

**Suport
Teòric**

La família, la millor escola

**Guia de la persona
dinamitzadora**



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B 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 les imatges o textos d'aquesta publicació sense una autorització prèvia.

<https://www.aspb.cat/documents/FME-Guia-Suport-teoric>

Dipòsit legal: B.4194-2021

© 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 a professionals i famílies	14
6. Continguts que cal desenvolupar	15
Etales del desenvolupament en la infància i l'adolescència	17
Dels 2 als 3 anys	18
Dels 4 als 5 anys	19
Dels 6 als 10 anys	20
Dels 11 als 13 anys	20
Dels 14 als 17 anys	22
Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement	23
Autoestima i assertivitat en les famílies	24
Com aconseguirem que els infants i adolescents se sentin bé i confiïn en nosaltres i en si mateixos	26
Promoure la resiliència	27
Comunicació assertiva	28
Escolta activa i empatia. Com podem escoltar i posar-nos al lloc de l'altre per entendre'ns millor	29
El llenguatge de l'escolta activa	29
Expressió de sentiments en la comunicació assertiva	31
L'expressió de les emocions i la comunicació familiar	33
Resolució de conflictes	34
Suport familiar en la infància i l'adolescència per a la resolució de conflictes: com podem ajudar els infants i adolescents a resoldre els seus conflictes	35

Processos de negociació i d'establiment d'acords entre famílies i infants i adolescents. Com podem arribar a acords amb infants i adolescents	36
Disciplina: límits, normes i conseqüències	38
L'autonomia: els hàbits, les rutines i els límits	39
L'ús del llenguatge familiar i la seva influència en el desenvolupament d'infants i adolescents	40
Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en la infància i l'adolescència: límits, normes i conseqüències	41
Tècniques de modificació de conducta i de relaxació	43
Temps fora	44
Tècniques alternatives al temps fora	44
Activitat de relaxació	46
7. Perspectiva de gènere	48
Consideracions generals	48
Recomanacions per etapa evolutiva	48
Primera infància i infància	48
Preadolescència i adolescència	50
Recomanacions per sessions	51
8. Perspectiva intercultural	53
Consideracions generals	53
Recomanacions per sessions	53
9. Perspectiva funcional	55
Consideracions generals	55
Recomanacions específiques	55
10. Avaluació	57
11. Bibliografia	58

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

1. 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

2. Objectius

Aquest programa pretén contribuir al fet que les famílies i els seus infants i adolescents puguin assolir els objectius següents:

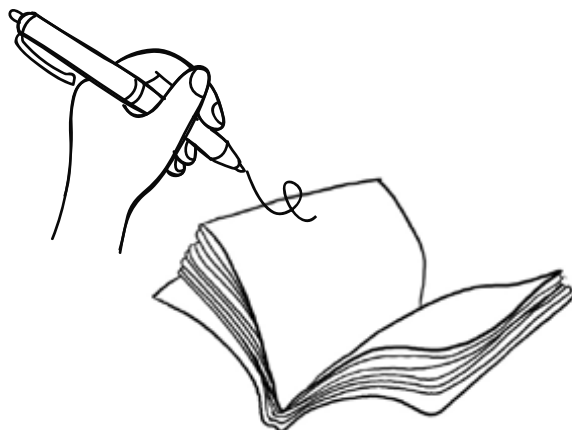
- Comprendre el comportament humà per poder entendre les relacions que s'estableixen entre les famílies i els infants i adolescents.
- Reconèixer els factors que afecten les emocions i els sentiments.
- Estimular el desenvolupament personal de manera efectiva.
- Millorar els processos de comunicació.
- 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 suposen reptes.

3. 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 3 models d'aplicació:

- **Intervenció recomanada:** consta d'11 sessions, de les quals 2 són conjuntes entre famílies i infants i adolescents.
- **Intervenció reduïda:** consta de 10 sessions, de les quals 2 són conjuntes entre famílies i infants i adolescents. Les sessions 5 i 6 s'uneixen en una versió abreujada.
- **Intervenció mínima:** consta de 9 sessions, de les quals només 1 és conjunta entre famílies i infants i adolescents. Les sessions 5 i 6 també tenen un format abreujat.



TAULA 1

/ Sessions del programa en les tres modalitats
d'intervenció que es proposen /

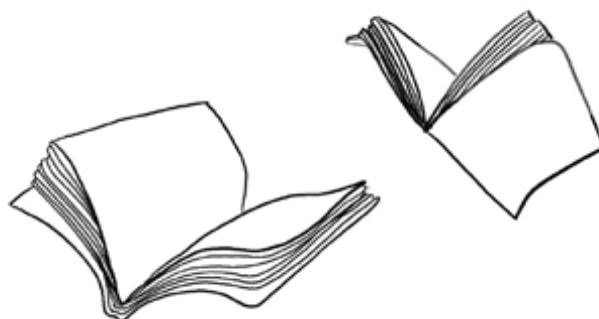
INTERVENCIÓ RECOMANADA 11 sessions (2 sessions amb els fills i filles)	INTERVENCIÓ REDUÏDA 10 sessions (2 sessions amb els fills i filles)	INTERVENCIÓ MÍNIMA 9 sessions (1 sessió amb els fills i files)
S0: Sessió introductòria	S0: Sessió introductòria	S0: Sessió introductòria
S1: Etapes de desenvolupament	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 infants i adolescents	S4: Autoestima en infants i adolescents	S4: Autoestima en infants i adolescents
S5: Escolta activa i empatia	S5: Escolta activa i empatia S6: Expressió de sentiments i opinions	S5: Escolta activa i empatia S6: Expressió de sentiments i opinions
S6: Expressió de sentiments i opinions		
S7: Sessió amb infants i adolescents I: Comunicació eficaç	S7: Sessió amb infants i adolescents I: Comunicació eficaç	
S8: Suport familiar a infants i adolescents per resoldre problemes	S8: Suport familiar a infants i adolescents per resoldre problemes	S8: Suport familiar a infants i adolescents per resoldre problemes
S9: Negociació i establiment d'acords	S9: Negociació i establiment d'acords	S9: Negociació i establiment d'acords
S10: Sessió amb infants i adolescents II: Organització d'infants i adolescents i la seva família	S10: Sessió amb infants i adolescents II: Organització d'infants i adolescents i la seva família	S10: Sessió amb infants i adolescents II: Organització d'infants i adolescents i la seva família
S11: Autoregulació del comportament amb infants. Avaluació final.	S11: Autoregulació del comportament amb infants. Avaluació final.	S11: Autoregulació del comportament amb infants. Avaluació final.

Per possibilitar l'inici del programa, es proposa dur a terme una sessió 0. Un dels objectius d'aquesta sessió és, d'una banda, conèixer el perfil de les famílies i les necessitats que poden tenir i, de l'altra, situar-les en la dinàmica del programa. També es facilita la presentació de les persones organitzadores, es comparteix el cronograma i calendari de les sessions, i s'identifiquen i s'ajusten les expectatives de les famílies. Es recomana recollir dades relatives a les característiques de les persones beneficiàries per tal d'orientar les sessions i també per avaluar si part de la població objectiu 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'esplai 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.

5. 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.

6. 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. **Etapas 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 cal promoure (model d'onze sessions) /

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

Etapas del desenvolupament en la infància i l'adolescència

En diferents moments durant el programa, i més especialment a la **sessió 1**, es reflexiona amb les famílies sobre les característiques evolutives i de comportament més rellevants de les etapes de desenvolupament en la infància i l'adolescència. Això els facilitarà adaptar i ajustar millor els estils familiars i les expectatives respecte als comportaments i les responsabilitats que poden esperar dels infants i adolescents en una determinada edat, així com respectar les seves potencialitats i limitacions. A continuació es plantegen característiques pròpies de les diferents etapes del desenvolupament que poden ser útils a l'hora de desenvolupar les dinàmiques amb les famílies (2-3 anys, 4-5 anys, 6-10 anys, 11-13 anys i 14-17 anys).



Dels 2 als 3 anys

● **Descobriment del món i orientació**

- Edat acrobàtica i del passejador: caminen i desenvolupen tota classe de moviments, sobretot a través del joc.
- Desenvolupament psicomotriu: en aquestes edats, per regla general, tenen la capacitat de caminar tot sols.
- Adquisició de l'autonomia: la possibilitat de caminar els dota de la capacitat de separar-se de les persones de referència i investigar el món tot sols.
- Etapa egocèntrica: es consideren el centre de tot el que els envolta.

● **Desenvolupament del pensament simbòlic i de l'adquisició del llenguatge**

- Edat del llenguatge: interès per la comunicació parlada. Aconsegueixen fer frases, i la meitat de les expressions tenen de dues a tres paraules.

● **Desenvolupament de la fantasia i la imaginació**

- Imaginació i interès per les ficcions i els somnis.
- Gust pels contes i la identificació amb personatges fantàstics.
- Pseudomentides: veritats carregades de fantasia.

● **Interès pel joc**

- Jocs de representar un paper i imaginar-se coses: jocs d'il·lusió, jugar a les casetes, a imitar les persones adultes, a conduir trens, etc. Aconsegueixen representar papers o conductes que han observat amb anterioritat; per exemple, agafar ninots

i fer-los anar a dormir, cantar-los una cançó de bressol, acotxar-los, etc. Aquests papers estan relacionats amb els de gènere observats a l'entorn més proper.

- Jocs d'interès pel món que els envolta.
- Jocs d'aprenentatge: aprendre a llegir jugant.
- Jocs de construcció, muntatge i desmuntatge.

● **Control d'esfínters**

- Conducta d'anar al lavabo apresada.

● **Desenvolupament de la consciència del jo i de l'existència dels altres: obstinació i tossuderia. Etapa del "no"**

- Inici del desenvolupament moral. Es comencen a consolidar emocions pròpies de l'àmbit moral com, per exemple, l'orgull, la pena, la vergonya i la culpa. Aquest tipus d'emocions cobren sentit en els infants, ja que comprenen l'existència i les necessitats dels altres.
- Percepció de l'existència de normes i exigències a l'entorn. Inici del desenvolupament de la capacitat de prendre decisions.
- Descobriment dels altres: de les seves necessitats i sentiments. Interès pels altres. Inici del desenvolupament de la cooperació. Necessitat d'afecte i desenvolupament de la seguretat i la confiança.

● **Relació ambivalent amb les persones de referència**

- Necessitat de seguretat afectiva i protecció de les persones de referència.
- Necessitat progressiva d'independència.
- Tendència a la inseguretat, al desequilibri afectiu, a la irritabilitat i a la hiperemotivitat.

- Reaccions agressives i regressives per guanyar l'afecte de les persones de referència.
- **Importància de la tolerància a la frustració**
- **Pors apreses (influència dels altres): als animals, la foscor i al que és estrany**
- **Empipament com a emoció apresada perquè els atenguin o per obtenir el que desitgen i com a reacció a la frustració. Pot expressar-se vers els altres o vers un mateix.**

Dels 4 als 5 anys

- **Desenvolupament motor**

Es mouen amb molta facilitat:

- Puguen escales ràpidament, corren i canvien de direcció sense parar, reconeixen la dreta i l'esquerra en el propi cos, salten al mateix lloc i avancen amb un sol peu. A l'hora de menjar, utilitzen de forma correcta la forquilla i, posteriorment, el ganivet, puguen a objectes i saben anar en tricicle.
- Milloren les seves capacitats creatives: en un primer moment, dels 3 als 4 anys, comencen a copiar formes simples amb domini, i als 5 anys ja passen a poder copiar formes i, fins i tot, lletres difícils.
- Comencen a adaptar conductes, com cordar-se les sabates, anar en bicicleta, atrapar pilotes, dibuixar i escriure amb una sola mà paraules simples. Les conductes anteriors no estan totalment assolides; és només l'etapa d'inici i es consoliden cap als 6 anys.

- **Desenvolupament socioemocional**

- Participen en obres de teatre senzilles i assumeixen el paper de l'altre. Utilitzen el joc sociodramàtic per representar diferents rols socials o, fins i tot, rols de trames inventades.
- Practiquen la capacitat d'explicar i convèncer els altres de les idees pròpies. També practiquen la regulació de les emocions, i simulen sentir atemoriment, enuig o valentia.
- Escullen les amistats i els agrada passar-hi temps. Les habilitats socials es desenvolupen progressivament.
- Fan plans amb els companys per aconseguir alguna cosa en concret.
- Reconeixen emocions en dibuixos.
- Presenten conductes empàtiques amb altres infants i es tracta d'una època ambivalent de conductes prosocials (sentiments i comportaments beneficiosos i amables amb altres infants) i antisocials (conductes i sentiments intencionadament nocius o destructius contra una altra persona).

- **Desenvolupament cognitiu**

- Classifiquen les figures geomètriques per formes simples, per colors secundaris i per tres mides.
- A partir dels 4 anys, els infants són molt més reflexius que abans i pensen el que diuen abans de parlar. Fan conscient el seu propi pensament.
- Gaudeixen inventant històries i diàlegs entre personatges imaginaris.
- Convé que les persones de referència hi parlin molt perquè desenvolupin el pensament, la creativitat, el vocabulari i la capacitat d'expressió.

- El diàleg és molt important per mantenir l'afecte amb les persones de referència en aquesta etapa en què ja no necessiten tanta protecció física (elaboració del vincle).
- Si poden expressar-se correctament, podran adaptar-se millor al centre escolar i establir amistats.

Dels 6 als 10 anys

Importància del procés d'escolarització, de tenir present les possibles malalties (asma, dislèxia, sobrepès, TDAH, autisme, etc.). Època en què s'inicien en els esports col·lectius, ja que comencen a tenir una atenció sostinguda i una cooperació fins ara impossibles. Hi ha dos períodes en l'etapa de la infantesa:

• **Dels 6 als 7 anys:**

En aquesta etapa, considerada com la primera infància, s'acaben consolidant conductes com lligar-se els cordons, rentar-se les dents sols, etc.

