



Aprendre
junts, créixer
en família
Ens coneixem



OBRA SOCIAL. L'ÀNIMA DE "LA CAIXA"

Per tal d'evitar la repetició excessiva de formes dobles en el text (nens i nenes, fills i filles, pares i mares, etc.) i agilitzar-ne la lectura, s'ha optat pel masculí morfològic (gènere no marcat), que té valor genèric en les llengües romàniques. Aquest ús normatiu és recomanable, dins el marc d'un llenguatge no sexista, en els casos de contínua repetició dels mateixos termes.

EDICIÓ:

Fundació Bancària "la Caixa"

AUTORS:

Universitat de Barcelona

Pere Amorós

Núria Fuentes

Ainoa Mateos

Crescència Pastor

Universitat de La Laguna

M.^a José Rodrigo

Sonia Byrne

Universitat de Lleida

M. Àngels Balsells

Universitat de Las Palmas de Gran Canaria

Juan Carlos Martín

Mónica Guerra

DIRECCIÓ DEL PROJECTE

Pere Amorós (Universitat de Barcelona)

DISSENY GRÀFIC:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

IL·LUSTRACIONS:

Imma Itxart

CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA:

Isidro Sánchez

TRADUCCIÓ:

Esther Barnet i Joaquim Obrador

IMPRESSIÓ:

Milimétrica Producciones

© de l'edició, Fundació Bancària "la Caixa"

3a Edició, 2016

Av. Diagonal, 621 – 08028 Barcelona

D.L.: B 13385-2016

O

Aprendre
junts, créixer
en família

Ens coneixem

Índex

Sessió per a pares	6
Sessió 0. Ens coneixem	8
Activitat 1. Presentació dels membres del grup.....	8
Activitat 2. Les meves expectatives en aquest grup...	9
Activitat 3. Els objectius del programa.....	10
Activitat 4. Les normes del grup.....	10
Sessió per a fills	13
Sessió 0. Ens coneixem	14
Activitat 1. Comencem	14

Sessió per a pares

En un programa grupal és molt important que el grup es constitueixi sobre bases sòlides. Per això, l'objectiu principal d'aquesta sessió és que els membres del grup es vagin coneixent alhora que comencen a establir l'estructura del grup. És molt important que, en aquesta primera trobada, comentin les expectatives de cada membre del grup per no donar lloc a equívocs de partida. Per exemple, alguns poden pensar que aquest programa els aportarà solucions per a la seva vida familiar, com si es tractés de receptes preparades especialment per a cadascú. En aquest cas, esperaran rebre les respostes als seus problemes. No obstant això, aquest no és l'objectiu d'aquest programa. Som aquí per analitzar com som i el que pensem i fem, i aprendre a respondre nosaltres mateixos les nostres preguntes. Hi som, fins i tot, per anar més enllà del que ens podríem preguntar, amb la finalitat d'avançar en nous aspectes de la vida en família que ni tan sols imaginàvem que fossin importants.

Hem d'entendre que formem part d'un grup experiencial, per la qual cosa es fa imprescindible la participació de tothom a l'hora de fer l'anàlisi de les nostres vivències i de la nostra reflexió. Cada membre del grup ha de saber que té l'oportunitat de comentar els seus

pensaments, sentiments i accions. Però també haurà d'escoltar el punt de vista dels altres participants, amb respecte, i fer les seves pròpies aportacions. En un grup experiencial, la funció de la persona dinamitzadora és fomentar aquesta participació i propiciar la creació d'un clima de respecte i de confiança en el grup. Tot això s'aconsegueix dotant el grup d'unes normes consensuades que marquin unes directrius i ordenin la participació de tothom. És molt important que tots siguem conscients que en el transcurs del programa parlarem sempre de veritats i raons relatives i no de punts de vista absoluts i infal·libles.



Sessió 0

Ens coneixem

Objectius

Fomentar la trobada i el coneixement dels membres del grup.

Conèixer les expectatives de cada membre del grup.

Elaborar les normes del grup.

Establir el compromís de la confidencialitat.

Activitats

Activitat 1: Presentació dels membres del grup.

Activitat 2: Les meves expectatives en aquest grup.

Activitat 3: Els objectius del programa.

Activitat 4: Les normes del grup.

Materials i recursos

Materials per dibuixar.

Fulls en blanc.

Cartolines.

Desenvolupament de la sessió

Aquesta sessió 0 ha estat dissenyada perquè els participants en el programa tinguin l'oportunitat de conèixer-se abans del seu inici. Amb això pretenem crear les condicions i el clima de grup necessaris per treure el màxim profit del programa. Alguns dels participants tindran experiència en el treball en grup i d'altres, no. Per això, volem donar a tothom les mateixes oportunitats amb l'objectiu que comencin el programa amb la informació suficient. És possible que alguns participants ja hagin format algun grup junts; en aquest cas, la sessió 0 servirà per explicar-los els objectius del programa i fixar les expectatives de cadascú. Si formen part d'un grup per primera vegada, els participants, a més, hauran de conèixer-se i arribar a consensos sobre temes importants que contribuiran a facilitar i estimular l'experiència grupal. En definitiva, aquesta sessió 0 és clau per a tots els participants.

