



# Programa de desenvolupament d'habilitats parentals per a famílies

**C S B** Consorci Sanitari de Barcelona

 Agència de Salut Pública

**Obra original**

Raquel-Amaya Martínez González. Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social. Secretaria General Técnica; 2009

**Adaptació i traducció**

Pilar Ramos, Sandra Manzanares. Servei de Salut Comunitària. Agència de Salut Pública de Barcelona.  
Amb l'assessorament de Raquel-Amaya Martínez González.

**Grup col·laborador**

M Isabel Pasarín, Lucía Artazcoz, Olga Juárez, Carme Gassó.  
Institut de Serveis a la Comunitat. Agència de Salut Pública de Barcelona.  
Rita Camps. Espai Familiar Erasme Janer.  
Institut Municipal d'Educació de Barcelona.  
Àngels Ortega. EAP Ciutat Vella. Consorci d'Educació de Barcelona.

**Disseny gràfic**

estudiomancha.com

**Il·lustració**

Germán Chamorro

**Fotografia**

Marta Jordi, Fredi Roig  
mm! Mònica Mestanza  
Albert Armengol

**Correcció de textos**

Judit Solanich

**© obra original**

Ministerio de Sanidad y Política Social, Secretaría General de Política Social y Consumo, Dirección General de Política Social de las Familias y de la Infancia

**© de la traducció i adaptació de l'obra original**

Agència de Salut Pública de Barcelona

**C S B** Consorci Sanitari de Barcelona

**+B** Agència de Salut Pública

**© de les fotografies**

Els seus autors

**© de les il·lustracions**

Germán Chamorro

**Edita**

Agència de Salut Pública de Barcelona. Edició 2012

**Dipòsit Legal**

B - 18623 - 2012

# Presentació

L'àmbit familiar conté una dimensió pública per la seva contribució a la formació dels ciutadans i el manteniment de l'estructura, cohesió i convivència social. Aquesta dimensió pública que adquireix la família ha portat al Parlament Europeu i al Consell d'Europa<sup>1</sup> a formular recomanacions als Estats Membres que estimulin mesures de recolzament a les famílies.

Dins d'aquestes recomanacions s'indica la necessitat de conjugar accions integrades i coordinades de tots els sectors socials amb la finalitat de contribuir a millorar la qualitat de la convivència familiar i amb això a construir un futur pròsper per a la societat. És per aquest motiu que l'European Social Charter (ETS No. 163) formula en el seu article 16 que “la família, com a unitat bàsica fonamental de la societat, té el dret a rebre recolzament i protecció social, legal i econòmica per tal d'assegurar tot el seu potencial de desenvolupament”.

En les últimes dècades, la societat espanyola està experimentant importants canvis en les dinàmiques de convivència i interacció social entre les persones que afecten al comportament i a l'estructura familiar. Malgrat aquests canvis han aportat millores, han requerit

que les persones modifiquin molts dels seus patrons de comportament per aconseguir adaptar-se als nous reptes socials. De vegades, aquest procés no ha resultat fàcil i les relacions s'han complicat entre pares, mares i fills/es i educadors. Davant aquests processos de canvi, ha estat precís plantejar noves solucions dirigides a comprendre les causes i millorar les relacions de convivència familiar.

Així mateix els pares i mares sovint expressen la manca de recursos per poder fer front als problemes quotidians que comporta la parentalitat avui dia.

Coneixem que una parentalitat viscuda com a positiva pot influir en futurs determinants de la salut del fill o filla. El concepte de parentalitat positiva es pot definir com el conjunt d'aquelles conductes parentals que ofereixen el benestar dels nens/es i faciliten positivament el seu desenvolupament integral des d'una perspectiva de cura, afecte, protecció, seguretat personal, i de no violència.

D'altra banda, s'ha constatat que el mal comportament que no remet en nens/es petits pot ser predictiu de conductes agressives i/o delictives (com la violència o l'ús de drogues) i de conductes de risc (com les pràctiques

<sup>1</sup> Council of Europe document (p.2): Recommendation Rec(2006)19 of the Committee of Ministers to member states on policy to support positive parenting. Adopted by the Committee of Ministers on 13 Decembre 2006 at the 983rd meeting of the Ministers'

sexuals desprotegides), en etapes posteriors del seu desenvolupament.<sup>2,3 i 4</sup> Tenir problemes de comportament a l'adolescència també està associat a menys probabilitats de tenir en propietat un habitatge als 30 anys i més probabilitats de tenir parella amb baix nivell educatiu i desocupada als 30 anys.<sup>5 i 6</sup>

Arrel d'aquestes evidències i necessitats es va crear el "Programa d'habilitats i competències parentals", que està basat en el "Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales", elaborat per la Dra. Raquel-Amaya Martínez González, de la Facultat de Ciències de l'Educació a la Universidad de Oviedo, amb la col·laboració del Ministerio de Sanidad y Political Social l'any 2009. El "Programa de desenvolupament d'habilitats parentals per a famílies" de l'Agència de Salut Pública de Barcelona conté elements nous, com ara la participació dels nens i nenes a les sessions o la introducció d'estratègies de control de resposta, amb la finalitat d'assimilar-se més a les propostes i avenços dels últims estudis d'investigació sobre programes efectius d'habilitats parentals.<sup>7</sup>

El "Programa d'habilitats i competències parentals" té com a objectiu promoure la parentalitat positiva. Aquest programa pretén ser una eina per als pares i mares a l'hora de manegar situacions quotidianes amb els seus fills/es, alhora que pretén potenciar aspectes decisius en la generació de les dinàmiques i relacions familiars.

