

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 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 esperar, 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 suporto 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'embalar on, al centre, haurem escrit la paraula "JO".

Després d'uns 10', repartirem una mica de blau 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 estés 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*.) 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 l'orella 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.