

Recordatori de la sisena sessió del taller: **Créixer, Educar i Compartir**

Escola La Marina, dimecres 25 de maig, de 15:15 a 16:25

A la sessió **PREPARAR-SE I CUIDAR-SE** han participat 12 persones, 10 mares i 2 mestres procedents de l'escoles La Marina i Mare de Deu de Bellvitge, i de la llar d'infants El Passeig.



Es comença donant la benvinguda i amb la presentació de l'equip de talleristes: **Maria Saldaña**, mestra tutora de cycle infantil de l'Escola La Marina; **Dolors Villaró**, psicòloga, ex-mestra i tècnica d'educació del Centre de Recursos Pedagògics del Departament d'Ensenyament de la Generalitat; **Laura Madurell** membre del Programa d'Acompanyament Educatiu a Famílies (PAEF) de la regidoria d'Educació i Cultura; i **Esteve Ignasi Gay**, metge especialista en medicina preventiva i en educació per a la salut, coordina la xarxa d'atenció a la infància de 0 a 6 i membre del PAEF.

Es comença recordant el que varem parlar la darrera sessió i a continuació la Dolors fa una introducció al tema amb el suport de diapositives preparades amb Power-Point



Perquè?



-Què significa preparar-se?

-Què significa cuidar-se?

-Com ens han cuidat? Com ho podem fer millor?

Perquè repetim patrons



Perquè hem d'ocupar el nostre lloc



Si jo estic bé, ells estan bé

Els nostres fills/es saben com ens sentim



Com? Què passa al cervell?

Què afavoreix el benestar ?

Meditar: Córrer, llegir, pintar, escoltar música, passejar, ballar,...

Contacte amb la Natura

Rutines i rituals

Activitat física

Alimentació



DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT:

Mare-1: M'ha canviat la vida ser mare. Treballava en un laboratori i vaig pensar "Vull cuidar la meva filla". Vaig deixar la feina.

Dolors: Totes les mares volen fer-ho el millor possible. Això és una cosa bastant mamífera.

Mare-2: Vaig canviar de feina perquè volia criar els meus fills. Jo no ho visc com un sacrifici.

Dolors: Hem de fer el que ens surti del cor, però no viure-ho com un sacrifici.

Mare-3: Laboralmente estoy bien, pero echo de menos algunas cosas.

Dolors: L'autoestima va baixant en no poder fer el que voldríem.

Mare-4: He reduït jornada per estar amb les meves filles. Llegeixo llibres. Sóc massa exigent amb mi mateixa. Em falta temps personal i de parella.

Dolors: Algú et va exigir molt quan eres petita? Ser exigent està bé. Massa ja no et deixa gaudir. Mai és perfecte. Reflexiona sobre l'exigència amb les teves filles.

Mare-5: Me mentalicé que podía ser muy duro ser madre. Luego me ha sido menos. Dormir y comer, bien. No hetenido problema, en otros aspectos, sí. Deje de fumar.

Mare-6: Yo también deje de fumar. Yo era de cajetilla diaria.

Dolors: És un canvia, però hem de fer-ho tou, no dur. El cerebro se cree lo que le decimos.

Mare-7: Nunca estás preparada hasta que eres madre. Tengo un buen horario. Me ha cambiado la vida, pero no lo cambiaba por nada del mundo.

Dolors: Les estás haciendo un regalo viniendo a estas sesiones. Su vida no va a ser pegada a los padres. Hay que estar con ellos, pero yo debo estar bien. Si necesito espacio, debo buscarlo.

Mare-8: Estic en la fase de cuidar-me. La maternitat és meravellosa, però ara necessito ser jo.

Mare-9: Vaig portar molt malament separar-me del nen. Tot era per a ell. Has de tenir el teu espai . Amb la nena penso que serà difícil.

Mare-6: Necessito treballar. A mi m'agrada sentir-me bona laboralment. Però jo tinc molta autoexigència. Vull ser bona a tot arreu i al final no arribes. Fa poc més d'un any que tinc més espai per a mi i estic millor.

Mare-7: Yo dejé de trabajar totalmente, pero ahora quiero empezar a trabajar porque también me siento mejor.

Rosi: Jo treballo en una Llar d'Infants i vaig tenir la facilitat d'emportar-me-la, però jo també vaig tenir por.

Mariona: Jo soc mestra de La Marina

Dolors: Aquí estem només el 50%, però penseu que el pare amb 5 minuts tindrà la mateixa influència que nosaltres. Al principi de tot el que necessiten els nens és calor, afecte. Diuen que els nens amb menys afecte es moren abans. Hem d'estimar el fill que tenim, no el que volem tenir perquè sí que som mamífers, però socialment ens exigim molt. La por ens fa actuar com han actuat amb nosaltres. Hem de pensar que els nostres pares ho van fer el millor que van saber. Els pares no acostumen a estar tan presents. Us faig un regal Us deixo una feina. És mentida que "si no ho faig jo, no ho fa ningú". Esperem a que vingui el papa. Feu-lo present. Estigueu separats o enfadats, el nen no en té la culpa. Són coses d'adults.

Mare-6: Hi estic 100% d'acord. De vegades la mare acapara.

Dolors: Què diu ta mare d'això?

Mare-6: No evolucionem? No podem culpabilitzar-nos les dones.

Mare-8: Coeducació. Podem treballar-la amb elles i ells, els nostres fills/es. A casa érem 2 nens i 2 nenes i hem fet de tot els 4.

Mare-2: Ma mare treballava. El pare estava a casa per malaltia. La criança ha de ser conjunta. A mi em prenen pel "pito del sereno".