Activitat 1

Presentació dels membres del grup

Treball en grup.

10 minuts.

a. Introducció

Abans de començar aquesta sessió, cal que la persona dinamitzadora es presenti. Encara que és probable que ja conegui cada membre del grup, i aquests a ella, s'ha de presentar formalment al grup, anant més enllà dels seus títols professionals. Alguna pinzellada sobre quina és la seva posició sobre la família i les seves expectatives respecte del treball del grup ajudarà a crear un clima de participació idoni per començar. És important que des de l'inici la persona dinamitzadora estableixi amb el grup relacions afables i prope-

res. És el moment de comunicar als membres del grup que el nostre propòsit és presentar-nos per començar-nos a conèixer.

b. Desenvolupament

Proposem una dinàmica senzilla i ràpida, encara que cada dinamitzador pot dur a terme la que consideri més oportuna i cregui que serveix per als seus propòsits. En qualsevol cas, ha de tenir en compte el temps per no excedir-se i limitar la realització de les activitats següents. No es pretén que els membres del grup s'arribin a conèixer a fons en una sola sessió. A l'inici de les sessions següents, poden aprofundir més en el coneixement entre ells.

La persona dinamitzadora demanarà a cada membre del grup que pensi en una característica personal que el defineixi. Per exemple, un pot definir-se com a molt alegre, un altre com a servicial, un altre com a treballador, un altre com a responsable, etc. El dinamitzador també ha de decidir una característica davant del grup. Dividirà el grup en tres subgrups perquè cada membre comenti la seva característica dintre del seu subgrup.

Un cop comentada aquesta característica, cada subgrup ha de pensar en una imatge que els representi a tots en funció de les característiques manifestades i dibuixar-la (sense utilitzar paraules). Després, un membre de cada subgrup exposarà a la resta el seu dibuix i el comentarà.

En finalitzar l'exposició de cada subgrup, el dinamitzador els demanarà que intentin definir el grup en funció de la presentació que hagin fet els diferents subgrups. Amb això s'intenta que el grup s'aproximi a definir la seva identitat grupal, encara que només en sigui un primer esbós.

c. Conclusió

Encara que el grup estigui format per persones molt diferents, sempre podran trobar elements comuns que defineixin tots els membres i que es puguin identificar com a característiques grupals.

Activitat 2

Les meves expectatives en aquest grup

Treball en grup.

15 minuts.

a. Introducció

Sabem que en tot grup operen una sèrie de forces grupals que en poden facilitar o dificultar el funcionament. A més de les forces interpersonals –l'element més fàcil d'observar, fruit de les relacions entre els seus membres–, hi operen altres forces més difícils de detectar, que si no es fan visibles poden condicionar el clima i l'evolució del grup. Aquestes forces són les anomenades intrapersonals. Una d'aquestes té a veure amb les expectatives que cadascú ha dipositat en el programa i sobre el nou grup que ha iniciat el seu camí. Per això, és important que el mediador faciliti que cadascú les pugui explicitar.

Entre les expectatives dels membres d'un grup apareixeran, sens dubte, els objectius personals –que és necessari conèixer–, però, a més, el dinamitzador ha de fomentar que el grup pugui formular objectius grupals. No només som al grup per millorar les nostres actituds com a pares, i adquirir una competència parental més gran, sinó que també hi som per ser font de suport, fer-nos visibles com a grup davant la comunitat, participar com a grup en les activitats que ens proposin, i, en paral·lel, ser capaços de proposar accions que beneficiïn la comunitat.

b. Desenvolupament

Amb aquesta finalitat, proposem l'activitat següent. Demanem a cada membre del grup que posi ambdues mans sobre un full en blanc i que demani a algú que en traci la silueta.

A continuació, es demana a cada participant que, individualment, escrigui als dits d'una mà allò que desitja que passi en el grup, però també el que no li agradaria que succeís. En canvi, als

dits de l'altra mà ha d'escriure tot allò que voldria aconseguir amb els altres membres del grup.

Un cop feta aquesta activitat, es durà a terme una posada en comú perquè tothom sigui conscient del que espera i desitja cada participant. A mesura que cadascú explica les seves expectatives, la persona dinamitzadora les anirà recollint en una cartolina perquè quedin permanentment en un lloc visible de l'aula o local on es reuneix el grup. Aquesta activitat facilitarà l'establiment posterior de les normes del grup.

c. Conclusió

En un grup són tan importants les expectatives de cadascun dels seus membres per separat com les que construeixen per al grup com a unitat i en benefici de tots. Per això, cal explicitar les unes i les altres perquè es tinguin en compte en tot moment.

