

CICLE "CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA"

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

1a trobada: Comptar amb els altres per poder
acompanyar els nostres infants



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.

1a trobada: Comptar amb els altres per poder acompanyar els fills

OBJECTIU PRINCIPAL DE LA TROBADA

Valorar la necessitat d'autocura i l'establiment de relacions on trobar suport

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

L'afecte que donem als nostres fills els ajudarà a tolerar les moltes frustracions que viuran al llarg de la vida. La tendresa, la constància i l'afecte rebut els ajudarà a reparar, a renunciar a seleccionar i a prendre decisions.

MATERIAL

Reproductor, mural amb la frase del dia, cinta de pintor, qüestionaris en diferents llengües, bolígrafs, targetes grans (1/3 de DinA4) de dos colors diferents, retoladors, blue tac, reproductor de música, paper d'embalar (2m x 1m), agulles d'estendre de colors

SALUTACIÓ I PRESENTACIÓ DELS TALLERS (10')

Saludarem de manera cordial a mesura que cada persona vagi entrant. Donarem el nostre nom i preguntarem com es diuen. Mentre esperem que tothom arribi i que sigui l'hora de començar, podem mantenir una conversa informal (per exemple, sobre com han conegut que es feien els tallers i perquè s'hi ha interessat). També podem mostrar la frase del mural i preguntar-los què en pensen, però sense entrar a fons. (Aprofitarem per explicar que cada dia hi haurà una frase.)

Presentació del marc dels tallers:

- *Són tallers de 8 trobades, més una que farem al cap d'un temps.* (Concretem calendari, horaris i durada –de 90'–)
- Exposem l'objectiu dels tallers i expliquem com van sorgir i com els hem preparat: *“La finalitat dels tallers és la de viure una experiència de grup de la qual puguem aprendre i que ens sigui útil per millorar les relacions a casa amb els nostres fills i filles. El punt de partida era trobar maneres perquè els infants i els adolescents poguessin créixer en entorns segurs. Això significa entorns on poguessin teixir relacions de confiança, afrontar contratemps sense posar-se en risc, etc. Per això es van pensar diferents tipus d'activitats com ara tallers als instituts o tallers per al professorat i també tallers per a les mares, els pares o altres adults de la família. Ajudar a créixer un infant no és cosa senzilla. Requereix dedicació, moltes dosis de paciència. Els adults també necessitem que ens ajudin per poder fer aquesta tasca. Aquests tallers volen ser una ajuda i un acompanyament perquè vosaltres pugueu ajudar a créixer els vostres infants sentint que no esteu sols o soles. Potser coneixeu aquell proverbi africà que diu que “per educar un infant cal tota una tribu”. Doncs aquest és el sentit de perquè estem aquí.*

A partir de la idea inicial, hem parlat amb diferents famílies per conèixer quines inquietuds tenen, no partim del que coneixem pels llibres, sinó que hem volgut preguntar què necessiten. Aquí també parlarem entre nosaltres i aprendrem de les nostres converses i de les vivències que puguem tenir, d'allò que experimentem en primera persona. També cal saber que aquests tallers són possibles gràcies a un projecte finançat per la Comissió Europea anomenat RESCCUE.”

- Premisses:
 - *Compromís de participació, si no podem venir avisarem* (indiquem com caldrà avisar)
 - *Aquí tenim llibertat per dir el que pensem, no hi ha pensaments bons ni dolents. Per poder aprendre coses, hem de poder compartir les nostres idees. Però cal tenir cura de no ofendre ningú.*
 - *Respectarem tot allò que diguin els companys i les companyes encara que no hi estiguem d'acord.*
 - *Guardarem confidencialitat sobre tot allò que expliquem, el que direm aquí, només quedarà aquí.*
- El nom del taller “Stop malestar”: Explicarem perquè l'hem triat i quin sentit li volem donar.

Presentació del que farem en la trobada d'avui:

- Contestarem un qüestionari que passarem avui i el darrer dia. Ens permetrà valorar què ens ha aportat l'experiència d'haver participat als tallers. Com que els hem fet gràcies a una ajuda econòmica que hem rebut, hem de poder explicar com han anat.
- Ens començarem a conèixer.
- Compartirem expectatives.
- Reflexionarem sobre la importància de tenir cura de nosaltres, però també de deixar-nos ajudar per altres persones.

RESPOSTA AL QÜESTIONARI INICIAL I RECOLLIDA D'EXPECTATIVES (20')

Repartirem el qüestionari, un bolígraf i una targeta a cadascú. Donarem temps per contestar-lo i perquè, en acabat, cadascú pensi quina és la principal expectativa envers els tallers (*Ha de respondre a “què t'agradaria emportar-te dels tallers?”*) Recollirem els qüestionaris contestats. En fer-ho hem d'assignar un codi numèric a cada un dels i les participants per tal de registrar els qüestionaris. Anirem recollint les targetes amb expectatives i les penjarem a la vista de tot el grup. Les agruparem segons semblança. Les podem comentar.

PRESENTACIÓ (6')

Repartirem agulles d'estendre de quatre colors diferents. Tothom se la posarà a la roba de manera visible. Caldrà aixecar-se de la cadira i agrupar-se amb les persones que tinguin una agulla del mateix color. Durant 1 minut, caldrà saludar-se, donar el nom i buscar tres preferències coincidents (per exemple, m'agrada ballar, no suportó viure amb animals, el que més estimo al món són....). Fem rotllana i cada grup explicarà les coincidències i dirà el nom de les persones del grup.

Per tancar l'activitat farem una ronda de noms de manera que els puguem memoritzar: "Jo em dic A. Ell/a es diu A i jo em dic B. Ell/a es diu A, ell/a es diu B i jo em dic C...."

RELAXACIÓ (5')

Amb música suau de fons, 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 dues o tres vegades. (Aprofitarem per demanar que tothom pensi una música que li agradi molt i que la comuniqui a la persona que dinamitza el taller per escoltar-la altres dies.)

ACTIVITAT PRINCIPAL (17')

Deixarem una pila de targetes en un punt central de la sala. Demanarem que, tot escoltant la música i de manera relaxada, tothom pensi en aquelles persones amb qui tracta o pensa al llarg del dia. Cal procurar recordar sobretot aquelles amb qui pot comptar quan té algun problema i amb les quals té una relació de confiança i d'estima. Quan es pensi en una d'aquestes persones, agafarem una de les targetes de la pila i n'escriurem el nom i el tipus de relació que hi ha (amiga de la infantesa, tia, veí, cunyat, mestre dels meus fills, àvia, germà...). Es poden escriure tantes targetes com es desitgi.

Mentrestant, penjarem en una paret un full gran de paper d'embarcar on, al centre, haurem escrit la paraula "JO".

Després d'uns 10', repartirem una mica de blu e-tac i demanarem que es vagin enganxant les targetes al voltant de la paraula jo. Si es tracta de persones amb qui tractem amb molta freqüència enganxarem les targetes corresponents ben a prop del jo, si les tractem amb poca freqüència les enganxarem més lluny encara que es tracti de persones que apreciem molt. També podem representar amb targetes buides, persones que ja no són amb nosaltres però amb les quals encara pensem i tenim presents. A continuació demanarem que amb un retolador de color facin una línia entre "JO" i la persona amb qui senten que tenen una relació més forta (que no sigui la parella). Per facilitar el procediment, podem demanar que enganxin les targetes al mural aixecant-se en grups de tres en tres. La tallerista afegirà targetes amb el nom de serveis que poden ser d'interès.

ESPAI DE REFLEXIÓ EN CERCLE (17')

Per fer aquesta part de l'activitat es proposa adoptar la dinàmica del cercle: només es pot parlar quan es té un objecte que donarà el dinamitzador o dinamitzadora. (S'explica com funciona: a) *només es pot parlar quan es té l'objecte*, b) *l'objecte fa la volta pel cercle en una direcció (dreta o esquerra) de manera successiva, donant la paraula a tothom per torn, sense saltar-se ningú*, c) *quan un té l'objecte també té el dret de passar-lo sense parlar*, d) *cal tenir en compte les premisses que hem donat a l'inici*, e) *a més, evitarem de jutjar, aconsellar, increpar, expressar sorpresa/xoc/enuig o desaprovació, posicionar-se o assumir que una banda és la que té la raó o que el que tu saps és el que val*.) A aquest cercle anirà cap a l'esquerra i podem explicar lliurement en què ens fa pensar el mural que hem fet conjuntament.

Algunes preguntes per a la reflexió:

- Què vol dir confiar en algú?
- Quines necessitats diferents tens de suport? (esbarjo, reflexió, amor, comprensió...) (Es poden anotar i penjar al mural)
- Hi ha persones amb qui ja no tractem però que quan pensem en elles ens dona força? (Les podem marcar amb un senyal)
- Amb qui pots comptar si algun dia has d'anar a treballar, però un fill o filla està malalt?
- Amb qui pots comptar quan et poses malalta o malalt? I si, per exemple, has d'anar a fer una entrevista de feina?
- Amb qui mantens una relació d'amistat? Fas activitats per cuidar-te? Les fas amb algú?

ACTIVITAT ENERGITZANT (5')

Torneu-vos a reunir segons el color de l'agulla i expliqueu-vos durant un minut quines activitats feu per cuidar-vos. Després ens barrejarem i farem una rotllana de secrets. La primera persona dirà a la orel·la de qui té a la dreta dues idees que han sortit al seu grup. La segona transmetrà una d'aquestes idees i n'afegirà una altra de les del seu grup, i així successivament. Per tancar l'activitat, preguntarem si algun dels secrets que hem rebut coincidia amb algun dels que havíem pensat de dir. (Caldrà recollir les agulles)

RONDA DE TANCAMENT (10')

- *Com ens sentim? Ens emportem alguna cosa de tot el que hem compartit avui?*
- *A les persones que hem preparat el taller ens agradaria que de manera semblant al que expressa la frase d'avui, les vivències que puguem compartir als tallers us ajudin a viure millor les dificultats quotidianes i us acompanyin.*
- *Recordeu que és important no perdre la continuïtat del taller i que cal venir. És un privilegi poder venir. Si malgrat tot no podeu assistir, cal que aviseu (donar telèfon de contacte). Si sorgís algun inconvenient, penseu si podríeu comptar amb algú perquè poguéssiu venir sense faltar.*

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 dues 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

CICLE "CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA"

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

3a trobada: Allò que transmetem a través del
llenguatge



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.

3a trobada: Allò que transmetem a través del llenguatge

OBJECTIU PRINCIPAL DE LA TROBADA

Identificar com a través del llenguatge ajudem a pensar i facilitem que ens escoltin i que es puguin desenvolupar les funcions emocionals de la família.

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

Com a adults tenim la responsabilitat de posar límits a la inconsciència pròpia de la infantesa i a la omnipotència pròpia de l'adolescència, però només ho aconseguirem si els comuniquem des de l'afecte i si comprenem que per als nostres fills és molt difícil abandonar la idea de que tot és possible i de que ells ho poden tot.

MATERIAL

Reproductor, fulls amb frases per penjar a la paret (si és possible, les penjarem a la paret abans de començar la trobada; si no fos possible, les podem distribuir damunt d'una filera de taules o modificar la dinàmica tal com s'especificarà en la descripció de l'activitat), rètols per classificar i analitzar les frases, classificació de les frases (solucionari), 3 gomets per a cada participant, vinyetes de Frattoni (quatre de cada), blue-tac, música per a l'activitat de relaxació.

SALUTACIÓ I ACOLLIDA (15')

En arribar ens anirem saludant de manera informal. Mentre donem un temps prudencial per esperar que tothom vagi arribant, preguntarem 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 a què es referir quan s'esmenta la "inconsciència de la infantesa" o la "omnipotència de l'adolescència" i per què resulta tan difícil abandonar aquestes actituds, no hi aprofundirem).

Observarem si falta algú. En cas que sigui així, demanarem si algú del grup sap res de la persona que falta. Preguntarem que, si no arriba més tard, algun company o companya podria mirar d'interessar-s'hi (posar-s'hi en contacte, trucar-la, preguntar a algú conegut). Preguntarem com ens afecta el fet que algú falti; també com ens fa sentir si ha vingut tothom. Insistirem en què en un grup vivim situacions semblants a les que es viuen en família, tal com es va comentar en la trobada anterior (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'ha incorporat avui. Proposarem que entre tot el grup expliquem de manera breu allò que hem fet els dos dies anteriors (si es dona aquest cas, haurem de donar el qüestionari inicial).

Recordarem que tothom pot proposar alguna peça musical per fer la relaxació per als propers dies.

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 (obrir i tancarem el puny tres vegades; en tancar inspirem i en obrir expirem). Cada vegada que expirem cal procurar de relaxar tot el cos. Perquè resulti més senzill, podem centrar-nos en una part del cos diferent cada vegada. Ho repetirem dues 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 (40')

Introducció: *Sabeu què vol dir la paraula "infant"? És una paraula que prové del llatí i que significa "sense paraules". Un infant és aquella persona que encara no parla, que encara no té paraules. Els adults sabem parlar i tenim paraules, però de vegades és com si dins nostre encara hi hagués un infant petit que no utilitza bé les paraules. De vegades els adults ens deixem portar per impulsos i perdem la capacitat de parlar tenint consciència del que diem. Sovint ens limitem a repetir el que em sentit dir moltes vegades, repetim el que ens deien els nostres pares a nosaltres sense pensar ben bé què estem dient i perquè ho estem dient. No sempre estem d'acord amb l'educació que hem rebut i sovint voldríem fer-ho diferent però no sabem com. Avui farem una parada per poder pensar sobre les nostres paraules, sobre què transmetem quan parlem. Fer aquesta parada ens ajudarà a construir una manera d'educar que s'acosti més a allò que desitgem per als nostres fills i filles. (5)*

continuació

1r pas: Repartirem tres gomets a cada participant. Convidarem a passejar per la sala llegint les frases que hi ha penjades. Podem passejar cadascú pel seu compte o en companyia d'algú (no és necessari llegir totes les frases). Caldrà posar un gomet a tres frases que s'assemblin molt al que diem sovint a casa. Observació: Si no és possible distribuir les frases per l'espai, es poden anar passant en rotllana. En aquest cas, en lloc de donar gomets, donarem un retolador i caldrà fer una marca a totes aquelles frases que diem. (10')

2n pas: Formarem grups de quatre persones (utilitzarem vinyetes de Fratto, n'hi haurà quatre de cada; per exemple: si al grup hi ha dotze persones, caldran tres vinyetes diferents). Caldrà formar grup amb les persones que tinguin la mateixa vinyeta. (5')

3r pas: Penjarem a la vista de tothom diferents rètols per classificar i analitzar les frases (Escoltar amb atenció, explorar, interessar-se // Validar, celebrar, agrair // Desqualificar, jutjar, etiquetar // Fer xantatge, amenaçar, castigar (sense relació entre causa i conseqüència) // Exigir, imposar // Negar // Claudicar // Depèn). Repartirem totes les frases entre els diferents grups i una mica de blue-tac. Cada grup haurà de classificar les frases rebudes. S'aniran penjant sota els rètols corresponents. (10')

4t pas: En plenari guiat per qui condueix el taller, s'aniran analitzant les frases de cada grup. Es plantejaran preguntes com ara: (10')

- Com es pot sentir un fill o filla quan els desqualifiquem? I nosaltres com ens sentim si ens desqualifiquen? Quin impacte té en la nostra autoestima?
- Com ens sentim quan rebem una amenaça?
- Què provoquem quan exigim alguna cosa? Us sona que us diguin "per què m'ho dius si ja ho sé"? Pot ser que provoquem que se sentin culpables?
- Per què de vegades neguem algunes evidències? I què ens porta a claudicar? Què és el què ens desespera? Potser necessitem saber millor com són i què necessiten els nostres fills i filles per poder-nos-hi comunicar? (*el proper dia, parlarem concretament sobre això*).
- Dir "no" educa?

ESPAI DE REFLEXIÓ EN CERCLE (entre 15')

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

Aquest cercle anirà cap a la dreta i podem compartir lliurement aquelles reflexions que ens sorgeixin a partir del treball que acabem de fer. Tot i així, per ampliar el debat suggerim algunes preguntes.

Algunes preguntes per a la reflexió:

- Amb el llenguatge podem fer mal? (*en català hi ha una frase que diu: La llengua no té ossos, però en trenca de molt grossos*). Amb el llenguatge normalitzem petites violències?
- La manera com parlem, fa més difícil que arribem a acords?
- Segons la nostra procedència, pot ser que tinguem estils diferents de parlar? Estem d'acord amb l'herència rebuda?
- Amb el llenguatge podem discriminar per motiu sexual o de gènere?
- I quan els fills ens parlen, agafem les seves paraules al peu de la lletra o intentem entendre què hi ha darrere del que diuen? (Si un fill diu que vol ser astronauta, què he d'entendre que m'està dient?)

Reflexió final:

És important de dir tot allò que hem de dir als nostres fills, però hem de trobar la manera adient per fer-ho. Quan parlem hem de ser conscients d'allò que transmetem, també amb el nostre to de veu i la nostra actitud. Hem d'evitar les petites violències que normalitzem a través del llenguatge. Per arribar als nostres fills és molt important parlar amb afecte i amb la voluntat d'entendre'ls. Només així ens guanyarem la seva confiança i no els podem fallar.

ACTIVITAT ENERGITZANT (5')

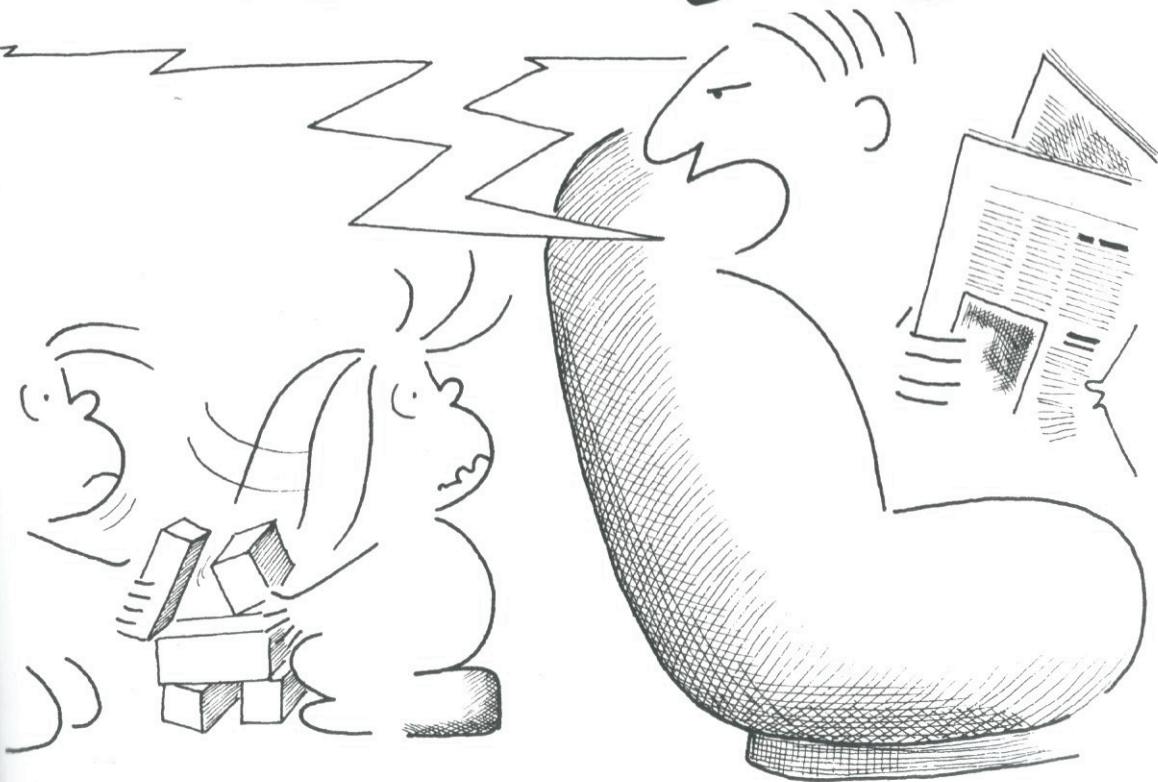
Farem dos cercles concèntrics, de manera que tothom tingui una persona al davant. El de fora girarà cap a la dreta i el de dins cap a l'esquerra. Quan la tallerista ho indiqui, el cercle parará i direm a la persona que tenim davant una cosa bonica que voldríem dir als nostres fills. Ho repetirem diverses vegades.

