

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

Escola La Marina, dimecres 9 de març, de 15:15 a 16:20

A la sessió COMPRENDRE varen participar 21 persones procedents de l'escoles La Marina i Mare de Deu de Bellvitge, i de les llars d'infants El Passeig i La Casa dels Arbres.



Es comença amb la presentació de l'equip docent: **Maria Saldaña**, mestra tutora de cicle infantil de l'Escola La Marina; **Laura Madorell**, psicòloga i tècnica del Programa d'Acompanyament Educatiu a Famílies (PAEF) de la regidoria d'Educació i Cultura. **Maria Carvajal**, treballadora social de l'Àrea Bàsica de Serveis Socials; 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 es tècnic del PAEF.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

Recordatori última sessió:

A la sessió anterior es va quedar que reflexionéssim, entre sessió i sessió, sobre com podem mostrar els progenitors als nostres fills que els hi donem satisfacció a les seves quatre necessitats bàsiques de desenvolupament personal, de manera que afavorim que ens responguin amb comportaments cooperatius, es a dir que col·laborin quan els hi demanem.

Cal aclarir que no és suficient que nosaltres els hi donem resposta a les quatre necessitats, sinó que ells han de sentir el sentiment que nosaltres ho estem fent. Per tant com és un sentiment és una experiència subjectiva emocional on el llenguatge corporal tindrà molta importància.

Per aconseguir generar aquest sentiment en el nostre fill o filla o la criatura ho hem de comunicar amb convicció, perquè realment cregui que li estem donant una resposta satisfactòria a les seves quatre necessitat. Haurem de fer-ho mitjançant la nostre expressió corporal (o llenguatge corporal), mostrant-li la intenció que figuren a continuació, però insistim que no és efecte i resposta mecànica o automàtica, sinó que dependrà de l'estat emocional dels dos implicats (adult i infant) que un pot distorsionar l'emissió del missatge (l'adult) o l'altre pot mal interpretar la recepció del missatge (la criatura), i per això diem que la criança és complexa!!!... si el nen o nena entén la nostra intenció com a positiva, estarà tranquil, si la considera com no positiva mostrarà el seu desacord, amb rebequeries o altres manifestacions de revel·lia...

Veiem com podem expressar eficaçment la nostra intenció a cada necessitat:

- **Afecte:** li mostrem que ens importa, que faci el que faci, nosaltres l'estimem sempre, encara que no li deixem fer tot el que en s demana amb respecte.
- **Atenció:** hem de mostrar que estem disponibles, que l'escoltem, però no per això hem de fer el que la criatura vulgui.

- **Respecte:** li mostrem que el considerem, respectem la seva dignitat, els seus drets humans. Per tant no l'amenacem, no el violentem, no l'agredim ni físicament, ni verbalment, ni amb xantatge emocional. L'escoltem i el mirem als ulls quan ens parla.
- **Reconeixement:** li mostrem gratitud i agraïment per estar amb nosaltres, l'escoltem amb respecte, plantejem diferents possibilitats i si veiem que està creuat el distraïem amb un altre cosa o el contenim fins que es tranquil·litzi o descarregui la tensió.

La Maria Carvajal **recomana dos contes** per treballar l'afecte amb els fills i filles que els podem trobar a la biblioteca del barri:

- **El regal**, de Gabriela Keselman (2004), Editorial La Galera S.A..
- **Digues pare, per què m'estimes?**, d'Oscar Brenifier (2008), Editorial Estrella Polar

Visualització del vídeo del naixement d'un pollet i com va trencant l'ou:

Les participants van fent comentaris mentre s'observa el contingut del vídeo:

- Em sento clarament identificada (mare en gestació)
- Triga molt, es molt lent, ens posem nervioses
- El pollet és competent per fer-ho tot sol
- Em connecta amb la sobreprotecció, de vegades, perquè el nostre temps no encaixa amb les seves necessitats.
- El temps passa molt lentament, es fa infinit
- Si l'ajudem a trencar l'ou no el deixem aprendre a enfrontar-se amb les dificultats de la vida .
- El vídeo en ajuda a entendre el nostre paper en la criança. Hem d'acompanyar-los, cal deixar-los que s'equivoqui i que provi diferents possibilitats fins trobar la manera de fer-ho. S'aprèn fent, sent perseverant i per això també caldrà animar-lo, reforçar-lo positivament.
- El vídeo ens fa veure que la percepció dels temps és diferent per part del pollet que segurament li passa més ràpid perquè ha de fer molta feina (trencar la closca) i per part nostra que ens passa molt lentament perquè només hem de mirar i no hem de fer res.
- Necessita més temps, necessita fer-ho ell, perquè està aprenent.
- Amb els ritmes accelerats, amb les preses, no deixem temps perquè les criatures aprenguin. Cada vegada tenim més consciència que els hi hem de donar més temps, però ens costa frenar, hem de fer tantes coses!!!... hem de donar més temps, disminuir els ritmes, per afavorir els aprenentatges de la vida quotidiana, per aprofitar l'oportunitat educativa que ens ofereixen les rutines del dia a dia.

Taula de desenvolupament:

Es distribueix la taula de desenvolupament que figura al full annex al final d'aquest document. La primera columna doble correspon a les franges d'edat. La segona columna, a les característiques de desenvolupament de l'infant. I la tercera columna correspon al paper dels adults per donar resposta a les necessitats dels infants

Veiem els grups de tres files que corresponen als diferents anys de vida, que estan separades per línies gruixudes. També podem veure les 14 files individualitzades que corresponen als mesos o anys posteriors de la primera infància, en aquest cas separades amb línies discontinües per remarcar que

les característiques de desenvolupament són molt variables i no tots els infants segueixen el mateix ritme de creixement i maduració.

S'han ressaltat unes característiques de desenvolupament amb gris per destacar uns grans canvis.

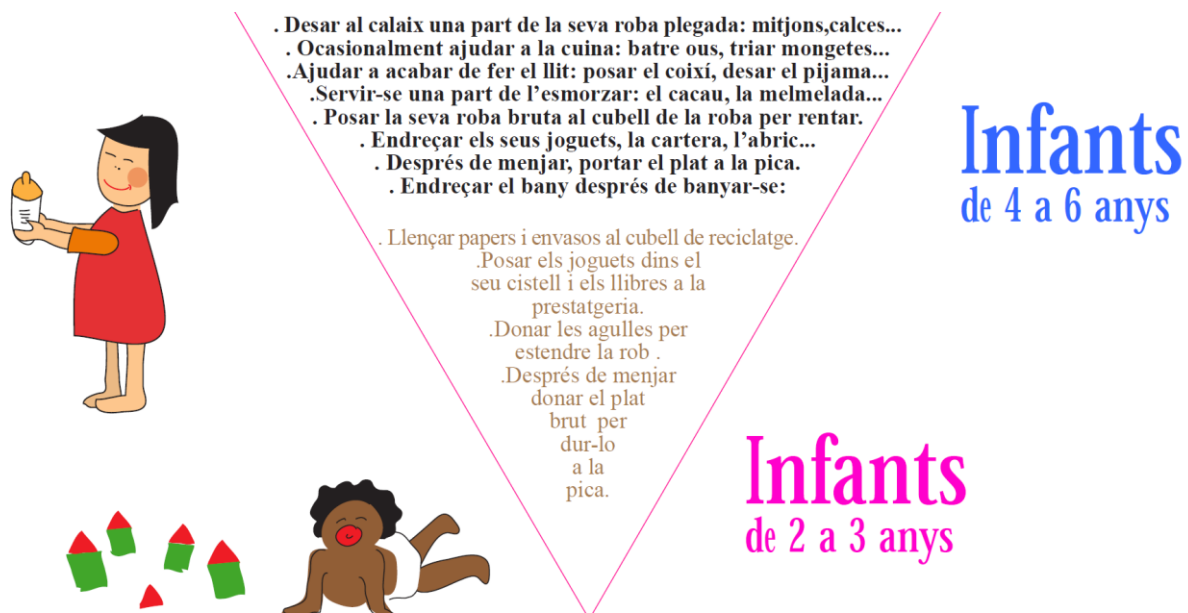
Es comenta que segons com es gestionin les rebequeries (pataletes), l'etapa del "no" es pot perllongar.

