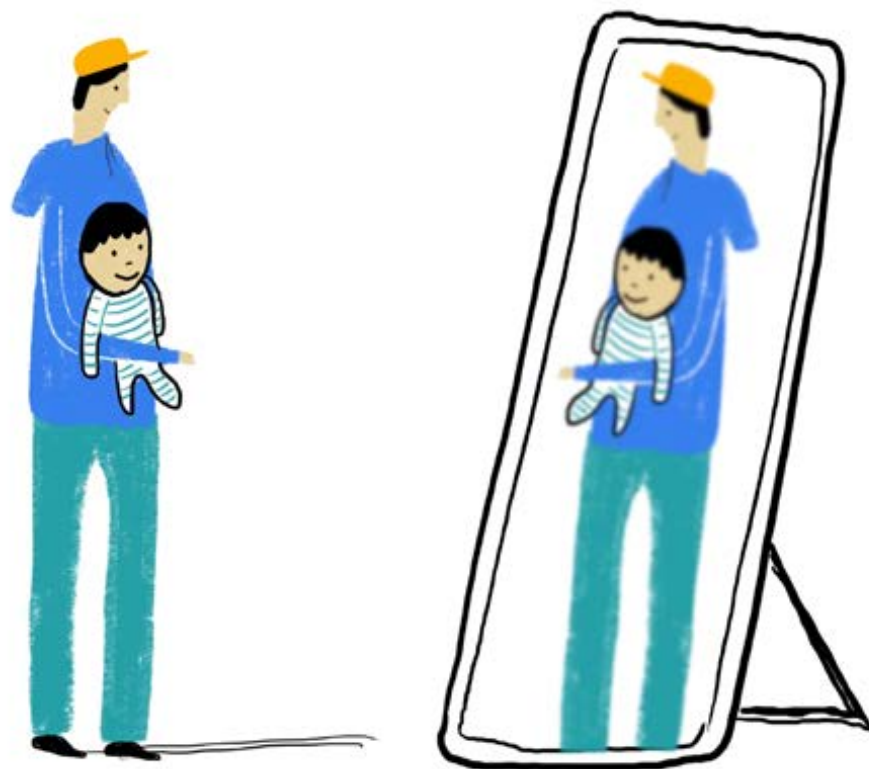
“Els pètals de la meva margarida”

Escriu en un pètal una característica positiva pròpia, i després que ho facin les persones que estan al teu costat. A més a més, a casa has de triar 3 o 4 persones importants per a tu (de la família, amics/amigues, companys/es de feina, parella, etc.) i els has de demanar que escriguin als pètals el que els agradi o valorin més de tu. Tots els pètals han de quedar omplerts.



Fitxa 4.1.

“Dibuix – autoestima 1 – pare – bebè – mirall”



Fitxa 4.2.

“Dibuix – autoestima 2 – infant – mirall”



Fitxa 4.3.

“Dibuix – autoestima 3 – objecte defectuós”



Fitxa 4.4.

“Dibuix – autoestima 4 – iniciativa”



Fitxa 5.1.

“Vocabulari que expressa sentiments”

Anoteu a les columnes que hi ha a continuació paraules que expressin sentiments agradables i desagradables:

• Sentiments agradables

- Acceptat/da
- Animat/da
- Feliç
- Esgotat/da

- Apreciat/da
- Esperançat/da
- Molest/a
- Frustrat/da

• Sentiments desagradables

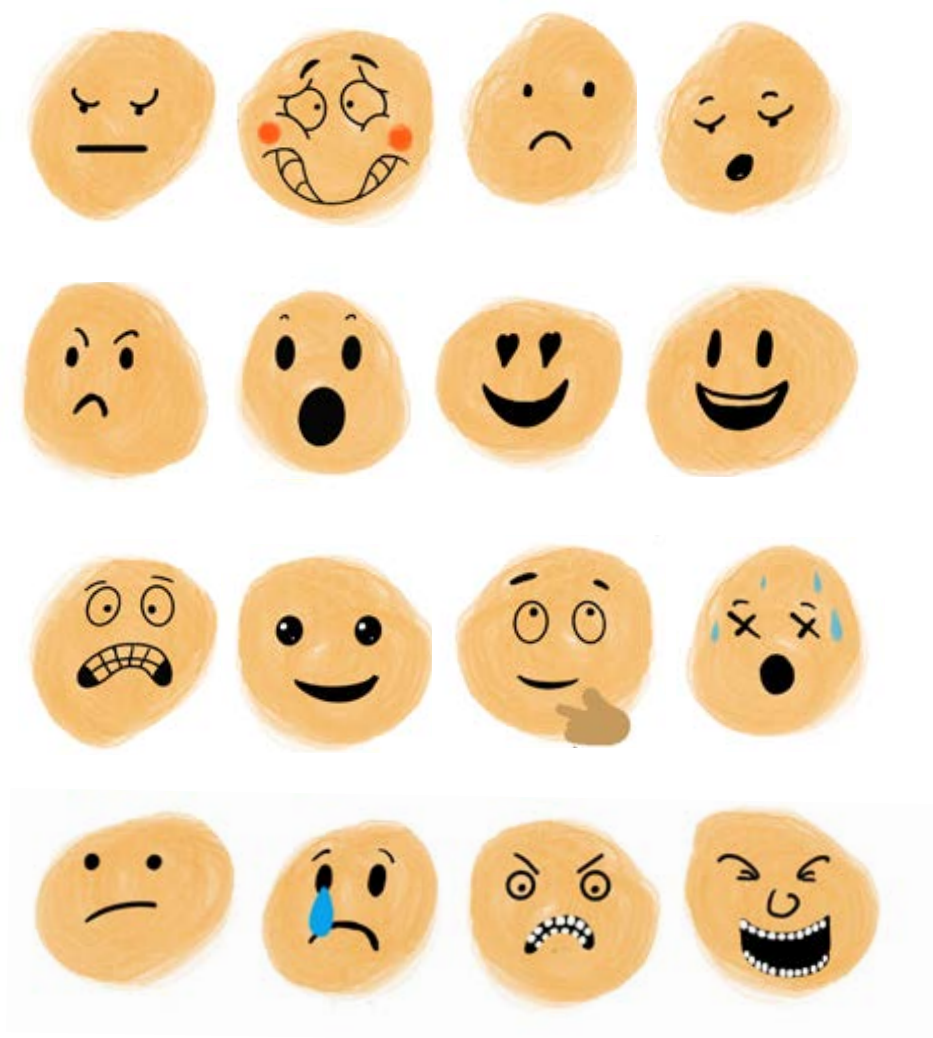
- Espantat/da
- Molest/a
- Frustrat/da

- Enfadat/da
- Trist/a
- Esgotat/da

Fitxa 5.2.