RONDA DE TANCAMENT (10')

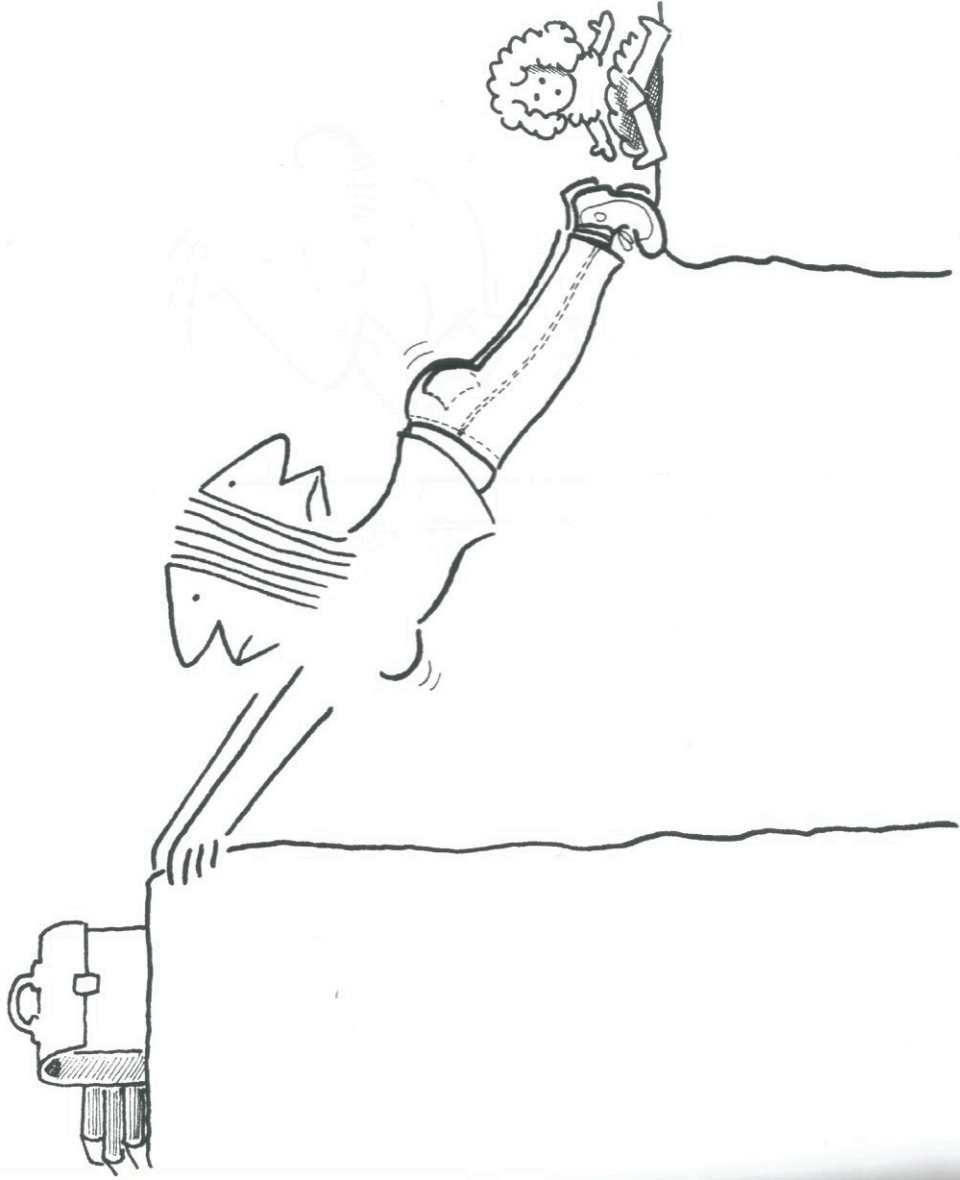
- *Com ens sentim? Ens emportem alguna cosa de tot el que hem compartit avui?*
- *Les persones que hem preparat el taller ens agradaria que ens quedéssim amb la idea que per educar ho hem de fer amb fermesa, però sempre des del respecte i l'estima.*
- *Recordeu que és important no perdre la continuïtat 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

NO CRIDEU!

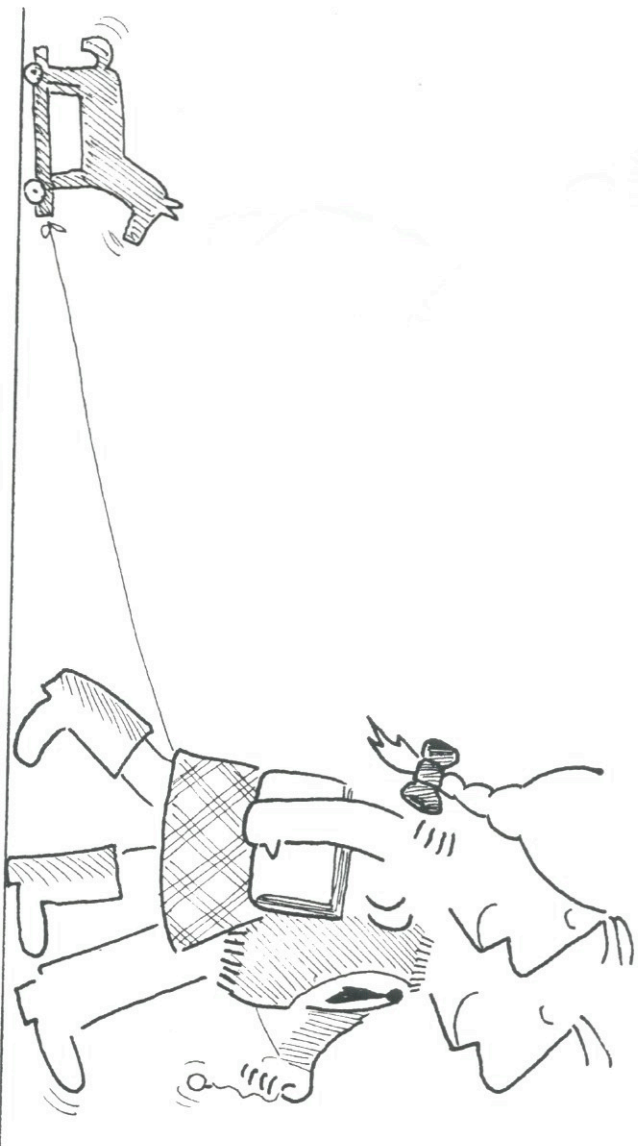


FRATO89

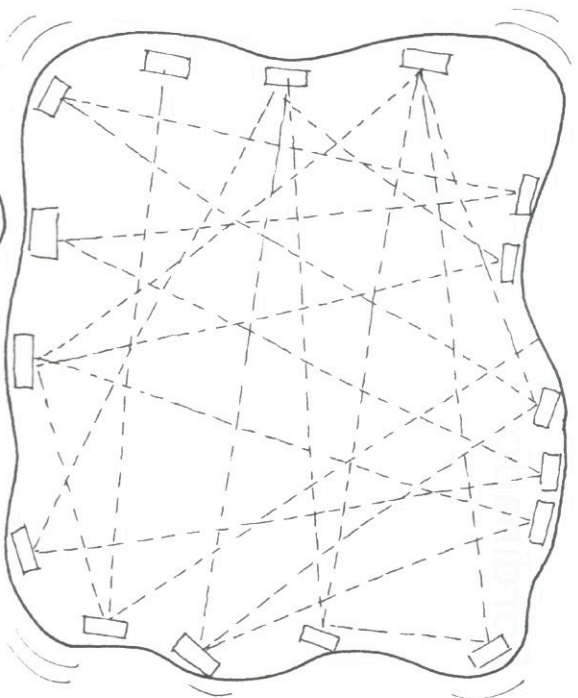


FRATO 85

UN PERÍODE DIFÍCIL



FRATO 90



IRATO83

**Escoltar amb
atenció, explorar,
interessar-se**

**Validar, celebrar,
agrair**

**Desqualificar,
jutjar, etiquetar**

**Fer xantatge,
amençar, castigar**
(sense relació entre causa i
conseqüència)

Exigir, imponer

Negar

Claudicar

Depèn

Què diem	Què transmetem
<p>Et va bé fer-ho així? Vols que mirem si es pot fer d'una altra manera?</p> <p><i>¿Te va bien hacerlo así? ¿Quieres que miremos si se puede hacer de otro modo?</i></p>	<p>Escoltar amb atenció, explorar, interessar-se</p>
<p>A poc a poc... Explica'm des del teu punt de vista què ha passat?</p> <p><i>Poco a poco... Explicame desde tu punto de vista qué ha pasado.</i></p>	<p>Escoltar amb atenció, explorar, interessar-se</p>
<p>Digues, t'escolto. A veure si ho podem entendre.</p> <p><i>Dime, te escucho. A ver si lo podemos entender.</i></p>	<p>Escoltar amb atenció, explorar, interessar-se</p>
<p>Explica-m'ho a poc a poc perquè ho vull entendre bé.</p> <p><i>Explicamelo despacio porque te quiero entender bien.</i></p>	<p>Escoltar amb atenció, explorar, interessar-se</p>
<p>A veure, de moment el que estic entenent és que...</p> <p><i>A ver, por el momento lo que estoy entendiendo es que...</i></p>	<p>Escoltar amb atenció, explorar, interessar-se</p>
<p>Estàs tonto? Sembla que no m'entenguis!</p> <p><i>¿Estás tonto? ¡Parece que no me entiendas!</i></p>	<p>Desqualificar, jutjar, etiquetar</p>
<p>Encara no has acabat?!!!</p> <p><i>¿Todavía no has terminado?!!!</i></p>	<p>Desqualificar, jutjar, etiquetar</p>
<p>Ho fas expressament per fer-me enrabiàr!</p> <p><i>¡Lo haces a propósito para hacerme rabiar!</i></p>	<p>Desqualificar, jutjar, etiquetar</p>
<p>Però que no veus que així no ho aconseguiràs?</p> <p><i>¿Pero que no ves que así no lo conseguirás?</i></p>	<p>Desqualificar, jutjar, etiquetar</p>

Això és el que t'ensenyen a l'institut? <i>¿Esto es lo que te enseñan en el instituto?</i>	Desqualificar, jutjar, etiquetar
Quantes vegades t'ho he de dir!!! <i>¿Cuantas veces tendré que repetirlo?</i>	Desqualificar, jutjar, etiquetar
T'estàs portant molt malament! <i>!Te estás portando muy mal!</i>	Desqualificar, jutjar, etiquetar
Si no em fas cas, ho diré al pare. <i>Si no me haces caso, se lo diré a papà.</i>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
Si no et fas el llit, no sortiràs amb els amics. <i>Si no te haces la cama, no saldrás con los amigos.</i>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
Si no endreces l'habitació, llençaré tot el que trobi fora de lloc. <i>Si no ordenas tu cuarto, tiraré todo lo que encuentre fuera de lugar.</i>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
Compto fins a tres, si no....! <i>!Cuento hasta tres, sino....!</i>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
Si segueixes així, te'n vas directe al llit! <i>¡Si sigues así, te vas directo a la cama!</i>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
Mira que et clavo una cleca! <i>¡Mira que te doy!</i>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
Vols callar?!!! No veus que no em deixes sentir la tele?!!! <i>!!!¿Quieres callar?!!! !!! ¿No ves que no me dejas oír la tele?!!!</i>	Exigir, imposar
Fes el favor de fer el que t'estic dient, ara mateix!	Exigir, imposar

<i>Haz el favor de hacer lo que te estoy diciendo, ahora mismo!</i>	
Mira'm quan et parlo! <i>¡Mírame cuando te hablo!</i>	Exigir, imposar
A mi no em diguis mentides!!! <i>¡¡¡A mi no me mientas!!!</i>	Exigir, imposar
No t'aixecaràs de taula fins que jo ho digui. <i>No te levantas de la mesa hasta que yo lo diga.</i>	Exigir, imposar
No ha passat res! Això no fa mal! <i>¡No ha pasado nada! Esto no hace daño.</i>	Negar
No sé per què li dones tanta importància... Que digui el que vulgui la teva amiga! <i>No sé porque le das tanta importancia... ¡Que diga lo que quiera tu amiga!</i>	Negar
Has suspès? Aquest profe no s'entera... <i>¿Te han dado un suspenso? Este profe no se entera...</i>	Negar
No hi ha manera que facis cas! <i>¡No hay manera que me hagas caso!</i>	Claudicar
No hi ha qui t'entengui! <i>¡No hay quien te entienda!</i>	Claudicar
Agafa el mòbil i deixa'm tranquil·la una estona!!! <i>¡¡¡Coge el móvil y déjame tranquila un rato!!!</i>	Claudicar
Mira, deixem-ho córrer! No et vull sentir més! Mira, déjalo estar! No te quiero oír más!	Claudicar

Et felicito! <i>¡Te felicito!</i>	Validar, celebrar, agrair
Com t'estimo! <i>¡Cuanto te quiero!</i>	Validar, celebrar, agrair
Gràcies! <i>¡Gracias!</i>	Validar, celebrar, agrair
En moments com aquest, em sento molt feliç de ser la teva mare. En momentos como éste, me siento muy feliz de ser tu madre.	
NO!!! <i>¡¡¡NO!!!</i>	Depèn

Ordre alfabètic

Què diem	Què transmetem
A mi no em diguis mentides!!! <i>¡¡¡A mi no me mientas!!!</i>	Exigir, imposar
A poc a poc... Explica'm des del teu punt de vista què ha passat? <i>Poco a poco... Explícame desde tu punto de vista qué ha pasado.</i>	Escoltar amb atenció, explorar, interessar-se
A veure, de moment el que estic entenent és que... <i>A ver, por el momento lo que estoy entiendo es que...</i>	Escoltar amb atenció, explorar, interessar-se
Agafa el mòbil i deixa'm tranquil·la una estona!!! <i>¡¡¡Coge el móvil y déjame tranquila un rato!!!</i>	Claudicar

<p>Això és el que t'ensenyen a l'institut?</p> <p><i>¿Esto es lo que te enseñan en el instituto?</i></p>	<p>Desqualificar, jutjar, etiquetar</p>
<p>Com t'estimo!</p> <p><i>¡Cuanto te quiero!</i></p>	<p>Validar, celebrar, agrair</p>
<p>Compto fins a tres, si no....!</p> <p><i>!Cuento hasta tres, sino....!</i></p>	<p>Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència</p>
<p>Digues, t'escolto. A veure si ho podem entendre.</p> <p><i>Dime, te escucho. A ver si lo podemos entender.</i></p>	<p>Escoltar amb atenció, explorar, interessar-se</p>
<p>En moments com aquest, em sento molt feliç de ser la teva mare.</p> <p>En momentos como éste, me siento muy feliz de ser tu madre.</p>	<p>Validar, celebrar, agrair</p>
<p>Encara no has acabat?!!!</p> <p><i>¿Todavía no has terminado?!!!</i></p>	<p>Desqualificar, jutjar, etiquetar</p>
<p>Estàs tonto? Sembla que no m'entenguis!</p> <p><i>¿Estás tonto? ¡Parece que no me entiendas!</i></p>	<p>Desqualificar, jutjar, etiquetar</p>
<p>Et felicito!</p> <p><i>¡Te felicito!</i></p>	<p>Validar, celebrar, agrair</p>
<p>Et va bé fer-ho així? Vols que mirem si es pot fer d'una altra manera?</p> <p><i>¿Te va bien hacerlo así? ¿Quieres que miremos si se puede hacer de otro modo?</i></p>	<p>Escoltar amb atenció, explorar, interessar-se</p>
<p>Explica-m'ho a poc a poc perquè ho vull entendre bé.</p> <p><i>Explícamelo despacio porque te quiero entender bien.</i></p>	<p>Escoltar amb atenció, explorar, interessar-se</p>

<p>Fes el favor de fer el que t'estic dient, ara mateix!</p> <p><i>Haz el favor de hacer lo que te estoy diciendo, ahora mismo!</i></p>	Exigir, imposar
<p>Gràcies!</p> <p><i>¡Gracias!</i></p>	Validar, celebrar, agrair
<p>Has suspès? Aquest profe no s'entera...</p> <p><i>¿Te han dado un suspenso? Este profe no se entera...</i></p>	Negar
<p>Ho fas expressament per fer-me enrabiari!</p> <p><i>¡Lo haces a propósito para hacerme rabiar!</i></p>	Desqualificar, jutjar, etiquetar
<p>Mira que et clavo una cleca!</p> <p><i>¡Mira que te doy!</i></p>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
<p>Mira, deixem-ho córrer! No et vull sentir més!</p> <p>Mira, déjalo estar! No te quiero oír más!</p>	Claudicar
<p>Mira'm quan et parlo!</p> <p><i>¡Mírame cuando te hablo!</i></p>	Exigir, imposar
<p>No ha passat res! Això no fa mal!</p> <p><i>¡No ha pasado nada! Esto no hace daño.</i></p>	Negar
<p>No hi ha manera que facis cas!</p> <p><i>¡No hay manera que me hagas caso!</i></p>	Claudicar
<p>No hi ha qui t'entengui!</p> <p><i>¡No hay quien te entienda!</i></p>	Claudicar
<p>No sé per què li dones tanta importància... Que digui el que vulgui la teva amiga!</p> <p><i>No sé porque le das tanta importancia... ¡Que diga lo que quiera tu amiga!</i></p>	Negar

<p>No t'aixecaràs de taula fins que jo ho digui.</p> <p><i>No te levantas de la mesa hasta que yo lo diga.</i></p>	Exigir, imposar
<p>NO!!!</p> <p><i>iiiNO!!!</i></p>	Depèn
<p>Però que no veus que així no ho aconseguiràs?</p> <p><i>¿Pero que no ves que así no lo conseguirás?</i></p>	Desqualificar, jutjar, etiquetar
<p>Quantes vegades t'ho he de dir!!!</p> <p><i>¿Cuántas veces tendré que repetirlo?</i></p>	Desqualificar, jutjar, etiquetar
<p>Si no em fas cas, ho diré al pare.</p> <p><i>Si no me haces caso, se lo diré a papà.</i></p>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
<p>Si no endreces l'habitació, llençaré tot el que trobi fora de lloc.</p> <p><i>Si no ordenas tu cuarto, tiraré todo lo que encuentre fuera de lugar.</i></p>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
<p>Si no et fas el llit, no sortiràs amb els amics.</p> <p><i>Si no te haces la cama, no saldrás con los amigos.</i></p>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
<p>Si segueixes així, te'n vas directe al llit!</p> <p><i>¡Si sigues así, te vas directo a la cama!</i></p>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
<p>T'estàs portant molt malament!</p> <p><i>!Te estás portando muy mal!</i></p>	Desqualificar, jutjar, etiquetar
<p>Vols callar?!!! No veus que no em deixes sentir la tele?!!!</p> <p><i>!!!¿Quieres callar?!!! !!! ¿No ves que no me dejas oír la tele?!!!</i></p>	Exigir, imposar

CICLE "CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA"

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

4a trobada: Les necessitats dels infants i els adolescents



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.

4a trobada: Les necessitats dels infants i els adolescents

OBJECTIU PRINCIPAL DE LA TROBADA

Reconèixer i descriure quines són les principals necessitats que tenim nosaltres com a mares i pares (o adults de referència en la família) i quines tenen els infants, els adolescents i els joves (en funció del grup que tinguem, posarem el focus en una etapa o en una altra), per poder-les comprendre.

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

Als pares i les mares ens agradaria que educar fos fàcil, que els nostres fills i filles ens fessin cas a la primera, que no hi haguessin conflictes a casa. Però com a adults ens hem d'esforçar a suportar la insatisfacció, l'enuig o la frustració que podem causar quan posem límits o quan ajudem a comprendre com és la realitat.

MATERIAL

Reproductor, puzles de les etapes del desenvolupament maduratiu (basat en E. Erikson), fulls impresos amb petites vinyetes per a l'activitat principal, bolígrafs, solucionari de l'activitat principal, dos fulls de paperògraf (en un hi posarà "Com són els i les adolescents?" i en l'altre "Quines necessitats tenen?"), retoladors gruixuts i unes quantes pilotes petites.