- Canvis corporals i psicològics importants: inquietud, activitat i moviment.
- Presenten un major grau de coordinació i d'habilitat motora.
- Comprenen aspectes com la reversibilitat i la reciprocitat.
- Les famílies i mestres poden tenir problemes a l'hora de mantenir el ritme d'exigència dels infants per comprendre i entendre tot allò que se'ls explica.
- Període d'adaptació a les normes, al grup i a la classe.
- Apareixen conflictes i frustracions.

• **Dels 8 als 10 anys:**

- En aquesta segona etapa es tornen més autosuficients i presenten una conducta més tranquil·la.
- El desenvolupament físic i psicològic és més reposat que en l'etapa anterior, però continuen canviant.
- Tenen interès per entendre per què passen les coses i utilitzen el raonament.
- És un període d'assimilació: acumulen molta informació i coneixements, aprenen mecanismes socials, actituds i valors útils per a la seva vida.
- Hem de tenir en compte que pot ser l'inici de la pubertat.

Dels 11 als 13 anys

• **Desenvolupament fisiològic**

- Desenvolupament dels òrgans sexuals primaris.
- Característiques sexuals secundàries: alçada, pes, veu, borrisol, etc.
- Alteracions hormonals: en els nois augment principalment de la testosterona; en el cas de les noies, els estrògens i la progesterona són les hormones que augmenten d'una manera més pronunciada.

• **Canvis psicològics**

- Importància de la imatge corporal. Possibles frustracions per una imatge corporal no desitjada que poden arribar a comportar possibles trastorns d'alimentació: bulímia, anorèxia, etc.
- Relació entre la valoració del cos i la valoració d'un mateix.



- Sentiment d'estranyesa envers si mateixos; de no reconèixer-se. Canvis corporals massa sobtats.
- Sentiments d'inquietud i soledat molt relacionats amb l'establiment de noves relacions socials.
- Sentiment d'incertesa davant de noves situacions.

● **Canvis del pensament intuïtiu (sensorial i amb imatges concretes) al pensament abstracte**

- Inici de la capacitat per comprendre i elaborar conceptes i definicions.
- Inici de la capacitat per fer operacions formals: de pensar no només en el que és real, sinó també en el que és possible (aspecte necessari a l'hora de buscar alternatives per resoldre problemes).
- Importància de la fantasia aplicada a les relacions amb l'altre sexe i al fet de tenir coses.

● **Canvis afectius**

- Excitabilitat i predisposició a les emocions.
- Tendència al mal humor —més en nois que en noies— i a la tossuderia —més en noies que en nois—, amb arravataments, irritació, hostilitat, poca paciència, etc.
- Augment de la tensió nerviosa: menjar-se les ungles, tocar-se els cabells, etc.
- Canvis bruscos d'humor: alegria, tristesa i descoratjament, cansament i relaxament, satisfacció i disgust o mal humor, serenitat i xivarri, etc.
- Sentiment de por que, a vegades, es dissimula amb comportaments prepotents.

- Tendència a emocions relacionades amb el sexe o la masturbació —en general, més freqüent en els nois que en les noies— o emocions de benestar-tristesa —en el cas de les noies, relacionades amb la síndrome premenstrual.
- Tot això pot afectar el seu rendiment i el possible tracte amb les persones de referència i el professorat.

● **Importància d'un mateix i afany d'independència**

- Oscil·lació entre una confiança exagerada en un mateix i un sentiment d'inferioritat.
- Afany de fer-se valer i necessitat de llibertat.
- Tendència a no respectar les normes. Presenten una autovaloració superior, es consideren "invencibles" i per aquest motiu tenen actituds intransigents envers les normes establertes, o consideren que prenen suficients precaucions.
- Tendència a una actitud egocèntrica: dediquen molt de temps a les seves coses, generalment enfocades a l'aspecte físic.

● **Canvis en les relacions socials**

- Necessitat d'allunyar-se de la família i de les persones de referència, amb qui acostumen a tenir relacions conflictives.
- Necessitat de rebre acceptació.
- Necessitat de pertinença a un grup de persones de la seva edat per recuperar la seguretat personal.
- Tendència a relacionar-se amb persones de la mateixa edat en grans colles, on tots els components no són necessàriament amics; són grups per sortir plegats.

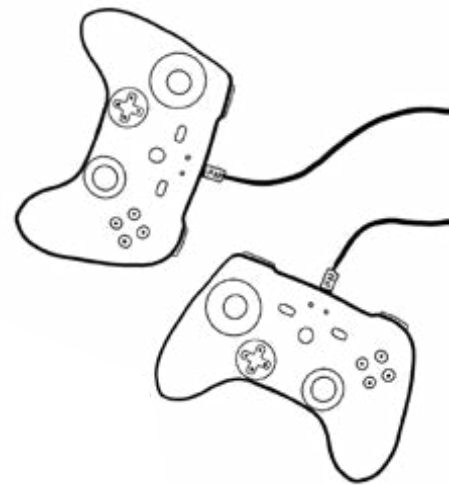
- Tendència a tenir una actitud submissa davant dels líders del grup.
- Tendència a la rivalitat i a les renyines i baralles per mostrar-se superiors.
- Tendència a divertir-se.

Dels 14 als 17 anys

- Possibles dificultats d'adaptació social.
- Tendència a la introversió i a la solidaritat.
- Tendència a relacionar-se en petits grups d'amics, a diferència de la colla grossa de l'etapa anterior.
- Necessitat de tenir relacions d'amistat, de suport mutu, de valoració personal, de complementar-se amb les amistats, de comunicar-se i compartir informació.
- Tendència a tenir una amistat íntima del mateix sexe.
- Propensió a relacionar-se amb l'altre sexe: coqueteigs i cites.
- Desenvolupament de les aptituds intel·lectuals: intel·ligència verbal, lògica, espacial i mecànica, numèrica, perceptiva, etc.

● Interessos

- Estar amb les amistats, sortir, escoltar música, veure la televisió, jugar a la videoconsola, xatejar a Internet, fer esport, anar al cinema, llegir, etc.
- Atracció pels ídols de l'esport, la música, el cinema, la televisió, etc.
- Certs interessos professionals.



Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement

La necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement que té tot ésser humà és un element bàsic per al seu desenvolupament personal. Per treballar aquests quatre continguts, és important crear espais perquè les famílies es presentin, posin en comú les seves preocupacions més freqüents i les expectatives de formació respecte a l'exercici positiu del seu rol, i que expliquin progressivament les experiències pròpies amb què van connectant els continguts. Aquests continguts es treballaran al llarg de totes les sessions, però especialment a la **sessió 2**.

En contextos culturalment diversos, és altament recomanable incidir en el fet que, durant les sessions, no es pretén imposar un model de família que només tingui en compte valors, models i o problemes de la societat majoritària. S'ha de tenir present que les cultures que conviuen a Catalunya tenen estructures i dinàmiques molt diverses i que les temàtiques que s'han de treballar no només són sensibles a aquesta diversitat, sinó que també la valoren i que enriqueixen el grup. De la mateixa manera que és necessari especificar que les sessions no assumeixen un model únic de família heterosexual o biparental i, per tant, que es té en compte la gran diversitat de models familiars que existeixen.

Cal tenir present que satisfer o no aquesta necessitat dels diferents membres de la família condiciona l'aparició de comportaments cooperatius i no cooperatius, tant en infants i adolescents com en les mateixes famílies.



L'absència d'aquest reconeixement podria portar els infants i adolescents a cridar l'atenció amb comportaments no cooperatius, molestos, desafiadors, venjatiu, desobedients o conflictius.

Es fa menció, també, a la conveniència que les famílies aprenguin a regular el seu comportament i les seves reaccions emocionals davant de les conductes no cooperatives dels fills per evitar situacions de conflicte que puguin anar guanyant cada cop més intensitat. És per això que han de conèixer tècniques de relaxació i pràctiques per al dia a dia.



Autoestima i assertivitat en les famílies

A la **sessió 3** es proporciona a les famílies informació bàsica sobre l'autoestima i l'assertivitat; els factors que en condicionen el desenvolupament, els seus efectes sobre la persona, sobre les relacions amb els altres membres de la família, i les estratègies que faciliten el desenvolupament d'infants i adolescents. Així mateix, es pretén conscienciar les famílies de la importància de tenir autoestima i de valorar-se per tal de transmetre seguretat, ser assertius, fomentar el respecte mutu i transmetre als altres, a la parella i als infants i adolescents una valoració positiva de la seva persona que els faci sentir acceptats i respectats.

Aquesta secció temàtica porta a considerar de nou la necessitat que té tota persona de sentir-se acceptada, estimada, valorada i respectada des de la infància, per anar desenvolupant progressivament una valoració adequada de si mateixa i una bona autoestima. Perquè aquesta valoració d'un mateix sigui adequada, és necessari que sigui capaç d'identificar, reconèixer i acceptar en si mateixa tant les seves potencialitats i virtuts com les seves limitacions i imperfeccions. Això ajuda a generar l'equilibri emocional.

Tanmateix, el desenvolupament de l'autoestima està molt condicionat a la qualitat de les relacions interpersonals que s'hagin tingut des de la infància: les relacions amb la família, el professorat, els germans i amics i, en general, amb aquelles persones a qui s'atorga un significat afectiu especial, com són òbviament les famílies. El que sentim dir a aquestes persones sobre nosaltres, sobre la nostra manera de ser i el que fem i

aconseguint; el tipus de paraules que utilitzen per referir-se a nosaltres; la manera en què ens parlen, ens miren i se'ns acosten; el grau de confiança que tenen sobre les nostres capacitats i el que som capaços de fer i aconseguir i el tipus de responsabilitats que ens atorguen, entre d'altres, ens va generant una idea de com som en funció de com creiem que ens veuen.

Per desenvolupar l'autoestima de les famílies, se'ls pot ensenyar a utilitzar la tècnica del llenguatge positiu i motivador, que consisteix bàsicament a fixar-se en les qualitats d'un mateix, en els seus esforços, progressos i contribucions, i a dir-s'ho i reconèixer-s'ho per anar generant un cert nivell d'autoconsciència sobre els valors i allò que és acceptable en un mateix i el grau de credibilitat que poden tenir per als altres. La tècnica del llenguatge positiu i motivador ajuda la persona a no centrar-se només en els seus punts dèbils, en les seves limitacions, errors i imperfeccions, i a considerar-los com a acceptables i vàlids com a part important del desenvolupament personal i de l'aprenentatge vital. El reconeixement, l'acceptació i la integració personal, tant de les potencialitats com de les limitacions i imperfeccions, ajuda la persona a construir el seu equilibri emocional, a sentir-se millor amb si mateixa, a tolerar millor les frustracions i a desenvolupar la motivació de guany.

La **sessió 4** està orientada a complementar els aspectes tractats a la sessió anterior sobre el desenvolupament de l'autoestima en les famílies. En aquest cas, es tracta de profunditzar en aspectes i factors que influeixen en el desenvolupament de l'autoestima en la infància i l'adolescència,

i que estan condicionats, en part, pel tipus d'interacció que mantenen les famílies amb els infants i adolescents. Entre els aspectes que cal fer ressaltar en aquest tipus d'interacció es troben les mostres d'atenció i afecte de les famílies cap als infants i adolescents; el reconeixement de les seves qualitats i dels esforços; el tipus de llenguatge que utilitzen per parlar de les característiques i competències que perceben en ells i elles, i la manera en què valoren el seu comportament quan assumeixen les seves responsabilitats i interpreten els seus errors, limitacions i imperfeccions. Aquests factors implicats en les interaccions entre famílies i infants i adolescents influeixen en la valoració adequada o inadequada que els infants i adolescents van desenvolupant sobre si mateixos des de la primera infància, així com en la confiança, la seguretat personal i en l'assertivitat que arriben a adquirir.

Cal indicar, a més, que ni les habilitats familiars, ni el desenvolupament dels infants i adolescents, ni la construcció del gènere sorgeixen del no-res; es produeixen i tenen lloc en un medi cultural determinat. Les variacions del que és normatiu en diferents cultures qüestionen els nostres supòsits sobre el que és "universal" i donen informació sobre la nostra comprensió de com les relacions entre les famílies i els infants i adolescents es desenvolupen de manera culturalment específica.

A continuació es plantegen algunes indicacions complementàries que poden ajudar a desenvolupar l'autoestima treballada en aquestes sessions centrals del programa.

Com aconseguirem que els infants i adolescents se sentin bé i confiïn en nosaltres i en si mateixos

Aquesta temàtica porta a considerar la necessitat que tenen els infants i adolescents de sentir-se acceptats, estimats, valorats i respectats per les seves famílies per anar desenvolupant una valoració adequada de si mateixos, una bona autoestima i assertivitat. Perquè aquesta valoració que fan els infants i adolescents de si mateixos sigui adequada, és necessari que aprenguin a identificar, reconèixer i acceptar tant les seves potencialitats i virtuts com les seves limitacions i imperfeccions. Això els ajudarà a desenvolupar el seu equilibri emocional.

El desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en els infants i adolescents està influenciat, entre altres factors, per les interaccions que mantenen des de la primera infància amb el conjunt familiar, amb el professorat, amb les amistats i amb altres persones rellevants per a ells i elles. És a dir, la manera en què aquestes persones els miren, s'hi acosten i comuniquen; les paraules que utilitzen quan hi parlen; el tipus de responsabilitats que els demanen acceptar i la confiança que tenen sobre les seves capacitats, i el que els infants i adolescents senten dir sobre la seva manera de ser i de fer i el que aconsegueixen, entre d'altres, els va generant una idea de com són en funció de com creuen que els veuen les altres persones.

