

CICLE "CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA"

Tallers per a mares i pares: "Stop malestar!"

5a trobada:

Perquè ens costa tant posar límits



Les activitats que apareixen a continuació han estat pensades perquè puguin implementar-se fàcilment seguint aquesta guia.

Hem fet un càlcul de temps per tal de poder planificar la sessió (90' en total). Es pot decidir fer el contingut complet o fer només una de les activitats.

En cursiva veureu el text per adreçar-vos als i les participants.

Per a totes les trobades es proposa disposar les cadires en cercle, sense taules, deixant un ampli espai al mig on els participants puguin desplaçar-se amb comoditat.

5a trobada:

Perquè ens costa tant posar límits

OBJECTIU PRINCIPAL DE LA TROBADA

Valorar la importància de marcar límits i explorar estratègies que ens ajudin a gestionar-los amb seguretat i afecte de manera de desvetllin confiança

FRASE DEL DIA (aquesta frase estarà penjada en un mural i escrita en les llengües dels i les participants)

En aquesta cultura contemporània en la qual la tecnologia, el consumisme i el refugi en els espais virtuals estan suplint les necessitats emocionals i els intercanvis afectius, com a mares i pares hem de fer possible que els nostres infants i adolescents descobreixin les emocions a través de totes les interaccions que els puguem oferir en família. No deixarem de mirar-los, d'abraçar-los, de jugar-hi, d'escoltar els seus dubtes, d'entrar en diàleg quan hi hagi discrepàncies, d'aprendre plegats, o de recórrer amb respecte al sentit de l'humor per desencallar situacions.

MATERIAL

Reproductor, fulls de paper blanc (mida octaveta), 2 fulls d'un color i 2 fulls d'un altre, uns quants bolígrafs i dos retoladors gruixuts, blue-tac o cinta de pintor, 15 targetes d'un color i 15 targetes d'un altre, paperògraf o pissarra i targetes amb la descripció de petites situacions per representar (la mida d'una targeta ha de ser com una tercera part d'un DinA4), barret, fulard i gorra.

SALUTACIÓ I ACOLLIDA (15')

En arribar, procedirem com en els dies anteriors: ens saludarem, preguntarem com ha anat la setmana i si algú vol compartir res, o què es recorda de la trobada anterior. També podem llegir la frase del dia i observar si falta algú. *Quan algú del grup no ve, ens sentim com quan un fill adolescent no s'ha presentat a dinar un dia de festa? Perquè ens deu passar (tant si és un un sentit com en un altre)?*

Demanarem que tothom pensi com se sent, quin estat d'ànim té. *Escoltem-nos una mica, com ens sentim per dins abans de començar les activitats habituals. Sense dir res a ningú, observem el nostre cos, si hi ha alguna part que ens fa mal, alguna part que tenim més tensa, si sentim tranquil·litat, cansament, avoriment, indignació, contrarietat, curiositat, alegria, o qualsevol altra emoció.* A continuació, repartirem un tros de full de paper blanc i un bolígraf a cadascú. Caldrà escriure-hi una paraula que representi com ens sentim (em sento com.../ com si fos...). A continuació demanarem que tothom s'agrupi en parelles (es pot assignar una lletra A o B a cadascú i demanar que es busqui algú amb la mateixa lletra). Cada parella haurà de posar en comú l'estat d'ànim i la paraula i, a partir d'aquí, triar una nova paraula que englobi l'estat d'ànim de tots dos participants. Tot seguit, es demanarà que es formin només dos grups (per exemple totes les A d'una banda, i totes les B, de l'altra). Repartirem un full de color i un retolador gruixut a cada grup. Caldrà que cada un triï una nova paraula després d'haver posat en comú les paraules de totes les parelles i l'escriurà amb lletra grossa i clara al full de color. Mostrarem aquestes paraules i penjarem els fulls a la paret.

RELAXACIÓ (5')

Procedir em una mica diferent que en els dies anteriors. *Avui podem posar una atenció especial a identificar aquelles parts del cos que sentim com a més tenses i procurarem relaxar-les cada vegada que expirem. No farem l'exercici de tancar el puny i deixar-lo anar, sinó que ens concentrarem a relaxar cada part del cos.*

ACTIVITAT INTRODUCTÒRIA (10')

Introducció: Presentarem l'objectiu de la trobada. *Avui reflexionarem sobre què són els límits, perquè son tan importants i com és que moltes vegades ens costa posar-los.* Començarem preguntant-nos per la diferència entre què és una norma i què és un límit.