SALUTACIÓ I ACOLLIDA (15')

En arribar, procedirem com en els dies anteriors: ens saludarem, preguntarem com ha anat la setmana o què es recorda de la trobada anterior i podem llegir la frase del dia.

Observarem si falta algú i ens preguntarem com ens fa sentir que hi sigui tothom o que falti algú. Preguntarem si ara que ja han passat uns dies, ens sentim més còmodes en les trobades. Ens preguntarem perquè, sigui en un sentit o en un altre. Ens interessarem per saber com se senten les persones que s'han incorporat més tard, si és que és així. *Com és l'experiència de ser-hi des del primer dia? I la d'haver-se incorporat més recentment? Quan podem considerar que comença a existir un grup?* (no retirarem la cadira de les persones que falten mentre no s'hagin donat de baixa d'una manera explícita).

Si cal, recordarem que tothom pot proposar alguna peça musical per fer la relaxació per als propers dies.

RELAXACIÓ (5')

Procedirem com en els dies anteriors. *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 INTRODUCTÒRIA (10')

Introducció: Presentarem l'objectiu de la trobada (identificar tant les necessitats dels adolescents com les dels adults per poder-les comprendre) i explicarem que tenir aquesta comprensió ens pot ajudar a compaginar millor les necessitats d'uns i altres dins la família, a relacionar-nos millor i a sentir menys malestar. Això ens portarà a veure quina responsabilitat tenim com a adults per facilitar que es pugui donar un clima de convivència més satisfactori. Per començar, situarem l'adolescència dins del conjunt d'etapes del desenvolupament maduratiu humà.

Procediment: Repartirem petites peces de puzzle, el qual, un cop muntat ens aportarà una visió global de les deferents etapes de la vida. Els i les participants s'hauran d'agrupar segons el color de les peces rebudes. Un cop formats els grups, es penjaran a la vista de tots les peces del puzzle on es veuran totes les etapes. Ens aturarem a comentar les característiques de l'etapa que correspon a l'adolescència i la que correspon a les etapes que travessen els pares i les mares dels adolescents. *Son fàcils de compaginar aquestes etapes?*

ACTIVITAT PRINCIPAL (35')

Introducció: *Aquesta activitat ens ha de permetre veure en detall com són els adolescents i quines necessitats tenen, però també ens permetrà de reflexionar sobre com som els adults i quines necessitats tenim.*

Procediment: (*Factoria d'idees*)

1a part: Posarem una taula al centre de l'aula, al mig de la rotllana. Damunt la taula hi posarem uns quants bolígrafs i, en una pila, diferents vinyetes de situacions de relació que podrien donar-se a casa. Cada petit grup agafarà una vinyeta i anotarà totes aquelles característiques i aquelles necessitats tant d'adolescents com d'adults que s'hi mostren. Quan hagin acabat, deixaran la vinyeta treballada a la pila i n'agafaran una altra. Es poden agafar vinyetes que ja han treballat altres grups. No cal treballar totes les vinyetes. (15')

continuació

2a part: Passat el temps indicat, seurem en cercle i col·locarem a la paret dos fulls de paperògraf (en un hi posarà " *Com són els i les adolescents?*" i en l'altre " *Quines necessitats tenen?*"). Anirem comentant vinyeta per vinyeta i anotant als paperògrafs tot allò que ens sembli rellevant (al solucionari podem veure diferents suggeriments del que podríem extreure de cadascuna de les vinyetes). (20')

ESPAI DE REFLEXIÓ EN CERCLE (entre 15')

Procedirem com en els dies anteriors.

Aquest cercle anirà cap a l'esquerra i podem compartir lliurement aquelles reflexions que ens sorgeixin a partir del treball que acabem de fer.

Per enriquir les reflexions preguntarem:

- Què entenem per maduresa emocional i com la podem descriure (Definició breu: Reconèixer allò que sentim, poder-ho comunicar i reconèixer què senten els altres).
- Els adolescents són madurs emocionalment?
- A través de les situacions que vivim, com els podem ajudar a ser més madurs?
- Quina responsabilitat tenim els adults en aquest procés?
- Els adults sempre actuem com a persones madures emocionalment?
- És fàcil compaginar les necessitats dels adults i les dels adolescents?
- Amb els nostres comentaris, aportem esperança? Ajudem a pensar? Transmetem amor? Aportem consol?

Reflexió final:

Cal que tinguem una mirada ben oberta i àmplia sobre com són els adolescents. Hem d'aconseguir de no agafar-nos allò que ens diuen al peu de la lletra, sinó d'entendre perquè ens ho estan dient, què estan sentint i què els deu estar passant. I molt important!!! No hi ha dos adolescents iguals!!! Cada adolescent descobreix el món i forma la seva identitat com pot i sobretot necessita que l'escoltem de manera personalitzada i que li donem respostes genuïnes, que sentin que parlem des de nosaltres, des del vincle i l'estima que compartim.

ACTIVITAT ENERGITZANT (5')

En parelles, repartirem una pilota petita a cada una. Esquena contra esquena, amb la pilota entremig, cada parella haurà de creuar la sala (anar i tornar) procurant que no caigui la pilota i mirant de tenir en compte les necessitats de cadascú en el desplaçament (l'alçada, el ritme, la velocitat, la pressió...). Es recomana formar parelles de persones amb característiques físiques el més diferents possibles.

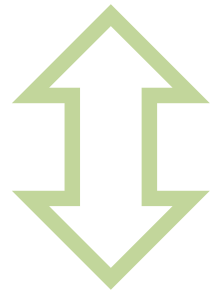
RONDA DE TANCAMENT (10')

- *Com ens sentim? Ens emportem alguna cosa de tot el que hem compartit avui?*
- Farem un breu resum del què hem tractat des de la primera trobada i enunciem el tema que tractarem en la propera.
- *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

del
naixement
a 1 any

confiança

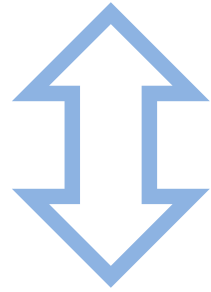


desconfiança

mare

d'1 a 3 anys

autonomia



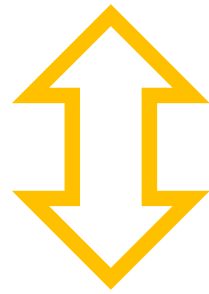
vergonya i dubte

mare, pare

i/o tutors

de 3 a 6 anys

iniciativa

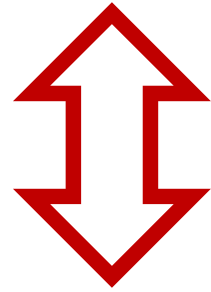


culpa

família

de 6
a 12 anys

diligència



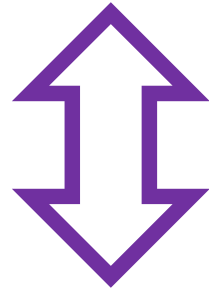
inferioritat

professorat i
amistats

dels 12

als 20 anys

identitat



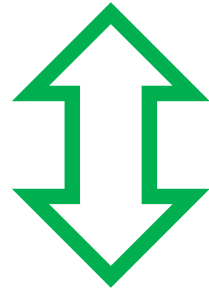
confusió de papers

iguais

dels 20

als 40 anys

intimitat



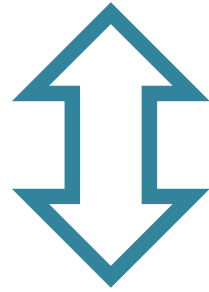
aïllament

parella,
amics íntims

dels 40

als 65 anys

generativitat

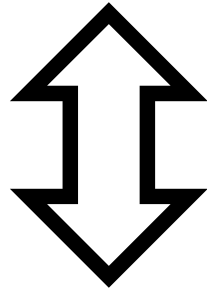


estancament

comunitat

a partir
dels 65

integritat

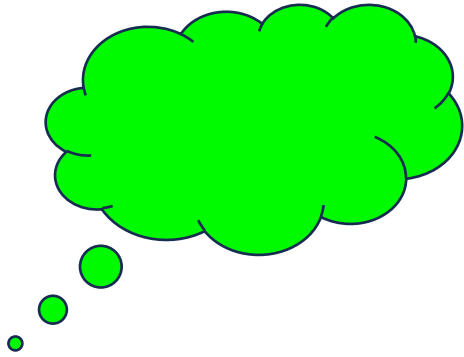


desesperació

síntesi

Taller 4

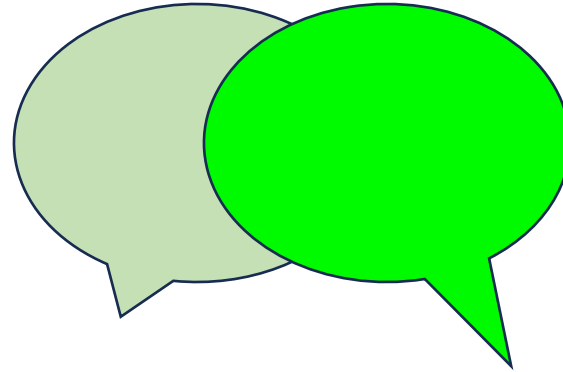
Material per a l'activitat principal



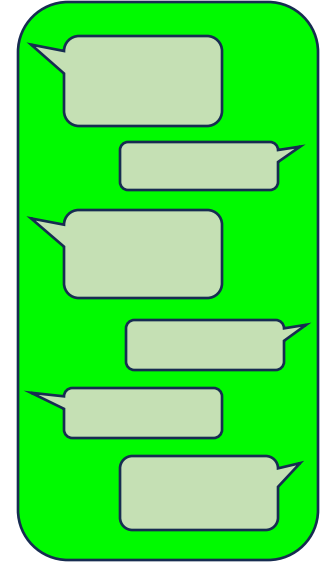
pensament
o reflexió



monòleg
o declaració



diàleg o
discussió



diàleg
per mòbil

Com són els adolescents?

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adolescent



No entenc perquè vosaltres no us interesseu per les coses que passen, ni per la política ni per res... Si no lluitem per un món millor, després ja sabem les conseqüències. Hem de lluitar per tenir una vida més sana. I no té cap sentit viure en família. Les persones hauríem de viure amb la gent que ens sentim millor. Hauríem de tenir pisos comunitaris amb espais individuals i espais col·lectius, amb serveis compartits, sales per escoltar música, sales d'estudi, sales de joc pels més petits... Tot amb energia solar... Sou uns antiquats.

Adults



Mare: *Que fort! A la seva edat, jo pensava el mateix.*



Pare: *A mi, mentre em deixis veure el quadrat de la tele i no m'emprenyis amb els teus rotllos, en tinc prou!*

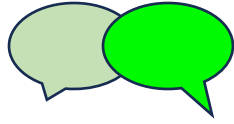
Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adolescents



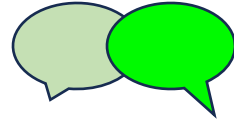
Adolescent 1:

Estic ratllat! No paren d'explicar a tothom que estudiaré administració i direcció d'empreses perquè continuaré el negoci del meu pare. És que no els suportó! No sé que més dir perquè sàpiguen que passo d'aquest rotllo.

Adolescent 2:

Tio, tio! Que a casa meva estan igual! Són uns plastes!

Adults



Pare:

Estic molt preocupat. El veig molt desmotivats. Últimament ho suspèn tot.

Mare:

Li hauríem de posar un professor particular?

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

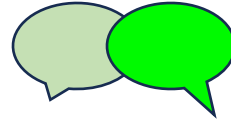
Quines necessitats tenen els adolescents?

Adolescent



Espero que no m'hauré quedat embarassada...

Adult



Pare:

Fàtima, estava estenent la roba i he trobat uns calçotets dins del sac de dormir de la Laila. He tingut un sobresalt. Haurà fet l'amor amb algun noi? Amb qui ha anat aquest cap de setmana? No anava amb unes amigues?

Mare:

Potser hauríem de parlar amb ella? O potser és millor que no?

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adolescent



Ho sento mama, avui no em quedaré a dinar.

Adult



Mare: *Però si avui et tocava triar a tu el menú i he fet el teu plat preferit...*



Pare: *Carme, però no l'has fet com a ell li agrada.*

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



Uala!!! Un altre gra de pus!

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



Vols fer el favor de deixar de mirar-te al mirall? Va que no ets l'única persona que necessita el bany en aquesta casa!

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



Mmmmm! Mm Mmm!
(movent les espatlles amunt i avall, però sense pronunciar cap paraula)

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



Mare 1:

Quan era petita, no parava de xerrar, ho explicava tot a tothom. I ara no obre la boca per a res.

Mare 2:

Joestic igual. La meva era com un llibre obert i ara és com una pedra.

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



La Marta s'ha quedat embarassada d'un noi que passa d'ella.

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



*Ho ha pogut parlar amb els seus pares?
Penses que podem ajudar en alguna cosa?*

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



El cap de setmana passat, en Carlos va agafar un coma etílic. Dos companys de classe el van trucar al 061 i el van acompanyar a urgències a l'ambulància.

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



*A mi un fill meu em fa això i li parteixo la cara només de tornar a casa!
Que no m'assabenti mai que a tu t'ha passat una cosa així!*

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



*I tu què? Tu pots follar sempre que vols amb la mama i jo no puc follar amb qui m'agrada?
Això és una puta merda!*

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



A mi no em parlis així! Que soc el teu pare!

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



He conegut un noi maquíssim per Instagram. Superguai! Quedarem un dia per veure'ns.

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



Però tu de què vas?! Tens ganes de liar-la o què?

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



Has passat sempre de mi i ara em vens amb collonades de que vols ser un bon pare i tota aquesta merda? Sempre has preferit a l'Aleix i a mi mai no m'has fotut ni cas!

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



Ja no reconec el meu fill.

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



Quan em surt amb la cançoneta de que ella no va poder seguir estudiant perquè es va haver de posar a treballar i que farà tot el possible perquè jo pugui tenir estudis, em treu de polleguera! És que no s'adona que fa el ridícul dient això?

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



Tant de bo pogués tenir uns bons estudis, no com jo, que vaig haver de deixar d'estudiar per posar-me a treballar... I tant de bo ella en el futur tingués una feina millor que la meva....

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



*Me'n vull anar d'aquesta casa! És que no m'enteneu!
Els meus amics sí que m'entenen!*

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



Clar que t'entendem! Que et penses que no vam tenir quinze anys com tu?

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



*He decidit que vull deixar l'FP.
Vull treure'm el carnet de
conduir i apuntar-me a
anglès.*

**Quines necessitats tenen els
adolescents?**

Adult



*Marta, pensa que uns estudis
inacabats no serveixen per a
res. Ho has rumiat bé?*

Com són els adults?

**Quines necessitats tenen els
adults?**

Com són els adolescents?

Adolescent



*Papa! Que ja sé què he de fer!
Què?! Ho he de fer perquè tu
ho diguis? Doncs no em dona
la gana! De les meves coses
mano jo!*

**Quines necessitats tenen els
adolescents?**

Adult



*Quan em demostris que et
comportes com una persona
adulta, podràs prendre totes
les decisions que vulguis.*



No sé com parlar amb ella...

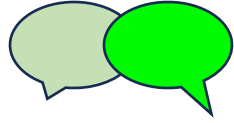
Com són els adults?

**Quines necessitats tenen els
adults?**

Com són els adolescents?

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adolescents



Adolescent 1:

Cada vegada que veig els meus avis em fan la típica pregunta: "Què ja saps què estudiaràs? Ja saps a què et voldràs dedicar quan siguis gran?". És que sembla que no els importi res més! No ho suportó!

Adolescent 2:

Doncs a mi no paren de dir-me que estic tan guapo, que totes les noies em deuen anar al darrere i merdes d'aquestes...

Adolescent 3:

Els meus passen de tot i no em pregunten res...

Adult



*Em fa patir veure'ls tan desorientats.
Estem fracassant com a pares?*

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescents



Adolescent 1:

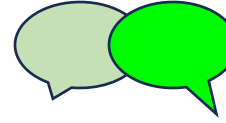
Quin rotllo el cap de setmana amb els pares! Ara volen que anem a dinar tota la família a no sé quin puto poble...

Adolescent 2:



Quines necessitats tenen els adolescents?

Adults



Pare:

Sempre passa el dia fora, amb amistats que no coneixem de res.

Mare:

Potser hauríem de pensar més activitats per fer en família. Ens aniria bé a tots.

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescents



Adolescent 1: *Tia! Quin pal!
Hem de triar el tema per fer el
treball de socials i no tinc ni
idea sobre què fer-lo...*

Adolescent 2: *Però no volies
fer-lo sobre protestes socials?*

Adolescent 1: *Ja no! És molt
difícil! No mola...*

Adolescent 2: *No em vas dir
també que t'interessava
l'origen del moviment
feminista?*

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



*Sempre està canviant d'idea.
Tan aviat diu una cosa com
l'altre. Ho fa en tot.*

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



*Mama! Ets la millor del món!
Com t'estimo!*

(Al cap de 5 minuts)

*Mama!!! Vols fer el favor de
no ficar-te en la meva vida?!*

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



No hi ha qui l'entengui!

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

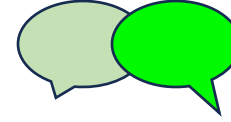
Adolescent



Uala!!! He enganxat els meus pares fotent-se el lote! Ni la pel·li més porno!

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



M'ha passat una cosa terrible. Quina vergonya que he passat. Ens han enxampat al llit. No sé ni com mirar-lo a la cara...

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

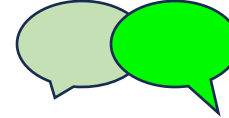
Quines necessitats tenen els adolescents?

Adolescent



*La meva mare sempre m'entra a l'habitació cada dos per tres. Sempre m'està preguntant xuminades: que si amb qui he tornat de l'insti, que si ja he berenat, que si recordo que he d'anar a buscar la meva germana petita al cole... Quan estic a casa, tot el dia la tinc a sobre! És que m'asfixia!
Per mi que em vol controlar o em vol preguntar coses i no s'atreveix...*

Adults



Mare 1:

Arriba a casa, es tanca a l'habitació i és capaç de no dir-me res en tota la tarda. És que ni em saluda! És com si no em necessités per a res!

Mare 2:

Quan no em deixa entrar sempre tinc por que estigui parlant amb amics que siguin una mala influència per a ella...

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



*És que no sé com dir-ho...
Sé que m'he passat un ou.
Però necessito que m'ajudeu.
És que no sé què fer...
Em fot molt haver-vos-ho de
dir....*

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adults



*Aquí estem. Saps que
t'estimem. De vegades no és
gens fàcil parlar de les coses
que hem fet i encara més
demanar ajuda quan
reconeixem que el que hem
fet no és correcte.
No oblidis que el pare i la
mare també ens equivoquem,
també tenim les nostres
dificultats... però que per
damunt de tot sempre
estarem al teu costat.*

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adolescent



Tio, tio! El meu pare està com una puta cabra. Tan enrotllat que semblava i ara resulta que li ha agafat per clavar-nos no sé quin rotllo de que li sap greu que no fem prou coses junts i jo què sé què... I que ara que ha canviat de feina podrem fer més coses el cap de setmana... Està penjat! Ha fet tard!

Adult



Estic content d'haver pres la decisió de canviar de feina. No sé per què no ho vaig fer abans. Em fa il·lusió pensar que ara podré estar més temps amb els nens i fer més coses junts.

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Com són els adolescents?

Adolescent



Tu a mi no em dius res. Per començar, ets el “novio” de la mama, però no ets el meu pare. Tu i jo no tenim res a veure.

Quines necessitats tenen els adolescents?

Adult



A veure... Ja t'has esbravat?

Com són els adults?

Quines necessitats tenen els adults?

Taller 4

Material per a l'activitat principal

SOLUCIONARI

Com són els adolescents?