Es pretén facilitar que pares i mares adquireixin estratègies personals, emocionals i educatives que els permetin implicar-se d'una manera eficaç en la construcció d'una dinàmica de convivència familiar positiva i en el desenvolupament de models parentals adequats per a infants i joves. A la vegada coneixem que molts programes comunitaris poden incrementar la percepció d'eficàcia col·lectiva, el creixement de la resiliència en les famílies i la generació de xarxa social de recolzament mutu entre els participants.<sup>8</sup>

D'aquest recurs s'espera que contribueixi a que les famílies puguin prevenir i afrontar de forma constructiva problemes i conflictes familiars que puguin arribar a produir efectes negatius en el desenvolupament personal del seus membres, ja siguin aquests menors o adults.

**2** Fergusson DM, Horwood LJ, Lynskey M. The childhoods of multiple problem adolescents: A 15-year longitudinal study. *J Child Psychol Psychiatry*. 1994;35:1123-1140.

**3** Broidy LM, Nagin DS, Tremblay RE, Bates JE, Brame B, Dodge KA et al. Developmental trajectories of childhood disruptive behaviors and adolescent delinquency: A six-site, cross-national study. *Dev Psychol*. 2003;39:222-245.

**4** National Institute for Health and Clinical Excellence. Health Development Agency. Teenage pregnancy and parenthood: a review of reviews. [Accés en 13 d'Abril 2011]. Disponible a: [http://www.nice.org.uk/niceMedia/documents/teenpreg\\_evidence\\_briefing\\_summary.pdf](http://www.nice.org.uk/niceMedia/documents/teenpreg_evidence_briefing_summary.pdf).

**5** Ermisch J. Does a 'teen-birth' have longer-term impacts on the mother? Suggestive evidence from the British household panel survey. Institute for Social and Economic Research, 2003. Deputies.

**6** Pevalin DJ. Outcomes in childhood and adulthood by mother's age: evidence from the 1970 British cohort study. Institute for Social and Economic Research, 2003.

**7** Kaminski JW, Valle LA, Filene JH, Boyle CL. A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. *J Abnorm Child Psychol*. 2008;36:567-89.

**8** Lundahl B, Risser HJ, Lovejoy MC. A meta-analysis of parent training: moderators and follow-up effects. *Clin Psychol Rev*. 2006;26:86-104.

# Índex

	<b>Descripció del programa</b>	<b>55</b>	<b>Sessió 3:</b> Autoestima i assertivitat en els pares i mares	<b>160</b>	<b>Sessió 10:</b> Sessió amb fills/es II: organització quotidiana de la vida familiar
<b>6</b>	1. Objectius			<b>170</b>	Fitxes sessió 10
<b>6</b>	2. Àrees d'intervenció	<b>65</b>	Fitxes sessió 3	<b>178</b>	<b>Sessió 11:</b> Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en els fills/es. Avaluació final.
<b>6</b>	3. Models d'aplicació	<b>69</b>	<b>Sessió 4:</b> Autoestima i assertivitat en els fills/es	<b>190</b>	Fitxes sessió 11
<b>8</b>	4. Continguts	<b>78</b>	Fitxes sessió 4		
<b>8</b>	5. Franges d'edat	<b>83</b>	<b>Sessió 5:</b> Escolta activa i empatia		
<b>8</b>	6. Moderació del programa	<b>94</b>	Fitxes sessió 5		
<b>10</b>	7. Estructura, metodologia i nombre de participants recomanats a les sessions	<b>100</b>	<b>Sessió 6:</b> Expressió de sentiments i opinions		
<b>13</b>	8. Recursos	<b>110</b>	Fitxes sessió 6		
<b>17</b>	9. Preparació de la sala de treball	<b>114</b>	<b>Sessió 7:</b> Sessió amb fills/es I: comunicació eficaç		
<b>19</b>	10. Avaluació	<b>124</b>	Fitxes sessió 7		
	<b>Desenvolupament de les sessions</b>	<b>130</b>	<b>Sessió 8:</b> Suport parental als fills/es per a la resolució de problemes		
<b>21</b>	<b>Sessió 1:</b> Introducció i identificació d'expectatives. Etapa evolutiva i desenvolupament	<b>140</b>	Fitxes sessió 8		
<b>29</b>	Fitxes sessió 1	<b>145</b>	<b>Sessió 9:</b> Negociació i establiment d'acords		
<b>39</b>	<b>Sessió 2:</b> Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement	<b>154</b>	Fitxes sessió 9		
<b>50</b>	Fitxes sessió 2				
					<b>Instrumentes d'avaluació</b>
				<b>198</b>	<b>Questionari 1:</b> Avaluació inicial d'habilitats parentals
				<b>203</b>	<b>Questionari 2:</b> Avaluació final d'habilitats parentals
				<b>207</b>	<b>Questionari 3:</b> Avaluació final del programa
				<b>210</b>	<b>Questionari 4:</b> Avaluació de la sessió, persona moderadora
				<b>212</b>	<b>Questionari 5:</b> Avaluació de la sessió, participants

# Descripció del programa

## 1. Objectius

Aquest programa pretén contribuir a que pares, mares, fills/es puguin arribar als següents objectius:

- Comprendre el comportament humà per poder entendre les relacions que s'estableixin entre pares, mares, fills/es.
- Reconèixer els factors que afecten a les emocions i sentiments.
- Estimular el desenvolupament personal de manera efectiva.
- Contribuir a millorar els processos de comunicació.
- Desenvolupar habilitats d'escolta, de resolució positiva de conflictes, de negociació i de presa de decisions.
- Aprendre a prevenir problemes de comportament i disciplina.
- Aprendre a prevenir i resoldre problemes que suposen reptes (consum de drogues, parentalitat adolescent, etc.) .

## 2. Àrees d'intervenció

El programa és un recurs dirigit als professionals que treballen en la intervenció i orientació familiar, des de sanitat, serveis socials, associacions de barri, institucions educatives, etc.