Procediment Tomarem a formar parelles (poden ser les inicials) i els repartirem dues targetes de cada color a cada una. En les d'un color, caldrà escriure-hi una norma en cada una, i en les de l'altre color un límit a cadascuna. Recollirem totes les targetes i les posarem a la vista de tothom classificades segons si són normes o límits. Al moment de classificar-les demanarem a tothom si es tracta d'una norma o d'un límit. Això ens permetrà d'anar reflexionant sobre la naturalesa de cada cosa.

Conclusió: Les normes poden ser molt diferents d'una família a una altra i admeten certa flexibilitat. Els límits, en canvi són punts de referència que han de quedar molt clars i que tenen a veure amb el perill (dels altres, d'un mateix, de les coses), el respecte i els valors culturals i propis de la família. Per exemple, una norma pot ser "a casa nostra anem a dormir a les 9.00 h". Aquesta norma, podrà variar quan els infants siguin més grans: "a casa nostra anem a dormir a les 10.00 h". I potser, al cap de setmana o a l'estiu o quan anem a casa els avis, aquesta norma es pot flexibilitzar. El límit, en canvi, seria "cal dormir les hores necessàries per estar bé" o "no es pot dormir menys de 8 hores", etc. Marca la barrera de flexibilitat fins a la qual por arribar una norma, fa que no puguem mal, ni nosaltres ni els altres. Els límits són pocs i els hem de deixar clars.

ACTIVITAT PRINCIPAL (35')

Introducció: *Amb aquesta activitat representarem situacions quotidianes que es poden donar un dia qualsevol a qualsevol casa, les observarem i les pensarem. Per exemple: quan nosaltres demanem que cal tornar a una determinada hora i una filla nostra s'hi oposa, la conversa que podríem tenir quan l'endemà d'un dia de festa ens adonem que un fill nostre no ha dormit a casa, el diàleg que podríem tenir quan veiem que sistemàticament es neguen a col·laborar en les tasques de casa (escombrar, rentar plats, estendre la roba, etc.) o quan ens demanen tenir mòbil i encara no toca.*

Procediment: *Teatralitzacions (es poden repartir elements d'atretzo com ara un barret, un fulard o una gorra).*

- 1) En primer lloc, demanarem si hi ha algú que vulgui sortir espontàniament a representar una situació amb la col·laboració d'algun company o companya. Com a alternativa, si ningú no s'anima, podem procedir com es descriu a continuació.
- 2) Formarem grups de tres persones (tècnica a convenir), repartirem diferents targetes amb una situació que s'haurà de treballar en grup. Dos membres del grup representaran i l'altra observarà com parla cadascú i la impressió que li causa cada intervenció; en acabat comentarà les observacions fetes als companys de grup. Quan s'acabi, es pot treballar una altra situació, però els membres del grup es canviaran el rol. A continuació demanarem que algun grup surti a representar una de les situacions assajades i la comentarem en plenari. Donarem 15 minuts per el treball en grup petit i 20 minuts en plenari.

ESPAI DE REFLEXIÓ EN CERCLE (entre 15')

Procedirem com en els dies anteriors.

Aquest cercle anirà cap a la dreta i el dedicarem a pensar perquè algunes vegades ens costa tant de posar límits o de marcar algunes normes. Primer deixarem un temps prudencial perquè es facin aportacions lliurement. Si hi ha silenci, no ens precipitem a dir res. Si passat alguns minuts el grup segueix sense parlar, podem plantejar algunes de les preguntes següents:

- Per què ens deu costar pensar sobre aquesta qüestió?
- Pot ser que tinguem ganes de fer les coses diferents respecte a com les van fer els nostres pares? Com ho feien?
- Quan recordem coses que vam viure que no ens agradaven gens o que ens van fer patir, pot ser que ens posem de seguida de la banda dels nostres fills i filles i oblidem la nostra responsabilitat?
- Pot ser que encara recordem la ràbia que sentíem quan érem adolescents i pensem que ells deuen sentir també molta ràbia cap a nosaltres?
- Ens fa por que deixin d'estimar-nos? Ens incomoda molt causar disgust?
- Què passa quan discrepem dels nostres fills?
- Què passa quan ens mantenim fermes davant d'un límit que cal respectar? Com defensem aquest límit?
- El que vam veure el dia passat, ens serveix per poder posar límits amb fermesa i a la vegada amb comprensió i serenitat?
- Quan posem un límit, és una ocasió per ajudar a pensar? Què és el que podríem ajudar a pensar?
- Clavar un rollo o fer un sermó és el mateix que ajudar a pensar? Per què?
- Quan cridem o amenacem, ajudem a pensar?
- Com ho podem fer per ajudar a pensar?

SUGGERIMENT: *Mostrar imatges del cervell (vegeu Material annex) en què es vegi com aquest es bloqueja davant del crit i la tensió. Podem aprofitar per relacionar-ho amb el perquè nosaltres proposem uns minuts de relaxació a l'inici de cada trobada.*

Reflexió final: *Com diu la frase del dia "En aquesta cultura contemporània (...) la tecnologia, el consumisme i el refugi en els espais virtuals estan suplint les necessitats emocionals i els intercanvis afectius". Davant d'aquesta realitat, és molt important ser-hi, ser presents. I una bona manera de fer-nos presents és establir uns límits clars. Els moments de confrontació que això pot comportar són un moment de comunicació molt valuós per transmetre els nostres valors, per ajudar a madurar emocionalment, per ajudar a pensar. Ara bé, si mai un fill o una filla ignora les normes familiars i els límits que hem establert, nosaltres sempre estarem disponibles perquè la relació es pugui reconduir.*

ACTIVITAT ENERGITZANT (7')

En aquesta trobada, substituïrem l'activitat energitzant per la repetició de l'activitat que hem fet al començament. Tornarem a pensar com ens sentim ara que estem acabant. Repartirem paper en blanc i un bolígraf a cadascú i un full de color a cadascun dels dos grups finals. Penjarem aquests fulls amb la paraula resultant al costat de les paraules trobades a l'inici. Les compararem i reflexionarem sobre les semblances i les diferències.

RONDA DE TANCAMENT (3')

- Explicarem sobre quins temes tractarem els propers dies: "Què podem fer quan identifiquem que els nostres fills i filles mantenen relacions tòxiques" i "Com podem prevenir i actuar davant les conductes de risc". Comentarem que tot el que hem estat treballant fins ara ens serà molt útil per pensar sobre aquests temes.
- *Com sempre, recordeu que és important no perdre la continuïtat del taller i que cal venir. És un privilegi poder venir. Si malgrat tot no podeu venir, cal que aviseu (donar telèfon de contacte). Si sorgís algun inconvenient, penseu si podríeu comptar amb algú perquè poguéssiu venir sense faltar.*



Cas 1:

La Clara diu que aquest vespre sortirà amb les seves amigues i que arribarà tard, però que no patim.

Quina resposta li donaríem si estiguéssim al lloc del seu pare o la seva mare?

resccue
Recover spaces for traumatized children in community settings

Cas 2:

La Júlia, que té 13 anys, es queixa als seus pares que tothom de la seva classe té mòbil i que ella és l'única que no en té. Els diu que li fa passar molta vergonya que al grup de WhatsApp de les amigues hi hagi la seva mare. Que s'han fet un altre grup sense la mare, però que com que ella no hi és, no s'assabenta de moltes coses i que li fan el vuit. Per rematar-ho, els diu que són patètics i que són els pitjors pares del món.

El pare i la mare de la Júlia, consideren que tenir mòbil dona excés a les xarxes socials i que aquestes comporten molts riscos. S'han adherit al moviment de familiars que promouen una aliança perquè els adolescents no tinguin mòbil fins als 16 anys (<https://www.youtube.com/watch?v=TUWgCRWb8-w>).

Com imagines la conversa de la Júlia amb els seus pares?

resccue
Recover spaces for traumatized children in community settings

Cas 3:

El pare d'en Pol li fa veure que col·labora molt poc a casa i li diu que tingui present que no viu en una fonda, que aquí hi ha algú que escombra, que neteja, que fa la compra, que cuina, que s'encarrega de rentar i estendre la roba...

En Pol s'hi encara i li du que ell fa altres coses, que ja té prou feina amb l'institut, que si fa coses de casa com volen que pugui aprovar? També li recrimina que de totes aquestes feines que diu ell (el pare) no en fa cap, que sobretot les fan la mare i l'àvia.

Com seria la conversa entre en Pol i el seu pare?

resccue
Recover spaces for traumatized children in community settings

Cas 4:

"Ivan, veig que el teu llit està intacte i no crec que te l'hagis acabat de fer. M'agradaria que m'expliquessis on has passat la nit i que em diguessis a quina hora has arribat a casa."

L'Ivan s'arronsa d'espatlles i no contesta el que li diu la seva mare.

Com imagines que la mare podria mantenir un diàleg amb el fill? Què li diria?

resccue
Recover spaces for traumatized children in community settings