- Marquen diferències amb els seus pares per trobar una identitat pròpia
- Marquen diferències a com eren abans
- Assagen les seves habilitats
- Desafien els adults
- Ajuden a fer evolucionar la humanitat
- Volen ser tractats com a adults joves

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten diferenciar-se dels adults
- Necessiten mantenir una relació diferent de la que tenien d'infants
- Necessiten saber que hi ha algú que els escolta

Adolescent



No entenc perquè vosaltres no us interesseu per les coses que passen, ni per la política ni per res... Si no lluitem per un món millor, després ja sabem les conseqüències. Hem de lluitar per tenir una vida més sana. I no té cap sentit viure en família. Les persones hauríem de viure amb la gent que ens sentim millor. Hauríem de tenir pisos comunitaris amb espais individuals i espais col·lectius, amb serveis compartits, sales per escoltar música, sales d'estudi, sales de joc pels més petits... Tot amb energia solar... Sou uns antiquats.

Adults



Mare: *Que fort! A la seva edat, jo pensava coses semblants. Segurament, moltes encara les penso.*



Pare: *A mi, mentre em deixis veure el quadrat de la tele i no m'emprenyis amb els teus rotllos, en tinc prou!*

Com són els adults?

- De vegades ens oblidem dels nostres ideals de quan érem adolescents i que nosaltres també vam marcar diferències respecte als nostres pares
- Ens costa entendre que el que volen és sobretot que els escoltem i que mostrem que hi som
- De vegades evitem sentir-nos confrontats

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessiten temps de descompressió de les tensions que arrosseguem (això no justifica algunes actituds)

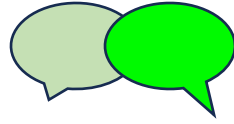
Com són els adolescents?

- L'exigència i la manca de flexibilitat els pot fer sentir aclaparats
- De vegades hi ha adolescents que saben molt bé què volen, però no són prou escoltats
- Quan no son tinguts en compte poden radicalitzar les seves opinions

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten sentir-se escoltats
- Necessiten que es doni temps perquè puguin definir-se i anar prenent les seves decisions

Adolescents



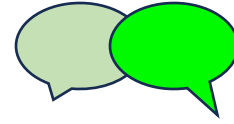
Adolescent 1:

Estic ratllat! No paren d'explicar a tothom que estudiaré administració i direcció d'empreses perquè continuaré el negoci del meu pare. És que no els suporto! No sé que més dir perquè sàpiguen que passo d'aquest rotllo.

Adolescent 2:

Tio, tio! Que a casa meva estan igual! Són uns plastes!

Adults



Pare:

Estic molt preocupat. El veig molt desmotivats. Últimament ho suspèn tot.

Mare:

Li hauríem de posar un professor particular?

Com són els adults?

- De vegades tenim la temptació de buscar solucions "pedaç", abans que fer l'esforç d'escoltar els nostres fills o filles i comprendre'ls
- De vegades sentim molta por davant la incertesa i allò que no coneixem

Quines necessitats tenen els adults?

- Sovint necessiten certeses perquè els calmen davant les moltes exigències i responsabilitats davant de les quals han de respondre (feina, compromisos socials i familiars, etc.)

Com són els adolescents?

- Comencen a descobrir la sexualitat (no oblidem que el camí és molt llarg)
- Es poden arribar a sentir molt sols
- Els costa avaluar els riscos (poden considerar que les seves precaucions són suficients)

Quines necessitats tenen els adolescents?

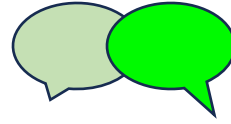
- Necessiten trobar entorns segurs
- Necessiten conèixer els riscos que comporten les relacions sexuals
- Necessiten que es respecti la seva intimitat

Adolescent



Espero que no m'hauré quedat embarassada...

Adults



Pare:

Diana, estava estenent la roba i he trobat uns calçotets dins del sac de dormir de la Jana. He tingut un sobresalt. Haurà fet l'amor amb algun noi? Amb qui ha anat aquest cap de setmana? No anava amb unes amigues?

Mare:

Potser hauríem de parlar amb ella? O potser és millor que no?

Com són els adults?

- Tenim la capacitat de ser prudents i respectuosos davant la necessitat d'intimitat de fills i filles
- Tenim la capacitat de donar informació i acompanyament per aconseguir que fills i filles visquin situacions segures
- De vegades sentim enveja i enyorem el passat

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem que els nostres fills i filles creixin en condicions segures

Com són els adolescents?

- Senten que la família queda en un segon pla, encara que en segueixin sent depenents i la necessitin
- Eixamplen el cercle de relacions
- Necessiten el grup d'amics, encara que aquests els poden fer patir

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten assajar la seva independència (encara que sembli contradictori, és més fàcil de triar un dia en què saps que t'estan tractant bé que un dia en què no et tenen en compte, és una manera d'evitar que es trenqui el vincle)
- Tenir límits clars

Adolescent



Ho sento mama, avui no em quedaré a dinar.

Adults



Mare: *Però si avui et tocava triar a tu el menú i he fet el teu plat preferit...*



Pare: *Carme, però no l'has fet com a ell li agrada.*

Com són els adults?

- De vegades ens costa acceptar la realitat i projectem en un altre la causa de la decepció que sentim (el culpem)
- Sovint sentim desconcert davant les respostes i les actituds dels adolescents

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem que el vincle no es trenqui

Com són els adolescents?

- Viuen una etapa de transformació amb molts canvis corporals, això els pot causar inseguretat
- Passen el dol pel cos infantil que van tenir
- Els espanten els canvis
- Temen ser rebutjats

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Empatia i comprensió
- Estima
- Atenció

Adolescent



Uala!!! Un altre gra de pus!

Adult



Vols fer el favor de deixar de mirar-te al mirall? Va que no ets l'única persona que necessita el bany en aquesta casa!

Com són els adults?

- Sentim el pes d'haver de gestionar l'ordre a la llar
- Ens sentim pressionats per les nostres responsabilitats i les exigències del dia a dia
- De vegades sentim enyor per l'adolescència

Quines necessitats tenen els adults?

- Donem molt valor al temps perquè hem de compaginar moltes responsabilitats
- Desitjaríem no trobar entrebancs ni contratemps

Com són els adolescents?

- Se senten insegurs, desorientats i desprotegits davant del món que se'ls obre al davant
- Sovint fan tot el possible per amagar els seus dubtes i les seves febleses
- Experimenten noves maneres de fer i noves identitats

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten protegir-se dels adults sobretot quan els resulten incordians o els confronten amb les seves febleses

Adolescent



Mmmmm! Mm Mmm!
(movent les espatlles amunt i avall, però sense pronunciar cap paraula)

Adults



Mare 1:

Quan era petita, no parava de xerrar, ho explicava tot a tothom. I ara no obre la boca per a res.

Mare 2:

Jo estic igual. La meva era com un llibre obert i ara és com una pedra.

Com són els adults?

- Vivim amb sorpresa algunes respostes dels nostres fills i filles

Quines necessitats tenen els adults?

- Desitgem entendre'ls

Com són els adolescents?

- Exploren si poden confiar en els pares

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten poder confiar
- Necessiten saber que trobaran ajuda quan ho necessitin
- Necessiten tenir punts de referència

Adolescent



La Marta s'ha quedat embarassada d'un noi que passa d'ella.

Adult



*Ho ha pogut parlar amb els seus pares?
Penses que podem ajudar en alguna cosa?*

Com són els adults?

- De vegades som confiablés, tenim la capacitat de ser respectuosos i comprensius malgrat que ens desagradi la situació viscuda amb els fills
- Tenim capacitat d'oferir ajuda i d'ajudar quan realment calgui

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem fer-nos confiablés

Com són els adolescents?

- Exploren com son els pares
- Cerquen riscos per superar les pors

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten saber si els pares son confiabls, si els podran explicar les seves dificultats

Adolescent



El cap de setmana passat, en Carlos va agafar un coma etílic. Dos companys de classe van trucar al 061 i el van acompanyar a urgències en l'ambulància.

Adult



*A mi un fill meu em fa això i li parteixo la cara només de tornar a casa!
Que no m'assabenti mai que a tu t'ha passat una cosa així!*

Com són els adults?

- De vegades som intolerants i intransigents
- De vegades no ens mereixem la confiança dels nostres fills i filles
- De vegades eludim la nostra responsabilitat d'acompanyar els fills
- Desitjaríem que tot fos com una bassa d'oli

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem sentir-nos satisfets dels nostres fills i filles

Com són els adolescents?

- Senten un fort desig de llibertat
- Es mostren desafiants
- Qüestionen l'autoritat
- Dissimulen les seves pors amb actituds prepotents

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten que qui els escolta no caigui en el parany de la provocació
- Necessiten tenir límits clars

Adolescent



*I tu què? Tu pots follar sempre que vols amb la mama i jo no puc follar amb qui m'agrada?
Això és una puta merda!*

Adult



A mi no em parlis així! Que soc el teu pare!

Com són els adults?

- De vegades som autoritaris

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem sentir que ens respecten

Com són els adolescents?

- És el moment de la descoberta del desig sexual
- Arriben els primers enamoraments
- Oscil·len entre sentiments infantils i sentiments adults

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten llibertat per poder fantasiejar
- Necessiten tenir noves experiències i això els pot confondre
- Necessiten explorar i diferenciar entre l'amistat, l'enamorament i la sexualitat

Adolescent



He conegut un noi maquíssim per Instagram. Superguai! Quedarem un dia per veure'ns.

Adult



Però tu de què vas?! Tens ganes de liar-la o què?

Com són els adults?

- Ens sabem responsables de tot allò que pugui passar als nostres fills i filles
- De vegades sentim molta por

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem que els adolescents duguin les seves descobertes amb seguretat

Com són els adolescents?

- Desafiants
- Tenen por de no ser estimats
- Oscil·len entre sentiments infantils i sentiments adults

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten molta serenor
- Necessiten estima
- Necessiten escolta

Adolescent



Has passat sempre de mi i ara em vens amb collonades de que vols ser un bon pare i tota aquesta merda? Sempre has preferit a l'Aleix i a mi mai no m'has fotut ni cas!

Adult



Ja no reconec el meu fill.

Com són els adults?

- De vegades som molt serens
- Tenim una gran capacitat de reflexió

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem no caure en provocacions

Com són els adolescents?

- Busquen un camí genuí
- Busquen criteris que els ajudin a decidir el seu futur

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten que els adults puguin diferenciar les necessitats que van tenir d'adolescents de les que ells tenen ara
- Necessiten referents

Adolescent



Quan em surt amb la cançoneta de que ella no va poder seguir estudiant perquè es va haver de posar a treballar i que farà tot el possible perquè jo pugui tenir estudis, em treu de polleguera! És que no s'adona que fa el ridícul dient això?

Adult



Tant de bo pogués tenir uns bons estudis, no com jo, que vaig haver de deixar d'estudiar per posar-me a treballar... I tant de bo ella en el futur tingués una feina millor que la meva....

Com són els adults?

- De vegades voldríem oblidar que els camins de realització personal són llargs i que cal donar temps al temps
- De vegades projectem les nostres necessitats i els nostres desitjos en els nostres fills i això els confon

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem veure'ns com a bons pares i mares capaços d'acompanyar els fills i filles en el llarg camí de realització

Com són els adolescents?

- Lluiten per construir la seva identitat
- Quan senten que es rebutja la seva identitat se senten desorientats i poden experimentar molt patiment

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten que es respectin aquelles decisions que prenen en la construcció de la seva identitat
- Necessiten sentir-se part de l'entorn cultural en què viuen
- Necessiten diferenciar-se dels adults

Adolescent



No sé perquè m'he de casar amb algú que sigui d'origen xinès com nosaltres... La meva família ja no viu a la Xina i jo he nascut aquí! Em sento que em falta l'aire i que m'estic consumint. És com si m'estiguessin robant la meva vida.

Adult



No puc permetre que se'n surti amb la seva... Els meus avantpassats no l'hi permetrien mai. El disgust dels meus pares seria majúscul.

Com són els adults?

- De vegades som molt estrictes i els nostres convenciments ens impedeixen d'escoltar els nostres fills i filles, posar-nos al seu lloc i comprendre'ls
- Podem tenir una por visceral a ser jutjats

Quines necessitats tenen els adults?

- Quan provenim d'un país diferent d'aquell en què vivim, podem sentir una necessitat molt forta de mantenir els referents culturals d'origen (costums, tradicions, rituals, normes, etc.)

Com són els adolescents?

- Atorguen al grup d'amics més importància que a la família, encara que els amics els poden fer patir
- El grup els ajuda a reforçar la seva identitat

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten experimentar l'allunyament de la llar
- Necessiten assegurar que hi mantenen el vincle, de vegades, la manera de fer-ho és a través del conflicte i la provocació
- Necessiten ampliar l'espai vital

Adolescent



Me'n vull anar d'aquesta casa! És que no m'enteneu! Els meus amics sí que m'entenen!

Adult



Clar que t'entendem! Que et penses que no vam tenir quinze anys com tu?

Com són els adults?

- De vegades oblidem de parlar amb delicadesa i podem caure en el sarcasme i la provocació
- Sovint prenem allò que ens diuen al peu de la lletra sense llegir què més ens estan expressant els nostres fills i filles

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem que es mantingui la relació per damunt de tot
- Necessitem ser comprensius

Com són els adolescents?

- Els espanta haver de prendre decisions de futur i això els pot fer precipitar a prendre altres decisions que condueixin a resultats més immediats
- Senten por que algunes decisions els puguin fer sentir lligats i que perden llibertat

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten sentir que duen a terme projectes concrets i palpables

Adolescent



He decidit que vull deixar l'FP. Vull treure'm el carnet de conduir i apuntar-me a anglès.

Adult



Marta, pensa que uns estudis inacabats no serveixen per a res. Ho has rumiat bé?

Com són els adults?

- Tenim la capacitat d'ajudar a raonar
- Podem ajudar a contenir el malestar que comporta començar a afrontar el futur, fer que se sentin acompanyats

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem poder acompanyar els adolescents de manera adequada i reflexiva

Com són els adolescents?

- Poden sentir enveja per les responsabilitats que tenen els adults
- Poden sentir ambivalència: volen poder prendre decisions importants i a la vegada els pot fer por la responsabilitat
- Els costa tolerar que encara depenen dels pares
- No suporten els sermons alligoadors, no els fan moure fitxa, en tot cas els fan sentir culpables

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten anar assumint responsabilitats i sentir que es fan grans els pot causar plaer

Adolescent



Papa! Que ja sé què he de fer! Què?! Ho he de fer perquè tu ho diguis? Doncs no em dona la gana! De les meves coses mano jo!

Adult



Quan em demostris que et comportes com una persona adulta, podràs prendre totes les decisions que vulguis.



No sé com parlar amb ella...

Com són els adults?

- Ens costa adonar-nos que amb les nostres paraules podem resultar culpabilitzadors i podem causar molt dolor
- De vegades no ens adonem de quan fiquem el dit a la llaga

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem tenir l'ocasió de parar per poder prendre distància i no sentir-nos atrapats pel que ens diuen

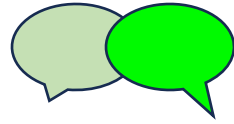
Com són els adolescents?

- Senten molta incertesa davant el futur

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten trobar certeses en el present: adonar-se de les seves capacitats, adonar-se que són estimats i estimables, assumir responsabilitats, mostrar que poden prendre decisions
- No necessiten que se'ls confronti amb el futur

Adolescents



Adolescent 1:

Cada vegada que veig els meus avis em fan la típica pregunta: "Què ja saps què estudiaràs? Ja saps a què et voldràs dedicar quan siguis gran?". És que sembla que no els importi res més! No ho suportó!

Adolescent 2:

Doncs a mi no paren de dir-me que estic tan guapo, que totes les noies em deuen anar al darrere i merdes d'aquestes...

Adolescent 3:

Els meus passen de tot i no em pregunten res...

Adult



*Em fa patir veure'ls tan desorientats.
Estem fracassant com a pares?*

Com són els adults?

- De vegades prenem la part pel tot
- Ens costa cedir marge d'autoritat
- Som impacients davant la incertesa del que depara als fills i filles
- Oblidem d'estar presents i valorar tot allò que va bé

Quines necessitats tenen els adults?

- Voldríem tenir certeses

Com són els adolescents?

- S'identifiquen amb els amics
- Necessiten el grup d'amics
- Desitgen fer coses fora de la família

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten assajar l'autonomia, construir criteris propis, explorar situacions noves, aprendre de les relacions amb els altres per saber com són i qui són
- Necessiten espais d'intimitat

Adolescents



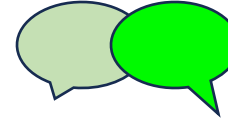
Adolescent 1:

Quin rotllo el cap de setmana amb els pares! Ara volen que anem a dinar tota la família a no sé quin puto poble...

Adolescent 2:



Adults



Pare:

Sempre passa el dia fora, amb amistats que no coneixem de res.

Mare:

Potser hauríem de pensar més activitats per fer en família. Ens aniria bé a tots.

Com són els adults?

- De vegades no recordem com érem d'adolescents
- Tenim por d'allò que desconeixem (amics, noves formes de relació...)
- No ens atrevim a confiar en els fills i filles
- Som patidors

Quines necessitats tenen els adults?

- També necessitem tenir relacions fora de la família per no quedar-nos estancats

Com són els adolescents?

- Viuen un moment de transició: senten inseguretats i desorientació, no saben què els passa ni què volen

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Voldrien tenir certes

Adolescents



Adolescent 1: *Tia! Quin pal! Hem de triar el tema per fer el treball de socials i no tinc ni idea sobre què fer-lo...*

Adolescent 2: *Però no volies fer-lo sobre protestes socials?*

Adolescent 1: *Ja no! És molt difícil! No mola...*

Adolescent 2: *No em vas dir també que t'interessava l'origen del moviment feminista?*

Adult



Sempre està canviant d'idea. Tan aviat diu una cosa com l'altre. Ho fa en tot.

Com són els adults?

- De vegades som poc tolerants davant la inestabilitat dels fills i oblidem les dificultats que representa passar per l'adolescència
- De vegades ens identifiquem amb el patiment dels fills i voldríem que no passessin pel que estan passant
- Tendim a generalitzar i això no ajuda

Quines necessitats tenen els adults?

- Voldríem tenir certes

Com són els adolescents?

- Se senten inestables emocionalment
- Pateixen canvis d'humor (hi ha una base fisiològica que ho facilita)
- La crítica els pot fer patir, poden sentir que se'ls qüestiona globalment i això els desestabilitza (prenen la part pel tot)

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessitat de trobar el seu espai
- Necessiten serenor, tolerància i comprensió
- Necessiten respecte i tacte

Adolescent



*Mama! Ets la millor del món!
Com t'estimo!*

(Al cap de 5 minuts)

*Mama!!! Vols fer el favor de
no ficar-te en la meva vida?!*

Adult



No hi ha qui l'entengui!

Com són els adults?

- De vegades tolerem malament la inestabilitat, les contrarietats i les contradiccions
- Si no ens sabem estimats, ens sentim qüestionats com a pares i mares
- De vegades no sabem llegir entre línies (només ens quedem amb el més aparent)

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem saber-nos estimats i voldríem que sempre fos així
- Necessitem sentir-nos respectats

Com són els adolescents?

- Desconeixen moltes coses de la realitat i descobrir-la els fascina i a la vegada els espanta
- Senten necessitat de mostrar-se forts per minimitzar l'espant
- L'evidència de la relació entre el pare i la mare els pot fer sentir exclosos i els pot provocar la necessitat de buscar refugi en el grup d'amics

Quines necessitats tenen els adolescents?

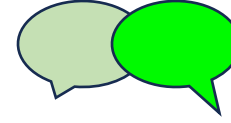
- Necessiten que els diguin la veritat
- Necessiten tendresa
- Necessiten mostres d'afecte

Adolescent



Uala!!! He enganxat els meus pares fotent-se el lote! Ni la pel·li més porno, tio!

Adult



M'ha passat una cosa terrible. Quina vergonya que he passat. Ens han enxampat al llit. No sé ni com mirar-lo a la cara...

Com són els adults?

- De vegades ens atemoreix parlar de la veritat amb els nostres fills i filles

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitat d'intimitat
- Necessitat de perdó
- Necessitat de reparar quan ens adonem que hem pogut causar un dany

Com són els adolescents?

- Assagen la seva autonomia i el primer lloc on fer-ho és entre les quatre parets de la seva habitació

Quines necessitats tenen els adolescents?