## 3. Models d'aplicació

El programa s'estructura en diversos temes principals que es recullen a la taula 1, a desenvolupar entre 9 i 11 sessions. Aquesta flexibilitat que es contempla en el seu disseny respon a la necessitat d'oferir una intervenció el més adaptada possible a les diverses realitats que es troben a contextos diversos que contenen amb necessitats i prioritats específiques. Es proposen 3 modalitats d'aplicació:

- Versió òptima recomanada: consta d'11 sessions, de les quals dues són conjuntes entre pares/mares i fills/es.
- Versió reduïda: consta de 10 sessions, de les quals dues són conjuntes entre pares/mares i fills/es. Les sessions 5 i 6 s'uneixen en una versió abreviada.
- Versió mínima: consta de 9 sessions, de les quals només una és conjunta entre pares/mares i fills/es. Les sessions 5 i 6 també tenen format abreviat.

**Taula 1:**  
Sessions del  
programa  
en les tres  
versions que es  
proposen

11 sessions (2 sessions amb fills/es)	10 sessions (2 sessions amb fills/es)	9 sessions (1 sessió amb fills i filles)
1. Introducció i identificació d'expectatives. Etapa evolutiva i desenvolupament	1. Introducció i identificació d'expectatives. Etapa evolutiva i desenvolupament	1. Introducció i identificació d'expectatives. Etapa evolutiva i desenvolupament
2. Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement	2. Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement	2. Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement
3. Autoestima i assertivitat en els pares i mares	3. Autoestima i assertivitat en els pares i mares	3. Autoestima i assertivitat en els pares i mares
4. Autoestima i assertivitat en els fills/es	4. Autoestima i assertivitat en els fills/es	4. Autoestima i assertivitat en els fills/es
5. Escolta activa i empatia.	5. Escolta activa i empatia. 6. Expressió de sentiments i opinions	5. Escolta activa i empatia. 6. Expressió de sentiments i opinions
6. Expressió de sentiments i opinions	6. Expressió de sentiments i opinions	6. Expressió de sentiments i opinions
7. Sessió amb fills/es I: comunicació eficaç	7. Sessió amb fills/es I: comunicació eficaç	7. Sessió amb fills/es I: comunicació eficaç
8. Suport parental als fills per a la resolució de problemes	8. Suport parental als fills per a la resolució de problemes	8. Suport parental als fills per a la resolució de problemes
9. Negociació i establiment d'acords	9. Negociació i establiment d'acords	9. Negociació i establiment d'acords
10. Sessió amb fills/es II: organització quotidiana de la vida familiar	10. Sessió amb fills/es II: organització quotidiana de la vida familiar	10. Sessió amb fills/es II: organització quotidiana de la vida familiar
11. Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en els fills/es. Avaluació final programa	11. Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en els fills/es. Avaluació final programa	11. Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en els fills/es. Avaluació final programa

#### **4. Continguts**

Entre els continguts del programa es contemplen diferents sessions de treball a través de fitxes dirigides a oferir respostes a les següents àrees:

- Informació sobre les característiques evolutives dels menors.
- Habilitats cognitives i autoregulació emocional.
- Autoestima i assertivitat en el desenvolupament de la funció parental.
- Escolta activa i empatia.
- Estratègies de resolució de problemes i de negociació.
- Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament: límits, normes i conseqüències.
- Organització de les tasques domèstiques familiars, potenciació de l'autonomia, comunicació eficaç.

A la vegada, les dimensions del contingut del “Programa de desenvolupament d'habilitats parentals per a famílies” es relacionen amb estratègies, valors i competències a promoure com s'exposa a la taula 2.

#### **5. Franges d'edat**

El programa està preparat per desenvolupar-l'ho amb pares i mares de fills/es d'entre 2 i 17 anys.

#### **6. Moderació del programa**

Per a la correcta moderació i seguiment de les sessions convé oferir formació específica per a portar a terme aquest programa, ja que el perfil de la persona moderador/a o co-moderador/a és determinant a l'hora d'obtenir bons resultats de la seva aplicació.

El “Programa de desenvolupament d'habilitats parentals per a famílies” fa èmfasi en la importància de crear una dinàmica, sessió rere sessió, de cohesió grupal i presa de confiança entre els pares i mares participants, i amb el

mateix moderador/a. A més, cadascuna de les sessions van lligades entre elles pel que es refereix al contingut impartit. Per exemple, al començament de cada sessió es fa un repàs del que es va aprendre a la sessió anterior i es detecten dificultats sobre allò treballat en el temps entre sessions. D'aquesta manera, el fet que sigui una mateixa persona la que faci les sessions facilita molt aquest objectiu de crear confiança i de donar una continuïtat entre sessions.

El perfil idoni de la persona moderador/a de les sessions hauria de comptar amb:

- Coneixements:
  - sobre les persones i les seves relacions
  - sobre experiències familiars diverses i els seus principals valors
  - sobre l'orientació familiar i programes relacionats
- Actituds i valors:
  - Sensibilitat
  - Empatia
  - Comprensió
  - Flexibilitat i adaptabilitat
  - Creativitat
  - Motivació
  - Iniciativa
  - Desig de veure prosperar els altres
- Habilitats tècniques i personals:
  - Captar l'estil educatiu de cada família
  - Considerar la família com un sistema
  - Utilitzar un model d'actuació centrat en els progressos i habilitats dels membres familiars i no només en les seves mancances
  - Reconèixer la diversitat i riquesa cultural de cada família
  - Utilitzar diferents metodologies per a la dinàmica de sessions
  - Comunicar-se assertivament i establir relacions interpersonals positives
  - Fomentar la participació



**Taula 2:**  
Dimensions  
de contingut,  
estratègies,  
valors i  
competències  
a promoure  
(model d'11  
sessions)