Mare-5: ¿Qué haces si te demanda? Come más conmigo que con su padre. : Valora el tiempo con el padre, no a la comida

Dolors: I la mama què fa? Aquí ens pot l'instint, hi ha mala consciència. I es diu:

Aguanta.

Míratelo.

Et pren el pèl.

La hija puede pensar: "Tengo que dejar de comer para que mi mama me haga caso". ¿Hasta dónde te domina?

Mare-8: Ella no és conscient.

Mare-5: Nunca le he dado

Dolors: Treu-li importància. Que hi heguin moments que esteu els dos amb la nena. Les criatures tenen tendència a ocupar el lloc de qui no hi és. Heu d'exercir com a mares. Si jo estic bé, ells estan bé. El contacte amb la natura és important, en contrast amb un context en cimentat de ciutat.

Mare-8: Especialment aquí, a Bellvitge.

Dolors: Primer és la parella, després la criatura. En el cor del nens/es els pares no se separen mai. Heu de confiar en el que esteu fent. Ho feu el millor que podeu. Transmeteu confiança a les criatures. El que fan és el que necessiten fer, per això ho fan. Si us dieu que tiraran endavant, ho faran.

EXERCICI

La Dolors demana tres voluntàries, una que faci de mare, un altre de pare i el tercer de filla

Mare-6: fa de pare **Mare-2:** fa de mare **Mare-4:** fa de filla

La Dolors explica que s'han de col·locar les tres figures en ordre

Se situa la filla entre el pare i la mare. Es demana que explicitin com es senten en aquest ordre. La filla es sent bé però els pares es troben separats. La Dolors demana que es tornin a ordenar per sentir-se millor. La filla es col·loca a fora a l'esquerra del pare, quedant: mare, pare i filla.

La Dolors torna a preguntar com es senten les tres. La mare es sent distant de la filla, el pare bé i la filla es troba apartada dels progenitors. Es mouen i queden pare i mare junts i la filla al davant mirant els pares.

La Dolors torna a preguntar com es senten ara. Es senten millor, els pares bé però la filla una mica aclaparada per l'observació de la mare i pare. La Dolors proposa que la filla es giri i doni l'esquena als progenitors. Ara la filla es sent millor i els progenitors segueixen sentint-se bé.

La Dolors explica que amb aquest moviment, la filla està mirant cap a davant, cap el futur, sent la seguretat dels seus progenitors però alhora llibertat de moviment i te la sensació que els seus progenitors actuaran quan ella els hi demani o quan ells ho creguin sense anticipació.

Dolors: Val més qualitat que quantitat. Hi ha qui no ha conegut mai els pares i s'hi sent vinculat.

Esteve: Recull les paraules que ha dit la **mare-8**, quan deis "amb el meu marit no vol menjar i amb mi sí". Això pot dependre de l'actitud que prenem, si ens anticipem pot ser que no deixem aprendre degut a la nostra anticipació. Això també ens pot passar a l'acompanyar a dormir els fills/es. Pot ser que li costi dormir, perquè li costa desenganxar-se dels adults, o desconnectar-se de la realitat satisfactòria d'estar junt amb uns dels progenitors. Això fa que li costi dormir. No es tracte de deixar-lo plorar desconsoladament, però tampoc respondre al primer reclam agafant-lo o jugant amb ell un altre cop. Si la rutina o ritual que volem instal·lar és que després de llegir-li el conte i estar amb ell una estoneta parlant i ajudant-lo a relaxar per ajudar-lo a dormir. Quan plori podem anar a consolar-lo sense agafar-lo i un cop li tranquil·litzi la nostra presència explicar-li que ara el deixarem solet perquè pugui agafar el son. I això ho podem anar fent varies vegades fins que es dormi. Generalment aquest procés ve a durar de dos a quatre setmanes, però a l'anar fent així l'anem habitant a la relaxació i desconnexió fins que es dorm.

Mare-5: Yo quiero que coma.

Esteve: Es mejor que no coma ese día. Si no dejas que ella sienta dolor de barriga por hambre no sabrà lo que es no comer. La cuestión es hasta qué punto podemos aguantar.

Dolors: No tolerem la mala consciència.

Mare-1: Si penses: "El deixem plorar? No puc". O pares o dormirà entremig dels dos. En algun moment s'ha de tallar.

Mare-1: A mi els meus pares m'ho han fet i no vaig tenir problemes de menjar ni de dormir.

Mare-6: Ara amb 4 anys està provant. És "jeta". De vegades anem cansats.

Mare-8: El que passa al matí no és tema meu. Se n'encarrega el seu pare.

Dolors: Heu sentit a parlar dels pares helicòpter? Ho controlen tot. Si la deixem a l'escola o amb els avis hi hem de confiar, si no acabarem morts. No som perfectes ni imprescindibles.

Mare-8: I decebuts. Quan la pediatra em va preguntar què esmorzava vaig respondre que no ho sabia. Se n'encarrega son pare.

Mare-2: No pensar que som heroïnes.

Dolors: No som perfectes ni ho hem de ser. Mal exemple donariem, si no.

CONCLUSIÓ DE LA SESSIÓ:

S'acaba la sessió amb una mica de retard i es deixa la conclusió per fer-la mitjançant Internet i també es deixa l'avaluació per fer-la cadascú a casa i després ja la compartirem d'alguna manera. Us enviarem el recordatori amb el qüestionari d'avaluació perquè el retorni qui no l'ha fet arribar anteriorment.

Es mostra interès per donar continuïtat el curs vinent. Es parla de fer les sessions fins les 17 o 17:30 hores, oferint un servei d'acompanyament als fills.



Us tornarem a enviar aquest resum amb els resultats de l'avaluació

Per tant és un resum provisional