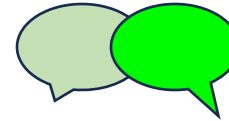
- Necessiten intimitat
- Necessiten espais propis

Adolescent



*La meva mare sempre m'entra a l'habitació cada dos per tres. Sempre m'està preguntant xuminades: que si amb qui he tornat de l'insti, que si ja he berenat, que si recordo que he d'anar a buscar la meva germana petita al cole... Quan estic a casa, tot el dia la tinc a sobre! És que m'asfixia!
Per mi que em vol controlar o em vol preguntar coses i no s'atreveix...*

Adults



Mare 1:

Arriba a casa, es tanca a l'habitació i és capaç de no dir-me res en tota la tarda. És que ni em saluda! És com si no em necessités per a res!

Mare 2:

Quan no em deixa entrar sempre tinc por que estigui parlant amb amics que siguin una mala influència per a ella...

Com són els adults?

- Enyorem ser el punt de referència principal dels nostres fills i filles
- Tenim molta informació i ens sentim amenaçats pel que podrien patir els nostres fills; això ens pot portar a no veure com són realment i a no confiar-hi
- De vegades tenim por que passin per situacions com les que vam viure nosaltres

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem sentir-nos útils com a pares i mares
- Necessitem sentir que la llar és un espai segur i això ens pot portar a voler controlar

Com són els adolescents?

- Tenen dificultat per mesurar els riscos i les dificultats
- Tendeixen a pensar que tenen capacitat per fer més coses d'aquelles per a les quals estan preparats

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten ser estimats incondicionalment
- Necessiten ser escoltats i compresos
- Necessiten ser perdonats
- Necessiten tenir la possibilitat de reparar allò que han fet

Adolescent



*És que no sé com dir-ho...
Sé que m'he passat un ou.
Però necessito que m'ajudeu.
És que no sé què fer...
Em fot molt haver-vos-ho de dir....*

Adults



*Aquí estem. Saps que t'estimem. De vegades no és gens fàcil parlar de les coses que hem fet i encara més demanar ajuda quan reconeixem que el que hem fet no és correcte.
No oblidis que el pare i la mare també ens equivoquem, també tenim les nostres dificultats... però que per damunt de tot sempre estarem al teu costat.*

Com són els adults?

- Tenim una gran capacitat per estimar
- Tenim capacitat de ser tolerants i pacients
- Tenim capacitat de perdonar sense mantenir rancor
- Tenim la capacitat de ser confiabls
- Gaudim quan podem ajudar un/a fill/a

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem estimar

Com són els adolescents?

- Senten el dol pels pares que veien com a perfectes durant la infantesa
- Sentir-se enfadats amb els pares els causa malestar

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten que els adults els responguin amb serenor quan ells expressen la seva disconformitat
- Necessiten adults segurs, fermes, tranquils, capaços d'escoltar el seu malestar

Adolescent



Tio, tio! El meu pare està com una puta cabra. Tan enrotllat que semblava i ara resulta que li ha agafat per clavar-nos no sé quin rotllo de que li sap greu que no fem prou coses junts i jo què sé què... I diu que ara que ha canviat de feina podrem fer més coses el cap de setmana... Està penjat! Ha fet tard!

Adult



Estic content d'haver pres la decisió de canviar de feina. No sé per què no ho vaig fer abans. Em fa il·lusió pensar que ara podré estar més temps amb els nens i fer més coses junts.

Com són els adults?

- Tenim dificultats
- Sentim el dol per l'etapa infantil dels fills
- Ens costa veure que es fan grans

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem demostrar l'estima pels fills i filles
- De vegades podem necessitar que algú (la parella) ens ajudi a comprendre les situacions que vivim i les causes d'enfrontament amb els fills i filles

Com són els adolescents?

- Cerquen la seva identitat, de vegades la defineixen amb l'ajuda de l'oposició
- Canvien la percepció que tenen de la família i els referents

Quines necessitats tenen els adolescents?

- Necessiten que es comprengui l'etapa vital que travessen i que es tractin amb respecte les seves febleses

Adolescent



Tu a mi no em dius res. Per començar, ets el "novio" de la mama, però no ets el meu pare. Tu i jo no tenim res a veure.

Adult



A veure... Ja t'has esbravat?

Com són els adults?

- Tenim la capacitat d'asserenar-nos i de no prendre'ns allò que ens diuen els i les adolescents com una provocació personal

Quines necessitats tenen els adults?

- Necessitem trobar la manera de ser tractats amb respecte tot i comprendre que sovint allò que ens pot resultar ofensiu entranya altres missatges, com podria ser una demanda d'ajuda

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 establint 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

CICLE “CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA”

Tallers per a mares i pares: “Stop malestar!”
6a trobada: Què podem fer quan identifiquem
relacions afectives que ens preocupen



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.

6a trobada: Què podem fer quan identifiquem relacions afectives que ens preocupen

OBJECTIU PRINCIPAL DE LA TROBADA

Identificar riscos en les relacions afectives que estableixen els nostres fills i filles per parlar-ne i poder prevenir-los.

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

La nostra tasca com a mares i pares l'hem de dur a terme en un entorn cultural en què s'associa el benestar a tenir béns materials o a tenir popularitat i en el qual cada vegada es busquen remeis més instantanis per calmar el dolor psíquic, la tristesa o qualsevol de les dificultats afectives.

MATERIAL

Reproductor de música, projector, diapositives, el relat de la Pepa i en Pep, targetes amb símbols de masculí i de femení.

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, o què es recorda de la trobada anterior. També podem llegir la frase del dia i observar si falta algú.

Avui ens preguntarem com estem funcionant com a grup. Es respecten les opinions de tothom? Algú s'ha sentit malament en algun moment? Què és el que ens està ajudant a sentir-nos com a grup? Què ens fa sentir bé? Ara ja "hem passat l'equador" i només ens queda aquesta trobada i dues més (més una que farem uns mesos més tard). Hi ha alguna cosa que voldríem que fos diferent en aquests dies que ens queden? Hi ha alguna idea que voldríem compartir i que no hem trobat el moment de dir-la? Hi ha algun tema que potser no podem tractar i és del vostre interès?

RELAXACIÓ (5')

Procedirem com el dia anterior. *Avui també posarem atenció 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.* Podem repetir l'exercici demanant que cadascú emeti un so vocàlic (el que vulgui i en la tonalitat que es prefereixi) al moment de treure l'aire tot mirant d'allargar tant com es pugui l'expiració.

ACTIVITAT PRINCIPAL (45')

Introducció: Presentarem l'objectiu de la trobada. *Avui explicarem un conte que ens permetrà identificar algunes característiques de relacions que estan en la base de la violència de gènere. Identificarem comportaments que són senyal d'una relació de domini, d'abús o de submissió envers una altra persona, però també aquelles que amaguen i normalitzen petites violències que és molt fàcil que ens passin per alt. Es tracta de la història de la Pepa i en Pep (de la Carmen Ruiz Repullo) que ens permetrà veure com podria ser l'inici d'una relació de violència de gènere entre un noi i una noia que estan començant a ser parella. Es tracta d'una història basada en situacions molt corrents, que ens pot ajudar a identificar les característiques de les relacions de domini i violència* (font: <https://www.youtube.com/watch?v=HJ4CmoFX8bk> i <https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=el+cuento+de+Pepe+y+pepa#fpstate=ive&vld=cid:f87c99c6.vid:lpaabDdQN08.st0>).

Primera part: Explicarem el conte de la Pepa i en Pep (si ho preferim, el podem projectar). Mentre l'expliquem, tindrem projectada una diapositiva interactiva on es mostra l'escala de la violència de gènere: allunyament de les amistats, control per mòbil, abandonament d'interessos i de les aficions, control de contrasenyes de les aplicacions i les xarxes socials, control sobre la manera de vestir-se i d'arreglar-se, canvi en la manera de ser, control sobre activitats (renúncia al lleure personal), separació familiar, sotmetiment en les relacions sexuals. Anirem activant la presentació a mesura que esmentem al llarg del relat cadascun dels esglaons d'aquesta escala. En acabar el relat, explicarem perquè la Pepa queda atrapada en la relació amb l'ajuda de la història de la granota que podia sortir de la cassola i la granota que quedava atrapada i, també, amb l'ajuda de la mateixa diapositiva. Si ens sembla oportú, podem mostrar la diapositiva següent on s'explica gràficament la diferència entre violència de gènere, violència psicològica, violència física, violència sexual i violació (les diapositives següents només són de suport per als talleristes). (15 minuts)

Segona part:

- Repartirem a l'atzar petites targetes on hi ha el símbol de femení o el de masculí (n'hi haurà el mateix nombre de cada). Cadascú n'agafarà una. Disposarem les cadires en dues rotllanes concèntriques. Demanarem que tothom qui tingui el símbol femení s'assegui al cercle central i qui tingui el masculí s'assegui al cercle exterior.
- Durant 10' els participants del cercle central hauran de discutir què podria fer la família de la Pepa per ajudar-la. Els participants que estan al cercle exterior hauran d'escollar amb atenció.
- Durant els 10' següents, els participants que estaven a l'exterior seuran al centre i faran el mateix però pensant què podria fer la família d'en Pep per ajudar-lo a ell.

continuació

Tercera part: Es formarà un únic cercle. Es demanarà si, en escoltar als altres, han sentit que estaven d'acord en el que deien, si discrepaven o si haurien afegit alguna idea. Ens centrarem en el cas concret de la Pepa i en Pep. Es facilitarà que pugui sorgir un debat informal sobre com des de la família de l'un i de l'altre podien oferir un entorn segur que ajudés a evitar el desenvolupament d'una relació perillosa, plena de petites violències que passen inadvertides, i també com podrien ajudar-los a sortir-ne. Intentarem donar el màxim possible la veu als participants i procurarem intervenir el mínim; ens limitarem a reconduir la conversa cap a l'objectiu. (10 minuts discussió en plenari)

ESPAI DE REFLEXIÓ EN CERCLE (entre 15')

Procedirem com en els dies anteriors.

Aquest cercle anirà cap a l'esquerra i el dedicarem a veure si el relat sobre el qual hem treballat ens ressona i ens fa pensar en alguna situació viscuda pels propis fills i filles.

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:

- Com ens ha deixat aquesta història? Per què?
- La nostra manera d'educar pot facilitar que un fill o una filla caiguin en una relació de submissió o la provoquin?
- Com hauria de ser una educació que proporcionés experiències protectores que els ajudessin a reaccionar davant les relacions tòxiques o a no promoure-les?
- Un fill o una filla homosexuals estan més exposats a patir violència?
- Com podem ajudar a identificar una relació tòxica o una violència soterrada?
- Ens resulta difícil parlar amb els nostres fills i filles sobre les situacions que es recullen en el relat de la Pepa i en Pep?
- Hem viscut en pròpia persona situacions com les del relat en algun moment de la nostra vida?
- Si hi hem passat, hem trobat suport? Quin tipus de suport?
- Si hem superat alguna relació de tipus tòxic o violenta, què ens ha ajudat a sortir-ne?
- Haver viscut algun episodi de violència o alguna relació tòxica ens crea alerta i ens espanten les relacions que poden tenir els nostres fills? Podem deixar-los espai perquè facin la seva experiència sense interferir amb les nostres pors?

Reflexió final:

La frase d'avui ens parla de buscar "remeis instantanis per calmar el dolor psíquic, la tristesa o qualsevol de les dificultats afectives". Moltes vegades es provoca o es cau en una relació de domini o de submissió precisament per això perquè els nostres fills i filles poden sentir, en un moment de dificultat, un desig imperant de calmar el seu dolor interior. Per tant, hem de trobar maneres d'educar que resultin protectores: educar en l'esforç, posar límits clars que donin seguretat –com vam veure el dia anterior–, desenvolupar la confiança, evitar que els fills i filles caiguin en situacions de soledat, procurar que se sentin acompanyats i escoltats, que tinguem en compte què representa l'etapa de l'adolescència, com vam veure en una altra trobada, que els parlem de manera adequada, com també vam treballar un altre dia. És important que reforcem la seva autoestima perquè tinguin recursos per no caure en xantatges, amenaces o relacions abusives. Però sobretot, si en algun moment queden atrapats en una relació que els fa mal o que fa mal, no els podem deixar sols i sempre, sempre, sempre els hem d'oferir la mà.

ACTIVITAT ENERGITZANT (5')

Demanarem un voluntari o voluntària. Li demanarem que representi amb mímica un dels esglaons de l'escala de la violència de gènere. Els companys i companyes l'hauran d'endevinar. Qui l'en devini, en representarà un altre. Seguir em fent el mateix fins que s'hagin representat tots els esglaons o fins que se'ns acabi el temps disponible.

RONDA DE TANCAMENT (5')

- Recordarem que ja només ens queden un parell de sessions (més una que farem al cap d'uns mesos). Podem convidar a pensar alguna activitat o alguna idea per dur a terme el darrer dia.
- Explicarem que el tema del proper dia serà "Com podem prevenir i actuar davant les conductes de risc".
- *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.*

TEMPSTOTAL: 90 MINUTS

Taller 6

Material per a l'activitat principal

**Els esglaons de la violència de
gènere**

Els esglaons de la violència de gènere

Control
Domini
Submissió

Consentir
relacions
sexuals

Separació
familiar

Renúncia
al lleure
personal

Canvi en
la manera
de ser

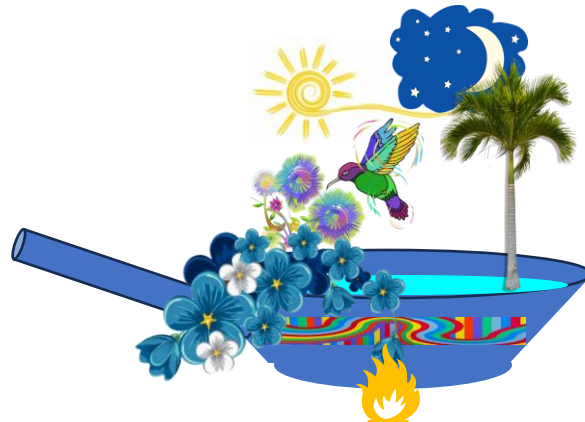
Control
manera
de vestir

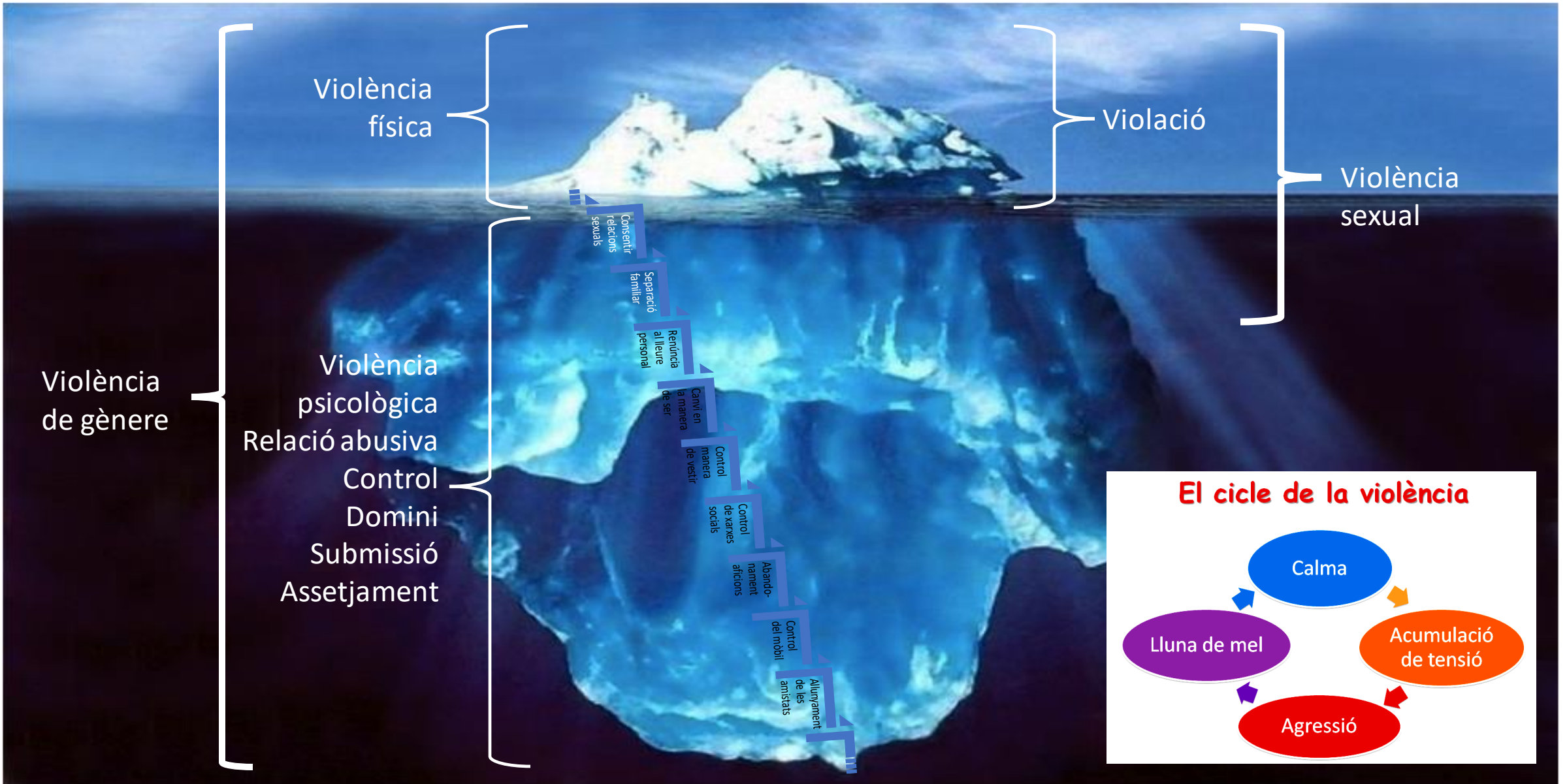
Control
de xarxes
socials

Abando-
nament
aficions

Control
per mòbil

Allunyament
de les
amistats





Tàctiques de les persones dominants per aconseguir atenció

- Fer desconfiar de les persones significatives: amistats, família...
- Menysprear en els altres --amb paraules, mirades o gests-- la manera de ser, de parlar, de riure, de vestir...
- Fer xantatge emocional (*“Això vol dir que no m’estimes i tant que t’estimo jo!”*)
- Tergiversar i manipular situacions
- Fer dubtar l’altre quan ha pres una decisió de manera autònoma sense consultar-la-hi

Com prevenir una relació de submissió i sortir-ne a temps

- Envoltar-nos de persones que ens respectin i ens facin sentir a gust al seu costat
- Decidir a qui volem estimar i a qui volem al nostre costat és cosa nostra
- Una retirada a temps, encara que ens provoqui sofriment, a la llarga és una victòria
- Prendre consciència de si les nostres necessitats afectives estan ben cobertes
- Si ens sentim poca cosa i cerquem afecte a qualsevol cost, és que estem en risc i ens convé demanar ajuda especialitzada
- Recordar que l'amor no fa mal
- Recordar que per amor NO tot s'hi val

Com identificar una relació negativa

1. No sents que pots comportar-te tal com ets i et veus forçat a fingir quan estàs al costat d'aquesta persona perquè et tracti com et mereixes.
2. No accepta els teus amics i intenta fer-te entendre que no són bons per a tu i que mereixes molt més.
3. No li agraden els teus passatemps. Quan li expliques aquelles coses que t'agrada fer durant el teu temps lliure et diu que perds el temps.
4. Comences a mentir als teus amics, els quals veuen que aquesta persona és negativa per a tu. Intentes defensar aquesta persona quan en el fons saps que no t'agrada gaire tenir-lo al teu costat.
5. Quan passes un mal moment desapareix. Li envies missatges, el truques, el vols veure...però desapareix. A més a més si li expliques els teus problemes, et dirà que són fàcils de superar i que no cal exagerar.
6. S'enfada amb tu per qualsevol ximpleria. Intentes explicar que no volies ser desagradable i aquesta persona acaba aconseguint que pensis que tota la culpa és teva, quan en realitat no has fet res dolent.
7. Menysprea els teus sentiments quan intentes obrir el teu cor. No sap acceptar que ploris o somriguis, no et vol de cap manera, i això a tu t'afecta negativament.
8. Comences a perdre el contacte amb la gent que estimes. Primer intentes seguir mantenint el contacte amb aquestes persones, però per por a aquesta persona s'enfadi comences a allunyar-te.
9. Oblida sempre les coses que són importants per a tu i això fereix els teus sentiments a poc a poc.
10. Ets l'única persona d'aquesta relació que es compromet en moltes coses i deixes de fer coses per ajudar aquesta persona quan ho necessita.
11. A vegades critica les coses noves que intentes fer i decideix que vol que siguis igual que sempre, que no cal canviar.
12. Et sents gairebé sempre culpable, facis el que facis. I no perquè facis alguna cosa malament, sinó perquè saps que qualsevol cosa farà que aquesta persona s'enfadi.
13. Et sents controlat per aquesta persona que vol saber què fas en tot moment.
14. Comences a preguntar-te com seria la teva vida si aquesta persona no estigués al teu costat.
15. Et guardes les coses que et molesten d'aquesta relació per evitar problemes.
16. Perds la seguretat en la teva persona quan estàs al seu costat.
17. Perds el control de les teves pròpies decisions quan estàs al costat d'aquesta persona i et sents amb ganes de no fer res.
18. Critiques amb por aquesta persona amb algun dels teus millors amics per desfogar-te.
19. No entens com és possible que hagis deixat entrar en la teva vida una persona així.
20. Penses moltes vegades al dia en aquesta persona i no t'agrada fer-ho.