Dimensió	Estratègies	Valors i competències
<b>Etapa de desenvolupament dels fills/es</b> Sessions 1 i 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajustament d'expectatives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconsciència emocional</li> <li>• Empatia</li> <li>• Respecte mutu</li> <li>• Cooperació</li> <li>• Responsabilitat</li> </ul>
<b>Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement</b> Sessions 1 i 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportament cooperatiu, no conflictiu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatia</li> <li>• Valoració adequada d'un/a mateix/a</li> <li>• Respecte mutu</li> <li>• Cooperació</li> <li>• Responsabilitat</li> <li>• Tolerància a la frustració</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportament no cooperatiu, conflictiu</li> <li>• No fer el que s'espera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoració adequada d'un/a mateix/a</li> <li>• Empatia</li> <li>• Relaxació</li> <li>• Autoregulació emocional</li> </ul>
<b>Autoestima i assertivitat</b> Sessions 2, 3, 6 i 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenguatge positiu i motivador (verbal, paraverbal i gestual)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoració adequada d'un/a mateix/a</li> <li>• Confiança i seguretat en un/a mateix/a.</li> <li>• Tolerància a la frustració</li> <li>• Adaptabilitat</li> <li>• Empatia</li> <li>• Motivació assoliment</li> <li>• Iniciativa</li> </ul>
<b>Comunicació assertiva</b> Sessions 4, 5, 6 i 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolta activa</li> <li>• Missatges-JO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerància a la frustració</li> <li>• Empatia</li> <li>• Respecte mutu</li> <li>• Comunicació assertiva</li> <li>• Influència social</li> <li>• Lideratge</li> <li>• Establir vincles</li> </ul>
<b>Resolució de problemes</b> Sessions 8, 9 i 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploració d'alternatives</li> <li>• Negociació</li> <li>• Organització de la vida quotidiana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolució de problemes</li> <li>• Prendre decisions</li> <li>• Assumir conseqüències</li> <li>• Responsabilitat</li> <li>• Treball en equip i en col·laboració</li> <li>• Pràctica del "temps fora"</li> </ul>
<b>Disciplina: límits, normes i conseqüències</b> Sessió 10 i 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseqüències coherents</li> <li>• Persistència</li> <li>• Premis i càstigs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumir conseqüències</li> <li>• Responsabilitat</li> <li>• Autoregulació del comportament</li> </ul>

Es recomana que les sessions siguin dirigides per una persona que tingui experiència en l'àmbit de l'orientació per a les famílies i que conegui i sàpiga posar en pràctica tècniques psicopedagògiques adequades. A més, es recomana que hi hagi un segon professional que estigui des del principi a totes les sessions com a observador i avaluador del procés i, en cas que sigui necessari, que pugui intercanviar el paper amb el moderador/a.

En cas necessari, hi hauria la possibilitat de que les sessions estiguessin coordinades per una mateixa persona que donés continuïtat i que portés la part més participativa i d'interacció grupal de les sessions (que suposa aproximadament  $\frac{3}{4}$  del temps de cada sessió), i que altres professionals poguessin impartir la part més teòrica de cada sessió, en funció del contingut pertinent.

La tasca del moderador/a no només és introduir noves propostes de competències i habilitats a assolir. El moderador/a ha d'estimular i potenciar en tot moment el que ja saben per si mateixos els pares i mares, és a dir, el que puguin aportar de la seva pròpia experiència.

No és convenient desautoritzar als pares i mares davant dels fills/es.



## **7. Estructura, metodologia i nombre de participants recomanats a les sessions**

El calendari de desenvolupament del programa també serà adaptat a les necessitats i disponibilitat de les persones o institucions implicades, podent-se realitzar les sessions en setmanes consecutives o alternes.

Les sessions tindran una durada aproximada de dues hores cadascuna, una vegada hagi estat preparada la sala de treball. Les sessions conjuntes poden ser més curtes que les d'adults atenent a la possibilitat d'atenció dels més petits.

L'estructura de la sessió, que es resumeix a la taula 3, juntament amb la metodologia, recursos i temps a assignar, és la següent:

0. Preparació de la sala
1. Entrada, salutació i benvinguda de participants
2. Repàs de la sessió anterior i identificació de dificultats percebudes pels pares i mares en la posada en pràctica de les estratègies parentals suggerides
3. Presentació de nous continguts associats a cada sessió
4. Introducció d'habilitats parentals associades als nous continguts de cada sessió
5. Resum de la sessió i lliurament d'una síntesi d'idees a recordar
6. Suggeriments de reflexió i posada en pràctica del que s'ha après
7. Acomiadament i tancament de la sessió

Per tal de facilitar l'organització del moderador/a al començament de cada sessió es detallarà, dins d'una taula resum: la seqüència d'accions previstes al llarg de la sessió, els recursos a utilitzar, la metodologia que s'utilitzarà i la distribució del temps.

### Taula 3:

Estructura de les sessions

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala			
1 Entrada, salutació i benvinguda de participants	Expositiva per part del moderador/a	• Identificadors personals	5 minuts
2 Repàs de la sessió anterior, identificació de dificultats percebudes	Participativa en gran grup	• Fitxa "Idees per recordar" • Fitxa "He après" • Paperògraf/ pissarra i retoladors/ guixos de colors	10 minuts
3 Presentació de nous continguts	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	• Fitxa "Suggeriments per al moderador/a" • Fitxes específiques de cada sessió	20 minuts
4 Introducció d'habilitats parentals associades als nous continguts	Dinàmica en petits grups i posada en comú en gran grup	• Fitxes específiques • Paperògraf/pissarra i retoladors/ guixos de colors	60 minuts
5 Resum de la sessió i lliurament d'una síntesi d'idees a recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	• Fitxa "Idees per recordar"	10 minuts
6 Comiat i tancament de la sessió	Individual	• Fitxa "He après" • Identificadors personals • "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàg. 210. • "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàg. 212.	5 minuts
			<b>Temps total</b> 2 h (aproximadament cada sessió)

La metodologia d'actuació que es proposa per al desenvolupament de les sessions és cooperativa entre iguals, basada en l'experiència i participativa. La metodologia de les dinàmiques grupals permet a les famílies participar amb les seves opinions, experiències i punts de vista sobre el tema tractat a cada sessió. Les famílies comparteixen les seves preocupacions i estratègies, les contrasten, aprenen uns dels altres, alliberen tensions i

sentiments de culpa i aprenen a percebre la seva realitat familiar amb una certa perspectiva de distanciament que ajuda a relativitzar els seus punts de vista i a reafirmar el seu rol dins del sistema familiar.