“Dibuixos de cares que expressen sentiments”

Anoteu a continuació, al costat de les figures, paraules que expressin sentiments agradables i desagradables:



Fitxa 5.2.

Dibuixos de cares que expressen sentiments



ENFADAT/DA



TÍMID/A



TRIST/A



AVORRIT/DA



MALICIÓS/OSA



SORPRÈS/ESA



ENAMORAT/DA



ALEGRE



ESPANTAT/DA



IL·LUSIONAT/ADA



REFLEXIU/VA



ESGOTAT/DA



CONFÓS/SA



DEPRIMIT/DA



RABIÓS/SA



HISTÈRIC/A

Fitxa 5.3.

“El llenguatge de l’escolta activa”

“Veig que et sents perquè”

“Veig que et sents (substituir els punts per les paraules que expressen sentiments) perquè (substituir els punts per la possible situació que ha provocat aquest sentiment)”

• Paraules que expressen sentiments

- Content/a
- Agradar
- Emocionat/da
- Apreciat/da
- Gran
- Bo/bona
- Bé
- Complagut/da
- Feliç
- Orgullós/a
- Enfadat/da
- Confós/a
- Decebut/da
- Temorós/a
- Dolgut/da
- Ignorat/da
- Trist/a
- Estimat/da
- Espantat/da
- Injust/a
- Infeliç
- Preocupat/da
- Vençut/da

• Exemples de missatges que utilitzen l’escolta activa:

“Sento que estàs enfadat/da amb mi perquè no vull que vagis a dormir aquesta nit a casa de la teva amiga”.

“Veig que et sents dolgut/da perquè el teu infant és molt exigent amb tu i això et fa sentir angosat/da”.

“Entenc que et sents menyspreat/da perquè no escolta les teves idees”.

“Veig que et sents bé perquè has aprovat l’examen final”.

Fitxa 5.4.

“Missatges que no utilitzen i missatges que sí que utilitzen l’escolta activa”

SITUACIÓ 1:

El nostre infant està jugant al parc quan un altre infant agafa una de les joguines, el nostre infant quan ho veu es posa a plorar i es dirigeix cap al familiar per comentar-li:

- A. Vinga, no ploris, no passa res.... juga amb les altres joguines i després demanarem que ens la torni.
- B. Veig que et sents trist/trista i molest/a perquè aquesta situació et fa sentir malament.

Completa-ho amb una frase d’escolta activa:

SITUACIÓ 2:

INFANT: *Estic fart/a! Mai puc jugar a futbol al pati, no em deixen!*

- A. Bé, no n’hi ha per tant! Tranquil·litza’t i juga a una altra cosa...
- B. Veig que et sents trist/trista i molest/a perquè aquesta situació et fa sentir malament.

Completa-ho amb una frase d’escolta activa:

SITUACIÓ 3:

ADOLESCENT: *Estic fatal! No hi ha dret, el meu xicot/a m’ha dit que això nostre s’ha acabat, no podré viure sense ell/ella...*

- A. Vinga, no passa res... ets molt jove i podràs tenir tots els que vulguis!
- B. Veig que et sents molt trist/ta i preocupat/da i que aquesta situació és molt important per a tu.

Complementa-ho amb una frase d’escolta activa:

Fitxa 6.1.

“Missatges jo”

Davant les situacions que es produeixen al nostre voltant, reaccionem amb diversos sentiments, tot pensant en les conseqüències que s'esdevenen d'aquestes situacions i pensaments. Tenint en compte això, hem de saber que el llenguatge positiu i motivador pot fer que els infants se sentin millor. També hem de saber que la manera de donar els missatges (tant de gesticulació com entonació) en pot modificar la percepció. Així doncs, els *missatges jo* poden ensenyar als infants què ens provoquen les seves accions.

Fórmula d'un *missatge jo*:

“Quanem sento perquè”

“Quan veig que us baralleu (**situació**) em preocupo (**sentiment**) perquè us podeu fer mal (**conseqüència**)”.

Exemples de frases

- “Quan et tires a terra, em poso nerviós/osa perquè t'embrutes la roba i després he de rentar i treballar més”.
- “Quan em crides, em sento humiliat/da perquè veig que no em respectes”.
- “Quan no fas les teves tasques, em sento incòmode/a perquè sembla que vols que te les faci jo”.

Crea exemples propis de *missatges jo* amb possibles situacions familiars molt freqüents:

“Quanem sento perquè”

“Quanem sento perquè”

Fitxa 6.2.

“El llenguatge positiu i motivador per animar-se un mateix i animar les altres persones”

L'ús d'un llenguatge de caire positiu i motivador incrementa la confiança en les accions i les decisions dels infants, a més de millorar els vincles familiars. Tanmateix, hem d'anar amb compte perquè un mal ús de les frases pot tenir un efecte totalment contrari i deixar els infants insegurs i indecisos.

Hem de tenir presents diversos factors clau quan volem motivar i animar:

1. El nostre missatge provoca pensaments en les altres persones:

Frase positiva

- És genial el que has fet.
- Has tingut una bona idea.
- És agradable veure't gaudir.
- Com que no estàs satisfet/a, què creus que podries fer per estar-ho?
- Crec que aconseguiràs aquesta meta.
- Confio en les teves possibilitats per a fer això.
- Confio en la teva opinió.
- No has pogut aconseguir encara el que vols, però acabaràs aconseguint-ho.
- Et vas esforçar molt en això. - Es nota que has progressat.
- Estàs millorant en això.

