

CICLE "CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA"

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

2a trobada:

La família, un entorn per créixer



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.

2a trobada: La família, un entorn per créixer

OBJECTIU PRINCIPAL DE LA TROBADA

Compartir què entenem per família i identificar aquelles funcions que ajudaran els fills i filles a afrontar les dificultats que trobaran al llarg de la vida.

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

Naixem com a éssers molt febles; per poder viure necessitem l'aliment i l'escalf de la mare i la família, tant físic com emocional.

MATERIAL

Reproductor, rètols amb les premisses a tenir en compte (les tindrem penjades a la paret per poder-les transmetre amb facilitat en cas que s'incorpori algú nou al grup i per recordar-les quan calgui), pilota petita, fotografies amb animals on es pot veure com uns es relacionen amb els altres (una cinquantena, preferentment plastificades o en fundes de plàstic), blue-tac, pissarra (o paperògraf o targetes grans), retoladors, música per a l'activitat de relaxació i per a l'energitzant final.

SALUTACIÓ I ACOLLIDA (15')

En arribar ens anirem saludant de manera informal. Mentre donem un temps prudencial per esperar que tothom vagi arribant, podem preguntar com ha anat la setmana, si ha passat res, des del dia anterior, que es vulgui compartir. També podem preguntar què es recorda de la trobada anterior. (Si el grup no s'anima a parlar, podem recórrer a la frase del dia: per exemple, preguntarem què entenem per "alimentar emocionalment". Podem relacionar la resposta amb la pregunta del dia anterior, però no hi aprofundirem).

Observarem si falta algú. En cas que sigui així, demanarem si algun o alguna participant sap res de la persona que falta. Preguntarem que, si no arriba més tard, algú del grup podria mirar d'interessar-s'hi (posar-s'hi en contacte, trucar-la, preguntar a algú conegut...) Explicarem que en grup vivim situacions semblants a les que es viuen en família. *"Quan algú no hi és, el tenim present; quan algú no arriba a l'hora habitual, ens preocupem i ens preguntem perquè deu ser. És com quan una filla o un fill arriben tard a casa a l'hora de sopar. Ens tenim presents. Ens tenim al cap."* (No retirarem la cadira de les persones que falten mentre no s'hagin donat de baixa d'una manera explícita).

Si s'incorporen persones que no van venir el primer dia: Preguntarem el nom a les persones que s'han incorporat avui. Donarem una petita pilota a una d'elles. Li demanarem que la passi a qui vulgui tot preguntant-li com es diu. Qui contesti, li retornarà o la passarà a una altra de les persones que també s'hagin incorporat. Repetirem aquestes passades de pilota tantes vegades com considerin les persones noves. Demanarem al grup que transmetin el marc del taller.

RELAXACIÓ (5')

Amb música suau de fons (preferentment suggerida pels membres del grup), demanarem que si es vol es tanquin els ulls i s'alternin tres respiracions (dos segons d'inspiració i quatre d'expiració) amb l'acció de prémer el puny ben fort (com si volguéssim espremer una esponja) i obrir-lo deixant-lo caure (obrirem i tancarem el puny tres vegades). Ho repetirem du es o tres vegades. *És important que dediquem uns minuts a fer aquesta activitat perquè encara que tinguem moltes coses a fer cal estar bé per poder assimilar, per poder experimentar, perquè pugui sorgir quelcom nou, sinó caiem en les mateixes coses de sempre.*

ACTIVITAT PRINCIPAL (entre 30' i 40' en funció del nombre de participants)

1r pas: Escamparem per terra diverses fotografies on es veuen animals en interacció (alguns mostren actituds tendres o amoroses, d'altres de més agressives, etc.). Demanarem que les mirin i que en triïn una que els faci pensar en la seva família (recollirem les que hagin quedat a terra). Un cop triades, a mesura que cadascú vulgui, sense un ordre preestablert, els participants mostraran quina han triat i explicaran perquè. Penjarem a la paret les fotografies triades a mesura que s'hagin anat presentat (al final de la trobada les fotografiarem en conjunt) (entre 20' i 30').