Les sessions s'han dissenyat per poder ser portades a terme en grups de màxim 20 participants i mínim de 7, a excepció de les sessions conjuntes en les quals el nombre aconsellat

es redueix a 15 persones adultes participants més els seus fills/es. És per aquest motiu que quan el grup de pares i mares que realitza el programa sigui major de 15 participants es recomana dividir en dos subgrups que portaran a terme les sessions conjuntes per separat i que seran moderats pel moderador/a i pel co-moderador/a respectivament.

S'aconsella que els fills/es estiguin presents en totes les seqüències de desenvolupament de les sessions conjuntes amb fills/es (sessions 7 i 10), incloses les parts expositives del moderador/a dedicades a la introducció de nous continguts, ja que proporcionen l'oportunitat de poder portar a terme estratègies de desenvolupament i entrenament d'habilitats parentals sota supervisió: podran posar límits si els seus fills/es es comporten malament quan han d'estar escoltant a un altre adult, hauran d'explicar als fills/es que durant una estona s'hauran de separar per realitzar una activitat paral·lela, etc.

Quan es consideri oportú, donades les característiques del grup, es pot utilitzar el recolzament de personal afegit per a la realització de les sessions conjuntes: mestres de l'escola, educadors/es, tècnics de joc o altres professionals amb experiència de treball amb infants. Es situaran a l'espai d'esbarjo de la sala on es podrà optar perquè, mentre es treballa amb els pares i mares, els fills/es vagin jugant, llegint o fent dibuixos o figures per tal de decorar l'espai on es desenvolupen les sessions.

És rellevant aprofitar les sessions conjuntes per introduir entre les mares i pares l'aplicació del "temps fora" com a estratègia de control d'impulsos. El "temps fora" és una estratègia molt utilitzada per aconseguir eliminar una conducta inadequada o generar noves alternatives davant de conflictes. Amb el "temps fora" intentem parar el conflicte interrompent la relació i trencant la comunicació durant un

període breu de temps (d'1 a 5 minuts), sempre i quan es produeix una situació que volem eliminar.

Un exemple d'aquesta tècnica, és el següent: davant un comportament agressiu d'un infant, el portem al "racó de pensar", lloc establert de forma fixa a la sala. S'aconsella aprofitar el temps d'espera perquè l'infant faci un dibuix o una redacció sobre el problema del que es pot parlar després tots junts.

S'ha d'explicar al fill/a clarament el funcionament de la tècnica (a on, quant de temps, per què, etc.), tot posant-nos a la seva alçada per establir un adequat contacte visual, i sobre tot deixar-li clar quina conducta inadequada portarà com a conseqüència l'aïllament. Només s'ha de fer servir la tècnica per un comportament inadequat; una vegada superat aquest, es podrà intentar amb un altre. És convenient comprovar que l'infant ha entès el que esperem d'ell. Quan acabi el temps pactat hauríem de preguntar a l'infant per què l'hem portat al racó, per tal d'assegurar-nos que efectivament ens ha entès.



En el cas de l'adolescent aquest temps d'aïllament de comunicació es pot realitzar donant ordres com: “ens donem uns minuts per a pensar en el que ha passat i tornem a parlar-ne més endavant” o “marxo a comprar al supermercat i en parlem a la tornada”. Aquesta tècnica ha de ser explicada breument a l'adolescent; se li ha de dir neutralment (per no proporcionar el reforç de l'atenció) que el seu comportament no ha estat apropiat, i que volem temps de reflexió per a tots dos amb la fi de poder-ho parlar o analitzar amb més tranquil·litat. Un descans en la interacció dóna als pares i mares l'oportunitat de tenir control i manegar més prudentment la situació.

En el cas de que un pare o mare tingui més d'un fill o filla dintre de la franja d'edat a la qual va dirigida el programa haurà d'escollir quin és el fill o filla que compartirà amb el grup les sessions conjuntes.

## 8. Recursos

Els recursos que permeten variar les activitats dins de cada sessió i es detallen a la taula 3 són: breus textos de lectura, idees a debatre, dibuixos, casos familiars i simulacions de role-playing. Dins de la taula resum que acompanya cada sessió es detalla el llistat de recursos previstos.

Uns recursos que s'utilitzen a totes les sessions són les fitxes “Idees per recordar” i “He après” de la sessió anterior. Totes dues permeten a les famílies recordar i actualitzar a cada nova sessió el que s'ha tractat a les anteriors, de manera que puguin associar i relacionar les idees, estratègies, valors i competències tractades a cada una d'elles i enllaçar-les amb les noves a treballar dins de cada sessió.