Pensament provocat

- Em sento satisfet/a perquè soc bo/ bona.
- Soc creatiu/va i llest/a.
- Sento plaer quan m'ho passo bé perquè m'estima.
- Puc millorar la meva situació perquè depèn de les meves accions.
- Soc capaç de fer-ho.
- Em valora i creu que tinc recursos per superar tasques difícils.
- Soc una persona de confiança.
- Val la pena l'esforç i la constància perquè hi haurà èxit.
- Considera que he fet una bona feina i he complert les expectatives.
- Estic en el bon camí; amb el temps faig les coses millor.
- Els meus esforços donen els seus fruits.

2. No convé afegir un comentari final que pugui acabar sent contraproductiu perquè pot arribar a desanimar o a produir la sensació de mai fer prou, que no s'arriba a les expectatives dels que ens envolten, etc.

Escolta, veig que t'has esforçat molt en això, però ho podries haver fet encara millor.

Escolta, gràcies per preparar el sopar, però un altre dia intenta no embrutar tant la cuina.

Aquest missatge comporta dubtes a l'infant sobre l'afirmació feta.

3. En altres ocasions, la persona adulta pot esmentar directament l'infant i dir-li que es requereix la seva ajuda i fer-la necessària. Això pot comportar per a l'infant una bona manera de fer sentir valorada la seva aportació per les persones adultes del seu entorn.

M'agradaria que em donessis la teva opinió sobre...

Potser ens podries ajudar amb aquest problema.

Ens podries dir què en penses, d'això; potser el teu punt de vista ens ajuda.

Tenim aquest problema; tu què en penses, d'això.

Has vist quin problema hi ha? Quina és la teva opinió? Què s'hauria de fer?

Fitxa 7.1.

“Activitats de relaxació”

Tècnica 1: “Una dutxa especial”

- **Seqüenciació:** Treball en subgrups formats per familiar i infant

1. Ens asseiem còmodament i intentem tenir els braços i les cames estirades.
2. L'infant, si vol, pot tancar els ulls. Agafem aire profundament i l'expulsem lentament. Ho repetim un altre cop.
3. Simularem una dutxa sense pressa. Primer simularem que obrim l'aixeta i l'aigua tèbia cau lentament. Per això, farem petits tocs amb la punta dels dits pel coll, per les espatlles, pels braços, l'esquena, l'abdomen, etc., per tot el cos del nostre infant i sense pressa.
4. A continuació, simularem que posem el gel a la mà i que fem massatges petits i suaus per tot el cos de l'infant com si l'estiguéssim ensabonant.
5. Tornem a obrir l'aixeta amb aigua calenta, de manera que torni a caure per sobre de l'infant fins que marxi tot el sabó. Anirem fent petits massatges amb la mà pel cos de l'infant per anar-li traient el sabó.
6. Finalment simularem que agafem una tovallola gran obrint molt els braços, i amb una gran abraçada embolicarem l'infant.
7. Per acabar, tornarem a fer tres inspiracions profundes i deixarem anar l'aire molt lentament.

Tècnica 2: “Visualització: el mar”

• Seqüenciació:

1. Recolza l'esquena a la cadira, posa els peus a terra i deixa que les mans descansin sobre les cames. Quan sentis aquest so (<<<<>>>>), tanca els ulls i no els obris fins que el tornis a sentir. Respira lentament pel nas. Nota com se t'infla la panxa quan entra l'aire i com es desinfla quan el treus pel nas.

[pausa]

2. Imagina't que ets en una platja de sorra blanca i suau. El mar té un color blau intens. El sol ho omple tot amb llum i amb els rajos daurats t'escalfa la pell. T'asseus a la sorra per escoltar el soroll de les onades que venen i van... Aquesta remor et relaxa i t'omple de tranquil·litat. Agafa aire lentament pel nas: quina olor de mar! Sent com se t'omplen els pulmons d'aquesta olor. Lentament deixa anar l'aire pel nas. Fixa't que les ones venen i van, es mouen al mateix ritme que els teus pulmons quan respires. Agafes aire... i el treus... S'apropa una onada que comença a créixer. Agafa aire pel nas i nota com els pulmons se t'inflen amb força. A poc a poc van creixent... Mira com l'onada es desfà a la sorra mentre treus lentament l'aire pel nas. Veus una altra onada que ve de lluny. Agafa aire pel nas i respira amb l'onada. Ella va creixent com els teus pulmons, a poc a poc. Treu l'aire pel nas i escolta el soroll que fa... És com el so de l'ona quan es desfà a la sorra de la platja.

[pausa]

3. Sents una agradable escalfor a la pell. Hi ha unes quantes gavines que juguen alegres mentre volen al cel blau. Després de respirar amb les onades et sents molt bé. Notes el teu cos més lleuger i amb més energia. Aquesta platja és teva i hi pots tornar sempre que vulguis. Quan estiguis nerviós, enfadat o trist, hi pots venir i deixar que les onades t'ajudin a relaxar-te per sentir-te millor. Amb un gran somriure als llavis, t'acomia des de les ones, el sol, la sorra, les gavines i tot el teu mar tan especial.

[pausa]

4. A poc a poc, comença a moure els peus, les mans... Ves tornant a l'aquí i l'ara. (<<<<>>>>) Ja pots obrir els ulls.

Tècnica 3: “Relaxació amb llimones”

- **Seqüenciació:**

1. Ens asseiem còmodament en una cadira o estesos, amb els braços i les cames estirades.
2. Tanquem els ulls. Respirem profundament tres cops seguits. Agafem aire, a poc a poc. Sentim com s'omplen els pulmons al màxim. I a poc a poc anem expulsant l'aire lentament i amb suavitat.
3. Ara imagina't que tens dues llimones, una a cada mà. Intenta espremer-les al màxim, treure'ls tot el suc que porten a dins. Notem la tensió a les mans i als braços mentre les espremem.
4. A poc a poc anem obrint les mans i deixant-les caure. Fixa't en la sensació que tens a les mans i als braços, com els notes relaxar-se.
5. Pensa com et sents. Digues-te a tu mateixa: “estic bé”, “estic relaxada”, i nota cada punta dels dits de les mans i els braços.
6. Ara ens imaginem que som un gat molt mandrós i vols estirar-te. Estira els braços, aixeca'ls per sobre del cap i porta'ls cap enrere. Mentre ens estirem, anem inspirant i expirant lentament.
7. Notem la tensió que tenim als braços. Ara, a poc a poc deixem caure els braços al costat del cos.
8. Fixa't en la sensació que tens als braços, com estan relaxats i com et sents tu estant relaxada.
9. Tornem a inspirar profundament, omplint els pulmons al màxim i expulsem l'aire molt lentament.
10. Ens diem coses positives, com ara “que bé que ho he fet”, “que relaxada que em sento” i ens adonem del nostre estat d'ànim.
11. Quan tinguem moments tensos, aquesta activitat de relaxació ens ajudarà.