FONT: <https://www.adolescents.cat/noticia/46371/20-senys-ajudaran-evitar-relacions-toxiques-sempre-mes>

Taller 6

El conte de la Pepa i en Pep (basat en el relat de Carmen Ruíz Repullo)

Aquesta és la història d'una noia de 16 anys, la Pepa, i un noi de 19, en Pep. Fa unes setmanes que han començat a sortir junts.

Arriba un divendres i en Pep pregunta a la Pepa què faran a la tarda. La Pepa li diu que ha quedat amb unes amigues, la Paula, l'Andrea, la Raquel...

– Ostres, tia!, diu en Pep. Una altra vegada amb aquestes! La Paula té una fama de porca per tot el poble! Jo no tinc ganes que hi vagis perquè es pensaran que ets com ella! I la Raquel és la que t'infla el cap de que no t'estimo i jo què sé què més! Que si soc un cabronàs i bla, bla, bla... Jo tinc ganes que estiguem tots dos sols.

– No t'ho prenguis així, no et preocupis, ja els enviaré un WhatsApp i els diré de veure'ns un altre dia.

Això fa que la Pepa comenci a davallar per l'escala enganyosa de la violència i baixa l'esglaó de l'allunyament de les **amistats**. Però és que, a més, els Peps d'ara són molt subtils i resulta que se'n van a veure les amigues i es fiquen amb elles tan com poden de manera que aquestes, quan veuen la Pepa, li diuen "Tia, tu no vinguis més amb aquest que ens talla el rotllo!". La Pepa, davant d'això, no sap què fer. Per dins es diu "Li dic al Pep que les meves amigues no l'aguanten?". Al final, decideix callar i a poc a poc va deixant d'anar amb les amigues.

Però a continuació, la Pepa baixarà un altre esglaó, el del control del **mòbil**. Resulta que en Pep li envia cada dos per tres un missatge de WhatsApp, però no per saber com està sinó per saber on està i amb qui està. La Pepa no ho viu com una mostra perillosa de gelosia sinó que ho viu com una prova de que està penjat per ella i fins i tot això la fa sentir bé.

– Pepa, amb qui estàs?

– Pep, que ja t'he dit que havia de fer el treball de literatura.

– Però ja fa tres hores que estàs fent aquest treball. Amb qui estàs?

La Pepa fa una *selfie* en què surt ella i les seves amigues a casa d'una d'elles i l'hi envia.

Ell es justifica dient-li que una de les noies amb qui havia sortit li posava banyes quan deia que anava a estudiar.

La Pepa pensa que en Pep fa tot això perquè l'estima i baixa un altre esglaó que la submergeix una mica més en un camí cap a la dependència de la relació.

Després resulta que la Pepa vol apuntar-se a dues activitats que li fan molta il·lusió, vol fer futbol i zumba. Un dimarts, que és el dia en què ha començat a fer futbol, la truca en Pep i li diu:

– Xurri, què fas?

– És dimarts, ja saps que ara vaig a futbol. M'estic preparant la motxilla.

– Tia, és que estic avorrit...

– Doncs si vols, vina a casa i m'acompanyes fins a futbol.

Arriben al club esportiu i la Pepa s'adona que al Pep li canvia la cara.

– Pep, què et passa?

– Mira és que jo volia parlar amb tu. Tu estàs bé amb mi?

– Sí, clar.

– És que jo estic pillat per tu, estic molt enamorat, però veig que tu vas a la teva bola, al teu rotllo. No estàs tan enamorada com jo de tu...

– Però Pep, què dius? No t'emparanoïs, que jo estic bé amb tu...

Lavors la Pepa s'adona que parlant, parlant... ja han passat 20 minuts d'entrenament i diu:

– Osti! Potser ja no val la pena que entreni. Em fa pal que tothom vegi que arribo tan tard.

Ara resulta que en Pep acompanya la Pepa cada dimarts i cada dijous a les activitats que fa. I un dia es presenta amb una cara llarga com si estigués trist i deprimat.

– Però Pep! Què t'ha passat?

– Uf... És que m'he barallat amb els meus pares. Estic ratllat. No vagis a zumba avui, queda't amb mi, no em deixis sol.

Com que la Pepa ha estat educada per a agradar, es queda amb ell per agradar-lo.

Un altre dijous en Pep va a recollir la Pepa amb el cotxe.

– Pep, però com és que vens amb el cotxe, si el centre cívic està a pocs minuts.

– Mira és que havia pensat anar a comprar-me unes bames al centre comercial abans que s'acabin les rebaixes (hi ha més dies de rebaixes, però resulta que ha decidit justament anar-hi en dijous, el dia que ella té zumba).

–....

– Va, per què no vens amb mi? Així passem la tarda junts...

Al final en Pep convenç la Pepa perquè l'acompanyi.

Es van repetint situacions com aquestes setmana rere setmana i, al final, la Pepa es desapunta de les activitats que havia començat a fer. Amb això en Pep aconsegueix que els dimarts i els dijous siguin per a ell.

La Pepa baixa un esglaó més, el de l'abandonament de les **aficions**.

Un altre dia, estaven al parc i en Pep explica a la Pepa que la "nòvia" del seu amic Juanma li ha explicat que li ha fotut banyes per Instagram.

– Jo ja t'ho dic, Pepa, les xarxes socials no ens portaran més que problemes. Per això jo només tinc el WhatsApp. Em fa pal que tinguis Instagram i que et pugui seguir un fill de puta.

– Home... jo si hi ha algú que em vol seguir i no el conec el bloquejo!

– Això és el que tu em dius... però potser no bloqueges tothom... Com que no em deixes veure res, potser és que m'amagues alguna cosa...

La Pepa, perquè vegi que no l'enganya, li ensenya el mòbil:

– Té, no pateixis. Mira tot el que vulguis...

En Pep agafa el mòbil de la Pepa i comença a tafanejar els grups de WhatsApp.

– Pepa! Però com és que estàs en aquest grup? Aquí només hi ha tios que volen lligar... Has de sortir d'aquí. I perquè tens aquesta foto teva a l'Instagram? L'has de treure. I perquè poses aquest comentari a la foto d'un tio?

– ...

– No estic segur que no m'amaguis res, si em tinguessis confiança de veritat em donaries totes les contrasenyes de les teves aplicacions.

I la Pepa li dona les contrasenyes de les xarxes socials.

A poc a poc, la Pepa va deixant de fer-les servir i s'anirà distanciant dels seus contactes i de la xarxa àmplia d'amistats, tant necessària en l'adolescència.

Amb això, la Pepa ja ha baixat l'esglaó del control de les **xarxes socials**.

Ara els Peps ja no diuen allò de “m’agrada més que vagis amb faldilles”. Ara la cosa és més rebuscada. Resulta que un dia en Pep li diu a la Pepa:

– Pepa que un amic meu que va al teu insti no para de dir-me “Pep, que no està bona ni res la teva nòvia! Va amb uns modelets i es mou d’una manera que està que te la tiraries”, i coses per l’estil. I jo em pregunto, tu a l’institut a què vas? A estudiar o a què vas? A provocar? És que jo no sé perquè et poses aquesta roba... I no sé perquè et pintes i et pentines així... Quan estiguis amb mi, molt bé... però a l’insti...

I la Pepa va canviant la seva manera de vestir-se i d’arreglar-se per evitar les baralles amb en Pep. I ja tenim que la Pepa ha baixat un esglaó més, el del canvi en la **manera de vestir**.

Un dia, la Pepa havia sortit amb en Pep i van passar per davant d’un bar on hi havia moltes de les seves amigues. Quan aquestes la van veure, la van saludar amb alegria:

– Tia, Pepa! Que estem aquí!

– Xaturri!

La Pepa s’hi va acostar.

– Pepa! Quan de temps!

– Quina alegria de veure’t! Que guai!

– Sí! Que xuli! Jo també m’alegro molt de veure-us!, els contestava ella.

En Pep no s’hi acosta i se les mira des de lluny amb cara de pomes agres.

Després d’abraçar-se i saltar d’alegria, la Pepa els diu que se’n va perquè en Pep l’està esperant. Quan torna amb en Pep, ella li diu:

– Home, ja està bé! Hauries pogut venir a saludar-les. No sé perquè t’has hagut de quedar aquí plantat com un estaquirot com si no les coneguessis... Que són les meves amigues! I encara que no les coneguessis... Que anàvem junts!

– Les teves amigues? Però si sembles idiota quan et poses així! La propera vegada que jo et vegi fent el gilipolles d’aquesta manera, que si un petonet per aquí, un petonet per allà, fent aquests saltats de nenes estúpides, jo me’n vaig!

I està clar, cada vegada que la Pepa es torna a trobar les amigues ja no les saluda tan efusivament, cada vegada controla més el seu comportament i, a poc a poc, s’hi va distanciant i va deixant de saludar-les. I ja tenim la Pepa baixant un esglaó més, el de la **manera de ser**.

Un altre dia, quan es troben, la Pepa li explica molt contenta al Pep que amb l’institut faran un viatge de final d’estudis a Mallorca. En Pep, que no va a l’institut li diu:

– Tu mateixa...

Ras i curt. Amb això n’hi ha prou.

Quan la Pepa torna a l’institut diu:

– A mi no m’apunteu al viatge perquè jo no hi aniré.

– Pepa! Però que dius!, li responen els companys.

– Com és que has canviat d’idea?

– Mira, si fos a un altre lloc, hi aniria, però a Mallorca jo ja hi he anat, es defensa ella.

– Profe, que això que diu és una excusa! És que el “nòvio” no vol que hi vagi! Ha, ha!

– Però que dius! Tu de què vas? Tu no t’hi fiquis!

I ja tenim la Pepa baixant un esglaó més, el de la renúncia als **espais de lleure personal**.

Resulta que a casa la veuen molt canviada i la mare li comença a dir.

– Pepa, des que vas amb aquest noi que no sembles la mateixa.

–

– No sé si és molt bona influència per a tu. Gairebé no el portes mai a casa, cada vegada se't veu més seriosa i sembles més trista...

– Mama, vols fer el favor de callar! Tu ja no et recordes de quan tenies la meva edat, o què?

– Quan jo tenia la teva edat era una noia molt alegre i no anava amb nois com aquest.

– A no? Potser és que anaves amb nois que no t'estimaven.

– El teu pare sempre em va estimar i em va respectar.

– Ah! I a mi en Pep no, oi? Doncs perquè ho sàpigues, ell està bojament enamorat de mi. No et vull sentir més, no em tornis a dir aquestes coses.

Després d'escenes com aquesta, quan la Pepa veu en Pep, li diu que ja no suporta més la seva família, que no l'entenen i que no la deixen en pau. En Pep li diu que la seva família no li agrada gens i ja no van mai a casa de la Pepa. Amb la qual cosa, la Pepa baixa l'esglaó següent, el de la **família**.

Ara ja porten quatre mesos i en Pep voldria tenir relacions sexuals amb la Pepa.

– Pepa, va, a mi m'agradaria que ho féssim... i que féssim això i allò... els meus amics ho fan...

– Pep, m'agradaria que em donessis una mica més de temps, encara no em sento segura...

– Si m'estimessis ho faries. Si no et sents segura és perquè no estàs segura d'estimar-me.

I què en penseu? La Pepa acceptarà de tenir relacions sexuals?

La Pepa li diu que naturalment que l'estima i accepta tenir relacions sexuals sense sentir-se preparada i sense tenir-ne ganes. I, en arribar en aquest punt, baixa un esglaó més, el de les **relacions sexuals**.

La Pepa seguirà baixant esglaons? Fins ara ha baixat tots els esglaons de la violència de gènere que no comportaven violència física, però està a punt de baixar aquest darrer esglaó, el més visible de tots. Només és un esglaó, però ella ha baixat tots els previs per arribar-hi, esglaons que amb prou feines veiem i que fàcilment ens passen desapercebuts. Tots aquests esglaons silenciosos, sense violència física, són violència de gènere.

FONT:

<https://www.youtube.com/watch?v=hJ4CmoFX8bk>

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=el+cuento+de+Pepe+y+pepa#fpstate=ive&vld=cid:f87c99c6,vid:lpaabDdQNO8,st:0>

CICLE "CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA"

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

7a trobada: Com podem prevenir i actuar
davant les conductes de risc



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.

7a trobada: Com podem prevenir i actuar davant les conductes de risc

OBJECTIU PRINCIPAL DE LA TROBADA

Identificar i pensar les conductes de risc que solen adoptar els adolescents i com afrontar-les.

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

Actualment, quan diem "estic depre" ens estalviem l'esforç de pensar en allò que estem experimentant, com podria ser la tristesa, la desgana o el desamor. Això ens pot portar a buscar solucions immediates (consumir, comprar, prendre medicaments, etc.), solucions que no faran que ens coneguem millor a nosaltres mateixos ni ens aportaran la descoberta de nous recursos personals.

MATERIAL

Reproductor, paperògraf i retolador, Casos A, B i C (una còpia per a cadascú, més 1 còpia de cadascun dels tres casos que es repartirà entre els petits grups), dos retoladors de colors diferents per a cadascú, paper d'embalar (2 o 3 m), cinta de pintor.

SALUTACIÓ I ACOLLIDA (15')

En arribar, procedirem com els anteriors dies: ens saludarem, preguntarem com ha anat la setmana i si algú vol compartir, o què recorda de la trobada anterior. També podem llegir la frase del dia i observar si falta algú. (7')

Ja només ens queda, a més d'aquesta trobada, la següent i una darrera per fer un retrobament d'aquí a uns mesos. Com ens fa sentir això? Ens incomoda? Ens fa valorar tot el que estem fent? Ens fa la sensació de què no hem fet res, que hauríem d'haver fet moltes més coses? Per què ens fem aquestes preguntes? Entre moltes altres coses, aquí intentem trobar petits moments per reflexionar com ens sentim. Quan som a casa és possible que, amb totes les responsabilitats i dificultats que tenim, ens costi parar i trobar un moment (ni que sigui donant-nos cinc minuts allit abans de llevar-nos) per pensar com van les coses amb els fills i filles, com va la nostra relació, què necessiten de nosaltres, com estem funcionant com a família. Què ens poden aportar aquestes estones de parar i reflexionar? (6)

Per acabar aquests minuts d'acollida preguntarem com ens agradaria que fos el proper dia i com ens podríem acomiadar. Deixarem uns minuts per compartir algunes idees. (7')

RELAXACIÓ (5')

Procedirem com en la trobada anterior. *Avui tornarem a posar atenció a identificar aquelles parts del cos que sentim com a més tenses i procurarem relaxar-les cada vegada que expirem. Ens concentrarem a relaxar cada part del cos.*

ACTIVITAT PRINCIPAL (45')

Introducció: Presentarem l'objectiu de la trobada. *Avui ens preguntarem què són les conductes de risc, identificarem quins tipus de riscos comporten i veurem com identificar senyals que no podem passar per alt, que podríem considerar com a alarmes, com a crits d'atenció o com a expressions de quelcom que no se sap com comunicar i que reclamen el nostre interès. Requereixen la nostra estima i que posem en joc tots els nostres recursos.*

Abans d'iniciar l'activitat en si, aclarirem conceptes. *Què és el que més desitgeu per als vostres fills i filles?* Deixarem que cadascú digui el que considera més important. Molt probablement sortirà el desig que siguin feliços. El remarcarem i preguntarem quines diferències hi ha entre plaer i felicitat. *Tant el plaer com la felicitat són necessaris per viure, però són de naturalesa diferent. Anem a veure quines característiques tenen.* Amb l'ajuda d'un paperògraf, representarem una taula comparativa. **PLAER:** Té un efecte a curt termini, ens fa sentir bé, ens desperta el desig de voler-ne més, és més fàcil experimentar-lo individualment, en excés pot desencadenar una addicció, ens pot costar diferenciar entre ús i abús d'allò que ens el proporciona, de vegades el busquem per compensar gratificacions que no trobem en algunes situacions (està relacionat amb l'hormona que segrega dopamina). **FELICITAT:** Té un efecte a llarg termini, pot ser el resultat d'un esforç continuat o de la superació d'una dificultat, es pot experimentar individualment i també de manera compartida en grup, ens fa sentir bé, ens fa sentir plenitud, si no aconseguim experimentar la felicitat poden sorgir sentiments de tristesa o sentir moments de desànim i de depressió (està relacionat amb l'hormona que segrega serotonina).

Feta aquesta diferenciació, preguntarem **què és una conducta de risc i perquè ens preocupen tant durant l'adolescència.** **CONDUCTA DE RISC:** És un comportament que pot causar conseqüències negatives o fins i tot greus tant física com mentalment. També pot causar conseqüències negatives a altres persones. Es pot prevenir i és evitable. **EXEMPLES:** Consum de substàncies tòxiques addictives (alcohol tabac, cànnem, etc.), relacions afectives abusives, pràctiques sexuals sense protecció, abús de les xarxes socials, conductes autolesives, etc. **PER QUÈ ENS PREOCUPEN EN L'ETAPA DE L'ADOLESCÈNCIA:** Perquè els adolescents estan construint la seva identitat i això els porta a explorar el món que els envolta, descobrir els límits per si mateixos, diferenciar-se dels adults, preferir la proximitat d'un grup d'amistats que la del grup familiar. Ja no tenim tant coneixement sobre allò que fan, estan molt pendents de com són percebuts pels altres i senten un desig molt fort d'agradar i de sentir-se apreciats. Però també ens preocupa perquè les contrarietats i les dificultats els poden deixar molt abatuts i per les conseqüències que poden comportar. (10')

continuació

Procediment: Aquesta activitat té tres parts: la primera requereix un treball individual, la segona un treball en petits grups i la tercera una posada en grup conjunta.