Tot això adquireix una especial rellevància quan es tracta de fomentar el desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en infants i adolescents. És per aquest motiu que és important que les famílies analitzin el tipus de relació que mantenen amb els infants i adolescents, la

confiança que tenen en les seves potencialitats i en el que poden fer i aconseguir per si mateixos, com hi parlen i què els diuen sobre com són i les oportunitats que els ofereixen de mostrar-los el que són capaços de fer i aconseguir per si mateixos perquè puguin anar configurant una valoració adequada de si mateixos i una seguretat personal.

Per fomentar el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en infants i adolescents, les famílies poden aprendre a utilitzar la tècnica del llenguatge positiu i motivador: verbal, paraverbal i gestual, que consisteix bàsicament a fixar-se en el que tenen de positiu, en els seus esforços, progressos i contribucions, i dir-ho i reconèixer-los-hi perquè sàpiguen que les seves accions es consideren adequades, vàlides i acceptables. El llenguatge positiu i l'acceptació també permeten a les famílies comentar, de manera tranquil·la, amb els infants i adolescents les limitacions i imperfeccions que hi veuen, les conductes no cooperatives i inapropiades, els errors que cometen i orientar-los sobre com poden superar-los. D'aquesta manera, poden trobar una via adequada per ajudar-los a reconèixer els errors i les imperfeccions i per reorientar el seu comportament basant-se en els límits, les normes i els valors que els plantegin. Perquè això passi amb naturalitat i espontaneïtat, és convenient que, diàriament, els dediquin una estona sense fer altres coses a la vegada, ja sigui per jugar-hi, parlar-hi o fer alguna tasca conjunta. És més fàcil que els infants i adolescents acceptin escoltar de les seves famílies comentaris sobre conductes que han de corregir si els dediquen part del seu temps i si abans també els comenten els aspectes positius que hi veuen, i no només els aspectes que han de millorar. Això els ajudarà a no haver de posar-se a la defensiva davant de la família i a percebre que el que els han de dir no són només retrets.

En definitiva, cal tenir en compte que els infants i adolescents necessiten sentir-se valorats, acceptats, respectats i estimats per les seves famílies per acceptar i reconduir millor les limitacions que tenen i els errors que puguin cometre. D'aquesta manera aniran incrementant la seva seguretat personal, la confiança en si mateixos i en les seves famílies, la seva tolerància a la frustració, i el seu coneixement i respecte a les normes i els valors que les famílies els vulguin transmetre.

Promoure la resiliència

Podem definir la *resiliència* com la capacitat d'una persona o d'un sistema de viure i desenvolupar-se positivament, malgrat les condicions de vida difícils, i de sortir-ne més enfortit. Aquesta capacitat de resistència es posa a prova en períodes d'estrès llargs i durs com, per exemple, el causat per la pèrdua inesperada d'un ésser estimat, pel maltractament o l'abús psíquic o físic, per l'abandonament afectiu, pel fracàs, per les catàstrofes naturals i per la pobresa extrema. Es podria dir que la resiliència és l'enteresa més enllà de la resistència; és la capacitat de sobreposar-se a un estímul advers. En aquest sentit, és important advertir que la resiliència no és un tret de la personalitat; els infants i adolescents són els actors i la font de les seves adaptacions resilients, i que la família, l'escola i la comunitat tenen un paper primordial a l'hora de proveir una sèrie de factors protectors que, quan interactuen, permeten que es produeixi l'adaptació resilient. Apostar per la resiliència significa animar les persones a superar situacions destructives i a reconstruir la capacitat d'autoestima. Despertar la convicció que és possible superar traumes i lluitar per una vida digna són les pautes que defineixen el treball d'ajuda basat en la resiliència.

Podem parlar de sis passos necessaris per promoure la resiliència en infants i adolescents. Els passos de l'1 al 3 mitiguen els factors de risc i els passos del 4 al 6 tenen a veure amb la construcció de la resiliència:

1. Enriquir els vincles, que suposa enfortir les connexions entre les persones presents a la vida quotidiana.
2. Fixar límits clars i fermes.
3. Ensenyar les habilitats per a la vida, que inclouen, entre d'altres, la resolució de conflictes, la cooperació i les habilitats comunicatives.
4. Donar afecte i suport, que implica que sigui incondicional.
5. Establir i transmetre expectatives elevades: es tracta de proporcionar una esperança de futur factible.
6. Donar oportunitats de participació significativa: suposa atorgar a totes les persones una alta quota de responsabilitat amb el que succeeix i donar-los la possibilitat de participar en les decisions, la planificació i la resolució de conflictes.





Comunicació assertiva

La **sessió 5** aborda el tema de la comunicació entre famílies i infants i adolescents, i la seva importància per desenvolupar un clima de convivència adequat per a la família que contribueixi tant al desenvolupament personal i afectiu de tots els seus membres com al foment de competències i valors de respecte mutu.

La comunicació interpersonal constitueix un tema ampli i complex que engloba, com a mínim, vuit components bàsics: receptor, emissor, missatge, codi, canal, context, sorolls i filtres subjectius. En el cas d'aquest programa, l'emissor i el receptor es concreten en les figures de les famílies i dels infants i adolescents, amb les seves respectives característiques i estils personals. Aquesta cinquena sessió tracta sobre el procés d'escoltar associat al receptor: el seu significat, les habilitats bàsiques que les famílies i els infants i adolescents poden desenvolupar per escoltar de manera eficaç i els efectes positius que aporta en el desenvolupament de valors i competències personals, com l'empatia i el respecte mutu. Tot això és necessari per fomentar una convivència familiar adequada.

Cal tenir en compte que, en alguns grups culturals, les famílies mostren l'afecte principalment a través del to de veu; mentre que en altres cultures demostren l'afecte físicament. Aquestes diferents formes d'expressió tenen la mateixa funció: que els infants i adolescents se sentin estimats, valorats i aprovats per les famílies en les seves respectives cultures. La interrelació i l'autonomia són importants en totes les cultures, però les formes en

què les famílies les fomenten en la infància i l'adolescència varien en funció dels valors i objectius que hi ha en cultures particulars (més informació a l'apartat de recursos útils).

A la **sessió 6** es continua treballant el procés de comunicació assertiva iniciat a la sessió 5, però s'aborden factors associats a l'expressió per part de l'emissor. Es presta especial atenció en el llenguatge paraverbal (to, volum i entonació), en el llenguatge gestual i en el llenguatge verbal (vocabulari i expressions gramaticals del llenguatge). En concret, s'introdueix el format verbal dels missatges jo o *missatges* en primera persona, que permeten expressar punts de vista amb respecte i seguretat.

Finalment, a la **sessió 7** s'introdueixen principis bàsics de comunicació humana que incideixen en les dinàmiques familiars. Destaca la necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement que tenen tots els éssers humans com a elements bàsics per al seu desenvolupament personal. Dins d'aquesta sessió es pretenen desenvolupar continguts treballats prèviament amb les famílies, de manera que es pugui crear un espai per posar en pràctica, sota supervisió, les habilitats i competències familiars.

Sempre que hi hagi l'oportunitat, s'han de treballar conceptes clau amb les famílies, com el "temps fora" o altres estratègies semblants de control d'impulsos.

A continuació es presenten algunes indicacions complementàries que poden ajudar a desenvolupar la comunicació assertiva treballada en aquestes sessions centrals del programa.

Escolta activa i empatia. Com podem escoltar i posar-nos al lloc de l'altre per entendre'ns millor

Aquesta temàtica permet introduir idees bàsiques sobre els components i processos que tenen lloc en la comunicació: 1) les característiques de les persones que hi participen; 2) el missatge i el seu contingut; 3) els codis i canals de comunicació: verbal, gestual i paraverbal; 4) el context en què es produeix la comunicació, i 5) els sorolls i filtres subjectius que hi introdueixen biaixos. Aquesta informació bàsica pot ajudar les famílies a entendre i identificar la qualitat amb què es produeix el procés de comunicació quotidià amb infants i adolescents. Dels diversos components del procés de comunicació, en aquesta sessió cal fer ressaltar la importància d'estar atents als sentiments i a les emocions amb què les persones comuniquen els missatges, ja que això informa de com se senten davant d'un fet o circumstància que estan passant.

El llenguatge de l'escolta activa

En aquesta sessió s'insisteix en la importància de saber escoltar els infants i adolescents, d'identificar els sentiments que manifesten i de posar-los nom, ja que els ajuda a sentir-se compresos per la família. Aquest sentiment de comprensió facilita, alhora, que desenvolupin l'empatia i el respecte cap a les seves famílies i que, junts, puguin resoldre de manera constructiva possibles conflictes que sorgeixen entre ells en la interacció quotidiana.

Ara bé, és d'especial rellevància destacar que els codis i les pautes comunicatives són diverses en funció del context cultural.

Normalment s'anima els infants i adolescents de contextos occidentals a parlar dels seus propis sentiments i els dels altres perquè puguin regular i comprendre millor les

emocions. Moltes famílies xineses, per exemple, fomenten el fet de ser conscients dels sentiments dels altres, però també de moderar l'expressió dels propis sentiments com a clau per assolir l'harmonia grupal. Les famílies xineses sovint expliquen històries o anècdotes sobre la transgressió de normes als infants i adolescents per ensenyar-los normes socials i de conducta i generar un sentiment de vergonya per mal comportament. En canvi, a Occident s'eviten aquest tipus de tècniques per no fer malbé l'autoestima dels infants (més informació a l'apartat de recursos útils).

- **Per practicar l'escolta activa podem utilitzar el format de llenguatge següent:**

“Sembla que et sents... perquè...”

Això ajudarà les famílies a utilitzar un llenguatge concret que fomenti l'empatia i el respecte pels sentiments i les circumstàncies dels infants.

Convé tenir en compte que escoltar i comprendre no significa necessàriament estar d'acord amb el que s'escolta i cedir davant d'algunes demandes dels infants i adolescents que les famílies considerin inapropiades. Es tracta de mostrar-los que la família els vol escoltar i comprendre, encara que no arribin a estar sempre d'acord amb el que els diguin, amb el que els demanin o amb el seu comportament. Quan això passi, des de petits els infants i adolescents aniran aprenent a desenvolupar estratègies de tolerància a la frustració i d'autoregulació emocional i del comportament.

Perquè el procés d'escolta activa es porti a terme de manera efectiva, també és necessari que les famílies facin servir adequadament les estratègies següents:

1. Dedicar un temps diari —encara que sigui curt— exclusivament a escoltar els infants i adolescents sense fer altres coses a la vegada, per poder-los observar atentament, mantenir-hi contacte visual i mostrar una actitud real d'interès cap a ells i el que els volen dir.
2. Deixar parlar els infants i adolescents sense interrompre'ls fins que hagin dit el que volien dir.
3. Evitar donar-los immediatament l'opinió sobre el que acaben d'explicar si no ho han demanat, i evitar criticar-los.
4. Utilitzar el format del llenguatge de l'escolta activa i reflectir els sentiments que capten en els infants i adolescents.

Tot això contribuirà a desenvolupar un procés d'escolta de qualitat, que els moments d'interacció entre famílies i infants i adolescents siguin motivadors i gratificants per a tots, i que es repeteixin en moments posteriors. Quan els processos d'escolta no es facin de manera adequada, és possible que els infants i adolescents prefereixin no explicar les seves coses i que evitin comunicar-se amb la família. Per tant, també és possible que evitin la conversa en moments posteriors.

Expressió de sentiments en la comunicació assertiva

Per introduir aquesta temàtica, la persona dinamitzadora de la sessió pot parlar de la importància que adquireix en la comunicació amb els infants i adolescents la manera de parlar de la família: la gesticulació, l'expressió de la cara (ulls, celles i llavis), de les mans i el tronc, el to de veu, el volum, l'entonació, el vocabulari emprat i, fins i tot, el tipus de frases gramaticals que es construeixin. Els infants i adolescents interpreten aquests elements, en el seu conjunt, com a indicadors de l'actitud i de la seguretat o inseguretat que senten les seves famílies quan s'hi comuniquen. Amb això elaboren conclusions sobre el que afecta les seves famílies i sobre com han de comportar-s'hi; de vegades utilitzen aquesta informació per aconseguir el que volen en cada moment. És per això que és necessari practicar les habilitats d'autoconeixement, relaxació i autoregulació emocional i del comportament (recordeu la **sessió 2**), que ajuden a parlar amb els infants i adolescents en un to tranquil, respectuós, segur i convincent; així com emprar un llenguatge positiu i motivador, i evitar afegir-hi comentaris finals que puguin ser contraproductius. Amb això els transmeten respecte i credibilitat en les actuacions que hi tenen.

Algunes pautes en les relacions de la família i els infants i adolescents es repeteixen regularment en cultures molt diferents. Tanmateix, una determinada pràctica familiar pot assumir diferents significats o funcions en contextos culturals diversos. Per exemple, en algunes cultures el contacte visual mutu estableix l'escenari de la comunicació interpersonal i la interacció social, però en d'altres el contacte visual recíproc està associat a una manca de respecte i a actituds desafiantes. Els diferents significats associats a comportaments particulars poden causar situacions de confusió per a aquells infants i adolescents que han

crescut amb més d'un marc cultural. La raó és que, de vegades, les famílies esperen que es comportin d'una manera a casa — per exemple, eviten el contacte visual per demostrar respecte— i, quan aquests infants i adolescents es troben en contextos en què els adults adjudiquen una connotació diferent —de vegades negativa— al mateix comportament —p. ex. aparentment irrespectuós cap al professorat del centre escolar—, poden crear-se confusions sobre quines són les pautes de comportament adequades.

A més dels components no verbals i para-verbals —to, volum, etc.— que intervenen en el procés d'expressió, també és important considerar els aspectes verbals, tant pel que fa al vocabulari com a les formes gramaticals, perquè tots dos aspectes influeixen en el significat que el receptor elabora del missatge que expressa l'emissor. De vegades, el vocabulari i la forma gramatical dels missatges transmeten respecte, acceptació i estimulació vers el receptor i fomenten la seva autoestima (recordeu la **sessió 3**).