Tasques familiars

Es presenta la piràmide de les responsabilitats de casa, on s'estableix unes pautes generals per edats per començar a distribuir feines de casa:

TAULA DE TASQUES FAMILIARS

Font:  Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de Polítiques Familiars
i Drets de Ciutadania Any 2009



Una participant comenta que a la seva filla li agrada llevar la pols de casa, gaudeix fent-ho

El monstre de colors (títol d'un conte)

Es presenta un segon vídeo on s'explica el conte mitjançant dibuixos animats, on surt el monstre del conte que es desperta diàriament amb un garbuix d'emocions i això el fa sentir-se malament. Després d'ensenyar-li a identificar les emocions bàsiques que les associa a uns colors, li fa entendre les seves emocions i la manera de autogestionar-les en lloc de deixar que flueixin impulsivament.

A continuació la Maria presenta un **joc del monstre dels colors**, on una bola amb uns fils gruixuts de llana de diferents colors representen les emocions. De la bola penja un garbuix d'emocions, es demana que s'estiri un color segons l'emoció que es vulgui parlar i s'introdueixi al got que correspon, de manera que es juga a identificar, comprendre i gestionar les emocions. L'associació de colors és: groc/alegria, blau/tristesesa,



vermell/enuig, negre/por, verd/calma.

Es proposa que s'estiri una emoció, que a continuació figura entre parèntesi al final de la frase, on s'explica la situació que l'ha provocat i la col·loqui al got corresponent.

- Quan vinc a buscar-la (alegre)
- Quan estic jugant amb ella (alegre)
- Quan es porta bé (alegre)
- Quan li paro atenció, estic amb ell (alegre)
- Quan plora i no sé per què (tristes)
- Plora per tot i no se per què, a l'hora de berenar, recollir joguines, etc. (ràbia)
- I quan està bé? Depèn del dia, cal fer una mica de teatre, usar l'humor i així donar-li la volta.
- No heu tingut en la família algú que plori molt? Sí, la seva mare plora molt.
- Ha millorat moltíssim en la rebequeria; jo t'entenc, t'estimo.
- No m'ho diu, plora i no em diu per què (llenguatge corporal) Però també em diuen que el sobre protegeixo. Si ho abraço i petó, el sobre protegeixo. Ho estic fent bé o malament?
- Donar-li petons i abraçades no és sobre protegir. Sobre protegir és fer-li les coses en lloc de deixar que les faci ell.
- El meu fill té por a les disfresses, té 7 anys, en carnestoltes no té por.
- És important recordar quan érem petits, això ens pot ajudar a entendre els nostres fills, a ser més empàtics, a posar-nos al seu lloc, a explicar-li que nosaltres quan érem petits també ens passava.

A continuació es presenta un altre joc per la família que pot ajudar a identificar les emocions. És el **plat o rellotge de les emocions**, on figuren unes emoticones posades dins d'un plat com si fossin els números d'un rellotge. Al centre hi ha una única agulla que gira 360° per marcar l'emoticona que correspongui a l'emoció que es sent en aquest moment. Podem explicar com ens sentim els adults: si hem tingut problemes a la feina, etc.



Conclusions del treball amb les emocions:

- ◆ Cal trobar espais on puguem parlar tranquil·lament i amb privacitat amb els nostres fills
- ◆ Buscar a través dels jocs i dels contes estratègies per a que l'infant pugui expressar el que sent
- ◆ Aprofitar el conflictes que puguin sorgir per ajudar al nen a tolerar la frustració de no aconseguir allò que vol i quan ho vol. Els nens i nenes necessiten **SEGURETAT CONFIANÇA i AFECTE**.
- ◆ Treballem entre tots les emocions per aconseguir:
 - Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions i validar les emocions
 - Identificar les emocions dels altres (empatia)
 - Aprendre un vocabulari sobre les emocions: quines són i que produeixen (veure Emocionario)

- Ajudar a regular les emocions pròpies

Es recomanen un parell de llibres per treballar les emocions:

Emocionario, de Cristina Nuñez i Rafael R. Valcárcel (2014), Editorial Palabras Aladas SL.

Sentiments, de Geis, Patricia i Folch Sergi (2008). Editorial Combel.