Activitat 3 Els objectius del programa

Exposició oral.
10 minuts.

a. Introducció

Per a qualsevol grup que s'enfronta a una nova tasca, és fonamental conèixer quin n'és l'objectiu per tenir clar quina funció hi farà cada membre i cap a on es dirigiran els seus esforços. Per això, cal explicar als participants en què consisteix el programa i què és el que s'hi pretén aconseguir.

a. Desenvolupament

La persona dinamitzadora explicarà breument, i de manera genèrica, què es pretén aconseguir amb la realització del programa. L'objectiu és compartir l'opinió general del que rebran en el programa. Concretament, a més de fer al·lusió als temes centrals que es tractaran, en aquestes sessions s'ha de propiciar que cadascú reflexioni

sobre la relació que manté en la seva família amb la parella i els fills, que sigui capaç de reconèixer les seves qualitats i capacitats i que el programa li serveixi de suport perquè pugui gaudir més de la vida en família.

La finalitat de tot això és millorar la relació amb els fills i facilitar la creació d'un bon clima familiar. No obstant això, també es poden incorporar els objectius relacionats amb els assoliments grupals i que s'hagin dibuixat en l'activitat anterior.

És important que el dinamitzador comenti que s'iniciarà un procés d'anàlisi i reflexió sobre com es relacionen amb els fills, i les conseqüències que això pot generar en el seu desenvolupament i en la seva educació, amb la finalitat d'establir objectius personals de canvi.

c. Conclusió

En cap cas es donaran receptes sobre com cal educar els fills, ja que cadascú viu en una realitat familiar diferent i seria materialment impossible tenir una resposta per a cada família. Tanmateix, sí que s'ofereixen pistes perquè cada participant trobi les respostes que busca, amb el suport del grup.

Estem convençuts que la millora de les relacions amb els nostres fills passa per introduir canvis en la nostra forma d'actuar i en la nostra manera d'entendre el que passa al nostre voltant, en la família i en la societat.

Activitat 4 Les normes del grup

Pluja d'idees.
15 minuts.

a. Introducció

Qualsevol grup que pretengui treballar unit ha d'establir una sèrie de normes que guiaran el grup al llarg de les sessions i que facilitaran l'enteniment i la consecució dels objectius plantejats.

b. Desenvolupament

Prèviament, en l'activitat 2, la persona dinamitzadora va preguntar sobre què ens agradaria que succeís en el grup. Moltes de les qüestions que es van plantejar poden servir per establir les normes del grup. En tot cas, mai no ha de faltar el respecte a les opinions i a la confidencialitat. A més, es poden establir els horaris del grup, comprometre's amb l'assistència i la puntualitat, amb l'escolta mútua, amb l'ajuda als altres membres del grup, i acabar valorant positivament l'esforç que dedicarem a la realització del programa, ja que, a canvi, s'obtindran grans satisfaccions personals i grupals. Hi són presents perquè són pares compromesos amb la seva tasca educativa i per això es mereixen, d'entrada, el reconeixement per part de tots.

c. Conclusió

És important que, igual que hem fet amb les expectatives, les normes del grup es plasmin en una cartolina, que siguin signades per cada membre del grup i que es mantinguin en un lloc visible de l'aula o sala on es reuneix el grup.

Tancament de la sessió

Finalment, se'ls donarà les gràcies per la seva participació. Posteriorment, per inaugurar el curs, se celebrarà conjuntament un aperitiu per tal de facilitar el contacte i l'aproximació entre els participants i els dinamitzadors.



Sessió per a fills

La primera sessió busca facilitar una primera trobada i coneixement entre els nens que participaran en el programa, així com establir les bases d'una dinàmica de treball de grup que ha de ser alegre, càlida i còmoda per a tots ells.

És summament important que la primera sessió es dediqui a crear un bon ambient, on tots se sentin còmodes, i on puguin comprovar que el clima serà de confiança i obertura, un lloc on compartir amb llibertat sentiments i experiències.

Aquesta sessió també pretén fixar les expectatives del grup amb l'objectiu d'adequar-les a les temàtiques grupals. Al mateix temps, es donaran a conèixer d'una manera senzilla les "regles del joc": en què consisteix el programa, com són les sessions, quant duren, de què es parlarà, quin grau de compromís s'exigeix i quina metodologia se seguirà. Es tracta de presentar la globalitat del programa de forma motivadora per mantenir l'interès inicial i amb la finalitat que s'hi impliquin.

Sessió 0

Ens coneixem

Objectius

Crear un ambient de confiança i de coneixement entre tots els membres del nou grup.
Establir nexes i interessos comuns entre tots els membres del grup.
Conèixer les característiques generals del programa.