Tanmateix, d'altres vegades el vocabulari i les formes del llenguatge transmeten manca de respecte, desvaloració, amenaça, tensió i provocació, entre d'altres, i generen una actitud defensiva en el receptor que pot desencadenar conflictes interpersonals.

Quan es tracta d'establir relacions positives entre famílies i infants i adolescents, convé seleccionar bé les paraules que es volen utilitzar per assegurar-nos que es transmeten missatges respectuosos i d'acceptació, i incloure termes que expressin sentiments i que fomentin l'empatia i el respecte mutu (recordeu la **sessió 5**). Per altra banda, és interessant aprendre a utilitzar formes gramaticals que comencen en primera persona — missatges jo — per transmetre als infants i adolescents un missatge que els ajudi a entendre com se senten les famílies en un moment donat, o a conseqüència d'una conducta concreta.

- Aquests *missatges jo* tenen l'estructura següent:

Missatges jo

"Quan
(substitueix els punts per les circumstàncies que envolten una situació o acció) **em sento**

.....
(substitueix els punts per una paraula que expressi el sentiment que té el familiar) **perquè**

.....
(substitueix els punts per les conseqüències d'aquesta situació o acció).

Per exemple:

"Quan **et tires a terra em poso nerviós/a** perquè **t'embrutes la roba i després he de rentar-la i tinc més feina**" (*missatge jo* dirigit a un infant petit). "Quan **em crides em sento humiliat/ada perquè veig que no em respectes**". "Quan **em demanes contínuament que revisi els teus deures em trobo incòmode/a perquè sembla que vulguis que els faci jo**".

Els **missatges jo** es diferencien dels missatges en segona persona o **missatges tu**, entre altres coses, perquè no acostumen a ser ofensius ni amenaçadors ni culpabilitzadors per a qui els escolta; no provoquen ni fan posar-se a la defensiva —més aviat succeeix el contrari—, i ajuden la persona que els escolta a reflexionar sobre els seus actes, a empatitzar i a posar-se al lloc de l'altre.

Missatges tu

Exemples:

"(Tu) no fas altra cosa que llençar els papers a terra i embrutar perquè jo tingui feina",

"(Tu) no fas més que cridar-me",

"(Tu) no fas mai els teus deures perquè esperes que te'ls faci jo".

Quan les famílies utilitzen un *missatge jo* amb els infants i adolescents, han de fer-ho de manera tranquil·la i segura; si ho fan tenses i enfadades, el missatge es pot ser interpretar com un *missatge tu*.

Convé explicar a les famílies que utilitzar els *missatges jo* amb infants i adolescents no sempre garanteix que corregeixin o canviïn els comportaments no cooperatius de manera immediata; no obstant això, sí que els proporciona un model i estil de comunicació basat en el respecte i l'assertivitat que, a poc a poc, poden imitar i utilitzar també amb la família i amb altres persones i, així, contribuir a millorar la convivència.

A vegades, les famílies poden comentar que, encara que aquest tipus de llenguatge basat en els *missatges jo* i en l'expressió dels sentiments els sembla adequat, també els sembla una mica artificial utilitzar-lo perquè no estan acostumats a expressar-se en primera persona ni a expressar els seus sentiments davant dels infants i adolescents. Això no obstant, quan prenen consciència dels avantatges que aporta i el posen en pràctica, es van adonant dels seus efectes positius en elles mateixes, perquè estan més tranquil·les, i en els infants i adolescents, que tendeixen a tenir una actitud més cooperativa.

L'expressió de les emocions i la comunicació familiar

No n'hi ha prou amb estimar els nostres infants i adolescents; cal que se sentin estimats i valorats. Aquests sentiments s'han d'expressar, de forma verbal i no verbal, amb claredat.

Si fan alguna cosa bé, se'ls ho ha de reconèixer i reforçar. Si fan alguna cosa malament, també se'ls ho ha de dir, ja que la mentida és enemiga d'una autoimatge sanament positiva, i corregir-los serenament i sense desqualificacions. És molt important no confondre un error puntual amb una característica de la personalitat: per exemple, que l'infant o adolescent trenqui un plat no vol dir que sigui inútil.

Les nostres crítiques han de ser constructives i hem de proporcionar-los oportunitats de poder experimentar l'èxit.

Tanmateix, no hem de sobrevalorar-los, ja que poden generar una dependència a rebre l'aprovació dels altres que poden no trobar fora de l'àmbit familiar.





Resolució de conflictes

Al llarg de les diferents sessions, però més específicament a la **sessió 8**, es promouen actituds i habilitats d'autoregulació del comportament en les famílies que els facilitin no implicar-se més del que cal a solucionar els conflictes que només afecten els seus infants i adolescents, a fi que puguin desenvolupar responsabilitats i habilitats de resolució dels seus propis conflictes. Amb això es pretén ajudar els infants i adolescents a assumir responsabilitats; a incrementar la seva autonomia i seguretat personal; a desenvolupar la seva capacitat d'adaptació davant de situacions noves; a identificar les millors alternatives de resolució dels seus propis conflictes; a aprendre a prendre decisions i a assumir les conseqüències que se'n deriven, i a ser menys exigents amb les seves famílies. Les famílies poden cooperar amb els infants i adolescents en aquest procés i, amb això, intentar prevenir l'aparició de conflictes.

Així mateix, a la **sessió 9** s'introdueixen estratègies de negociació i d'establiment d'acords entre les persones adultes de la família i els infants i adolescents, que els faciliten resoldre de manera constructiva i dialogada els possibles conflictes que es generen en les seves relacions per temes que fan referència a tots dos i no només als infants i adolescents. Per això s'analitza quan un conflicte implica tant la família com als infants i adolescents, i es presenta el mètode de guanyar-guanyar en la resolució de conflictes. Aquest mètode afegeix, al mètode d'exploració d'alternatives tractat en la sessió anterior, l'establiment d'acords i les possibles estratègies que cal aplicar en cas que una de les parts no compleixi aquests acords. A través de l'aprenentatge de processos de negociació, es pretén que les famílies desenvolupin habilitats per tractar assertivament els conflictes que els plantegen infants i adolescents, confiança en els seus propis criteris i coherència amb el seu

rol d'autoritat en la família. Per la seva part, a través del model de conducta que els transmeti la família, els infants i adolescents podran aprendre a prendre decisions, a assumir-ne les conseqüències, a tolerar frustracions, a responsabilitzar-se de les seves accions, a actuar amb respecte cap als altres i a confiar en els seus propis criteris i possibilitats personals.

Suport familiar en la infància i l'adolescència per a la resolució de conflictes: com podem ajudar els infants i adolescents a resoldre els seus conflictes

Per introduir aquesta temàtica, la persona dinamitzadora pot comentar que diàriament les persones, tinguin l'edat que tinguin, acostumen a trobar-se amb situacions no previstes que han de resoldre com, per exemple, fer tasques que no tenien planificades, adaptar-se a un context nou o a persones que acaben de conèixer, respondre a preguntes que fa algú, prendre decisions, controlar-se davant de paraules o fets que no agraden, etc. Això exigeix una certa capacitat d'adaptació i d'autocontrol per a no reaccionar de manera impulsiva i per poder pensar en alternatives per resoldre d'una manera adequada cada situació.

Trobar la solució idònia a aquestes situacions pot ser fàcil en algunes ocasions; però en d'altres pot ser més difícil i la persona pot acabar demanant que li solucionin el problema. Això succeeix amb freqüència en les relacions entre família i infants i adolescents. Quan els infants són petits, les famílies acostumen a fer-los les tasques i a assumir moltes de les seves responsabilitats. Per exemple, algunes famílies poden estar donant de menjar a un infant de tres anys quan a aquesta edat ja podria fer-ho per si mateix, o bé al matí segueixen anant a l'habitació dels adolescents per despertar-los,

perquè es llevin i vagin al centre escolar quan, per la seva edat, també podrien estar fent-ho per si mateixos. Aquesta tendència que tenen algunes famílies a fer-los les tasques que ells mateixos ja haurien de fer a una edat determinada la poden interpretar com una obligació i, per tant, esperar que la família la compleixi i eludir les seves responsabilitats.

La relació interpersonal que té lloc entre família i infants i adolescents en aquestes situacions no facilita necessàriament la convivència familiar i en la infància i l'adolescència pot generar dependència, exigència, poca tolerància davant dels errors de les seves famílies quan es tracta de resoldre les seves tasques, poca responsabilitat i poca capacitat per aprendre a portar una vida autònoma. Per això és convenient que les famílies reflexionin sobre el seu comportament habitual en situacions o conflictes de la vida quotidiana que afectin només i directament els infants i adolescents i que han d'aprendre a resoldre per si mateixos. En aquest sentit, les famílies poden adquirir habilitats per ajudar-los a solucionar els seus propis conflictes. Amb això els facilitaran que desenvolupin competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials, com la capacitat d'anàlisi i de raonament lògic per identificar alternatives de resolució, control emocional, control de nivell d'exigència cap als altres, responsabilitat, habilitats per prendre decisions, capacitat per assumir les conseqüències que es deriven de les decisions preses, capacitat per aprendre dels errors, seguretat i autonomia personal, confiança en si mateixos, autoestima, capacitat d'adaptació i tolerància a la frustració.

Totes són competències necessàries perquè la persona pugui desenvolupar-se a nivell personal, acadèmic, familiar, laboral i social, i convé que els infants i adolescents les vagin adquirint progressivament perquè puguin organitzar la seva pròpia vida de manera autònoma i constructiva.

Moltes vegades les famílies es pregunten on han de posar el límit a l'hora d'implicar-se en la resolució de situacions que afecten només els infants i adolescents. Per respondre a aquesta qüestió s'ha de pensar que, si tenen un desenvolupament físic i intel·lectual propi de la seva etapa evolutiva que els permet fer les tasques pròpies de la seva edat, i si la no implicació de les famílies no té conseqüències negatives per a la salut i per a la seva seguretat o la d'altres persones, ni posa en risc la convivència familiar, és probable que la situació la puguin resoldre els mateixos infants i adolescents.

Això no obstant, si ja tenen creada l'expectativa, l'hàbit i el costum d'esperar que la família els resolgui els conflictes, no els serà fàcil acceptar que deixi de fer-ho. És per això que convé que les famílies, encara que no els arribin a resoldre, cooperin amb ells i elles per buscar la solució i escoltar les opcions que els infants i adolescents creuen que poden prendre. Ho poden fer a través del mètode d'exploració d'alternatives, que consisteix a escoltar-los i comentar amb ells i elles les possibles solucions que se'ls acudeixen per resoldre la situació. Utilitzant bé el procés d'escolta activa de la comunicació, els infants i adolescents poden anar elaborant les seves pròpies propostes mentre les exposen a les seves famílies, que només els escoltaran, sense criticar, valorar ni dir el que haurien de fer. Una vegada que s'hagin identificat les propostes, els infants i adolescents hauran de prioritzar-ne alguna i decidir per on volen començar a posar en pràctica la resolució del conflicte. Ells mateixos comentaran com poden fer-ho. Posteriorment, hauran d'experimentar si aquesta solució funciona i si es pot mantenir. Si no funciona, n'hauran d'identificar la causa, aprendre dels errors i pensar en una altra possible solució alternativa.

Amb el mètode d'exploració d'alternatives, els infants i adolescents aprenen a desenvolupar habilitats per resoldre les seves pròpies situacions acompanyats de la família, que hauran de fer una feina d'escolta i suport perquè no se sentin sols. Cada vegada se sentiran més segurs i autònoms en la resolució dels seus propis conflictes i aprendran que poden confiar en les seves famílies per explicar-los el que els passa sense risc de rebre crítiques. Per la seva part, utilitzant aquesta estratègia les famílies podran tenir informació sobre el que els passa, sobre les seves intencions i sobre els seus conflictes; fet que és especialment útil en l'etapa de l'adolescència.

Processos de negociació i d'establiment d'acords entre famílies i els/les infants/adolescents. Com arribar a acords amb els/les nostres infants/adolescents

Per introduir aquesta temàtica la persona dinamitzadora podrà comentar que, quotidiana-ment, les famílies s'enfronten al repte d'haver de resoldre situacions i conflictes que els generen els infants i adolescents i que afecten a tots. El fet que els infants i adolescents vagin adquirint progressivament, entre altres coses, autonomia personal, capacitat de pensar, de raonar i de prendre decisions, va introduint canvis substancials en les dinàmiques de convivència del conjunt familiar. Les famílies van comprovant que la seva capacitat de decisió i de control sobre el comportament dels infants i adolescents disminueix a mesura que avancen en edat i etapes de desenvolupament. Això els pot generar un cert desconcert i la percepció subjectiva que perden poder i autoritat sobre els infants i adolescents en temes que, des de la seva òptica familiar, posen en

risc l'harmonia de la convivència. Això pot desencadenar en conflictes i lluites de poder entre la família i els infants i adolescents.

Tot i això, l'existència de conflictes i desavinences d'interessos entre famílies i infants i adolescents no cal que sigui ni es visqui, necessàriament, com alguna cosa negativa. Ans al contrari, els conflictes i les manques d'acord poden interpretar-se també com a oportunitats perquè totes dues parts es coneguin millor, per millorar el procés d'interacció personal i per adquirir competències intel·lectuals, emocionals i socials necessàries per al desenvolupament personal i per a la vida en família i societat.