A la taula 4 trobem descrit en detall el treball aconsellat al final de cada sessió amb la fitxa “Idees per recordar”:

## Taula 4:

Idees per recordar

Recursos	Indicacions per al moderador/a	Objectius	Metodologia	Temps previst
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fitxa 13 “Idees per recordar”</b>, pàg. 38</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abans de finalitzar la sessió, el moderador/a farà un resum de les idees fonamentals que s'hi ha comentat i que apareixen a la fitxa “Idees per recordar” de la sessió</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar que els pares i mares recordin les idees fonamentals tractades a la sessió i les posin en pràctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 minuts</li> </ul>

A la taula 5 trobem descrit en detall el treball aconsellat al final de cada sessió amb la fitxa “He après”:

## Taula 5:

He après

Recursos	Indicacions per al moderador/a	Objectius	Metodologia	Temps previst
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fitxa 14 “He après”,</b> pàg. 38</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El moderador/a lliurarà als participants la fitxa “He après” de la sessió i els explicarà que es tracta d’una activitat de reflexió per a fer a casa, i que es treballarà a la propera sessió.</li> <li>• A la fitxa es demana als participants que identifiquin i escriguin els tres aspectes que més els hagi interessat del què s’ha tractat a la sessió i els tres més difícils de posar en pràctica.</li> <li>• El moderador/a els hi comentarà que no es tracta d’una activitat obligatòria per tal que ningú es trobi forçat a fer-la i també, per a que si algú no la fa, no interpreti que no pot assistir a la sessió següent. No obstant, els hi comentarà que emplenar la fitxa és molt útil tant pels participants com pel propi moderador/a, ja que l’ajudarà a conèixer millor les inquietuds del grup i a reforçar durant les següents sessions els aspectes que observi que més els interessin.</li> <li>• En cas que les característiques culturals dels participants no aconsellin emplenar aquesta fitxa per escrit, a la sessió següent es repassarà oralment amb ells els aspectes que recordin com més interessants i els que els hi hagin resultat més difícils de posar en pràctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoure que els participants recordin allò treballat a la sessió, ho practiquin, dediquin un temps a reflexionar-hi fins la sessió següent, identifiquin dubtes i facin més conscient el seu estil educatiu amb els seus fills/es.</li> <li>• Ajudar al moderador/a, a la següent sessió, a reforçar idees i aclarir els dubtes que els pares i mares hagin identificat sobre allò tractat a la sessió anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 minuts</li> </ul>

A la taula 6 trobem descrit en detall el treball aconsellat al començament de cada sessió amb les dues fitxes:

## **Taula 6:**

Repàs del que s'ha tractat a les sessions anteriors

Recursos	Indicacions per al moderador/a	Objectius	Metodologia	Temps previst
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxes acumulades “<b>Idees per recordar</b>” de cada sessió</li> <li>• Fitxa acumulades “<b>He après</b>” de cada sessió</li> <li>• Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abans d'introduir nous continguts, el moderador/a convidarà als pares i mares a recordar les idees fonamentals tractades en les sessions anteriors. Per això farà servir la Fitxa 13 “Idees per recordar” i preguntarà als participants si van pensar en els aspectes inclosos a la Fitxa 14 “He après” lliurades ambdues al final de la sessió anterior.</li> <li>• Amb la informació que el grup recordi, ajudats per la fitxa emplenada, el moderador/a anirà anotant al paperògraf i relacionant amb retoladors de diferents colors els aspectes que es vagin comentant. En aquestes anotacions s'anirà destacant les idees que hagin quedat clares, els dubtes que convingui aclarir i els aspectes que els pares i mares hagin identificat com a més difícils de practicar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar els pares i mares a recordar les idees tractades a la sessió anterior.</li> <li>• Identificar aspectes que van quedar ben assimilats a les sessions anteriors i altres que necessiten major aprofundiment.</li> <li>• Identificar el grau de coincidència amb que els pares i mares participants prioritzen certes idees i dubtes sobre el seu rol parental associades als aspectes tractats en les sessions anteriors.</li> <li>• Identificar aspectes tractats en les sessions anteriors que els pares i mares perceben com de major dificultat per a posar en pràctica en l'exercici del seu rol parental.</li> <li>• Ajudar als pares i mares a associar les idees tractades a la sessió anterior amb les noves que s'introduiran a la sessió actual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participativa en gran grup.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 minuts</li> </ul>

Per una altra banda, per a la introducció de nous temes a les diverses sessions aquest programa ofereix a la persona moderador/a una fitxa denominada “Suggeriments per al moderador/a”, que pot resultar d'utilitat per emmarcar amb les seves pròpies paraules els continguts, estratègies, valors i competències que es pretenen desenvolupar a cada sessió i relacionar-les amb les ja introduïdes en sessions anteriors.

Les fitxes d'aquest programa tenen suport material de paper i estan concebudes, en la seva major part, per a ser utilitzades a través de comentaris orals i també de lectura i escriptura de petits textos, donant per suposat que les persones que hi participen contenen amb aquestes habilitats instrumentals. No obstant, en els casos en que aquest supòsit no es doni, el moderador/a del programa podrà adaptar aquests recursos per a ser utilitzats oralment a través de, per exemple, dibuixos, imatges, material audiovisual, seqüències de vídeo, etc.

Es suggereix que s'utilitzin identificadors personals per a cada participant des de la primera sessió, en els que es faci visible el nom de la mare o pare i l'edat dels seus fills/es. Això facilita recordar el nom de cada persona dins del grup així com els processos d'interacció dels participants.

Durant el comiat i tancament de la sessió, abans d'abandonar la sala, el moderador/a demanarà als participants que li tornin els identificadors personals per a tenir-los disponibles per la següent sessió. Els agrairà la seva presència a la sessió i els recordarà que es tornaran a veure a la mateixa sala a la data programada, generant en els pares i mares l'expectativa de participació a la propera sessió.

Un altre recurs que es suggereix és el paperògraf, amb el seu plec gran de paper i retoladors de colors, per tal que el moderador/a de la sessió hi pugui escriure les idees

fonamentals que van sorgint amb la participació de totes les persones. En cas de no haver-hi paperògraf es recomana l'ús de pissarra i guixos de colors.