2n pas: Formarem grups de quatre persones (podem repartir cartes de la baralla espanyola i demanar que tothom s'agrupi segons el número que li ha tocat). Caldrà compartir la idea que es té del què és una família (5').

3r pas: Els participants es redistribuiran segons el pal de la carta que els ha tocat. En el nou grup, hauran de fer dues coses: posar en comú les idees compartides en el grup anterior i pensar de quina manera la família pot ajudar els infants (adolescents, joves) a créixer de manera saludable (mentre treballen en grup, es recolliran les cartes repartides). (5')

ESPAI DE REFLEXIÓ EN CERCLE (entre 15' i 25', en funció de la durada de l'activitat principal)

Per fer aquesta activitat es proposa adoptar la dinàmica del cercle explicada en la fitxa de la primera trobada.

Aquest cercle anirà cap a l'esquerra i podem compartir lliurement allò que hem comentat en grup o allò en què ens fan pensar les fotografies que hem compartit.

Algunes preguntes per a la reflexió:

- Quines funcions té una família? (les idees que es donin es poden anar apuntant en una pissarra, en un paperògraf o en targetes grans).
- De totes aquestes funcions, quines estan relacionades amb les necessitats fisiològiques, amb les necessitats de tipus social o amb les de tipus emocional?
- Ajudar a pensar, és una funció de la família? Què és pensar?
- L'amor és una funció de la família? I despertar esperança?
- I escoltar-nos? I donar consol?
- Algunes de les fotografies que hem seleccionat tenen relació amb aquestes funcions que estem veient (donar amor, despertar esperança, donar consol, promoure el pensament)?
- Quan pensem en què és una família, pensem de seguida en aquestes funcions? Què tendim més a pensar?
- Aquestes funcions ens poden ajudar que els nostres fills i filles gestionin millor les frustracions i els contratemps? Com?
- Com era la família en què vam néixer? És molt diferent de la família que estem construint?
- Quina ha de ser la relació del pare i de la mare en aquest univers familiar?
- Quin grau d'importància té la presència dels pares i les mares dins la família?
- La família que nosaltres volem construir, és semblant a la que van construir els nostres pares? En què s'hi assembla i en què s'hi diferencia?

Reflexió final:

En la família podem viure tota mena de situacions (com ens mostren les imatges que hem triat), algunes de molt difícils, algunes de molt boniques i molt entranyables, algunes d'avorrides, algunes de gratificants. Com a adults tenim la responsabilitat d'intentar, a través de les funcions emocionals a què ens hem referit, de recollir totes aquestes experiències perquè en resultin aprenentatges que puguin ser útils al llarg de la vida. Tenim la responsabilitat d'intentar reconduir les situacions de desesperança, cap a l'esperança; les desavinences, cap a la comprensió de l'altre; la impulsivitat cap a la reflexió; la intransigència, cap a la paciència.

ACTIVITAT ENERGITZANT (5')

Tothom s'haurà de posar dret i escampar-se per la sala. Ens fixarem en dues persones del grup, les que vulguem. Quan soni la música, començarem a caminar procurant de passar sempre entre les dues persones que hem triat. Com que tothom ha de fer el mateix, sempre estarem en moviment i no podem perdre de vista les persones triades. Si arriba un moment en què el grup queda tot apinyat, tornarem a començar. Ho farem durant 4'. Quan la música pari direm quines eren les dues persones entre les quals estàvem passant.

RONDA DE TANCAMENT (10')

- *Com ens sentim? Ens emportem alguna cosa de tot el que hem compartit avui?*
- *Les persones que hem preparat el taller ans agradaria poder recordar que, com diu la frase del mural, naixem com a éssers molt febles i que és per això que necessitem créixer en família, tant pel que fa a les necessitats físiques com socials i emocionals dels infants. Si tenim present aquesta perspectiva, potser ens pot resultar engrescador el nostre projecte de família, encara que no hagi sortit com esperàvem. Tenim molt per donar, molt a fer, molt a construir i aprendre.*
- *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.*

TEMPSTOTAL: 90 MINUTS