La resolució de conflictes per una via imposada i autoritària és poc acceptada per la nostra societat actual i pels infants i adolescents, que aprenen per diferents vies que les seves opinions també s'han d'atendre i respectar. Si no és així, poden desenvolupar, cap a les seves famílies, comportaments de desobediència, enrabiades, lluites de poder i, a vegades, conductes venjatives i incapacitat per rebel·lar-se i fer valer el seu punt de vista. Davant d'aquesta situació, convé que les famílies valorin l'alternativa de relacionar-s'hi des d'una perspectiva dialogada i de comunicació perquè les dues parts puguin escoltar-se, comprendre's i arribar a acords en la resolució de situacions i conflictes que els incumbeixen. Els processos de negociació i d'establiment d'acords permetran a les famílies i als infants i adolescents entendre que uns i altres poden tenir els seus propis punts de vista sobre una mateixa situació; que no han d'interpretar-la necessàriament de la mateixa manera i que és acceptable; que les alternatives de comportament que cada un planteja poden ser variades i que les seves postures s'han de respectar mútuament dins d'uns límits que siguin vàlids per a totes dues parts. Això implica comunicar-se, escoltar-se i comprendre's; exposar les

raons i els arguments amb control emocional, amb respecte i sense imposició, i proposar alternatives de resolució que siguin vàlides per a totes dues parts i en què ningú no guanyi del tot ni perdi del tot i on es respectin els interessos bàsics de tots; és a dir, on "Jo guanyo - tu guanyes".

Aquests processos de negociació i d'establiment d'acords permeten desenvolupar, tant en famílies com en infants i adolescents, competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials fonamentals per a la vida en família i en societat; entre d'altres, la capacitat d'anàlisi, raonament, argumentació, autoregulació emocional; d'habilitats d'escolta i d'expressió, d'empatia, tolerància cap a les postures de l'altre, adaptació, flexibilitat, tolerància a la frustració; capacitat per prendre decisions i per assumir-ne les conseqüències; cooperació, confiança en un mateix, autoestima i seguretat personal. Són competències molt valorades en la societat actual i que les famílies esperen en els infants i adolescents.

Tot i això, no sempre les famílies són conscients de les estratègies de resolució de conflictes que utilitzen amb els infants i adolescents i de l'aprenentatge que els transmeten a través de l'observació i imitació de les seves pròpies conductes. Per fer-ho, necessiten espais i moments de reflexió i contrastar amb altres famílies la manera com eduquen els infants i adolescents i els efectes que observen en el seu comportament.

És per això que la persona dinamitzadora de la sessió ha d'introduir en aquest moment el mètode de guanyar-guanyar amb els passos o les etapes per a la resolució de conflictes i comentar què es treballarà amb aquest mètode durant la sessió.



Disciplina: límits, normes i conseqüències

A la **sessió 10** s'introdueixen els conceptes d'autonomia personal, hàbits, límits i normes familiars. Destaca el paper del llenguatge familiar com a eina que permet assolir tots aquests aspectes clau del desenvolupament, i també es promou la planificació de la vida familiar. En aquesta sessió es pretén treballar el repartiment equitatiu de les tasques domèstiques, així com la creació d'habilitats i competències familiars dirigides a crear espais familiars de qualitat, la bona gestió del temps o la cura dels altres aspectes de la vida que duem a terme com a persones més enllà de la dimensió familiar — dimensió laboral, esportiva, de les amistats, del lleure, etc.

La **sessió 11** té com a finalitat introduir el concepte de la disciplina, que s'entén 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 regular el propi comportament. En aquest sentit, s'emfatitza la necessitat que les famílies estableixin normes clares i explícites per regular la dinàmica familiar i límits en els processos d'interacció amb els infants i adolescents per ajudar-los a identificar fins on poden arribar amb el seu comportament, exigències i demandes. Aquests límits i normes hauran d'anar acompanyats de les conseqüències que es derivin del seu incompliment, que els infants i adolescents hauran de conèixer perquè puguin prendre decisions sobre el seu comportament. Aquestes conseqüències hauran de ser lògiques, raonables, proporcionades i associades a l'acció que es pretén controlar, i s'hauran

d'aplicar de manera coherent i consistent en els casos en què les normes no es respectin. Això permetrà a infants i adolescents aprendre a discriminar amb claredat els límits de la seva conducta i a desenvolupar competències d'autoregulació emocional i del comportament, necessàries per a la interacció social i la convivència familiar.

L'autonomia: els hàbits, les rutines i els límits

Les rutines, els hàbits i els límits els proporcionen seguretat per afrontar-se al món que els envolta: les rutines permeten que l'infant pugui anticipar esdeveniments que ja reconeix del seu entorn, i les normes dins l'entorn familiar serveixen perquè l'infant o adolescent aprengui on són els límits.

Si a cada etapa del desenvolupament ensenyem als infants i adolescents tot això que estan preparats per aprendre, se sentiran encantats de fer-ho, ja que gaudeixen aprenent. Hem de tenir molta paciència i mantenir una actitud positiva: no podem córrer el risc de retardar un aprenentatge perquè tenim pressa i no hi ha temps perquè mengi tranquil·lament, es vesteixi amb ajuda o reculli les joguines. Si volem que l'infant o adolescent sigui una persona autònoma, hem d'ensenyar-li, a les primeres etapes del desenvolupament, tot això que està preparat i disposat a aprendre. Si no és així, dependrà de nosaltres, ja que no podrà fer tasques que, altrament, podria fer.

La responsabilitat de tota família consisteix a fer que els infants i adolescents es valguin per si mateixos i de vegades posem fre al seu aprenentatge fent nosaltres el que podrien fer ells i elles.

Els hàbits són formes de comportament adquirides a partir d'un aprenentatge o per mitjà de l'experiència. És molt important, doncs, que des de la primera etapa escolar vagi adquirint hàbits que li permetin fer millor les activitats quotidianes amb seguretat i autonomia. El manteniment d'un hàbit demana que se'n tingui cura de manera constant i continuada per aconseguir l'autonomia basada en l'autoregulació i en el propi domini.

Acabar allò que s'ha començat, amb polidesa, ordre i planificació és el que trobem darrere d'una actitud responsable. Podem parlar, també, d'aquells hàbits relacionats amb el saber estar: seure a taula i menjar de tot, conversar, col·laborar i aportar, ser prudent i esperar tenen a veure amb la relació amb els altres, amb l'adaptació a l'entorn i amb poder respondre a les situacions inesperades i diferents que la mateixa vida presenta. Tot això s'ensenyà i cal que les persones adultes que estan al costat dels infants i adolescents elaborin una seqüència basada tant en la repetició constant com en el modelatge.

Per exemple, difícilment podrem educar els infants i adolescents en la pràctica esportiva si mai no ens movem del sofà, o no seran persones endreçades si no mantenim un ordre i neteja a casa nostra com a família.

Convé posar-se d'acord sobre els hàbits, les rutines i els límits mínims que volem aplicar dins de la nostra família.

També és rellevant transmetre i verbalitzar les raons per les quals de vegades la norma es trenca: "avui no ens banyarem perquè hem arribat tard a casa i estem molt cansats/ades".

Com que els hàbits són repeticions de rutines, s'ha de promoure una reflexió sobre l'esforç sostingut per part de la persona adulta, que s'ha de fer quan volem introduir una rutina.

L'ús del llenguatge familiar i la seva influència en el desenvolupament d'infants i adolescents

Si entenem que el llenguatge estructura el pensament, no podem deixar de promoure la comunicació constant entre famílies i infants i adolescents. Durant la vida dels infants i adolescents hi ha èpoques específiques en què es reorganitza l'estructura psicològica i el desenvolupament psicoafectiu, i la infantesa és una etapa clau en aquest aspecte. La comunicació entre famílies i infants i adolescents i l'ús que es fa del llenguatge s'ha d'adaptar a les etapes del desenvolupament: quan són infants petits normalment es comuniquen jugant, sense llenguatge. Hem de saber trobar la seva forma de comunicació, que sovint passa pel joc o el dibuix.

Hem de fer que l'infant o adolescent trobi satisfacció per comunicar-se, un mitjà per expressar el que pensa i sent, i un fil conductor del que fa i del que pensa fer. Encara que no parli; si actua, pensa. Amb la seva actuació pressuposem que pensa i, si hi posem llenguatge, elaborem el seu propi llenguatge. El nostre llenguatge és una eina de suport per a l'activitat de l'infant. Aquest cas es refereix als infants que no usen el llenguatge per comunicar-se i als que tenen un llenguatge desestructurat —tots dos fins als tres anys com a màxim. El nostre llenguatge facilita que tinguin elements lingüístics per desenvolupar el seu propi llenguatge, i és per això que l'activitat de les famílies ha de ser donar vocabulari que representi la realitat quotidiana de l'infant; construir amb paraules la realitat que l'envolta.

La funció del llenguatge és bàsica per al desenvolupament de l'ésser humà, ja que ens permet comunicar-nos amb els altres i és, alhora, la base del nostre desenvolupament cognitiu —pensament, raonament, memòria, etc. Els infants aprenen la llengua que es parla al seu entorn, ja que no existeixen disposicions biològiques que els predeterminin a parlar un determinat llenguatge.

Tan bon punt neixen, van desenvolupant els processos de socialització i, per fer-ho, utilitzen l'entorn que els envolta. Els encarregats d'aquest procés són els agents socials (persones, institucions, etc.). La socialització suposa l'adquisició de valors, normes, costums, rols i coneixements, que serviran per possibilitar el desenvolupament de la persona en el seu entorn familiar i social. En aquesta etapa infantil, els agents socials que més influència exerceixen són les persones properes a l'infant; és a dir, família, germans/anes, avis/es, etc. En etapes posteriors, encara sense perdre la seva influència, deixen pas a les institucions, sobretot centres educatius, i cada cop més als mitjans de comunicació. La repetició del llenguatge familiar permet interioritzar normes, la socialització i l'afecció. L'infant se socialitza mitjançant unes normes que s'estableixen dins de l'àmbit familiar i la societat. Durant els primers anys de vida, les normes imposades per la família els permeten anar discernint què és i què ha de ser.

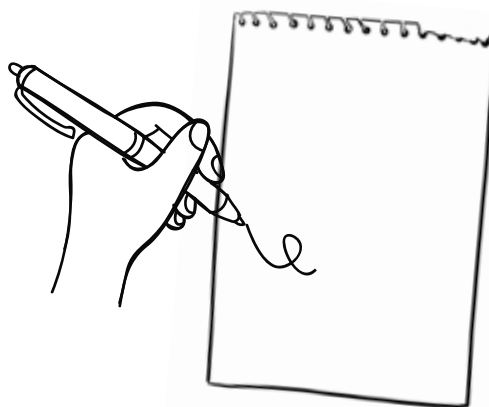
S'ha de respectar i promoure que les famílies puguin expressar-se amb els infants i adolescents fent servir el registre de la seva llengua materna. Només si expressen les seves emocions i el que senten amb seguretat poden tenir una bona comunicació amb els infants per aconseguir l'autonomia basada en l'autoregulació i en el propi domini.

Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en la infància i l'adolescència: límits, normes i conseqüències

Per introduir aquesta temàtica, la persona dinamitzadora pot comentar que, amb freqüència, les famílies afronten moments en què controlen el comportament dels infants i adolescents, ja que des de petits comencen a explorar el que hi ha al seu entorn, a experimentar el que passa quan manipulen objectes, quan interactuen de diverses maneres amb els membres de la seva família i quan s'atreveixen a traspassar certs límits en la convivència familiar i social i a no assumir completament les seves tasques i responsabilitats. Des de ben petit, l'ésser humà tendeix a explorar, a indagar, a voler conèixer el que succeeix al seu voltant i a experimentar què passa quan s'alteren certes rutines i hàbits establerts; a prendre decisions i iniciatives, a aconseguir objectius i a voler fer valer els seus punts de vista. Totes aquestes actuacions són positives i contribueixen al desenvolupament personal de l'individu quan es fan de manera controlada i respectuosa amb els altres. Per això sembla necessari que aprenguin des de ben petits a regular les seves iniciatives i guanys, a tolerar la frustració que es deriva de la no consecució dels objectius esperats i a tenir en compte i respectar els punts de vista i drets dels altres. Donat el caràcter egocèntric dels infants fins a una certa edat i la necessitat que aprenguin hàbits positius de comportament, és necessari que les famílies estableixin normes de convivència familiar concretes i proporcionades a l'edat dels infants i adolescents, que les facin explícites perquè les coneguin i les comprenguin, que participin en la formulació d'aquestes normes quan l'edat ho permeti i que, així, puguin respectar-les i

assumir-les amb responsabilitat i aprenent a acceptar les conseqüències que se'n deriven si les incompleixen.

Es podria dir que no hi ha una única resposta sobre on s'han de fixar els límits en el comportament dels infants i adolescents, perquè cada família pot tenir punts de vista, estils educatius, actituds i valors diferents sobre l'educació. El que és important és que aquests límits s'estableixin, i que es faci considerant en tot moment les característiques evolutives dels infants i adolescents en una edat determinada, i respectant el seu potencial de desenvolupament, tant en l'àmbit psicomotor com afectiu, intel·lectual, motivacional, emocional i social. En el cas de les famílies biparentals, és necessari, a més, que tots dos membres de la parella estiguin d'acord sobre on i com s'han d'establir aquests límits i les conseqüències associades al seu incompliment, i que tots dos reaccionin de la mateixa manera en aplicar les conseqüències. Això els ajuda a percebre que hi ha una coherència, consistència i seguretat en el seu procés d'aprendre els hàbits de comportament i de respecte al que està establert, i també fomenta que vagin desenvolupant competències emocionals d'autoregulació del comportament.



Amb una certa freqüència, les famílies els premien i castiguen, d'acord amb el que decideixen, a conseqüència del seu comportament. La majoria de les vegades ho fan de manera espontània, sobretot quan són molt petits, i sense haver-los explicat prèviament que aquest premi o càstig s'aplicaria davant d'aquest comportament i en aquestes circumstàncies concretes. Aquesta reacció familiar unidireccional i, en certa manera, impositiva pot arribar a desconnectar els infants i adolescents, perquè no els ajuda a entendre la lògica de l'associació que s'estableix entre el comportament que acaben de tenir, les circumstàncies en què es produeix, les conseqüències que se'n deriven i la seva experiència prèvia davant de comportaments similars que, potser, no han tingut la mateixa reacció familiar. Per això convé que les famílies desenvolupin habilitats i hàbits per establir límits i conseqüències que siguin lògics si les normes no es compleixen. Aquestes conseqüències han de ser coherents amb el comportament que intenten regular, raonables i proporcionades a l'edat, i aplicades amb consistència i amb una certa flexibilitat en funció dels contextos i les circumstàncies en què es produeixi la conducta.