1a part: Repartirem a cadascú tres casos (A, B i C) que il·lustren situacions de risc, i dos retoladors de colors diferents. Una tercera part dels fulls portaran una marca a la A, una altra tercera part a la B i una altra a la C. Cadascú començarà a treballar pel cas marcat (si l'acaben, podran seguir amb els altres). Què cal fer?: 1) Identificar el tipus de risc que es descriu, 2) Amb un dels colors rebuts (per exemple, blau), caldrà subratllar tots els senyals que requereixen atenció (senyal d'alarma) i 3) Amb l'altre color (per exemple, groc), caldrà subratllar les respostes dels adults (no cal que tothom treballi tots tres casos). (10')

2a part: Formarem tres grups segons el primer cas treballat. Repartirem un únic cas a cada grup en funció del que hagin treballat els participants. Caldrà posar en comú el treball fet individualment i plasmar-lo en el full rebut. A continuació, es debatrà sobre l'opinió envers l'actitud que han adoptat els adults davant dels senyals d'alarma i què haurien fet en un cas com el que han rebut. (10')

3a part: Posada en comú en plenari. Trobareu informació a l'arxiu amb el solucionari de l'activitat per aportar informació. (15')

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 com, en el cas concret els fills i filles de les persones que participen al taller, podríem fer prevenció des de casa. De què hauríem de parlar? Com ho hauríem de fer? Quan? Per què ho hauríem de fer? Si hi ha silenci, no ens precipitem a dir res. Si passat alguns minuts el grup segueix sense parlar, podem plantejar algunes preguntes prèvies com ara:

- Què pot facilitar que s'inclinin per adoptar conductes de risc?
- Busquen sobrepassar límits? Si fos així, com ho hauríem d'entendre?
- Hi ha factors de tipus personal que podrien facilitar que s'adoptessin conductes de risc? Quin podrien ser? (propensió a buscar el risc i a la impulsivitat, dificultats d'adaptació, malestar psicològic, trastorns mentals, etc.)
- Hi ha factors de tipus relacional que hi influeixen? Quins penseu que poden ser? (experiència de ser rebutjat pel grup d'amistats, pressió pel grup d'iguals, dificultats acadèmiques, dificultats d'integració al centre escolar).
- Hi ha factors familiars? Per exemple? (entorns familiars en què algunes pràctiques de risc estan normalitzades, conflictes familiars persistents, vincles parentals molt febles, etc.)
- Hi ha factors educatius? Per exemple? (estil educatiu de la família o l'escola, sobreprotector o autoritari, poc vincle entre la família i el centre educatiu).
- Hi ha factors socials? Per exemple? (entorn social empobrit, fàcil accés a substàncies addictives, influència dels mitjans i les xarxes socials, manca d'entorns on relacionar-se fora de l'escola).

Quins recursos treballats en tots aquests tallers ens podrien ajudar a prevenir i a afrontar les conductes de risc?

Un cop establert un diàleg a partir de les preguntes anteriors, tornarem a plantejar les primeres: *De què hauríem de parlar? Com ho hauríem de fer? Quan? Per què ho hauríem de fer?*

Reflexió final:

Fent servir les paraules de la frase del dia, hem d'ajudar a entendre que les conductes de risc "no faran que ens coneguem millor a nosaltres mateixos ni ens aportaran la descoberta de nous recursos personals", com a molt només ens portaran petites descàrregues de plaer puntuals (i no sempre!), i ens estarem fent mala nosaltres mateixos i als altres. Hem d'ajudar els nostres fills a no buscar solucions immediates que els estalviïn cap malestar. Els hem d'acompanyar en l'esforç de pensar i entendre allò que estan vivint i experimentant, encara que siguin experiències doloroses com la tristesa, el rebuïgger part de les amistats, el sentir-se perdut, la sensació de soledat, la desgana o el desamor.

ACTIVITAT ENERGITZANT (5')

Tindrem penjat uns dos o tres metres de paper d'embarcar a la paret. Amb els retoladors que s'han fet servir a l'activitat principal demanarem que cadascú hi dibuixi la cara dels seus fills i filles i que hi posi el nom a sota.

Quan hagin acabat, la tallerista dibuixarà a l'entorn una bafarada com les dels còmics que representen que es té una idea o un pensament al cap. *Estem a punt d'acabar els tallers. Aquesta activitat vol significar que en tot moment els hem tingut tots ells i totes elles al cap i hi hem pogut pensar entre tot el grup.*

RONDA DE TANCAMENT (5')

- Farem palès que ja només ens queda un dia. Revisarem el que hem estat fent fins avui, celebrarem que hem arribat al final, tornarem a contestar les enquestes inicials i ens acomiadarem.
- *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 podrieu comptar amb algú perquè poguéssiu venir sense faltar.*

TEMPSTOTAL: 90 MINUTS

Cas A:

Des de fa dos o tres mesos, en Miqui, un noi de quinze anys, està sortint als vespres amb molta més freqüència. Hi ha setmanes que cada dia després de sopar ens ha dit que sortia per veure's amb els amics de la colla que viuen a prop de casa.

Fins ara ens hem sentit tranquils, hem pensat que hi tenia tot el dret i que era normal que com a adolescent sentís la necessitat de veure la seva colla, nosaltres també ho fèiem. A més coneixem tots els seus amics des que eren ben petits, amb alguns fins i tot van anar junts a l'escola bressol. Tot i així, en aquest moment no estem del tot segurs que estigui sortint amb les amistats de sempre perquè ens fa la sensació que, quan parla pel mòbil, s'expressa diferent.

Per altra banda, pensem que és molt millor que es vegi amb els amics cara a cara que no pas que s'estigui enganxat tot el dia al mòbil. I de moment no havíem tingut mai cap problema: a casa estava content, col·laborava, tornava a l'hora que havia dit...

Però fa tres dies que torna més tard de l'hora amb què havíem quedat i, l'endemà, al llarg del dia mostrava molts canvis d'humor. I justament ahir, quan va tornar el vam trobar estrany. Tenia una mirada desconeguda, d'aquí a qui ens somreia i d'aquí aquí es posava seriós i semblava enfadat amb nosaltres. No sabíem si trucar-lo al mòbil. Quan va arribar no ens va ni saludar, només ens va mirar de reüll i se'n va anar directe a l'habitació i es va ficar al llit. Vam trucar a la porta perquè volíem parlar amb ell, volíem que ens digués on havia estat i amb qui havia estat, però només ens va dir, cridant, que féssim el favor de sortir, que el deixéssim en pau, que ell era responsable i havia fet el que feia sempre i punt.

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?
- Quins factors de risc i senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?
- Quina ha estat la resposta dels adults?
- Què opineu de les actituds dels adults?
- Què hauríeu fet en un cas així?

Cas B:

En Jon, de 15 anys, i la Jana, de 13, són germans. La Jana, des dels 10 anys, que demanava un mòbil. Insistia en qualsevol ocasió: per l'aniversari, perquè havia tret resultats molt bons durant tot el trimestre, perquè venia Nadal, perquè venien els reis. I no parava de dir allò tan conegut de "tota la classe en té menys jo", cosa que els seus pares no s'acabaven de creure.

Com que va insistir tant, al final els pares van decidir que li regalarien un mòbil per a quan fes 14 anys, però que, com que el seu germà no en tenia, abans n'hi comprarien un per a ell encara que no els l'havia demanat. Així, com que començava a fer més activitats amb els seus amics, podrien localitzar-lo si calia i ell els podria trucar si li passava res.

Ara ja fa vuit mesos que en Jon té mòbil. Quan li van regalar, els pares van acordar amb ell algunes pautes que en Jon aparentment seguia sense capa queixa.

El cert és, però, que cada vegada passa més temps amb el mòbil i ha canviat molt la seva actitud: li costa molt llevar-se al matí, des de fa unes setmanes arriba cada dia uns minuts tard a l'institut (els pares ja han rebut diferents avisos de la seva tutora), no col·labora en les tasques de casa, es nega a anar a comprar el pa cada vegada que li demanen. Contínuament està amb el mòbil i diu que té coses a fer que no pot deixar per a un altre moment. Sovint ho diu cridant.

Últimament, sempre té el mòbil a taula, al costat del plat, i quan acaba de menjar se'n va amb el mòbil cap a l'habitació. Algun dia, l'han trobat parlant pel mòbil des del llit a mitja nit.

Ja no participa de les converses en família i cada vegada parla menys amb la Jana que, al seu torn, encara insisteix més que ella també té dret a tenir mòbil. Un dia, innocentment, va explicar a la seva mare que la Nina, la seva millor amiga, havia conegut un noi per Instagram, del qual s'ha enamorat, i que han quedat de trobar-se la setmana que ve en un bar.

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?
- Quins factors de risc i senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?
- Quina ha estat la resposta dels adults?
- Què opineu de les actituds dels adults?
- Què hauríeu fet en un cas així?

Cas C:

La Mila, una noia que està fent un grau professional d'auxiliar d'infermeria, surt des de fa uns sis mesos amb en Quim, un noi de la mateixa edat que va conèixer al centre on ella estudia. Ella és molt sociable i generalment se la veu contenta, però darrerament no surt gaire. Tot sovint se la veu enganxada al mòbil parlant amb en Quim. Fa uns dies, però, que sembla trista i malhumorada, encara que diries que fa esforços per mostrar-se alegre com sempre. Fins i tot en algun moment s'ha mostrat molt agressiva.

Ahir no va voler sopar i avui amb prou feines ha dinat. L'avi i l'àvia, amb qui viu, es pregunten si és que estarà passant un mal moment amb en Quim perquè els ha semblat sentir que discutia amb ell pel mòbil. Li han intentat preguntar, però la noia els ha ignorat i s'ha tancat a l'habitació a plorar.

La Llona, la germana de la Mila, ha explicat als avis que en Quim va sortir fa uns dies amb una colla d'amics i amigues que ja tenia i no va dir a la Mila d'anar amb ells. La Mila està convençuda que a en Quim li agrada una noia d'aquest grup i que per això no li va dir d'anar-hi. La Llona pensa que no és veritat i ha intentat convèncer la seva germana, però la Mila sembla que no la vulgui escoltar.

Unes setmanes més tard:

A la Mila li ha canviat el caràcter: segueix estant malhumorada i irritable en molts moments del dia. Contínuament està discutint amb en Quim per telèfon. El noi ja no passa mai per casa de la Mila. Els avis estan preocupats, però no gosen demanar res a la Mila, tenen por que la noia s'enfadi amb ells. També els fa por d'empitjorar les coses perquè cada vegada veuen que està més tensa. S'adonen que a la noia li passa alguna cosa, però no saben com ajudar-la.

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?
- Quins factors de risc i senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?
- Quina ha estat la resposta dels adults?
- Què opineu de les actituds dels adults?
- Què hauríeu fet en un cas així?

SOLUCIONARI

Cas A:

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?
Risc de caure en l'addicció a les drogues.
- Quins senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?

<p>Des de fa dos o tres mesos, en Miqui, un noi de quinze anys, està sortint als vespres amb molta més freqüència. Hi ha setmanes que cada dia després de sopar ens ha dit que sortia per veure's amb els amics de la colla que viuen a prop de casa.</p>	<p>Sortir més al vespre és un factor de risc important i reclama la nostra atenció, però en si mateix no és un senyal d'alarma. Cal posar atenció a altres senyals. Quan hi ha coincidència de més d'un senyal podem considerar-ho com una alarma.</p>
<p>Fins ara ens hem sentit tranquils, hem pensat que hi tenia tot el dret i que era normal que com a adolescent sentís la necessitat de veure la seva colla, nosaltres també ho fèiem. A més coneixem tots els seus amics des que eren ben petits, amb alguns fins i tot van anar junts a l'escola bressol. Tot i així, en aquest moment no estem del tot segurs que estigui sortint amb les amistats de sempre perquè ens fa la sensació que, quan parla pel mòbil, s'expressa diferent.</p> <p>Per altra banda, pensem que és molt millor que es vegi amb els amics cara a cara que no pas que s'estigui enganxat tot el dia al mòbil. I de moment no havíem tingut mai cap problema: a casa estava content, col·laborava, tornava a l'hora que havia dit...</p>	<p>Els canvis d'amistats i de persones amb qui es relacionen ens han de fer estar molt alerta. Poden ser un factor de risc, perquè els distancien de la xarxa de control social habitual.</p>
<p>Però fa tres dies que torna més tard de l'hora amb què havíem quedat i, l'endemà, al llarg del dia mostrava molts canvis d'humor. I justament ahir, quan va tornar el vam trobar estrany. Tenia una mirada desconeguda, d'aquí a qui ens somreia i d'aquí aquí es posava seriós i semblava enfadat amb nosaltres. No sabíem si trucar-li al mòbil.</p>	<p>No complir amb els límits pactats és un indicatiu de risc.</p> <p>Els canvis d'humor que no tenen una raó aparent de ser són un senyal d'alarma.</p> <p>Quan l'actitud d'un fill ens resulta estranya i quan li observem una mirada desconeguda (que no ens mira, que és inestable) cal que ens preocupem.</p>
<p>Quan va arribar no ens va ni saludar, només ens va mirar de reüll i se'n va anar directe a l'habitació i es va ficar al llit.</p>	<p>Que no ens saludin o que es fiquin directament al llit evitant de dir res, són mostres d'un fort recel d'intimitat i clars senyals d'alarma. Poden voler dir que no gosen reconèixer davant nostre el que han fet, i fan tot el possible per evitar haver-ho d'explicar.</p>
<p>Vam trucar a la porta perquè volíem parlar amb ell, volíem que ens digués on havia estat i amb qui havia estat, però només ens va dir, cridant, que féssim el favor de sortir, que el deixéssim en pau, que ell era responsable i havia fet el que feia sempre i punt.</p>	<p>Els crits i les conductes violentes són un clar senyal d'alarma.</p>

Altres senyals d'alarma en el risc de caure en l'addicció a les drogues:

- Actituds provocatives o que busquen la confrontació tant en l'entorn educatiu com a casa
- Actituds molt variables i canvis d'humor molt marcats
- Empitjorament en els resultats acadèmics
- Situacions conflictives relacionades amb els diners o canvis en la manera d'utilitzar-los
- Distanciament respecte a la família

• Quina ha estat la resposta dels adults? Què n'opineu? Què hauríeu fet?

<p>Des de fa dos o tres mesos, en Miqui, un noi de quinze anys, està sortint als vespres amb molta més freqüència. Hi ha setmanes que cada dia després de sopar ens ha dit que sortia per veure's amb els amics de la colla que viuen a prop de casa.</p>	
<p>Fins ara ens hem sentit tranquils, hem pensat que hi tenia tot el dret i que era normal que com a adolescent sentís la necessitat de veure la seva colla, nosaltres també ho fèiem. A més coneixem tots els seus amics des que eren ben petits, amb alguns fins i tot van anar junts a l'escola bressol. Tot i així, en aquest moment no estem del tot segurs que estigui sortint amb les amistats de sempre perquè ens fa la sensació que, quan parla pel mòbil, s'expressa diferent.</p> <p>Per altra banda, pensem que és molt millor que es vegi amb els amics cara a cara que no pas que s'estigui enganxat tot el dia al mòbil. I de moment no havíem tingut mai cap problema: a casa estava content, col·laborava, tornava a l'hora que havia dit...</p>	<p>Pot estar bé pensar en el que els adults fèiem quan érem adolescents, però això no ens ha de fer baixar la guàrdia, perquè ara l'entorn és diferent. Saber que van amb companys d'un entorn social que coneixem és important i dona molta seguretat. Però no per això ens hem de desinteressar.</p> <p>Si detectem canvis d'amistats, no podem passar-ho per alt. Sense mostrar-nos intrusius, és bo trobar maneres de conèixer les noves amistats. Podem facilitar que les convidi a casa, que puguin assajar música, que facin un concert en una festa veïnal, etc. Si percebem que les noves amistats alteren molt els adolescents, podem planificar algunes estratègies: motivar la participació en esplais, centres culturals, centres excursionistes, grups de música, planificar visites amb cosins, petits viatges, donar responsabilitats, etc.</p>
<p>Però fa tres dies que torna més tard de l'hora amb què havíem quedat i, l'endemà, al llarg del dia mostrava molts canvis d'humor. I justament ahir, quan va tornar el vam trobar estrany. Tenia una mirada desconeguda, d'aquí a qui ens somreia i d'aquí aquí es posava seriós i semblava enfadat amb nosaltres. No sabíem si trucar-li al mòbil.</p>	<p>És important que no se sentin perseguits, però quan hi ha una situació de risc real es pot valorar la possibilitat d'enviar algun missatge afectuós real. Ens hem de saber mantenir a una certa distància i sense incomodar.</p> <p>És important que no claudiquem ni ens evadim.</p>
<p>Quan va arribar no ens va ni saludar, només ens va mirar de reüll i se'n va anar directe a l'habitació i es va ficar al llit.</p>	
<p>Vam trucar a la porta perquè volíem parlar amb ell, volíem que ens digués on havia estat i amb qui havia estat, però només ens va dir, cridant, que féssim el favor de sortir, que el deixéssim en pau, que ell era responsable i havia fet el que feia sempre i punt.</p>	<p>Hem d'evitar que se sentin perseguits, però hem de poder explicar amb claredat allò que ens preocupa. En aquests moments és quan hem de tenir en compte les diferents idees que hem estat treballant en aquests tallers:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cal que el que diguem capti allò que estan vivint, que mostrem comprensió, que connectem amb el seu malestar, el seu patiment o la seva ansietat, que no els jutgem, que despertem esperança, que els ajudem a pensar, que transmetem amor, que se sentin tractats amb respecte.

	<ul style="list-style-type: none"> • Cal que ens mostrem pacients, que no ens escandalitzem, que se sentin escoltats, que trobin consol en nosaltres, que sàpiguen que sempre estarem al seu costat, que sempre els estarem esperant. • Cal que evitem les petites violències que podem cometre a través del llenguatge, com ara quan desqualifiquem, jutgem, etiquetem, fem xantatge, amenacem, castiguem sense relació entre causa i conseqüència, imposem autoritàriament. • Cal que no perdem de vista com són els adolescents i quines necessitats tenen. • Cal que recordem les normes i els límits familiars i la seva raó de ser. • Cal que els ajudem a identificar les relacions tòxiques i aquelles que amaguen abusos i violències. <p>Quan identifiquem que hi ha situacions de risc, és molt important que trobem temps per estar presents a casa i dedicar temps de qualitat als fills. Segurament tindrem situacions laborals difícils i moltes responsabilitats davant de les quals cal donar resposta, però hauríem de trobar la manera de passar més hores a prop dels fills i filles o que puguin estar acompanyats per altres adults. No perquè els nostres fills i filles siguin adolescents, ens necessiten menys. Ens necessiten d'una altra manera.</p> <p>També és molt important donar exemple i, sobretot, no tancar mai els canals de comunicació.</p>
--	--

Quan parlem del risc de les addiccions a substàncies tòxiques, hem de pensar en l'**alcohol** (la síndrome d'abstinència pot ser molt greu; comporta riscos en les relacions sexuals, com ara l'oblit d'un mètode anticonceptiu o de prevenció de les MTS; comporta el risc de patir i/o perpetrar agressions sexuals fruit del model patriarcal, etc.), el **tabac** (d'addicció molt ràpida) i el **cànnabis** (afecta molt el rendiment acadèmic; pot comportar atacs d'angoixa, etc.), com les que tenen una major possibilitat de ser consumides pels adolescents. Però hi ha altres substàncies, com ara les amfetamines, l'heroïna, la cocaïna, els psicofàrmacs, etc. a les quals podrien tenir accés. Podem trobar informació sobre els riscos de cadascuna a:

https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/sobre_les_drogues/taula_de_resum/

Qualsevol droga pot desencadenar dependència física, psicològica i social (podem sentir la necessitat de consumir-la per aquests motius). També desencadenen tolerància, cosa que vol dir que per aconseguir el mateix efecte es necessita més dosi cada vegada.

Dependència + Tolerància = Addicció

Cas B:

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?

Riscos de l'addicció al mòbil i a les xarxes socials. Els riscos relacionats amb les pantalles tenen diferents variants:

- El risc de no poder diferenciar entre ús i abús i passar la barrera del control (addicció, minva de les capacitats intel·lectuals, pèrdua de la capacitat d'espera i la capacitat d'esforç, cerca de resultats immediats que sovint no són possibles, etc.).
- El risc a accedir a continguts inadequats (continguts nocius: males conductes alimentàries, porno adult, jocs en línia que busquen la immediatesa en la resposta i proporcionen gratificacions instantànies, foment d'una estètica que posa en perill el cos i la salut, difusió de pràctiques d'autolesió (*cutting*), etc., i també continguts no permesos per la llei: pornografia de menors, accés al consum de drogues, naturalització i foment de les violències, del racisme, de l'homofòbia, la transfòbia, de les desigualtats, etc.).
- El risc d'accedir a entorns nous de socialització inadequats i sobre els quals no existeix el control social de la xarxa de relacions personals on ens movem (risc de l'anonimat).
- El risc del ciberassetjament
 - *phishing*: robatori d'informació personal
 - *sexting*: difusió d'imatges de tipus sexual sense consentiment
 - *grooming*: camuflatge d'un adult que es fa passar per un adolescent per aconseguir pràctiques sexuals (creació d'un vincle de confiança, aïllament de la víctima, valoració dels riscos, converses sobre sexe, peticions de naturalesa sexual) FONT: <https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>

- Quins senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?