Fitxa 7.2.

“Identificant emocions”

- Alegria
- Amor
- Tranquil·litat
- Por
- Sorpresa
- Tristesa
- Ràbia
- Fàstic

Altres emocions típiques de cada llar:

- | | |
|---------------|------------------------|
| • Decepció | • Hostilitat encoberta |
| • Satisfacció | • Humiliació |
| • Angoixa | • Impaciència |
| • Ansietat | • Impotència |
| • Apatia | • Indiferència |
| • Harmonia | • Indignació |
| • Calma | • Inquietud |
| • Gelosia | • Insatisfacció |
| • Còlera | • Inseguretat |
| • Compassió | • Interès |
| • Confiança | • Desig |
| • Confusió | • Ira |
| • Solidaritat | • Mandra |
| • Seguretat | • Nostàlgia |
| • Odi | • Timidesa |
| • Frustració | • Terror |
| • Temor | • Plaer |
| • Eufòria | • Sorpresa |
| • Excitació | • Esperança |
| • Enveja | • Rebel·lia |
| • Culpa | • Pacència |
| • Avorriment | • Serenitat |

Fitxa 7.3.

“Moments agradables”

Suggeriments d'instruccions possibles:

- Fes-li una abraçada forta!
- Fes-li un petó fort!
- Fes-li saber una cosa bonica que penses de l'altre!
- Fes-li un pentinat bonic!
- Fes-li pessigolles!
- Fes alguna cosa perquè rigui!
- Fes-li saber a qui s'assembla de la família!
- Fes-li alguna cosa que sàpigues que li agrada!
- Fes-li un petit massatge d'un minut!
- Fes-li una sorpresa agradable!
- Canteu una cançó junts!

Altres coses que sàpigues que poden agradar a l'altre:

Fitxa 8.1.

“Mètode d’exploració d’alternatives”

Passos:

1. Identificar quin és el problema.
2. Proposar possibles solucions o alternatives al problema.
3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.
4. Escollir una d’aquestes alternatives com a solució.
5. Pensar en com es posarà en pràctica l’alternativa.
6. Posar en pràctica l’alternativa.
7. Fixar un moment per revisar si funciona.

És important que a l’hora d’utilitzar el mètode d’exploració d’alternatives, tant les alternatives de solució com la manera de posar-les en pràctica siguin proposades pels infants, i matisades, si és el cas, per les famílies, quan calgui.

Amb aquest mètode, les famílies poden ajudar els infants.

- Assumir la responsabilitat de resoldre els seus propis problemes.
- Desenvolupar la capacitat de tolerar frustracions si les coses no surten com esperen.
- Acceptar les conseqüències de les seves pròpies decisions.

Fitxa 8.2.

“Cas per practicar el mètode d’exploració d’alternatives”

- **Família:** No, amor meu! Un altre cop vols dormir al meu llit? Això no pot ser...
- **Infant:** Sí! Tinc por, vull dormir aquí!
- **Família:** No! S’han acabat les excuses. Aquesta nit dorms al teu llit.
- **Infant:** No vull! –i comença a plorar–.
- **Família:** N’estic tip/a, deixa de plorar.
- **Infant:** –Plora i crida més’–.
- **Família:** Ja n’hi ha prou! D’acord, dormiràs aquí, deixa de plorar.

(L’infant comença a calmar-se).

Fitxa 8.3.

“Cas resol’t”

1. Identificar i comprendre clarament el problema..

- **Família:** Què et passa? Vols dormir al meu llit?
- **Infant:** Sí! Tinc por, vull dormir aquí!
- **Família:** Vols dormir amb mi perquè quelcom et fa por, oi?
- **Infant:** Sí, tinc molta por. Puc quedar-me aquí?
- **Família:** Explica’m què et fa tanta por?
- **Infant:** Plou, no m’agrada gens. Vull dormir aquí!
- **Família:** D’acord, veig que els dies de pluja no t’agraden.
- **Infant:** No...

2. Proposar possibles alternatives per solucionar el problema

- **Família:** Vols que en parlem una miqueta i ho solucionem entre nosaltres?
- **Infant:** D’acord.
- **Família:** Recordes quan no em deixaves apagar el llum?
- **Infant:** Sí, però era petit/a, ara ja soc gran: ja no em fa por dormir sense llum.
- **Família:** Això! Veus com les coses no ens fan por per sempre? A veure què podem pensar... I si deixem les portes de la teva habitació i de la meua obertes? Així, per a qualsevol cosa que passi, em pots cridar i vinc ràpidament.
- **Infant:** No! Vull dormir aquí, no vull dormir sol/a, tinc por.
- **Família:** Veig que no et convenç la meua proposta. Què és el que et fa por quan plou?
- **Infant:** No m’agrada que entri llum per la finestra i no m’agraden els sorolls del cel.

3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.

- **Família:** A veure. Pensem... què podem fer. I si els dies que plou fem una petita trampa: Et deixo el llum encès i tanquem la cortina perquè no entrin els llums per la finestra? Ja sé que et vaig dir que el llum sempre l’hem d’apagar abans de dormir, però en aquests casos podem fer una excepció.
- **Infant:** Em deixaràs el llum encès tota la nit?
- **Família:** La cortina la deixarem tancada, però, el llum, te’l deixaré encès fins que t’adormis. Després vindré a fer-te un petonet i l’apagaré.
- **Infant:** D’acord. Però, si no m’he adormit encara, l’apagaràs?
- **Família:** No, petit/a. Aquest serà el nostre tracte. Tu seràs molt valent/a i t’adormiràs sol/a. Jo et deixaré el llum encès i la cortina tancada. Però només els dies que plogui, eh?