A vegades, les famílies donen una importància i reaccionen de manera diferent a un mateix comportament inadequat dels infants i adolescents quan es produeix en diferents moments, i obliden aplicar les conseqüències establertes.

D'altres vegades, la pressió dels infants i adolescents pot fer que les famílies no n'apliquin les conseqüències i, en altres moments, la falta de seguretat i assertivitat, el sentiment de culpa i la vulnerabilitat emocional de les famílies poden fer també que les conseqüències deixin d'aplicar-se. Amb això, les famílies, sense adonar-se'n i voler-ho, transmeten als seus infants i adolescents models de conducta amb una falta de coherència i consistència, plens d'inseguretats i de vulnerabilitat emocional que ells i elles poden aprofitar per seguir comportant-se de manera inadequada en futures ocasions. Una conseqüència poc desitjable d'aquest comportament familiar és que acabin per no respectar la família, que la qüestionin, que s'hi arribin a imposar i li exigeixin més del que s'espera.

Una manera interessant i efectiva de fomentar en infants i adolescents l'aprenentatge de la disciplina a través de la comunicació, el debat, la negociació i l'establiment de normes i conseqüències és fent reunions familiars en què es tractin, analitzin i debatin situacions quotidianes de la vida familiar, en què es parli dels objectius i les responsabilitats que cadascú ha d'assumir dins de la família i es prenguin decisions consensuades sobre com s'ha de promoure una dinàmica i convivència familiar adequades.

Tècniques de modificació de la conducta i de relaxació

Per fer front als reptes personals i familiars del dia a dia, així com als comportaments desafiants d'infants i adolescents, les famílies poden aprendre estratègies de relaxació, de control d'impulsos i de tolerància a la frustració que les ajudin a regular la seva reacció emocional, a controlar les situacions de retret i conflicte amb infants i adolescents, i a tractar de resoldre les dificultats amb més calma i d'una manera positiva en un moment posterior. A continuació es detallen algunes d'aquestes tècniques.



Temps fora

La tècnica del temps fora és una estratègia de control d'impulsos. El “temps fora” és una estratègia molt utilitzada per aconseguir eliminar una conducta inadequada o generar noves alternatives davant de conflictes. Amb el “temps fora” intentem parar el conflicte interrompent la relació i trencant la comunicació durant un període breu de temps —d’1 a 15 minuts—, i sempre que es produeixi una situació que volem eliminar.

Un exemple d’aquesta tècnica és el següent: davant d’un comportament agressiu d’un infant, el portem al racó de pensar; lloc establert de forma fixa. Podem assenyalar el lloc amb una cartolina i, en un racó, hi haurà una cadira per evitar que estigui a l’abast de les joguines. Fins als 5 anys, hi romandrà tants minuts com anys tingui; 10 minuts per als infants de 5 a 8 anys, i 15 minuts per als infants de 9 anys en endavant. El fet de tenir elements per escriure o dibuixar el poden distreure o reforçar.

Se li ha d’explicar clarament el funcionament de la tècnica —a on, quant de temps, per què, etc.— i sobretot deixar-li clar quina conducta inadequada portarà com a conseqüència l’aïllament —només s’ha de fer servir per a un comportament inadequat; una vegada s’hagi superat, es pot intentar amb un altre. És convenient comprovar que ha entès el que esperem. Quan acabi el temps pactat, li hem de preguntar per què l’hem portat al racó, per tal d’assegurar-nos que efectivament ens ha entès.

En el cas de l’**adolescent**, aquest temps d’aïllament de la comunicació es pot dur a terme donant ordres com: “ens prenem uns minuts per pensar en el que ha passat i tornarem a parlar-ne més endavant” o “marxo a comprar al supermercat i en parlarem a la tornada”. Se li ha d’explicar de forma breu i neutra —perquè no sembli que se li està donant massa atenció— que el seu

comportament no ha estat bo o apropiat, i que volem temps de reflexió per a tots dos amb la finalitat de poder-ho parlar o analitzar amb més tranquil·litat. Un descans en la interacció dona a les famílies l’oportunitat de controlar i dirigir més prudentment la situació.

Tècniques alternatives al temps fora¹⁴

Extinció

Procediment molt adequat per eliminar conductes no desitjables en infants petits —rebequeries, queixes a l’hora d’anar a dormir, etc.

El principi d’actuació es basa en el fet que, si en una situació donada algú té una conducta reforçada prèviament i no se n’obté el reforç esperat, és menys probable que la persona torni a tenir la mateixa conducta en una situació similar.

És un mètode més lent però menys invasiu que d’altres, i té dos efectes immediats: l’esclat d’extinció —augment de la conducta que es vol eliminar— i reaccions emocionals i agressivitat —frustració, queixes, plors, retrets—; però si es manté, els seus efectes poden ser duradors i menys aversius que altres procediments —com el càstig, per exemple.

La seva aplicació és senzilla: ignorar la conducta disruptiva mentre es produeix i les seves conseqüències —esclat d’extinció i reaccions emocionals—, durant un temps suficient perquè la conducta ja no tingui lloc.

Cal tenir en compte que la conducta extingida pot tornar a aparèixer; en aquest cas, s’ha de tornar a aplicar l’extinció.

Aquesta tècnica no és adequada quan es vol que el comportament es redueixi de manera immediata o si és perillós.

És recomanable combinar aquesta estratègia amb el reforçament positiu d'una conducta alternativa desitjable, idealment incompatible amb l'extingida. Aquesta tècnica s'anomena *reforçament diferencial* i s'explica a continuació.

Reforçament diferencial

Aquest procediment es basa a eliminar conductes inadequades mitjançant un enfocament positiu i constructiu, a diferència d'altres mètodes amb el mateix objectiu.

Hi ha tres tipus de reforçament diferencial: el de taxes baixes de conducta, el d'altres conductes i el de conductes incompatibles; però ens centrarem en els dos últims, ja que són els destinats a suprimir conductes disruptives o agressives.

El reforçament diferencial d'altres conductes (RDA) fa referència a l'obtenció d'un reforç per no haver-se produït la conducta indesitjable durant un període o interval de temps determinats. Per exemple, si un infant està acostumat a llençar a terra la forquilla mentre menja, se'l reforçarà amb les postres que li vinguin de gust o se li donarà un reforç verbal positiu si durant l'àpat no ho fa.

L'RDA està indicat per a diverses conductes, com ara les autodestructives i agressives, els vòmits, etc. Un altre exemple d'aplicació és en el cas que un infant molesti un company a classe estirant-li els cabells amb una freqüència de tres vegades per minut. En aquest cas, es començaria reforçant la conducta cada 15 o 20 segons. Si durant aquest temps no l'ha molestat, se li donarà immediatament el reforçador —una xocolatina, per exemple. Si ho fa, es detindrà la conducta i s'iniciarà un nou interval. En cas que no

li estiri els cabells durant dos intervals seguits, es pot ampliar fins a 30 segons; després fins a 60 segons, i cada cop més temps en funció de la continuïtat de l'èxit.

En el reforçament diferencial de conductes incompatibles" (RDI) es reforcen les conductes que no es poden donar al mateix temps que la que es vol eliminar, com ara estar assegut en el cas d'un infant que sempre s'aixeca quan és a classe.

Per utilitzar aquest procediment, cal considerar totes les conductes que no siguin compatibles amb la que es vol extingir i triar les que conegui i que es donin al seu ambient natural. En cas contrari, se les hi ha d'ensenyar.

Està indicat especialment per als tics, la tricofil·lomania i l'onicofàgia.

La tricofil·lomania és la tendència a arrancar-se els cabells, i l'onicofàgia, a menjar-se les ungles.



Activitat de relaxació

La persona dinamitzadora demanarà als participants que es desprenguin de qualsevol objecte que tinguin a les mans i que, mentre estiguin asseguts, estirin el coll, el tronc i les extremitats fins que notin que comencen a pesar-li. Alhora, els demanarà que tanquin els ulls i que agafin i expulsin aire profundament i lentament. Després d'uns segons, la persona dinamitzadora els demanarà que estrenyin els punys i que estirin les cames tot el que puguin fins que notin una lleu molèstia, perquè siguin conscients de la sensació muscular quan la persona es troba tensa. A continuació, se'ls demanarà que relaxin lentament els músculs perquè també siguin conscients de la sensació de benestar que produeix. Després, sempre amb els ulls tancats i mantenint una respiració lenta i rítmica, se'ls demanarà que pensin en una situació en la qual s'hagin trobat molt bé, a gust i gaudint. La persona dinamitzadora dirà en veu alta "em trobo bé, a gust i gaudint" perquè els que hi participen s'ho repeteixin internament. Al cap d'uns segons els demanarà que pensin en una situació que hagin viscut en la qual s'hagin trobat una mica malament. Uns segons més tard, els demanarà que tornin a recordar la situació agradable anterior repetint-se a si mateixos "em trobo bé, a gust i gaudint". Posteriorment, els indicarà que vagin obrint els ulls lentament i que s'acomodin a la cadira.

Després d'aquesta experiència, la persona dinamitzadora els preguntarà com se senten, si es troben a gust i relaxats. La majoria de les famílies segurament diran que sí, i és possible també que alguna persona comentí que no ha pogut experimentar el que es proposava a l'activitat. Això dependrà, entre altres coses, de la seva capacitat d'atenció i concentració per seguir les indicacions de la persona dinamitzadora en el moment que aquest exercici es desenvolupa durant la sessió i de si creia prèviament que l'activitat seria útil. La persona dinamitzadora els demanarà si han notat algun canvi emocional en passar de pensar en la situació agradable a la desagradable, i de nou a l'agradable. Si la seva resposta és que sí, els podrà fer notar la seva capacitat per gestionar les emocions en funció del control del pensament i del contingut del llenguatge interior que utilitzen en cada moment. Els comentarà que utilitzar aquestes estratègies eficaçment amb una certa freqüència i en situacions tenses requereix un entrenament que ha de començar en situacions més relaxades; de la mateixa manera que, per poder conduir un automòbil en una autopista amb molt de trànsit, abans ha estat necessari fer les primeres pràctiques en un entorn amb pocs cotxes al voltant.

No obstant això, amb pràctica i autoconsciència sobre les seves idees i pensaments, les persones poden arribar

a reinterpretar les situacions que els generen tensió, donar-los significats que generin menys frustració, autogestionar les seves pròpies emocions i mostrar menys reaccions explosives negatives davant dels altres i davant dels infants i adolescents. Per altra banda, aquests patrons de comportament seran un model adequat per a infants i adolescents perquè també vagin desenvolupant estratègies d'autoregulació emocional i del comportament.

Pot ser convenient comentar amb les famílies que convé dedicar una estona cada dia — encara que sigui breu— a reflexionar sobre si mateix, sobre les pròpies potencialitats i característiques positives i sobre les limitacions i imperfeccions, a relaxar-se i a fer aquelles coses quotidianes i properes que més satisfan. De vegades, aquestes coses poden ser tan quotidianes com prendre's un cafè a casa amb tranquil·litat, llegir algunes pàgines d'un llibre, seure una estona al sofà, escoltar música, o recordar moments agradables de la vida. Cultivar aquests aspectes ajudarà les famílies participants a sentir-se millor amb si mateixes, a calmar tensions i a afrontar de manera més adequada les frustracions i els conflictes familiars.

Per últim, cal explicar-los que a la fitxa "Aprenent a relaxar-nos" trobaran indicacions per practicar la relaxació. A més, al document de recursos útil es trobaran altres dinàmiques de suport.



7. Perspectiva de gènere

Consideracions generals

- Recorda que és important utilitzar el llenguatge no sexista perquè totes les famílies —pares, mares i familiars adults de nens i nenes— se sentin incloses. El llenguatge construeix una realitat i impacta en l'imaginari dels infants i adolescents; especialment en els primers moments de socialització de gènere. Sigueu-ne conscients i transmeteu la importància del llenguatge inclusiu entre les famílies!.
- Tingueu present que les famílies poden tenir nivells d'informació diferents respecte d'alguns temes vinculats a la perspectiva de gènere i a la gestió relacional i dels conflictes —segons els valors i els models familiars i d'accés a la informació que hagin tingut—, i que de vegades això pot generar debat i controvèrsies. Recolliu-les i intenteu donar resposta a les diferents inquietuds amb informació contrastada i lliure de prejudicis individuals i propis.
- És important que a les dinàmiques hi participin de forma equilibrada mares i pares. Penseu si hi ha altres veus més o menys minoritàries dins del grup per les quals s'hagi de vetllar i si també s'inclou una mirada diversa sobre les famílies.
- Procureu evitar que les dinàmiques que es desenvolupin en les sessions generin comparacions o judicis de valor sobre estils de criança i educació en cada família.
- Recordeu que dins la família poden haver-hi diferents vivències i identitats respecte al gènere i la mateixa sexualitat. Potser no totes les persones participants se senten identificades com a dona o com a home, o amb el que aquestes categories representen. Els mateixos nens i nenes també es poden no identificar dins del binarisme de gènere.

Cal aproximar-se al tema sense plantejar-lo com a dues categories tancades i contraposades. El mateix passa amb la diversitat sexual i afectiva i el que es considera “normal”.

