

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 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 Fratto (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 deu 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')

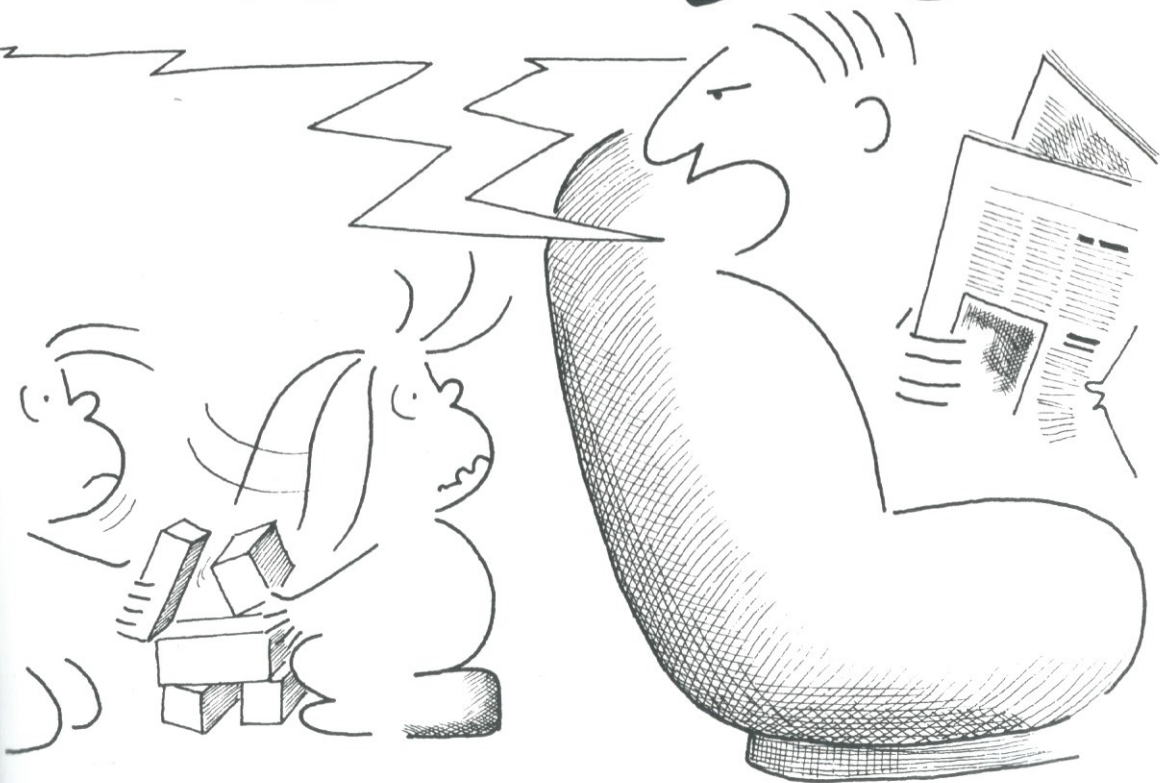
Farem dos cercles concèntrics, de manera que tothom tingui una persona al davant. El de fora girarà cap a la dreta i el de dins cap a l'esquerra. Quan la tallerista ho indiqui, el cercle parará i direm a la persona que tenim davant una cosa bonica que voldríem dir als nostres fills. Ho repetirem diverses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