4. Escollir una alternativa com a solució.

- **Infant:** Bé... Però, si em fan por els dies que no plou, no puc tenir el llum encès?
- **Família:** No. Tu vas dir que ja ets molt gran i valent/a. Ja no necessites el llum per dormir. Si vols, farem aquest pacte: Els dies que plogui tancarem la cortina i et deixaré el llum fins que t'adormis. Però només els dies que plogui. Què et sembla?

5. Concretar com es posarà en pràctica aquesta alternativa.

- **Infant:** D'acord... Però, si tinc molta molta por, puc venir aquí amb tu?
- **Família:** Si tens molta molta por, haurem de pensar en una altra cosa. Però t'agrada la idea? Vols que sigui el nostre acord?
- **Infant:** Sí...

6. Posar en pràctica l'alternativa.

- **Família:** Anem a la teva habitació a veure com va el nostre acord?
- **Infant:** Ara?
- **Família:** És clar! Pensa que ara tenim l'oportunitat perfecta. No sabem quan tornarà a ploure. Així que, corre, perquè perdrem la nostra oportunitat.
- **Infant:** Anem-hi!

7. Fixar un moment per revisar si funciona aquesta alternativa.

- **Família:** Així, molt bé. Demà al matí, si et sembla bé, mentre esmorzem en parlarem una miqueta més a veure si funciona bé el nostre acord. Sí? Bona nit.
- **Infant:** Bona nit.

Fitxa 8.4.

“Identificació de casos propis”

Passos:

1. Identificar quin és el problema.
2. Proposar possibles solucions o alternatives al problema.
3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.
4. Escollir una d'aquestes alternatives com a solució.
5. Pensar com es posarà en pràctica l'alternativa.
6. Posar en pràctica l'alternativa.
7. Fixar un moment per revisar si funciona.

Exemple del cas 1:

Escriu el problema que es podria resoldre aplicant aquest mètode.

Exemple del cas 2:

Escriu el problema que es podria resoldre aplicant aquest mètode.

Fitxa 9.1.

“Mètode guanyar-guanyar” per a la resolució de problemes i la negociació”

Passos:

1. Identificar el problema entre les parts (família i infants).
2. Proposar solucions entre les parts.
3. Escollir-ne una que sigui adequada per a tothom.
4. Decidir què farà cada part per posar en pràctica aquesta solució i proposar les conseqüències que s'aplicaran si alguna de les parts no compleix el que s'ha acordat. Aquestes conseqüències han de ser proporcionades i lògiques en relació amb la situació que es tracta.
5. Posar en pràctica la solució i analitzar si funciona. A vegades pot ser necessari fer alguns ajustaments en els acords que s'han pres.

A través dels processos de negociació, la família i els infants poden arribar a acords per solucionar problemes entre ells.

Els processos de negociació tenen èxit quan les parts arriben a un acord que els beneficia a tots. Quan es negocia, les parts obtenen més del que haurien pogut tenir enfrontant-se entre elles, encara que no obtinguin el que inicialment volien.

Es tracta d'arribar a situacions de “guanyar-guanyar”, en què tots guanyen alguna cosa, en lloc de situacions de “guanyar-perdre” en què una part guanya i l'altra perd.

En els processos de negociació cal utilitzar adequadament les habilitats emocionals i de comunicació.

És important:

- Mostrar tranquil·litat.
- Evitar dir “tu has de, tu hauries, tu has”.
- Mostrar respecte i confiança envers l'altra persona.

Quan els processos de negociació no funcionen, pot ser per alguna de les causes següents:

- Complir només a vegades el que s'ha acordat o aplicar les conseqüències només a vegades.
- Sentir llàstima de l'altra part.
- Estar massa preocupat pel que pensen les altres persones.
- Parlar massa.
- Escollir un moment no adequat.
- Sentir i transmetre hostilitat.
- Tenir motius ocults.
- Fer de detectiu per controlar l'altra persona.
- No confiar en l'altra persona.

Fitxa 9.2.

“Cas per practicar el mètode ‘guanyar-guanyar’”

En l'exemple següent, la família renya l'infant de 4 anys perquè l'infant s'ha acostumat a deixar les joguines per tot arreu i mai les recull.

- **Família:** Escolta! Em tens tip/tipa! Quantes vegades t'he dit que això no es pot fer? Has de recollir les teves joguines! No hi pot haver tant de desordre, recull-ho tot ara mateix. No t'ho torno a dir!
- **L'infant:** (espantat/da) Però vull jugar més...
- **Família:** He dit que no! Les joguines fa estona que són aquí. S'ha acabat! Recull les teves joguines ara mateix!
- **L'infant:** No! Deixa'm jugar!
- **Família:** Estem parlant tu i jo. Fes el que et dic. O reculls o te'ls llenço a les escombraries, tu decideixes.
- **L'infant:** Però no vull! -l'infant comença a plorar- .
- **Família:** S'ha acabat! Ara mateix a la teva habitació! -L'agafa i el porta a la seva habitació. L'infant està plorant i la família torna al menjador i comença a recollir i desar les joguines-.

Fitxa 9.3.