- Totes les situacions que es plantegen al programa no són neutres pel que fa al gènere. Penseu que tot allò que considerem “normal” o que esperem de nens i nenes moltes vegades depèn més dels estereotips socials compartits sobre el que ha de ser i com s'ha de comportar que de la realitat. Reviseu els estereotips que compartiu. El mateix passa amb la mirada cap a les mares i pares i el que s'espera d'ells i elles.
- Pot donar-se el cas que hi hagi preguntes sense una resposta concreta perquè no es té la resposta o perquè no es té prou temps a la sessió. Recopileu-les, ja que segurament es poden reprendre en algun altre moment. És important recollir totes les inquietuds vinculades a les habilitats familiars des d'una mirada de gènere i les pors i els dubtes que poden generar.

Recomanacions per etapa evolutiva

Primera infància i infància

- Aprofitem per treballar amb els infants els canvis corporals que vivim a mesura que anem creixent. Conèixer millor el nostre cos ens ajudarà a respectar-lo millor; el nostre i el dels altres!
- Ser nena o nen és una part troncal de l'autoimatge i de la imatge que tenen els altres de mi. Si soc nena porto faldilles, cuetes i, si surto de la norma, puc ser objecte de burles o qüestionaments. És clau poder trencar amb aquestes imatges estereotipades sobre què significa o és ser nen o nena i l'aspecte i els gustos que he de tenir en funció d'això.

- Recordeu que és important no fer judicis de valor en relació amb l'aspecte físic dels infants. Vigileu de no reforçar els cànons de bellesa majoritaris. Parleu des de la diversitat com a valor també en l'aspecte físic.
- L'educació sexual cal abordar-la des de l'etapa infantil! És normal que les famílies tinguin por i que no sàpiguen com fer-ho. Per tant, els hem d'oferir fonts, recursos i estratègies per abordar el tema des de la naturalitat, però no eviteu treballar el tema!
- Promoveu en les famílies l'ús de joguines i contes no sexistes per procurar no reproduir rols de gènere des de la primera infància. Oferiu alternatives als nens i nenes i parleu-los de la diversitat al nostre món.
- És clau visualitzar la pressió en l'autoimatge dels nens i nenes des de ben petits, que s'exerceix socialment a través de la publicitat i les joguines. Tot i que aquesta pressió afecta tant nens com nenes, l'estigmatització dels nens que adopten uns rols, un aspecte i uns interessos de joc típicament considerats de nenes és més forta.
- S'espera que les nenes aprenguin a regular-se emocionalment abans que els nens —per la imatge i els estereotips que tenim al respecte i per com els ensenym a socialitzar-se—, i és probable que sentin més exigència en aquest sentit perquè se suposa que, com a nenes, és una de les seves fortaleces. Assegureu-vos que no estiguen aplicant aquesta mirada!
- Recordeu que tenim el dret a no voler un petó o una abraçada i a dir-ho, i si algú no el vol cal que ho respectem. Sempre hem d'expressar mostres de tendresa si ens ve de gust, i no per satisfer l'altre o evitar que s'enfadi.

- Les interpretacions que fem dels comportaments dels nens i nenes també tenen un biaix de gènere:

Por, inseguretat i vulnerabilitat

- La por és més permesa en les nenes. Sentir-la, identificar-la i expressar-la se sol censurar més en nens que en nenes. Cal tenir-ho present a l'hora de treballar la regulació d'aquestes dues emocions amb el grup.
- Recordeu que al final la idea de la por és negativa i, per tant, no està relacionada amb la masculinitat, de la mateixa manera que la tristesa. La forma en què la solem regular és procurant que les nenes s'apropin al model dels nens; és a dir, "superar" por i tristeses i negar-les —miratge de la igualtat.
- Reforceu la idea que totes les emocions són necessàries i tenen la seva funció. Trenqueu amb la idea d'emocions bones i dolentes. Expressar una emoció mai no suposa una feblesa; al contrari!

Ràbia i enuig

- Recordeu-ho! L'emoció de la ràbia i la seva expressió la tenim interioritzada com un valor o tret masculí, però les emocions no entenen de gènere! Intentem ser igual de tolerants davant de conductes violentes de nens i nenes; no actuem des del que s'espera de cadascú.
- No ubiquem les nenes sempre en la càrrega de comprendre els altres i acceptar-ne la ràbia. Entenguem que elles també es poden enfadar i no voler entendre de raons en algun moment. És també vàlid i les ajudem a posar límits!

Preadolescència i adolescència

- L'adolescència és una etapa en què es produeixen grans canvis físics, però també identitaris. Tingueu en compte que els canvis que s'experimenten a l'adolescència no són lineals en tothom ni han de coincidir necessàriament en el temps. Cal tenir present que moltes vegades els canvis físics poden correspondre a una "categoria" marcada pel sexe biològic que pot no coincidir amb la identificada o viscuda a través dels canvis psicològics i emocionals experimentats. És important recordar-ho quan duem a terme la dinàmica de les característiques de cada etapa.
- És clau visualitzar la pressió en l'autoimatge i l'autoestima dels adolescents que s'exerceix socialment, a través de la idea del cos ideal o normatiu. Tot i que aquesta pressió existeix per a tots dos, l'estigmatització en els nois no és tan greu com en les noies.
- Recordeu que les cures no és cosa només de nenes i noies! També és important l'autocura en nens i nois com a part d'estimar-nos i respectar-nos a nosaltres mateixos —s'ha d'introduir— i als altres.
- Atenció! Les mostres d'afecte mai no es poden forçar ni exigir. Procureu no caure en aquestes dinàmiques, i recordeu que aquí també existeix un biaix en el fet que tendim a exigir més aquestes mostres a les nenes. Ajudem-les a recordar que si no ho volen, ningú no les ha d'obligar!
- Recordeu que hem dit que les emocions no les socialitzem de forma neutra al gènere! El neguit i la impaciència, entre d'altres, les vinculem més als nens, ja que els considerem més moguts i inquiets. Aquesta mirada també respon a un constructe social que hem fet sobre el que

significa ser nen i noi i les actituds més normalitzades en ells.

En conseqüència, una nena o noia "més moguda i més rebel" i amb actituds desafiants sempre rebrà una doble penalització i estarà menys acceptada perquè se surt de la norma, d'allò que s'espera que sigui i faci —més dòcil i més "fàcil" en aquest aspecte.

- Esperem més control dels impulsos en nenes i adolescents i, per tant, més inhibició d'aquesta emoció per la seva part i amb una consegüent sobreacció davant d'aquestes conductes que no són "esperables", quan són típiques de l'edat i tant en nois com en noies.
- Analitzeu si els vostres fills i filles estan expressant totes les emocions o si n'inhibeixen alguna.
- No caiguen en afirmacions estereotipades sobre en què són més bons els nens i les nenes. Aquesta etapa del desenvolupament és clau per configurar la seva pròpia imatge i el que pensen d'ells o elles. Això pot ser un element que limiti o apoderi segons com ho treballem.
- La necessitat de reconeixement en adolescents i preadolescents és més alta en noies, en part perquè han estat socialitzades per agradar als altres i per valorar-se d'acord amb el que els altres opinen d'elles.
- Reviseu si heu deixat de transmetre l'afecte de la mateixa manera en fills i filles en aquesta etapa. L'empatia se sol exigir molt més en noies que en nois i, com a conseqüència, es treballa més amb elles que amb ells. Per tant, cal treballar en el nucli familiar perquè aquest valor sigui equilibrat entre nens i nenes i, per tant, que s'espera el mateix d'uns i altres.

- Poseu atenció a si existeixen diferències en l'autopercepció i, per tant, autovaloració de les capacitats de partida i de superació entre fills i filles i, si és així, treballeu perquè no existeixin dins el nucli familiar.

Recomanacions per sessions

• Sessió 1

- **Objectiu des de la mirada de gènere:** prendre consciència del paper de la socialització de gènere des d'una edat primerenca i la manera en què modula no només la pròpia identitat i autoconcepte, sinó també la forma com actuem amb uns i altres.
- **Creences familiars que s'han de treballar i desmuntar en el programa**
 - La socialització de gènere no existeix quan els infants són petits i, per tant, els efectes dels estereotips sexistes i la desigualtat de gènere no els poden afectar mentre són petits.
 - Com creiem que ha de ser una nena —o com creiem que és— i, per tant, com esperem que actui? I un nen?
 - Els nois i les noies són diferents —comportaments, gustos, interessos, etc.— perquè ja neixen diferents i, per tant, tenen necessitats diferents i cal tractar-los d'una manera diversa en alguns casos.

• Sessió 2

- **Objectiu des de la mirada de gènere:** entendre que l'atenció, el respecte, l'afecte i el reconeixement els necessiten tant nens com nenes, i que les possibles diferències que intuïm entre nens i nenes sobre la seva necessitat d'afecte i reconeixement són producte de la forma d'estar al món que han après segons si són nens o nenes.*

• Creences familiars a treballar i desmuntar en el programa

- Les nenes, en general, necessiten més afecte i també són més afectuoses.
- Les nenes, generalment, són més aplicades i comunicatives, i els nens, més impulsius i amb més necessitat de llibertat i d'anar a la seva.
- Les noies necessiten en tot moment tenir un reforç positiu de part nostra.
- Creiem que ens queixem més de la falta de col·laboració de les nenes que dels nens dins de les dinàmiques familiars?

• Sessió 3

- **Objectiu des de la mirada de gènere:** Lles mares i els pares també som dones i homes i ens influencien els rols i estereotips de gènere, així que cal tenir-ho en compte quan treballem la nostra pròpia autoestima, autoreconeixement i autoacceptació.

Les desigualtats de gènere, així com la forma en què estem socialitzats o educats com a homes i dones té un impacte en la nostra autoestima.
- **Creences familiars que s'han de treballar en el programa**
 - A casa es valora de la mateixa manera el que fa el pare i el que fa la mare, i els infants també ho valoren i reconeixen així. No hi ha desigualtat de cap mena a casa nostra!
 - Es dona el mateix valor a les coses considerades típicament femenines i als trets i característiques tipificades com a femenines que a les masculines.
 - Creure que els infants han après totes les creences i rols sexistes fora de casa i que no hi podem fer res.

- La culpa i el remordiment de les mares —especialment treballadores— per creure que no estan prou presents i que són responsables de les dificultats o comportaments inadequats dels seus infants.

• Sessió 4

- **Objectiu des de la mirada de gènere:** l'autoestima es la forma en què cada persona es valora a ella mateixa i com se sent valorada pels altres. Així, és clau que treballem perquè les dinàmiques, actituds, comportaments i emocions que, des dels estereotips de gènere es consideren socialment femenins, tinguin el mateix valor que aquelles emocions i formes d'actuar considerades masculines i que tenen més prestigi a la nostra societat. Això permetrà que no hi hagi tants biaixos d'autoestima de gènere entre nenes i nens.

- **Creences familiars que s'han de treballar i desmuntar en el programa**

- Hi ha coses en què els nens són més bons que les nenes, i al revés.
- El fet de reconèixer que sobreprotegim més les nenes per posar-los les coses "fàcils" i perquè les veiem més indefenses i vulnerables. Els nens s'han d'endurir i avesar-s'hi perquè és el que es trobaran a la vida.
- En general, les adolescents tenen menys autoestima que els adolescents.

• Sessions 5 i 6

- **Objectiu des de la mirada de gènere:** reflexionar sobre el model de masculinitat i feminitat que transmetem com a pares i mares, adults i com a societat als nostres infants i l'impacte que això genera en la forma de gestionar i expressar les seves emocions, l'assertivitat i l'empatia.

- **Creences familiars que s'han de treballar i desmuntar en el programa**

- Les nenes necessiten i saben expressar millor les emocions i solen ser més "complicades"; els nens són més bàsics.
- Utilitzem els mateixos adjectius o paraules per descriure sentiments amb els nens i les nenes? O n'hi ha algunes que són més freqüents en nens i d'altres en nenes?
- Creiem que l'empatia és un valor igual d'important en nens i nenes? Creiem que les nenes són més empàtiques per sistema i són molt més cuidadores per la seva pròpia naturalesa?

• Sessió 10

- **Objectiu des de la mirada de gènere:** aprofitar l'espai privilegiat de la llar per a una socialització lliure de sexismes i estereotips de gènere entre els nostres nens i nenes, i establir estratègies d'equitat i valoració de totes les tasques i responsabilitats en la vida quotidiana.

- **Creences familiars que s'han de treballar en el programa**

- Dins de casa no hi ha sexisme; tots i totes som iguals.
- De la creació d'espais de qualitat familiar i del tema de les emocions se n'encarrega més la mare; és la manera en què repartim les tasques de criança dels infants.
- Totes i tots tenim espais de qualitat propis — laborals, esportius, d'oci, d'amistats, etc.—, i si jo no en tinc és perquè hi ha alguns espais que no necessito i perquè no tinc temps.

L'impacte del gènere en els aspectes psicològics, emocionals i socials és determinant per construir les identitats d'infants i adolescents —futures persones adultes— i poden marcar les principals diferències entre nens i nenes ja a aquesta edat.

8. Perspectiva intercultural

Consideracions generals

- Tots els grups socials transmeten de diverses formes els valors, costums, cosmovisions i formes de relació que li són propis, a través dels processos de socialització naturals i inherents a la interacció social en la família i entre els membres de la comunitat. No obstant això, quan hi ha canvis bruscos i ràpids a l'entorn social i cultural, com ara la migració o el desplaçament forçat, aquests principis s'alteren i aquest fet té conseqüències en la formació de les noves generacions, que s'enfronten a la revaloració de la seva pròpia identitat personal i social dins del nou context i a nous processos de socialització a la societat receptora. Aquests processos poden afectar l'acceptació de la seva condició social, racial o ètnica.
- És important tenir en compte que a les societats pluriculturals, en què sovint els grups immigrants es troben en una situació de desavantatge econòmic i social, els processos de socialització i construcció d'identitat poden generar conflictes entre les noves generacions, i entre els seus pares i mares o la seva comunitat, ocasionats pel rebuig a elements de la cultura d'origen, que poden identificar amb la seva condició de desigualtat i injustícia al nou context.