Altres vegades serà necessari canó per a projectar, ordinador i ratolí extern, etc.





### 9. Lloc de realització i preparació de la sala de treball

Es recomana realitzar les sessions dins d'un espai i sala proper i familiar per als fills/es: el mateix centre educatiu, l'esplai del barri, el centre cívic del districte, etc.

A) Sessions d'adults: pares i mares (1-6,8,9,11)  
Es recomana fer servir cadires còmodes amb recolzament per escriure per als participants. La sala tindrà també taula per deixar els materials, pissarra o paperògraf, guixos blancs i de colors o retoladors de colors si s'utilitza paperògraf, folis, bolígrafs i identificadors personals per als participants.

Abans d'iniciar la sessió i que arribin els participants el moderador/a/a col·locarà les cadires en forma de U, i la cadira del moderador/a o moderador/a en l'espai obert de la U, de manera que la disposició de les cadires dibuixi pràcticament un cercle. Aquesta distribució facilitarà que les persones ocupin a la sala un lloc que permeti el contacte visual i el reconeixement mutu, fet que promou un clima de participació i interacció entre els participants.

Si hi haguessin taules a la sala, s'han de moure cap a les parets per deixar espai lliure a la zona central de la U. Es col·locarà també el paperògraf o la pissarra davant dels participants, a una distància que faci ben visible les anotacions que s'hi escriguin.

A la taula 7 es resumeixen els consells dirigits a l'etapa posterior a l'organització de la sala de treball: el començament de la sessió.

## Taula 7:

Entrada, presentació del moderador/a de la sessió i benvinguda

Recursos	Indicacions per al moderador/a	Objectius	Metodologia	Temps previst
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificadors personals</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un cop que els participants van arribant a la sala de treball, el moderador/a els indicarà que recullin els seus identificadors personals situats sobre la taula.</li><li>• Quan ja s'hagin assegut, el moderador/a saludarà al grup, els hi donarà la benvinguda i agrairà la seva participació a la sessió.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Transmetre als pares i mares que la seva assistència a la sessió és valorada i que es reconeix el seu interès per assistir.</li><li>• Generar un clima d'acollida i de confiança que faciliti la participació activa i el desenvolupament de la sessió.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expositiva per part del moderador/a.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 minuts</li></ul>

B) Sessions conjuntes de pares i mares amb fills/es (7 i 10)

No cal que hi hagi presentacions entre els pares i mares participants durant aquestes sessions, ja que ja es coneixeran de les sessions anteriors. Sí que s'haurà de

presentar els/les fills/es al moderador/a o moderador/a (i altres professionals que puguin participar), ja que és una figura que encara no coneixen els/les fills/filles. A la taula 8 es resumeixen els consells dirigits a l'organització de la sala de treball abans del començament de la sessió.

## **Taula 8:** Preparació de la sala de treball de les sessions conjuntes

Recursos	Indicacions per al moderador/a	Objectius	Temps previst
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadires per als participants, taula per a deixar els materials, pissarra o paperògraf, fulls blancs, guix blanc i de colors o retoladors de colors si s'utilitza paperògraf, bolígrafs, retoladors.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abans d'iniciar la sessió i que arribin els participants, distribuir l'espai en quatre ambients:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Espai amb cadires en forma de U. La cadira del moderador/a o moderador/a es situarà en l'espai obert de la U, de manera que la disposició de les cadires dibuixi pràcticament un cercle.</li> <li>2) Espai lliure que permeti seure per terra al conjunt del grup i caminar.</li> <li>3) Espai anomenat "Racó de pensar", que ocuparà un racó de la sala. El "Racó de pensar" el podem senyalar amb una cartolina. Establirem un espai on hi haurà una cadira en un racó, evitant que sigui a l'abast de joguines o altres distraccions.</li> <li>4) Espai d'esbarjo amb joguines, contes, jocs de taula, etc. Hi haurà a la sala un espai dirigit a facilitar que els infants puguin dibuixar o jugar. Aquest espai es planteja com alternativa per aquells fills/es més moguts o amb necessitats especials.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si hi haguessin taules a la sala, s'han de moure cap a les parets per tal de permetre la distribució d'espais.</li> <li>• S'aconsella demanar als pares i mares portar jocs, joguines o contes de casa.</li> <li>• Col·locar el paperògraf o la pissarra davant de l'espai d' U dels participants, a una distància que faci ben visible les anotacions que s'hi escriguin.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar que les persones ocupin a la sala un lloc que permeti el contacte visual i el reconeixement mutu.</li> <li>• Promoure un clima de participació i interacció entre els participants.</li> <li>• Habilitar diversos espais que permetin la realització de les activitats.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El necessari previst abans que els participants arribin a la sala.</li> </ul>

## 10. Avaluació

El “Qüestionari 1: Avaluació inicial d’habilitats parentals” (pàg. 198) inclou preguntes obertes i tancades per identificar amb dades quantitatives i qualitatives les preocupacions i necessitats formatives de pares i mares respecte al seu rol parental.

Aquest qüestionari es proposa perquè sigui emplenat pels participants en el període de captació previ al programa per tal d’haver pogut ser recollit abans de la realització de la primera sessió. Aquesta temporalització permet conèixer als participants del programa abans de l’inici de les sessions.

A la primera sessió es treballen aspectes recollits al qüestionari inicial com són les preocupacions generades a l’educar els fills i filles, que ajudaran a generar les expectatives formatives, fet que permet ajustar el desenvolupament del programa a les característiques dels participants. A través del treball en grup sobre les expectatives que es realitza a la primera part de la sessió, que es considera també part de l’avaluació de procés del programa, aconseguim informació que pot completar la recollida mitjançant altres instruments i tècniques, com ara l’observació no participant o qüestionaris.