“Cas resol’t”

1. Identificar i definir clarament el problema que hi ha entre les parts, familiar i infant + *missatge jo’*

- **Família:** Escolta, vine un segon. Vull que parlem d’una cosa important. –L’adult ho diu no enfadat, sinó seriós–. Ja saps, que no ens agrada que deixis les teves joguines desendreçades. Mira el menjador, les teves coses estan per tot arreu, qualsevol persona que passi els pot trepitjar, trencar-te’ls i, el que és pitjor, podrien caure i fer-se molt de mal. Quan fas això, els acabem recollint nosaltres i això no està bé. Cadascú ha de ser responsable i endreçar les seves pròpies coses.
- **Infant:** Però vull jugar més! M’heu dit que abans de sopar puc jugar.
- **Família:** Sí, està bé que juguïs abans de sopar, però el que no està bé és que les teves coses estiguin per tot arreu. És perillós.
- **Infant:** Però necessito les joguines perquè vull jugar més.
- **Família:** Sí, tresor, continuaràs jugant. Però mira, al principi t’has posat al costat de la biblioteca, hi has deixat les joguines i després les has posat darrere de la taula. Ho has deixat tot i ara ets aquí. Això no està bé. El menjador no és la teva habitació; és un espai comú i, si algú deixa per totes bandes les seves coses, les altres persones no se senten còmodes. Què et sembla? Intentem pensar-hi els dos per veure si hi trobem alguna solució?

2. Proposar solucions entre les parts

- **Infant:** Quina solució?
- **Família:** Ah, no ho sé! Hi hem de pensar tots dos abans d'arribar a un acord. Així, després, si ho decidim conjuntament, ho hauré de respectar.
- **Infant:** D'acord.
- **Família:** Què et sembla tenir les teves joguines a la teva habitació i només treure les que necessites?
- **Infant:** Jo vull jugar al menjador. M'agrada molt jugar aquí.
- **Família:** D'acord, a mi em sembla bé. Pots jugar al menjador, si vols, però només amb les joguines que necessitis, no amb tot això.
- **Infant:** Però jo necessito totes les meves joguines; no vull jugar només amb algunes.
- **Família:** D'acord, ho entenc. I quina solució et sembla que podríem trobar perquè tinguessis totes les joguines juntes, però sense que estiguin per tot arreu?
- **Infant:** Hum... una caixa?
- **Família:** Molt bona idea! Així tindràs totes les joguines juntes al teu costat i les podràs desar dins quan acabis.
- **Infant:** Sí, una de gran.
- **Família:** Mira, podem fer una cosa: Veus aquesta caixa? Què et sembla si cada cop que t'aixeques per posar-la en un altre lloc, hi ordenes les teves joguines a dins? Així tindràs totes les teves coses només al lloc on siguis i no per tot arreu. Així, podrem estar tranquils i còmodes al menjador.
- **Infant:** Aquesta caixa és per a les meves joguines?
- **Família:** És clar! Així la tindràs sempre al teu costat quan estiguis al menjador i tindràs fora les que necessites. El que no necessites ho tindràs dins la caixa. Però, vigila! Si acordem això, ho hauré de respectar. Si no, hauràs de jugar a la teva habitació i no al menjador.

Idea 1: La família proposa a l'infant que jugui només a la seva habitació. L'infant expressa que per a ell és important poder continuar jugant al menjador. La família comenta que li sembla bé, però haurà de treure de la seva habitació només allò que necessiti. Aquesta idea no convenç l'infant, ja que li agrada jugar en altres llocs a més de la seva habitació.

Idea 2: L'infant proposa una alternativa: continuar jugant al menjador, però endreçant les joguines que no utilitzi i reunir-les totes a la caixa que donarà a la persona adulta. A més, cada cop que es mogui per casa podrà jugar amb les seves joguines, però haurà de fer exactament el mateix. Un cop no jugui amb certes joguines, les haurà de desar a la caixa.

3. Escollir una solució que sigui adequada per a totes les parts.

- **Família:** –Torna a comentar les dues idees a l'infant–. De les opcions de què hem parlat, quina t'agrada més?
- **Infant:** Vull la caixa per a les meves joguines.

4. Decidir que farà cada part per posar en pràctica aquesta solució i proposar les conseqüències que s'aplicaran si alguna de les parts no compleix el que s'ha acordat.

- **Família:** Però llavors tindràs les joguines que no utilitzes a dins? Recorda que si continues deixant les joguines per tot el menjador hauràs d'acabar jugant només a la teva habitació.
- **Infant:** Sí. I tu no t'enfadaràs si me n'oblido alguna sense fer-ho expressament?
- **Família:** És clar, en parlarem i t'ho tornaré a recordar.

5. Posar en pràctica la solució i analitzar si funciona.

- **Família:** D'acord. Recull les joguines que no utilitzes i desa-les a la caixa. Recorda que les teves coses seran sempre on siguis tu: si et mous, ho has de recollir tot. A veure com ho fas aquesta setmana.

A vegades, el procés de negociació es pot interrompre abans d'arribar a un acord, si no apareix una solució vàlida en aquest moment per totes dues parts. Si això passa, pot ser que les parts decideixin tornar a intentar-ho en un altre moment des del pas 2, proposant noves solucions per totes dues parts. Però, si el problema ha de ser resolt de manera immediata i tots els esforços que s'han fet per intentar-ho de mutu acord no obtenen resultats perquè l'infant no vol implicar-s'hi raonadament, llavors pot ser que la família hagi de prendre una decisió per ella mateixa en aquest moment. Més endavant, pot ser que pugui tornar a oferir a l'infant una nova oportunitat per debatre el problema.

De vegades pot passar que l'infant es negui totalment a negociar. En aquest cas també pot ser que la família hagi de prendre la decisió, però ja li haurà donat l'oportunitat d'expressar-se encara que no la vulgui acceptar, i sabrà que és un gest de respecte de la família encara que no ho vulgui reconèixer davant seu. Per tant, la decisió que prengui l'adult/a no es podrà entendre com una imposició.



Fitxa 9.4.

Identificació de casos propis

Passos:

1. Identificar quin és el problema.
2. Proposar possibles solucions o alternatives al problema.
3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.
4. Escollir una d'aquestes alternatives com a solució.
5. Pensar com es posarà en pràctica l'alternativa.
6. Posar en pràctica l'alternativa.
7. Fixar un moment per revisar si funciona.

Cas 1:

Escriu el problema que es podria resoldre aplicant aquest mètode.

Cas 2:

Escriu el problema que es podria resoldre aplicant aquest mètode.

Fitxa 10.1.