Recomanacions per sessions

• Sessions 4, 5, 6 i 7

- És important tenir present que les creences i els comportaments entorn de la criança ajuden a promoure la salut mental dels infants basant-se en normes culturalment acceptades. La repetició de la mateixa idea cultural a través de diversos mecanismes i contextos té especial importància en la cultura com a organitzadora del comportament. Llavors, per exemple,

a Europa i als Estats Units, les decisions personals estan estretament relacionades amb la forma en què els individus pensen de si mateixos i donen sentit a les seves vides. Les decisions personals es basen fermament en els principis de la individualitat i la llibertat, que són valors persistents i significatius en la literatura europea i nord-americana sobre la criança dels fills i filles i la seva salut mental. Aquests valors, però, no necessàriament es corresponen amb cultures on els valors entorn de la comunitat, grup o col·lectiu tenen molta més importància que la individualitat.

- Normalment s'anima els infants de contextos occidentals a parlar dels sentiments dels altres i dels seus propis com una forma de comprendre millor les emocions i la capacitat de regular-les. Moltes famílies xineses, per exemple, fomenten el fet de ser conscients dels sentiments dels altres, però moderen l'expressió dels propis sentiments com a clau per a l'harmonia grupal. Les famílies xineses poden explicar històries o anècdotes sobre la transgressió de normes als infants per ensenyar-los normes socials i de conducta i generar un sentiment de vergonya per mal comportament. En canvi, a Occident s'eviten aquest tipus de tècniques per no fer malbé l'autoestima dels infants.¹⁷
- Algunes pautes en la relació pare/mare - infant es repeteixen regularment en cultures molt diferents. Tanmateix, una determinada pràctica familiar també pot assumir diferents significats o funcions en contextos culturals diversos. Per exemple, en algunes cultures, el contacte visual mutu estableix l'escenari de la comunicació interpersonal i la interacció social; però, en d'altres, el contacte visual recíproc està associat amb una manca de respecte i amb actituds desafiantes.¹⁸ Els diferents significats associats a comportaments

particulars poden causar situacions de confusió per als infants que han crescut amb més d'un marc cultural. La raó és que, de vegades, els pares i les mares esperen que es comportin d'una manera a casa —per exemple, evitant el contacte visual per demostrar respecte— i, quan aquests infants es troben en contextos on els adults adjudiquen una connotació diferent —de vegades negativa— al mateix comportament —p. ex., aparentment irrespectuós cap a mestres de l'escola o l'institut—, poden crear-se confusions sobre quines són les pautes de comportament adequades.

- A la inversa, diferents pràctiques familiars poden tenir el mateix significat o tenir la mateixa funció en diferents contextos culturals.
- En alguns grups culturals, els pares i les mares mostren l'afecte principalment a través del seu to de veu; mentre que en altres cultures demostren l'afecte físicament. Aquestes diferents formes d'expressió tenen la mateixa funció: fer que els infants se sentin estimats, valorats i aprovats pels pares i mares en les seves respectives cultures. La interrelació i l'autonomia són importants en totes les cultures, però les formes en què els pares els fomenten en els infants varien en funció dels valors i objectius que hi ha en cultures particulars. Els infants nord-americans utilitzen les mares com una base segura per explorar el món, i els infants japonesos gaudeixen de la indulgència de les seves mares per satisfer les seves necessitats. En essència, les relacions de complicitat són centrals en ambdues cultures, però assumeixen diferents formes en funció del context cultural.
- Ni les habilitats familiars, ni el desenvolupament dels infants ni la construcció del gènere sorgeixen del no-res: totes tres es produeixen i tenen lloc en relació amb un medi cultural determinat.

Les variacions en el que és normatiu en diferents cultures qüestionen els nostres supòsits sobre el que és “universal” i donen informació sobre la nostra comprensió de com les relacions entre pares i mares i fills i filles es desenvolupen de manera culturalment específica.

• Sessió 9

- Quan les diverses pràctiques familiars tenen significats o funcions diferents depenent dels contextos, tenim una evidència d'especificitat cultural. Per exemple, les mares a la Xina i a l'Índia utilitzen pràctiques de criança *authoritative* * (molta calidesa i control) i autoritàries (poca calidesa i molt control), respectivament. Aquesta diferència radica en les diferències respecte als seus objectius de desenvolupament social i emocional dels infants.¹⁹
- Els pares i les mares europeus i nord-americans dels adolescents poden tenir més tendència a desenvolupar un tipus de criança que faci èmfasi en la independència i l'autonomia, en una relació de recolzament i de diàleg cap als infants (*authoritative*); mentre que molts pares i mares llatinoamericans, africans i asiàtics tendeixen a exercir una paternitat autoritària, amb èmfasi en l'obediència i la conformitat.²⁰ És important tenir en compte aquesta diversitat d'estils en abordar les temàtiques corresponents a les sessions 4, 5, 6, 7 i 9. Això no vol dir en cap moment que uns estils siguin necessàriament millors o moralment superiors als altres, ja que aquesta diversitat en les formes d'exercir la paternitat tendeixen a reflectir aspectes històrics de les diverses cultures.

* No s'ha trobat un terme adient per traduir aquesta paraula de l'anglès.

9. Perspectiva funcional

Consideracions generals

- Espanya va ratificar l'any 2007 la Convenció de l'ONU sobre els drets de les persones amb discapacitat, i es va comprometre a assegurar i promoure el ple exercici de tots els drets humans i les llibertats a les persones amb discapacitat, sense discriminació, en les seves diverses tipologies: físiques, intel·lectuals, auditives, visuals i per trastorns mentals.
- El programa “La família, la millor escola” col·labora en garantir el dret de les famílies amb persones amb discapacitat a la informació, orientació i assessorament en les diferents etapes de la vida.

Recomanacions específiques

• **Reconèixer i valorar la diversitat que es dona a les famílies:**

- A les famílies es dona la mateixa diversitat que es presenta a la societat, de manera que en el moment de proposar activitats en aquests àmbits cal conèixer i valorar les diversitats que s'hi donen i proposar les activitats més adequades o adaptar-les.
- És recomanable que es tingui present la diversitat i la discapacitat des de la normalitat, i no només com quelcom que s'ha d'ensenyar.

• **Garantir el dret de les famílies amb discapacitat a participar als grups:**

- Per a les famílies amb discapacitat són importants les seves relacions internes, les relacions amb altres famílies que es troben en situacions semblants, i també les seves relacions amb amigats, el veïnat i altres persones que les ajuden. Per a elles és molt positiu poder participar en grups de famílies, tant d'iguals com del seu entorn natural.

- Alhora, la seva participació contribueix al benestar general, a la cohesió social, a la diversitat de les seves comunitats i al desenvolupament social i humà de la societat.
- Cal garantir que els espais on es duguin a terme les sessions siguin accessibles per tal d'evitar barreres a la participació.

• **Garantir els suports necessaris per possibilitar la participació:**

- Cal tenir present que la dedicació a la cura i les atencions específiques i les dificultats de mobilitat, entre d'altres, propicien la manca de temps, redueixen les relacions familiars internes i externes d'aquestes famílies i en dificulten la participació. És per aquest motiu que cal valorar els suports necessaris, tant als infants o progenitors com als cangurs i als monitors de suport especialitzats, els suports a la comunicació, etc. que en facilitin la participació als grups.
- S'ha de respectar al màxim el dret a l'autonomia, a decidir i a participar de la persona amb discapacitat, si cal mitjançant la “presa de decisions assistida”.

• **Garantir l'adequació de les activitats proposades amb el model Disseny Universal de l'Aprenentatge (DUA):**

- Amb aquest model es conceben o projecten des de l'origen —sempre que sigui possible— entorns, processos, béns, productes, serveis, objectes, instruments, programes, dispositius o eines, de tal manera que els puguin utilitzar totes les persones, de la manera més extensa possible, sense necessitat d'adaptació ni de disseny.
- Facilita la personalització d'entorns i la planificació d'activitats proposades pels professionals. Es pot utilitzar com a marc de referència per crear contextos d'aprenentatge en els quals

es proporcionin múltiples maneres de presentar la informació, múltiples formes d'acció i representació i múltiples maneres de comprometre's a l'acció.

- Es basa en tres principis que poden ajudar a orientar la metodologia de les activitats:

- **Principi I: proporcionar múltiples mitjans de representació**

La manera en què percebem i comprenem la informació que se'ns presenta pot diferir segons la persona que la percep. Per exemple, els infants amb deficiències sensorials —sordesa o ceguesa—, amb dificultats d'aprenentatge —dislèxia—, amb diferències culturals o d'idioma i d'altres poden requerir diferents formes d'abordar els continguts. Quan sigui necessari, cal proveir la mateixa informació a través de diferents canals sensorials —a través de la vista, l'oïda o el tacte — i una diversitat d'opcions en la representació.

- **Principi II: proporcionar múltiples mitjans d'expressió**

No totes les persones s'expressen de la mateixa manera. Per exemple, les persones amb discapacitats motores significatives —paràlisi cerebral—, amb problemes d'habilitats estratègiques i organitzatives —dèficits de la funció executiva o TDAH— i amb una llengua materna diferent de la llengua d'acollida, entre d'altres, aborden el coneixement i demostren el seu domini de manera molt diferent. Cal proporcionar, doncs, opcions diverses per expressar-se: oralment, amb música, amb símbols, fotografies i amb la manipulació física o el moviment.

- **Principi III: proporcionar múltiples mitjans de compromís**

Les persones diferim marcadament en la manera en què podem sentir-nos implicades i motivades per aprendre i per canviar. Hi ha persones que s'entusiasmen amb la novetat, mentre que d'altres desconnecten, i fins i tot, s'espanten. Així, es poden pensar diverses formes d'implicar els participants per aconseguir els objectius.



10. Avaluació

La **valoració del programa** la duen a terme les persones dinamitzadores del taller a través de l'aplicació. Aquesta valoració només la pot fer una persona i és un resum de les dades extretes de les característiques del grup. Aquestes dades es distribueixen 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.

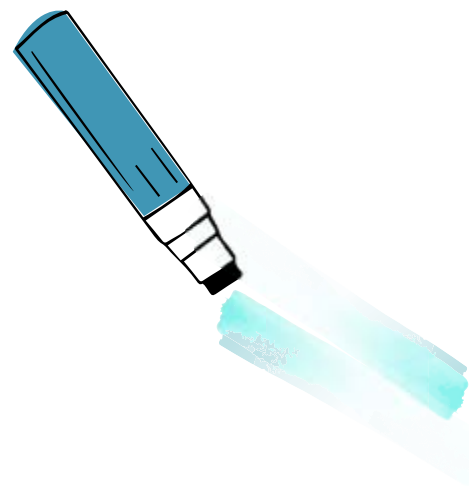
La primera part (dades de la preintervenció) està relacionada amb tota aquella informació referent a les característiques del taller que es farà i al perfil sociodemogràfic de les famílies participants. Aquesta informació s'ha d'introduir a l'aplicació en el moment que es registra un nou taller per a les famílies, un cop finalitzat el període de captació de les famílies. Aquesta temporització permet conèixer les persones que participen en el programa abans del començament de les sessions i deixa més temps de participació a la primera sessió. En cas que no es pugui fer la valoració abans de la primera sessió, s'ha de dedicar la primera part de la primera sessió a recollir les dades. Es disposa 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 de suport.

Les dades d'aquesta part les ha d'introduir la persona dinamitzadora un cop finalitzades totes les sessions del taller.

Per facilitar aquesta tasca de recollida d'informació de cadascuna de les famílies, es proporcionen dos qüestionaris que han d'emplenar les persones participants perquè, després, la persona dinamitzadora pugui afegir 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 de les persones participants, així com un full de consentiment que han d'omplir les famílies perquè les dades recollides es puguin analitzar i utilitzar a l'avaluació del projecte. El **Qüestionari final de la persona participant** disposa d'una secció per recollir dades relatives al perfil sociodemogràfic de les persones participants que han finalitzat 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 després pugui introduir a l'aplicació el conjunt de dades de tot el grup; és a dir, les dades agregades.

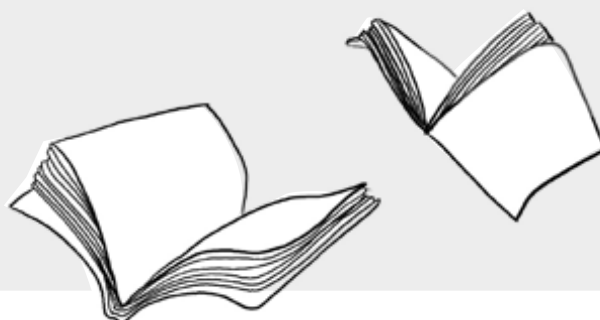
Cada any es publicarà un informe amb les dades generals obtingudes de les diferents valoracions dels tallers amb famílies desenvolupats a Barcelona ciutat i en altres municipis. Aquest informe recollirà les dades grupals de les famílies, les dades del procés i de satisfacció dels professionals dinamitzadors i de suport, i el grau de satisfacció de les famílies.



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 FERGUSSON, D. M., HORWOOD, L. J., LYN-SKEY, *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.; STATIN, 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>
- 17** MILLER PJ, FUNG H, MINTZ J. *Self-construction through narrative practices: a Chinese and American comparison of early socialization*. Ethos. 1996;24:237–80
- 18** TREVARTHEN C. *The concept and foundations of infant intersubjectivity*. In: Braten S, editor. Intersubjective communication and emotion in early ontogeny. New York: Cambridge University Press; 1998. pp. 15–46
- 19** RAO N, MCHALE JP, PEARSON E. *Links between socialization goals and child-rearing practices in Chinese and Indian mothers*. Infant Child Dev. 2003;12:475–92.
- 20** STEINBERG L, MOUNTS NS, LAMBORN SD, et al. *Authoritative parenting and adolescent adjustment across varied ecological niches*. J Res Adolesc. 1991;1:19–36.





La
família,
la millor
escola

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**