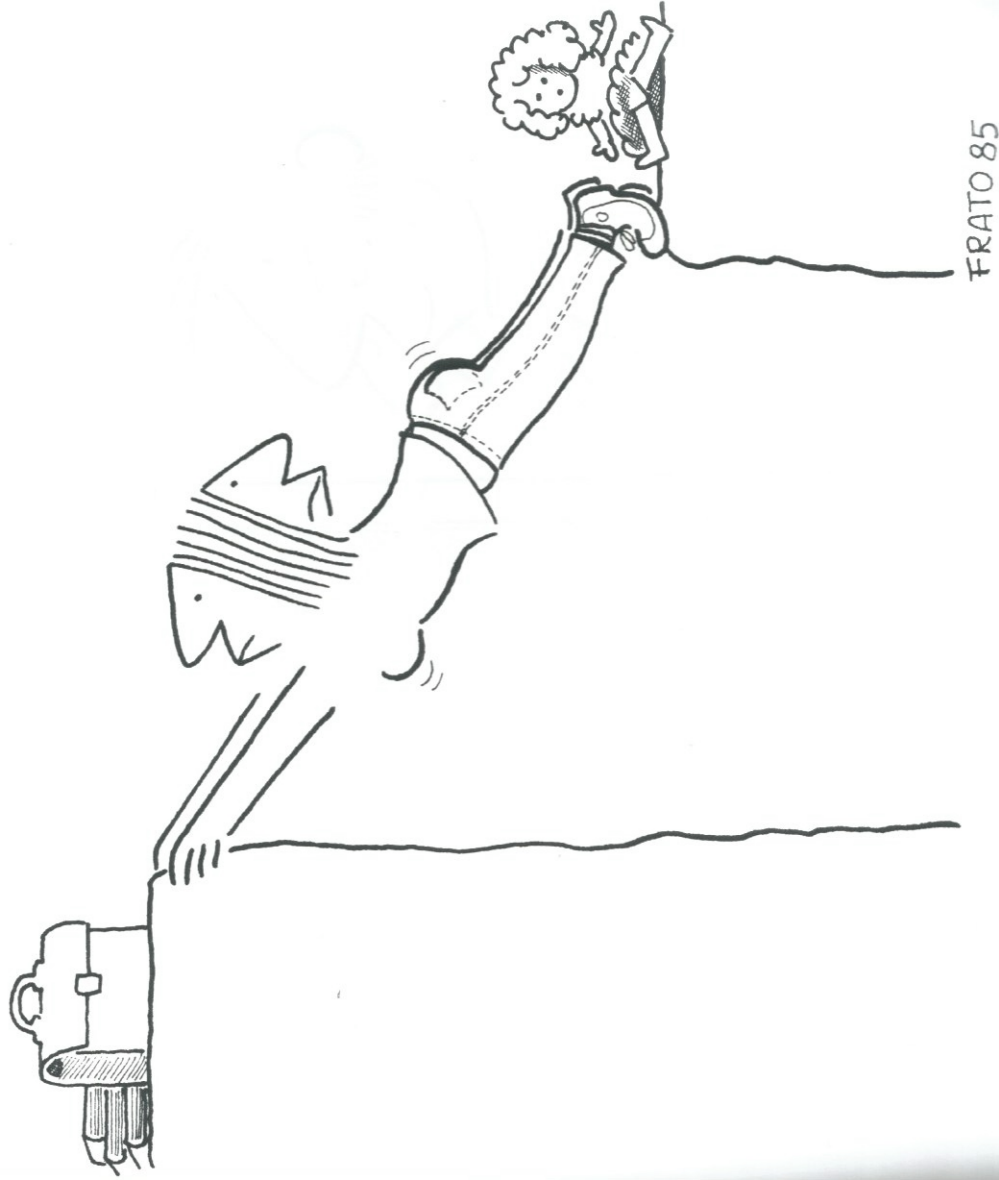
RONDA DE TANCAMENT (10')

- 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.

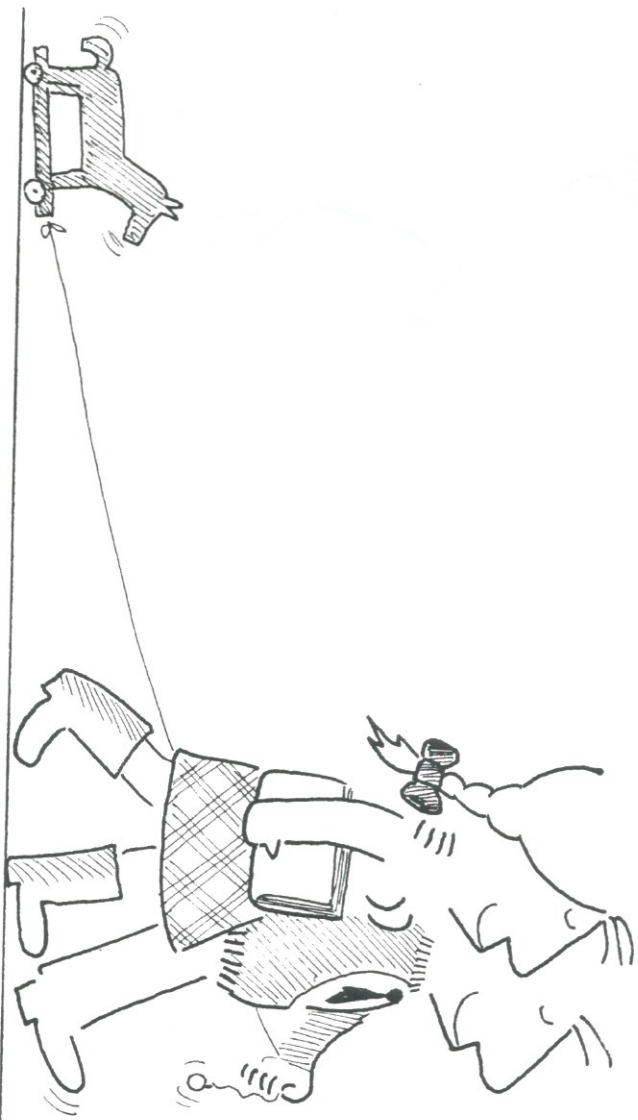
TEMPSTOTAL: 90 MINUTS

NO CRIDEU!

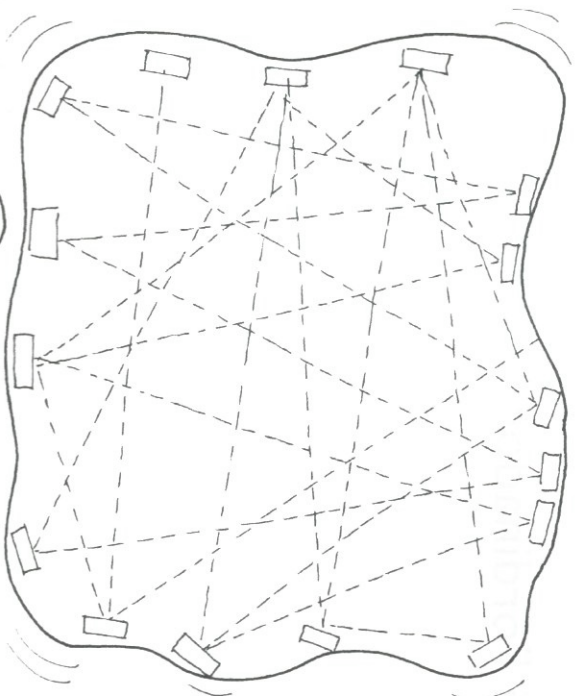




FRATO 85



FRATO 90



FRATO83

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

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>¿Cuántas 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, imponer
A mi no em diguis mentides!!! <i>¡¡¡A mi no me mientas!!!</i>	Exigir, imponer
No t'aixecaràs de taula fins que jo ho digui. <i>No te levantas de la mesa hasta que yo lo diga.</i>	Exigir, imponer
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 entendiendo 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

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

Fes el favor de fer el que t'estic dient, ara mateix! <i>Haz el favor de hacer lo que te estoy diciendo, ahora mismo!</i>	Exigir, imposar
Gràcies! <i>¡Gracias!</i>	Validar, celebrar, agrair
Has suspès? Aquest profe no s'entera... <i>¿Te han dado un suspenso? Este profe no se entera...</i>	Negar
Ho fas expressament per fer-me enrabiàr! <i>¡Lo haces a propósito para hacerme rabiar!</i>	Desqualificar, jutjar, etiquetar
Mira que et clavo una cleca! <i>¡Mira que te doy!</i>	Fer xantatge, amenaçar, castigar sense relació entre causa i conseqüència
Mira, deixem-ho córrer! No et vull sentir més! Mira, déjalo estar! No te quiero oír más!	Claudicar
Mira'm quan et parlo! <i>¡Mírame cuando te hablo!</i>	Exigir, imposar
No ha passat res! Això no fa mal! <i>¡No ha pasado nada! Esto no hace daño.</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
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

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!!! <i>iiiNO!!!</i>	Depèn
Però que no veus que així no ho aconseguiràs? <i>¿Pero que no ves que así no lo conseguirás?</i>	Desqualificar, jutjar, etiquetar
Quantes vegades t'ho he de dir!!! <i>¿Cuántas veces tendré que repetirlo?</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 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
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 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
T'estàs portant molt malament! <i>!Te estás portando muy mal!</i>	Desqualificar, jutjar, etiquetar
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