Horari setmanal

Exemple d'horari setmanal:l:

Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
24 a 7 h	Dormir					Dormir	Dormir
7 a 8 h	Preparar i vestir els nens						
8 a 9 h	Portar els nens a l'escola						
9 a 10h	Viatjar en metro					Compra setmanal	Treball domèstic
10 a 17h	Feina						
17 a 18h	Viatjar en metro						
18 a 18:30h	Jugar al parc amb els nens	Mirar la TV		Tasques domèstiques	Jugar al parc amb els nens	Lleure	
18:30 a 21h	Deures escolars						
21h a 24h	Preparar menjar i tasques domèstiques						

Exemple d'horari setmanal:

Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge

Fitxa 10.2.

“Rutines, hàbits i límits”

Rutines i hàbits...

- ☐ Recollir joguines
- ☐ Menjar sol/a
- ☐ Vestir-se i despullar-se
- ☐ Rentar-se les dents
- ☐ Netejar-se mans i cara
- ☐ Llegir contes sol/a
- ☐ Dormir al seu llit
- ☐ Parar la taula
- ☐ No portar bolquer de dia
- ☐ Anar sol/a al vàter
- ☐ Dormir sense xumet
- ☐ Mocar-se
- ☐ Dormir sense llum
- ☐ Demanar les coses
- ☐ Respectar...
- ☐ Altres...

Alternativa

S’han de plastificar les opcions de la fitxa “Rutines, hàbits i límits” en format imatge i cada infant ha d’agafar una o dues d’aquestes imatges i col·locar-les (enganxades amb bluetack) sota la frase amb la qual s’identifiquen més: “ja ho puc fer”; “ja ho faig” o “encara no ho puc fer”; d’aquesta manera molt visual, tant les famílies com els mateixos infants se n’adonen de tot el que fan els infants, tot i ser petits.

Fitxa 10.3.

“Reptes familiars”

Quines coses vols complir:

•

•

•

•

Quines coses vols evitar:

•

•

•

•

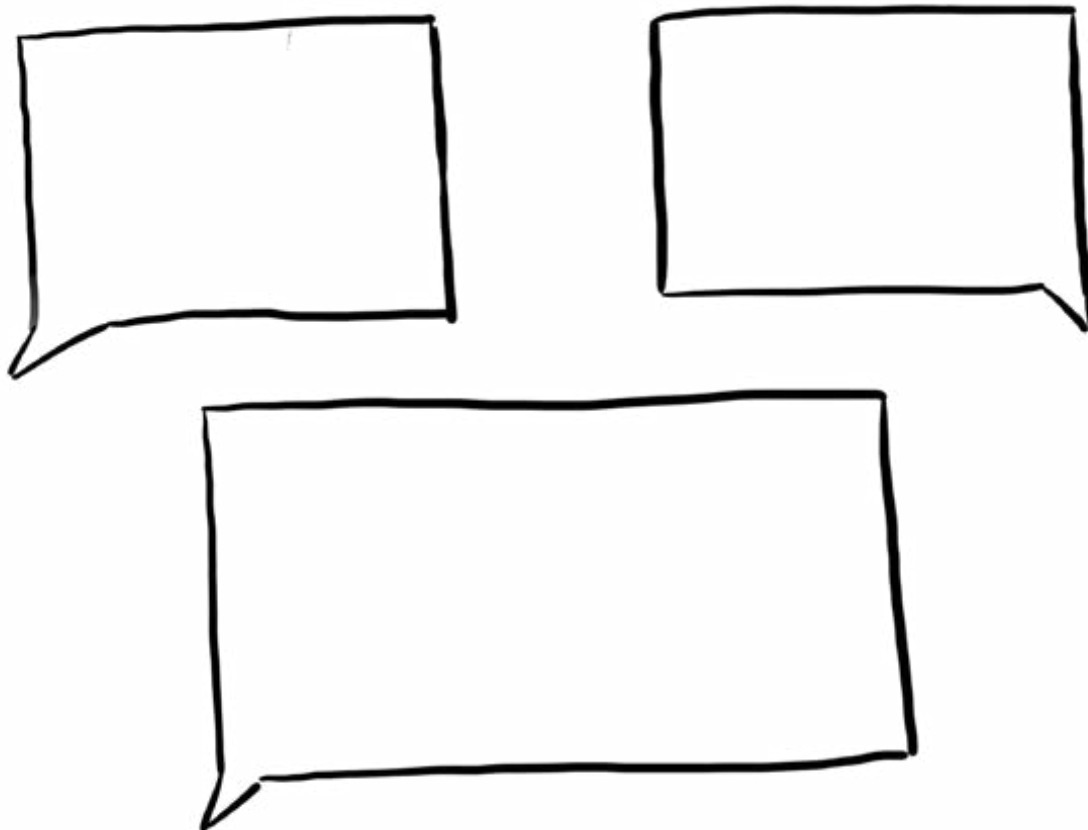
Fitxa 10.4.

“Nous hàbits de millora”