En Jon, de 15 a anys, i la Jana, de 13, són germans. La Jana, des dels 10 anys, que demanava un mòbil. Insistia en qualsevol ocasió: per l'aniversari, perquè havia tret resultats molt bons durant tot el trimestre, perquè venia Nadal, perquè venien els reis. I no parava de dir allò tan conegut de "tota la classe en té menys jo", cosa que els seus pares no s'acabaven de creure.	
Com que va insistir tant, al final els pares van decidir que li regalarien un mòbil per a quan fes 14 anys, però que, com que el seu germà no en tenia, abans n'hi comprarien un per a ell encara que no els l'havia demanat. Així, com que començava a fer més activitats amb els seus amics, podrien localitzar-lo si calia i ell els podria trucar si li passava res.	
Ara ja fa vuit mesos que en Jon té mòbil. Quan li van regalar, els pares van acordar amb ell algunes pautes que en Jon aparentment seguia sense capa queixa.	

<p>El cert és, però, que cada vegada passa més temps amb el mòbil i ha canviat molt la seva actitud: li costa molt llevar-se al matí, des de fa unes setmanes arriba cada dia uns minuts tard a l'institut (els pares ja han rebut diferents avisos de la seva tutora), no col·labora en les tasques de casa, es nega a anar a comprar el pa cada vegada que li demanen.</p>	<p>Passar cada vegada més temps amb el mòbil és una clara conducta de risc. Els canvis d'actitud i els canvis d'hàbits i rutines (alteracions en les hores i el ritme del son, renúncia reiterada a col·laborar en les tasques de casa....) són un senyal d'alarma.</p>
<p>Contínuament està amb el mòbil i diu que té coses a fer que no pot deixar per a un altre moment. Sovint ho diu cridant.</p>	<p>L'argument de "no ho puc deixar per un altre moment", o similars, pronunciat amb el mòbil a la mà pot ser una mostra d'ansietat. Aquesta actitud reiterada o actituds de neguit quan no es pot accedir al mòbil o a altres pantalles, ens fa adonar que s'ha perdut el control en l'ús, que hem entrat en l'abús, i que estem davant d'un senyal d'alarma. Els crits i les reaccions agressives són un altre senyal d'alarma.</p>
<p>Últimament, sempre té el mòbil a taula, al costat del plat, i quan acaba de menjar se'n va amb el mòbil cap a l'habitació.</p>	<p>Tenir el mòbil sempre al costat, sobretot en els moments de socialització familiar indica que no se'n pot prescindir. Probablement s'hagin pactat uns límits i unes normes com la de no utilitzar el mòbil a taula i, en aquest cas, semblaria que hi ha una dificultat per complir límits i normes. És un senyal d'alarma. Utilitzar el mòbil a l'habitació és normal, és un espai personal. Però si normalment no tancava la porta i tot d'una comença a tancar-la cada vegada que hi entra amb el mòbil, cal que prestem atenció. En si mateix no és un senyal d'alarma, però ho pot arribar a ser en cas de reiteració.</p>
<p>Algun dia, l'han trobat parlant pel mòbil des del llit a mitja nit.</p>	<p>Deixar de dormir les hores necessàries de son a causa de la utilització del mòbil és un clar factor d'alarma. Canviar els hàbits per poder utilitzar les pantalles quan la família no poc exercir el control, també.</p>
<p>Ja no participa de les converses en família i cada vegada parla menys amb la Jana que, al seu torn, encara insisteix més que ella també té dret a tenir mòbil.</p>	<p>Els canvis d'actitud que comporten el distanciament respecte a altres membres de la família i una reclusió també són senyals d'alarma.</p>
<p>Un dia, innocentment, va explicar a la seva mare que la Nina, la seva millor amiga, havia conegut un noi per Instagram, del qual s'ha enamorat, i que han quedat de trobar-se la setmana que ve en un bar.</p>	<p>Aquí estem davant de la detecció d'un altre risc, el del grooming.</p>

Important: no tots els senyals d'alarma esmentats són indicadors d'un problema d'addicció a internet o a les xarxes socials. Senyals iguals poden significar dificultats diferents. He d'avaluar les situacions en conjunt.

- Quina ha estat la resposta dels adults? Què n'opineu? Què hauríeu fet?

<p>En Jon, de 15 a anys, i la Jana, de 13, són germans. La Jana, des dels 10 anys, que demanava un mòbil. Insistia en qualsevol ocasió: per l'aniversari, perquè havia tret resultats molt bons durant tot el trimestre, perquè venia Nadal, perquè venien els reis. I no parava de dir allò tan conegut de "tota la classe en té menys jo", cosa que els seus pares no s'acabaven de creure.</p>	
<p>Com que va insistir tant, al final els pares van decidir que li regalarien un mòbil per a quan fes 14 anys, però que, com que el seu germà no en tenia, abans n'hi comprarien un per a ell encara que no els l'havia demanat. Així, com que començava a fer més activitats amb els seus amics, podrien localitzar-lo si calia i ell els podria trucar si li passava res.</p>	<p>És difícil trobar el punt entre ser flexibles i deixar de mantenir-se fermes. Cal comprar un mòbil si no te'l demanen? És important distingir bé si hi ha una necessitat real i contraposar riscos i beneficis. La nostra necessitat de control justifica la compra de mòbil? Podem trobar altres alternatives per garantir que els nostres fills i filles estan segurs?</p>
<p>Ara ja fa vuit mesos que en Jon té mòbil. Quan li van regalar, els pares van acordar amb ell algunes pautes que en Jon aparentment seguia sense cap queixa.</p>	<p>És important acordar pautes d'ús, però totes han de ser només per als adolescents? Hi ha pautes que els adults també haurien de seguir? S'han valorat alternatives com la del mòbil familiar col·lectiu? Cal instal·lar controls parentals, però no n'hi ha prou.</p>
<p>El cert és, però, que cada vegada passa més temps amb el mòbil i ha canviat molt la seva actitud: li costa molt llevar-se al matí, des de fa unes setmanes arriba cada dia uns minuts tard a l'institut (els pares ja han rebut diferents avisos de la seva tutora), no col·labora en les tasques de casa, es nega a anar a comprar el pa cada vegada que li demanen.</p>	<p>Quan detectem aquests senyals d'alarma, és important que posem en pràctica tot allò que hem treballat en els tallers anteriors per entrar en diàleg. Quan rebem un avís del centre escolar, pot ser que ens senti molt malament (i el cert és que hi ha centres en què tenen uns protocols molt rígids que ens poden posar a la defensiva), però cal que no perdem l'ocasió per tenir informació i mantenir un diàleg. Hem de construir un entorn segur per als nostres fills i filles.</p>
<p>Contínuament està amb el mòbil i diu que té coses a fer que no pot deixar per a un altre moment.</p>	<p>Cal que mantinguem la nostra fermesa sense perdre mai de vista el respecte i l'estima. I hem de ser model.</p>
<p>Últimament, sempre té el mòbil a taula, al costat del plat, i quan acaba de menjar se'n va amb el mòbil cap a l'habitació.</p>	<p>Cal que parlem de tots els riscos, de quan un es posa en risc i de quines són les conseqüències de posar-se en risc. També podem ajudar a identificar quins són els senyals d'alarma que ens indiquen que hem sobrepassat uns límits.</p>
<p>Algun dia, l'han trobat parlant pel mòbil des del llit a mitja nit.</p>	<p>Hem de fer veure que el que plantegem no és per a nosaltres ("em sap greu que facis això", "em fas patir"), sinó que estem parlant de quelcom que és per a ells.</p>
<p>Ja no participa de les converses en família i cada vegada parla menys amb la Jana que, al seu torn, encara insisteix més que ella també té dret a tenir mòbil.</p>	
<p>Un dia, innocentment, va explicar a la seva mare que la Nina, la seva millor amiga, havia conegut un noi per Instagram, del qual s'ha enamorat, i que han quedat de trobar-se la setmana que ve en un bar.</p>	<p>En aquest cas, caldria contactar de seguida amb la mare de la Nina. En casos així, és molt difícil evitar la trobada amb algú desconegut, però podem acordar d'acompanyar la cita mantenint-nos a distància i sense interferir, però restar accessible per si sorgís cap dificultat. Cal educar el respecte i la defensa de la privacitat.</p>

Cas C:

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?
Risc de relacions sexoafectives nocives. Sovint es combinen amb la violència de gènere.
- Quins senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?

La Mila, una noia que està fent un grau professionals d'auxiliar d'infermeria, surt des de fa uns sis mesos amb en Quim, un noi de la mateixa edat que va conèixer al centre on ella estudia. Ella és molt sociable i generalment se la veu contenta, però darrerament no surt gaire.	El distanciament de les amistats habituals i disminució de les relacions socials ens ha de posar en alerta, són un senyal d'alarma.
Tot sovint se la veu enganxada al mòbil parlant amb en Quim.	La dependència del mòbil sempre és un senyal d'alarma.
Fa uns dies, però, que sembla trista i malhumorada, encara que diries que fa esforços per mostrar-se alegre com sempre.	Les mostres de tristesia poden tenir moltes causes, però no les podem deixar passar per alt. Si coincideixen amb altres manifestacions com les que s'exposen en aquest cas, seran un senyal d'alarma de que probablement hi ha una relació sexoafectiva que no funciona.
Fins i tot en algun moment s'ha mostrat molt agressiva.	Les respostes agressives i la tensió permanent també són un senyal d'alarma.
Ahir no va voler sopar i avui amb prou feines ha dinat.	Tampoc podem deixar passar per alt la somatització del mal estar , com ara la pèrdua de gana . Són un clar senyal d'alarma. També poden donar-se alteracions en el son i una baixada del rendiment acadèmic .
L'avi i l'àvia, amb qui viu, es pregunten si és que estarà passant un mal moment amb en Quim perquè els ha semblat sentir que discutia amb ell pel mòbil.	Quan observem que hi ha malestar en la dependència del mòbil cal interessar-nos pel que els passa.
La Ilona, la germana de la Mila, ha explicat als avis que en Quim va sortir fa uns dies amb una colla d'amics i amigues que ja tenia i no va dir a la Mila d'anar amb ells. La Mila està convençuda que a en Quim li agrada una noia d'aquest grup i que per això no li va dir d'anar-hi. La Ilona pensa que no és veritat i ha intentat convèncer la seva germana, però la Mila sembla que no la vulgui escoltar.	Els canvis i els trencaments en les relacions familiars també són senyals a tenir en compte.
<i>Unes setmanes més tard:</i> A la Mila li ha canviat el caràcter: segueix estant malhumorada i irritable en molts moments del dia.	Aquí podem veure noves mostres de tensió i canvis en la manera habitual de comportar-se . Semblen haver-se intensificat . Sempre que aquests senyals vagin a més els hem de considerar una alarma.
Contínuament està discutint amb en Quim per telèfon. El noi ja no passa mai per casa de la Mila.	La discussió reiterada amb la parella , també és un senyal d'alarma. Ens podem preguntar si darrere hi ha una relació de violència de gènere. Ja vam veure que la violència de gènere se sol expressar de manera gradual i pot passar inadvertida. Però tot sovint les relacions sexoafectives nocives, tòxiques o

	que són viscudes de manera absorbent se solapen amb la violència de gènere.
Els avis estan preocupats, però no gosen demanar res a la Mila, tenen por que la noia s'enfadi amb ells. També els fa por d'empitjorar les coses perquè cada vegada veuen que està més tensa.	
S'adonen que a la noia li passa alguna cosa, però no saben com ajudar-la.	

• Quina ha estat la resposta dels adults? Què n'opineu? Què hauríeu fet?

La Mila, una noia que està fent un grau professionals d'auxiliar d'infermeria, surt des de fa uns sis mesos amb en Quim, un noi de la mateixa edat que va conèixer al centre on ella estudia. Ella és molt sociable i generalment se la veu contenta. Tot sovint se la veu enganxada al mòbil parlant amb en Quim.	
Fa uns dies, però, que sembla trista i malhumorada, encara que diries que fa esforços per mostrar-se alegre com sempre.	
Fins i tot en algun moment s'ha mostrat molt agressiva.	
Ahir no va voler sopar i avui amb prou feines ha dinat.	
L'avi i l'àvia, amb qui viu, es pregunten si és que està passant un mal moment amb en Quim perquè els ha semblat sentir que discutia amb ell pel mòbil.	Sembla que els avis han detectat senyals que els preocupen, però que no indaguin més i que no s'interessin per constatar si allò que intueixen és cert. Tampoc ofereixen suport a la noia.
La Ilona, la germana de la Mila, ha explicat als avis que en Quim va sortir fa uns dies amb una colla d'amics i amigues que ja tenia i no va dir a la Mila d'anar amb ells. La Mila està convençuda que a en Quim li agrada una noia d'aquest grup i que per això no li va dir d'anar-hi. La Ilona pensa que no és veritat i ha intentat convèncer la seva germana, però la Mila sembla que no la vulgui escoltar.	La germana s'interessa per la Mila, detecta alguna cosa que no va i intenta ajudar-la. Fa bé d'haver-ho explicat als avis. Haurien d'haver-s'hi interessat, tenien un bon suport.
<i>Unes setmanes més tard:</i>	
A la Mila li ha canviat el caràcter: segueix estant malhumorada i irritable en molts moments del dia.	
Contínuament està discutint amb en Quim per telèfon. El noi ja no passa mai per casa de la Mila.	
Els avis estan preocupats, però no gosen demanar res a la Mila, tenen por que la noia s'enfadi amb ells. També els fa por d'empitjorar les coses perquè cada vegada veuen que està més tensa.	La por de que s'enfadin amb nosaltres no ens ha de frenar a l'hora d'interessar-nos pels adolescents que tinguem a càrrec. Si no ens hi acostem nosaltres, estem facilitant que s'allunyin i que es tanquin els canals de comunicació. Hem de procurar que sempre hi hagi canals oberts encara que no obtinguem una resposta immediata o com la que esperàvem. La por a una mala reacció no ets pot frenar a l'hora d'intentar acostar-nos-hi.
S'adonen que a la noia li passa alguna cosa, però no saben com ajudar-la.	Si no sabem com ajudar, cal que consultem i que demanem ajuda a una persona de confiança o als professionals de la salut. Hi ha molts serveis gratuïts. És important que consultem nosaltres abans de portar l'adolescent a cap servei. https://ajuntament.cornella.cat/directori/Default.aspx?idfill=37

Altres riscos relacionats amb les relacions sexoafectives:

- Els embarassos no desitjats
- La transmissió de malalties (MTS)
- Violència psicològica (domini i submissió) i física (agressió, violació)
- Pràctiques compulsives influïdes per la pornografia que aporten descàrrega però no satisfacció

Causes d'aquests riscos:

- Ha baixat l'edat de les primeres relacions sexuals i els adolescents les afronten amb menys maduresa emocional
- Socialment hi ha uns models de comportament molt marcats que dificulten experimentar la construcció de la pròpia identitat
- Socialment predomina un model marcadament masculista en les relacions sexoafectives i hi ha tanta proliferació d'imatges que s'integra aquest model sense que en siguem conscients i resulta difícil distanciar-se (encara ara les dones són un clar objectiu de submissió: econòmica, estètica, sexual, professional, etc.)
- Sovint es combinen les dificultats psicològiques personals, les dificultats familiars, les mancances educatives i la influència social

Què podem fer els adults amb adolescents a càrrec?

- En el context familiar és molt necessari que eduquem des del respecte i en el respecte. Si acostumem els nostres fills i filles en l'obediència i no podem tolerar que ens qüestionin, els estem avocant al risc de la submissió o al risc de l'abús cap als altres. A l'hora de desenvolupar les seves relacions d'amistat tendiran a acceptar les propostes dels altres sense qüestionar-les o a buscar el domini a tota costa. Tot plegat pot facilitar relacions de dependència-domini.
- També cal que evitem la sobreprotecció. Hem d'ajudar a desenvolupar l'esperit crític i que ensenyem a dir el que no ens agrada d'una relació.
- Cal que els parlem de les relacions afectives saludables i de com aquestes poden conduir a relacions sexoafectives sanes i satisfactòries. Però també dels riscos.
- Quan calgui, els adults podem explicar què és la pornografia i la relació que aquesta pot tenir amb un model de sexualitat agressiva i de domini de l'un sobre l'altre. Cal explicar que les imatges, els vídeos i les pel·lícules pornogràfiques són una ficció que no té res a veure amb la sexualitat satisfactòria de llarg recorregut. També cal explicar el risc que comporta la pornografia de caure en la cerca incessant d'un plaer immediat que a la llarga ja no pot ser satisfet.
- Cal que ajudem a diferenciar entre plaer i felicitat i a trencar l'associació entre violència i plaer sexual i a identificar la barrera de les conductes delictives.

Tot això és fer prevenció i no podem negligir-ho.

Alguns recursos

Addiccions:

Línia Verda	Servei d'informació i orientació en drogodependències (consum de drogues, fàrmacs, pantalles, o joc patològic). Ofereix atenció gratuïta i confidencial.	900 900 540 (24 hores, 365 dies de l'any)
Centres d'atenció i seguiment a les drogodependències a Catalunya (CAS)	Tractament de les addiccions. Són serveis públics d'accés directe. Centres més propers a Cornellà: <ul style="list-style-type: none">• AEC GRIS: C. Vigo, 30, 1er 1ª, l'Hospitalet del Llobregat• SPAI El Prat: Pl. Antonio Martín Sánchez, 1, El Prat de Llobregat	https://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/busqueu_ajuda/on_os_podeu_tractar/ Tel: 93 319 27 36 Tel: 93 478 28 92
Campaign for Tobacco-Free Kids	Web informativa sobre els riscos del tabac. Adreçada a adolescents i joves. En anglès.	https://www.tobaccofreekids.org/
ElPep.info	Web informativa sobre addiccions (alcohol, tabac, cànnabis). Adreçada a adolescents i joves d'entre 14 i 17 anys. És un projecte de l'Agència de Salut Pública de Catalunya de la Generalitat, coordinat per la Subdirecció General de Drogodependències, per potenciar la difusió dels missatges preventius relacionats amb les drogues i reduir comportaments de risc dels joves. En català i en castellà.	https://www.elpep.info/ drogues.salut@gencat.cat https://drogues.gencat.cat/ca/inici
LaClara.info	Web informativa sobre addiccions (alcohol, porros, psicofàrmacs, speed, MDMA, bolets, cocaïna, pantalles, drogues + sexe, etc.). Adreçada a joves a partir de 18 anys. És un projecte de l'Agència de Salut Pública de Catalunya de la Generalitat, coordinat per la Subdirecció General d'Addiccions, VIH, Infeccions de Transmissió Sexual i Hepatitis Víriques, per potenciar la difusió dels missatges preventius relacionats amb les drogues i reduir comportaments de risc dels joves. En català i en castellà.	https://laclara.info/

Mòbil i pantalles:

Adolescència lliure de mòbils	Moviment que promou una adolescència lliure de mòbils i que no hi accedeixin fins als 16 anys	https://www.youtube.com/watch?v=TUWgCRWb8-w
.....		

Centres d'informació sobre salut sexual i reproductiva:

Tarda Jove	<ul style="list-style-type: none"> • CAP Castelldefels • CAP Bòbila / Esplugues de Llobregat • CAP Rambla / Sant Feliu de Llobregat • CAP Montclar / Sant Boi de Llobregat • CAP Vinyets / Sant Boi de Llobregat • CAP Sant Vicenç dels Horts 	Telèfon: 93 664 50 61 Telèfon: 93 473 31 02 Telèfon: 93 666 23 13 Telèfon: 93 652 91 16 Telèfon: 93 652 50 13 Telèfon: 93 656 53 11
.....		

Centres de suport per a la salut mental:

CESMIJ de Cornellà de Llobregat		
.....		

Centres on es fan activitats adreçades als preadolescents, adolescents i joves:

Esplai la Gavina		
Esplai Sanfeliu		
Centres excursionistes		
Espai Jove Riera-Centre	Activitats lúdiques, culturals, esportives, d'oci, hàbits d'estudi, tallers dirigits, excursions, casals d'estiu, etc.	657.042.814 jovesrieracentre@gmail.com
Espai Jove Sant Ildefons	Per a joves d'entre 12 i 21 anys de Cornellà de Llobregat	619.637.521 jovesantildefons@grup-ip.cat
Oficina Jove		
Colla de bastoners		
.....		

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?