Continguts

Coneixement de les característiques del grup.
Expectatives davant del curs.
Característiques del curs.

Activitats

Activitat 1: Comencem.

Materials i recursos

Paper d'emalatge.
Retoladors o llapis de diferents colors.

Desenvolupament de la sessió

Activitat 1

Comencem

Treball en grup global.
Discussió dirigida.
60 minuts.

a. Introducció

S'explica a tot el grup que es farà un joc per trencar el gel i començar a conèixer-nos. Es tracta d'aconseguir un clima distès que doni peu a la comunicació interpersonal i que permeti una roda de presentacions on tots els participants donin a conèixer el seu nom, l'edat i les seves expectatives.

b. Desenvolupament

La tècnica de dinàmica de grups següent té per objectiu treballar la comunicació com a promotora de les motivacions, els interessos i les prioritats al voltant del programa. En aquesta primera activitat, els participants no es coneixen, ni es presenten inicialment; es tracta d'una dinàmica oberta, que ha de generar el bon ambient necessari perquè, de manera espontània, prenguin contacte els uns amb els altres i després puguin conèixer-se.

PRIMERA FASE

Se'ls comenta que per fer el joc necessitem retirar les cadires i les taules a un costat de la sala. Al centre, posem a terra un paper d'emalatge de dos per tres metres aproximadament. Els comentem que, quan donem l'ordre, poden anar corrents i seure damunt del paper procurant que no es trenqui. Tothom ha de quedar-se a sobre del paper.

Surten del marc del paper i tornem a repetir l'activitat amb la consigna que s'hi tornin a col·locar, però ocupant el menor espai possible.

SEGONA FASE

Després surten i s'asseuen al voltant del paper com si aquest fos una taula gran. Se'ls indica que ara jugarem als periodistes. És a dir, cadascú entrevistarà un company. Aleatòriament, un s'aixeca i amb un micròfon a la mà o qualsevol objecte que pugui simbolitzar-lo, fa unes preguntes a qui té davant.

- Com et dius?
 - Quants anys tens?
 - A què t'agrada jugar?
- Es fa l'activitat fins que tots han contestat aquestes preguntes.

Després es fa el joc de l'endevinalla. La persona dinamitzadora demana a un d'ells que identifiqui:

- Qui es diu... ?
- Qui té... anys?
- A qui li agrada jugar a...?

Quan el dinamitzador ho indiqui, els nens han d'assenyalar la persona que coincideix amb la pregunta feta. Una vegada que ja s'han identificat els membres del grup a partir d'alguna de les seves característiques, es passa a la fase següent.

TERCERA FASE

Es planteja al grup una primera pregunta:

- Què creieu que farem en aquestes sessions?

Després l'altra:

- Què us agradaria fer durant aquests dies que estarem plegats?

A partir de les seves expectatives, se'ls explica amb un llenguatge molt fàcil el que tenim previst fer. Entre altres punts, podem comentar:

- Jugarem i aprendrem plegats sobre aspectes que ens poden ajudar a sentir-nos millor a casa nostra.
- Ens veurem cada setmana durant dotze setmanes.
- És molt important que assistiu a totes les sessions.

- Primer estarem junts i després estarem amb els nostres pares.
- Quan acabem cada sessió, tindrem un descans i un petit berenar.
- Ens hem de respectar mútuament.

Ara, per acabar, farem un exercici junts. Primer caminarem per l'espai. Quan jo ho digui, us ajuntareu en grups de... persones.

La persona dinamitzadora proposarà diferents agrupacions. Per nombre de persones, rossos o morenos, nens i nenes, etc.

Finalment, es durà a terme una activitat conjunta. En grups de 3 o 4 se'ls indicarà que formin un tren i que recorrin l'espai. Es pot acabar de forma lúdica i divertida.

Una vegada han fet aquest exercici, se'ls explica que l'objectiu era que poguessin conèixer-se, jugar plegats i compartir experiències.

I per acabar, s'asseuen tots en cercle a terra. Se'ls indicarà una paraula que expressi com s'han sentit, i se'ls convidarà i motivarà perquè participin en el curs.

c. Conclusió

Es tracta de fer un resum de les motivacions i els interessos comuns que han sortit en la dinàmica, així com l'objectiu comú que tenen tots els membres del grup: trobar-se cada setmana per parlar sobre temes del seu interès. Per últim, se'ls lliura el llibre personal i se'ls explica el seu significat.

Tancament de la sessió

Finalment, se'ls donarà les gràcies per la seva participació. Posteriorment, per inaugurar el curs, se celebrarà conjuntament un aperitiu per tal de facilitar el contacte i l'aproximació entre els participants i els dinamitzadors.



Obra Social "la Caixa"