Personal – parella

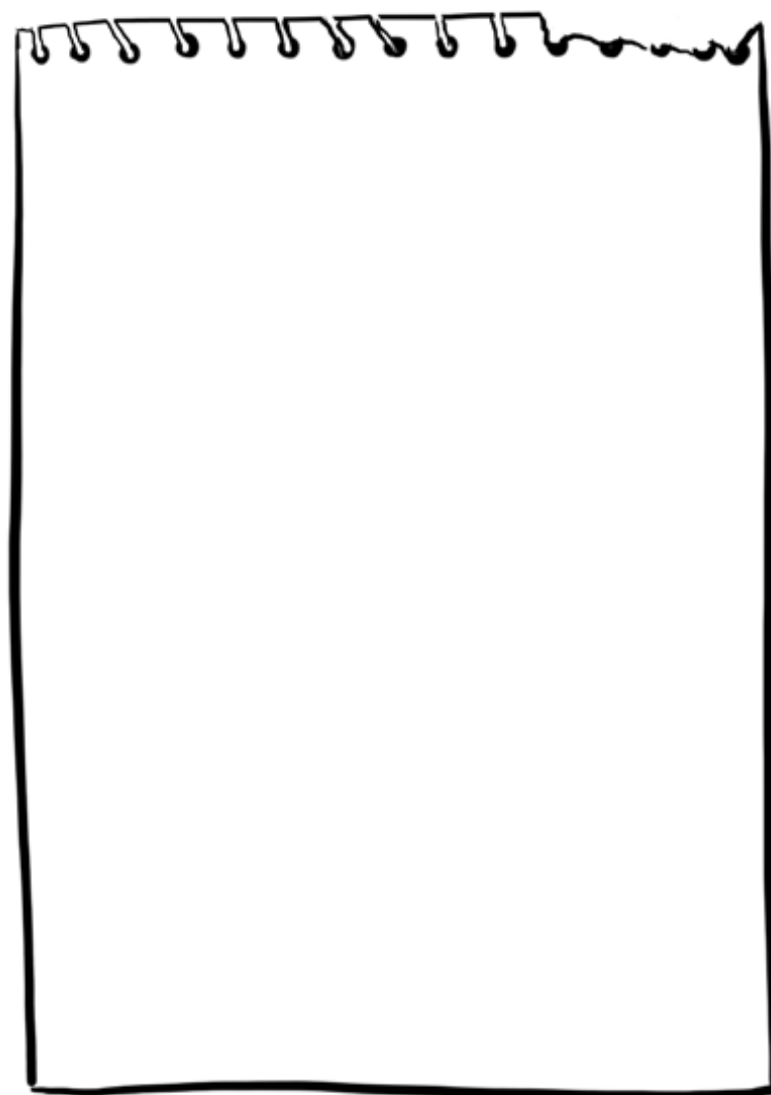
Família

Infants



Fitxa 10.5.

“Notes de nevera”



Fitxa 11.1.

“Cas per practicar l’aplicació de conseqüències coherents”

L’infant, de 4 anys, i la família han arribat al parc al qual acostumen a anar altres vegades. La família s’ha assegut en un banc i comença a mirar una revista. L’infant puja en un gronxador i després s’allunya fins a un lloc en què la família gairebé no el pot veure.

- **Família (cridant):** No te’n vagis tan lluny! Vine cap aquí! (L’infant no li fa cas i segueix al mateix lloc).
- **Família (cridant més fort):** Què t’he dit! Vine cap aquí o ens n’anem a casa! L’infant s’acosta una mica al lloc on és el familiar. El familiar continua mirant la revista i l’infant se’n torna a allunyar. La família no se n’adona fins més tard.
- **Família (cridant):** Què fas allà! Vine cap aquí ara mateix!

L’infant no fa cas. La família continua entretinguda amb la revista i deixa que l’infant es quedi on és.

Fitxa 11.2.

“Cas resol’t”

L’infant, de 4 anys, i la família han arribat al parc al qual acostumen a anar altres vegades.

L’infant vol anar ja a pujar al gronxador, però abans la família li diu amb tranquil·litat:

- **Família:** Pots jugar al parc tot el que vulguis, però sense allunyar-te d’on hi ha el gronxador perquè jo et pugui veure i no m’hagi de preocupar (establiment de normes i límits + *missatge jo*). Si t’allunyes d’on hi ha el gronxador, ens n’haurem d’anar a casa. Així que has d’escollir entre no allunyar-te’n o marxar a casa. D’acord? (establiment de conseqüències coherents). Has entès el que t’he dit? Repeteix-ho per veure que sí que m’has entès.
- **Infant:** Que no me’n vagi d’on hi ha el gronxador.
- **Família:** I per què?
- **Infant:** Perquè pugui veure’m i no et preocupis.
- **Família:** I què passarà si t’allunyes?
- **Infant:** Què ens n’anirem a casa.
- **Família:** D’acord. Ja pots anar a jugar.

L'infant corre a pujar al gronxador i la família comença a mirar una revista. Al cap d'una estona s'adona que l'infant s'ha allunyat del lloc que li havia dit. S'aixeca. Va fins on és, li dona la mà, i li diu amb tranquil·litat mirant-lo als ulls:

- **Família:** T'he dit que podies jugar al parc, però sense allunyar-te d'on hi ha el gronxador perquè et pugui veure i no m'hagi de preocupar (normes, límits, *missatge jo*). I havies d'escollir entre no allunyar-te'n o anar a casa (conseqüències). Com que has escollit allunyar-te'n, ens n'anem a casa (aplicació de les conseqüències). L'infant no vol anar-se'n i, mentre caminen, insisteix que el deixi jugar una estona més perquè no tornarà a allunyar-se'n.
- **Família:** Estàs segur/a que no tornaràs a allunyar-te'n?
- **Infant:** Sí.
- **Família:** D'acord, confiaré en el que em dius. Però, si tornes a allunyar-te'n ens n'anirem a casa (flexibilitat en l'aplicació de les conseqüències).

L'infant corre a jugar i a pujar al gronxador, la família torna a mirar la revista. Al cap d'una estona, observa que l'infant es torna a allunyar del lloc acordat. Recull les seves coses, s'aixeca, va al lloc on és, l'agafa tranquil·lament la mà i li diu mirant-lo als ulls:

- **Família:** Hem d'anar a casa ja perquè no has fet el que havíem acordat. –L'infant no se'n vol anar–.
- **Família:** Ja t'he dit que havies d'escollir entre no allunyar-te'n o anar a casa. Has escollit allunyar-te'n una altra vegada. Així que ara ens n'hem d'anar a casa (aplicació de les conseqüències).

Fitxa 11.3.

Identificació de casos propis

Exemple del cas 1:

1. Descriu un comportament inadequat de l'infant per la seva edat

2. Descriu què acostuma a fer la família davant aquest comportament inadequat de l'infant.

3. Identifica les conseqüències coherents que es podrien aplicar en aquest cas per facilitar que l'infant pugui aprendre a regular el seu propi comportament:

Exemple del cas 2:

1. Descriu un comportament inadequat de l'infant per la seva edat.

2. Descriu què acostuma a fer el familiar davant d'aquest comportament inadequat de l'infant.

3. Identificar les conseqüències coherents que es podrien aplicar en aquest cas per facilitar que l'infant pugui aprendre a regular el seu comportament.



La
família,
la millor
escola

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública