

# CICLE "CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA"

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

8a trobada:

Els bons moments en família



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.

# 8a trobada: Els bons moments en família

## OBJECTIU PRINCIPAL DE LA TROBADA

Valorar la importància del joc i del sentit de l'humor en la comunicació amb els nostres fills i filles

## FRASE DEL DIA

(aquesta frase estarà penjada en un mural i escrita en les llengües dels i les participants)  
Experiències no és allò que ens passa, sinó allò que fem amb el que ens passa (Aldous Huxley).

## MATERIAL

Reproductor, mural amb la frase del dia, cinta de pintor, qüestionaris en diferents llengües, bolígrafs, reproductor de música, fulls de quatre colors diferents amb missatges, bossa amb targetes de quatre colors i cada una amb una lletra (A, B, C i D), graelles impreses, mocadors per tapar els ulls o el material que requereixi l'activitat de comiat que s'hagi pensat conjuntament.

## 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. (7')

*Aquesta és una sessió especial, perquè és la darrera. Serà el darrer dia que ens preguntarem com ha anat la setmana. Quines emocions diríeu que això us fa sentir avui, en aquest precís moment?*

*Com que és un dia diferent, també farem algunes coses diferents. El tema d'avui és el dels bons moments en família. Avui ens agradaria que poguéssim passar un bon moment en el nostre grup (la nostra "família" d'aquests dies).*

*Primer tomarem a contestar els qüestionaris que vau contestar el primer dia, per poder valorar si hi ha hagut canvis. Sabeu que aquest projecte s'ha fet amb el suport de la Unió Europea i hem de poder explicar com ha anat, si us ha estat útil o no, si ha donat resposta a les vostres necessitats, si us ha aportat reflexions i recursos que us ajudaran a afrontar els moments difícils de relació amb els vostres fills i les vostres filles.*

*A continuació, farem els minuts de relaxació, però com que es tracta d'un dia diferent, també serà diferent. Després farem un joc que ens ajudarà a recordar tot allò que hem treballat i compartit. I seguirem amb alguna sorpresa (o amb l'activitat que el grup hagi preparat o suggerit en les darreres trobades). No farem activitat energitzant i l'activitat de reflexió en cercle no serà com cada dia.*

## RESPOSTA AL QÜESTIONARI FINAL (15')

Repertirem el qüestionari, un bolígraf i una targeta a cadascú.

**IMPORTANT:** Com que el qüestionari ha de ser anònim però l'hem de poder comparar, en lloc del nom i els cognoms, posarem el codi numèric que correspongui.

## RELAXACIÓ (5')

*Avui mentre escoltem música, ens passejarem i ballarem per la sala recordant moments bons que hem passat en família. Començarem caminant mentre escoltem música. Quan jo digui "podeu recordar com els vostres fills i filles us donaven la mà quan eren petits?", vosaltres haureu de moure la mà i us haureu de deixar portar com si us estirés (es pot fer una demostració). Si jo dic "recordeu algun dia que vau sentir que podíeu confiar en els vostres fills i filles?", us diré una altra part del cos i passejareu o ballareu com si aquesta part fos la que us estirés i us feu desplaçant, etc.*

Posarem música\*, demanarem que comencin a desplaçar-se per la sala i anirem dient les premisses següents:

*Podeu recordar:*

- com els vostres fills us donaven la mà quan eren petits? – Mà*
- algun dia que vau sentir que podíeu confiar en els vostres fills? – Esquena*
- quan van començar a caminar? – Peu*
- quan van començar a parlar? – Boca*
- quan van començar a llegir i escriure? – Cap*
- un dia que us van fer una abraçada molt bonica? – Braços*
- un dia que vau banyar-vos a la platja i vau nedar junts – Espatlles*
- un dia que us van fer morir de riure – Galtes*
- un dia que vau ballar sense parar – Cames*
- un dia que us van dir una cosa molt maca – Tot el cos*

Anirem abaixant la música a poc a poc i demanarem que només caminin i que, tot caminant, facin tres respiracions com les que han après a fer en els tallers anteriors.

\*música suggerida: "Salento" de René Aubry

## continuació

### PRIMERA ACTIVITAT (35')

Preparació prèvia: Abans que arribi el grup de participants amagar em per diferents llocs de la sala (a sota del seient de les cadires, en prestatges, en un penjador, en un calaix, darrere una cortina, a la part exterior de la finestra) fulls de colors diferents que contenen cadascun un missatge.

Introducció: *Ara farem un joc que ens ajudarà a recordar el que hem fet al llarg de totes les trobades.* Expliquem el procediment.

Procediment:

1a part: (15')

- Demanarem que cada participant agafi una targeta de color que hi haurà en una bossa. Ficaran la mà a la bossa sense veure el color de les targetes.
- Es formaran grups d'acord amb el color de la targeta que els ha tocat (cada targeta, tindrà una lletra diferent –A, B, C o D–, però de moment no en farem cas).
- Es repartirà a cadascú una graella que tindrà apartats de diferents colors i, si cal, un bolígraf.
- Cada grup haurà de buscar per la sala quatre missatges del color que els correspon.
- En funció del que diguin els missatges trobats hauran de contestar la graella rebuda en les caselles del seu color.

2a part: (10')

- Es formaran nous grups d'acord amb les lletres de la targeta que s'hagi agafat.
- En aquests nous grups, cadascú explicarà quins missatges han trobat i quines respostes han donat.

3a part: (10')

- Cada grup comentarà dues idees de les que s'han compartit en el segon grup: la que els hagi semblat més divertida i la que hagin trobat més interessant.

### SEGONA ACTIVITAT (20')

Aquest espai el deixarem per dur a terme una activitat que hagi decidit tot el grup. Si l'activitat requerís més de 20', podem destinar menys temps a l'anterior (es podria prescindir d'alguna de les parts).

En cas que no hagi sorgit cap iniciativa, a continuació es proposa una activitat alternativa, com a recurs.

Procediment:

Demanarem als participants que s'agrupin en parelles i que es posin en un extrem de la sala. Repartirem un mocador per parella. Un dels membres s'haurà de tapar els ulls amb el mocador. Posarem unes quantes cadires distribuïdes de manera desordenada pel centre de la sala. Demanarem que el membre de la parella que hi pot veure acompanyi l'altre tot fent un recorregut d'anada i tornada per la sala. Donarem la sortida a les parelles cada 15" (segons). Quan hagin acabat el recorregut, si els ve de gust, es poden intercanviar els rols.

En rotllana podem procedir com en els espais de reflexió en cercle habituals. Es tractarà de dir com ens hem sentit acompanyats o de si ens agradava acompanyar i si aquestes experiències ens poden fer pensar en els fills i filles als qui estem acompanyant en el transcurs de l'adolescència.

### RONDA DE TANCAMENT (10')

- *Un dels missatges de la trobada d'avui és que, a més d'acompanyar els nostres fills i filles, de transmetre'ls valors, d'establir límits, d'ajudar a pensar, cal que puguem passar bons moments en família, que es pugui celebrar tot allò que ha anat bé, que es pugui riure, jugar, ballar, recórrer al sentit de l'humor. De vegades les circumstàncies són difícils, però val la pena fer un esforç per facilitar que puguem compartir moments agradables, bons moments.*
- Amb tot plegat ja hem arribat al final. Per tancar totes aquestes trobades podríem compartir com ens sentim i què ens emportem. Si s'arribés a un consens molt ràpidament, podem demanar què és el que més els ha agradat i el què menys i si farien alguna recomanació per a futurs tallers.
- Repartirem un dossier a cadascú amb diferents entregables corresponents a cadascuna de les trobades anteriors.
- Recordarem que tindrem una altra trobada al cap d'uns mesos, pel goig de tornar-nos a trobar i per poder compartir com va tot una vegada més.
- Ens acomiadarem.

**TEMPSTOTAL: 90 MINUTS**

**GRUP A**


**GRUP B**


**GRUP C**


**GRUP D**


Amb qui podeu comptar quan passeu un mal moment?

Per què és important la nostra presència en la família?

Podríeu explicar tres motius pels quals ens resulta difícil posar límits?

Podríeu fer una llista d'emocions que heu tingut al llarg de totes les trobades?

Per què és important que la parella  
(o els adults que es fan càrrec dels infants)  
vagi a l'hora pel que fa a l'educació dels fills?

Podríeu explicar tres característiques  
dels adolescents?

Per què és important posar límits?

Quin dia heu rigut més?  
Per què?



Per què és important cuidar-se?

Què heu volgut canviar respecte a l'educació que vau rebre?

Quina diferència hi ha entre un límit i una norma?

Recordeu el missatge d'alguna de les frases del dia?

Quin risc pot comportar la soledat?

Quines funcions té la família?

Podríeu posar tres exemples de maltractament a través del llenguatge?

Quin dels temes que hem tractat us ha interessat més?