També es distribueixen unes postals amb l'**agenda de la biblioteca** pel mes de març.

EXERCICI DE RELAXACIÓ:

Tornem a recordar la importància de que els progenitors aprenguem a relaxar-nos quan hem d'estar amb els fills cansats, estressats o quan entrem en conflicte. La relaxació ens permetrà mantenir la calma per trobar la millor manera de contenir-los i orientar-lo. Els exercicis de relaxació els practiquem asseguts a les cadires i seguint els apunts que es varen distribuir a la primera sessió.

CONCLUSIÓ DE LA SESSIÓ:

Per acabar, es va demanar a les persones participants que defineixin amb una o dues paraules o amb una frase breu el que consideren que s'emporten de la sessió. A continuació figuren trotes les aportacions:

- Constructiva
- Intentaré escoltar més el meu fill
- Em posaré més en la seva pell
- Aprenentatge
- Posar-me al lloc del meu fill i donar-li més temps
- El món de les emocions
- Més temps, deixar fer
- Respecte
- Comprensió i paciència
- Comprensió i empatia
- Tranquil·litat
- Comprensió expectativa
- Paciència
- Controlar més el meu llenguatge corporal
- Més paciència
- Treballar les emocions

Xarxa d'Atenció a la Infància de 0 a 6 de Bellvitge i Gornal

MISSIÓ: "Promoure el benestar i el desenvolupament de les potencialitats dels nens i nenes, amb la participació i la col·laboració de famílies, entitats ciutadanes i professionals dels serveis d'infància del barri"

TAULA DE CARACTERÍSTIQUES DE DESENVOLUPAMENT DELS INFANTS I RESPOSTES A LES NECESSITATS PER PART DE L'ADULT

FRANGES D'EDAT	CARACTERÍSTIQUES de DESENVOLUPAMENT	RESPOSTES A LES NECESSITATS
De 0-12 mesos Primer any	0-4 mesos	<ul style="list-style-type: none"> - Establir les rutines diàries des del matí fins a la nit: aixecar-lo, canvi bolquers, alimentació, passeig, higiene, bressolar-lo... - Protegir, tenir cura, donar afecte i mantenir contacte corporal per afavorir el vincle afectiu que l'aportarà un benestar físic i emocional - Observar les demandes dels nadons mitjançant un contacte proper i continu, donat que no poden comunicar-se verbalment - Estimular el desenvolupament del llenguatge, parlant-los - Posar música suau i fer massatges els calma i tranquil·litza
	5 mesos	
	7 mesos	
	8 mesos	
	10 mesos	
	11 mesos	
De 12-36 mesos Segon i tercer any	12 mesos	<ul style="list-style-type: none"> - Deixar-lo menjar tot sol, encara que s'embruti - Permetre que explori en un entorn segur. - Estimular el seu llenguatge. - Ensenyar a controlar esfínters (treure els bolquers) - Expressar els nostres sentiments i ajudar-lo a que ell també els expressi - Ajudar a gestionar les frustracions (ajudar a verbalitzar el que sent) - Introduir normes de convivència a casa. - Explicar les normes i els límits amb llenguatge adequat a la seva edat - Començar a donar responsabilitats.
	18 mesos	
	24 mesos	
	36 mesos	
3-6 anys	3 anys	<ul style="list-style-type: none"> - No censurar la seva curiositat (motiva el seu aprenentatge). - Deixar que col·laborin i ensenyar com es fan les coses per adquirir una bona autonomia. - Posar límits i normes, per a que entengui que no pot aconseguir tot allò que vol "ara mateix" (afavorir l'autocontrol) - No avergonyir per tenir pors, oferir protecció i evitar situacions que li puguin crear malsons. - Per afavorir la seva capacitat de decisió oferir un ventall concret de possibilitats per a que els infants puguin escollir.
	4 anys	
	5 anys	
	6 anys	

NOTA: Les línies discontinües que separen les edats representa que les característiques dels infants no apareixen al mateix moment, pot dependre de l'herència genètica o d'estímul ambiental

FONT: Realització pròpia, a partir de: González, R. Román, Y. (2013). ¿Quién te quiere a ti? Guía para padres y madres: cómo educar en positivo. Save de Children. Madrid