L’avaluació final del programa s’efectua dins de l’última sessió amb l’objectiu de valorar el grau de satisfacció, utilitat i eficàcia aconseguides respecte els objectius previstos. El “Qüestionari 2: Avaluació final d’habilitats parentals” (pàg. 203) tracta bàsicament les mateixes qüestions que el qüestionari d’avaluació inicial i està estructurat en les mateixes dimensions que aquest amb la fi de poder contrastar les respostes dels participants abans i després de realitzar el programa. Això permet identificar les àrees emocionals i de parentalitat on els pares i mares es troben significativament més competents al finalitzar el programa, mitjançant la comparació amb com es trobaven abans de començar.



També al final del programa els participants han d'omplir el "Qüestionari 3: Avaluació final del programa" (pàg. 207) que tracta d'identificar i analitzar les limitacions detectades per introduir millores en futures edicions. Recull la seva opinió sobre diversos aspectes: estructura del programa, continguts, recursos, metodologia de treball, activitats, temporalització, clima de grup, etc.

És convenient, de cara a l'avaluació del procés del programa, que a l'acabament de la sessió tant la persona moderadora, com la comoderadora si fos el cas, vagin omplint el "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora" (pàg. 210). El "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants" (pàg. 212) es va omplint de la mateixa manera per part de les persones participants a l'acabar la sessió.

S'aconsella la participació, dins de les sessions, d'un segon professional que realitzi una observació participant de les mateixes i anoti la informació més rellevant sobre la sessió. Es suggereix que aquest segon professional formi part de la dinàmica del programa des de la primera sessió, per tal que les famílies el reconeguin des del començament com a part del grup, aconseguint una major integració de tots els components.

La fitxa "He après", que es lliura al final de cada sessió i es comenta al començament de la següent, és una eina interessant d'avaluació de procés del programa, donat que constitueix un registre d'auto-informe de les famílies que van omplint sessió rere sessió, on identifiquen els seus aprenentatges i avanços en el desenvolupament de competències emocionals, educatives i parentals, així com les dificultats que troben a l'hora de posar en pràctica dins del seu context familiar les estratègies apreses.

El contingut acumulat al paperògraf és un bon material d'anàlisi de procés de les sessions, ja que aquest recurs acumula les idees dels participants i els continguts de les sessions.

A la taula 9 es resumeixen els procediments de recollida d'informació que es recomanen al llarg de les diverses fases del programa.

## **Taula 9:** Procediments de recollida de la informació per a l'avaluació

Avaluació inicial	Avaluació de procés	Avaluació final
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari 1: Avaluació inicial d'habilitats parentals"</li> <li>• Treball grupal</li> <li>• Observació participant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora"</li> <li>• "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants"</li> <li>• Registres escrits: paperògraf, "He après", fitxes</li> <li>• Treball grupal</li> <li>• Observació participant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari 2: Avaluació final d'habilitats parentals"</li> <li>• "Qüestionari 3: Avaluació final del programa"</li> <li>• Treball grupal</li> <li>• Observació participant</li> </ul>

# SESSIÓ 1

---

INTRODUCCIÓ I IDENTIFICACIÓ D'EXPECTATIVES;  
ETAPA EVOLUTIVA I DESENVOLUPAMENT



# SESSIÓ 1

## INTRODUCCIÓ I IDENTIFICACIÓ D'EXPECTATIVES; ETAPA EVOLUTIVA I DESENVOLUPAMENT

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala			
1 Entrada i benvinguda	Expositiva per part del moderador/a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadors personals</li> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17</li> </ul>	5 minuts
2 Presentació	Participació activa dels pares i mares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 1 "Coneixent-nos", pàg. 29</li> </ul>	15 minuts
3 Identificar preocupacions	Activa amb intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari d'avaluació inicial", pàg. 198</li> <li>• Veure orientacions a la taula 9, pàg. 20</li> </ul>	20 minuts
4 Presentació del contingut i organització	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 2 "Temes que tractarem", pàg. 30</li> <li>• Fitxa 3 "Com treballarem", pàg. 30</li> </ul>	10 minuts
5 Introducció de nous continguts	Participativa en dinàmica de petits grups (20 min) i posada en comú en gran grup (25 min)	<p><b>Etapa de 2-3 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxes 4 i 8, pàg. 31 i 34</li> </ul> <p><b>Etapa de 4-5 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxes 5 i 9, pàg. 32 i 35</li> </ul> <p><b>Etapa de 6 a 10 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxes 6 i 10, pàg. 32 i 35</li> </ul> <p><b>Etapa de 11 a 17 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxes 7 i 11, pàg. 33 i 36</li> <li>• Fitxa 12 "Reconeixent les característiques evolutives dels nostres fills/es", pàg. 37</li> </ul>	45 minuts
6 Síntesi d'idees per recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 13 "Idees per recordar", pàg. 38</li> <li>• Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13</li> </ul>	10 minuts
7 Reflexió i posada en pràctica d'allò après	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 14 "He après", pàg. 38</li> <li>• Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14</li> </ul>	5 minuts
8 Comiat i tancament de la sessió	Individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàg. 210</li> <li>• "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàg. 212</li> </ul>	5 minuts
			<b>Temps total</b> 1 h i 50 minuts

Aquesta sessió es divideix en dos parts que tenen continguts ben diferenciats:

**1a part: Introducció del Programa i identificació d'expectatives formatives dels pares i mares.**

Què necessitem aprendre.

**2a part: Característiques de l'etapa evolutiva i de desenvolupament dels fills/es.**

Com són els nostres fills/es dependent de la seva edat.

**DIMENSIONS DEL CONTINGUT A DESENVOLUPAR**

La primera part de la sessió està orientada a introduir el programa, la seva metodologia de treball i les temàtiques a tractar. Així mateix, és l'oportunitat perquè els participants es presentin i posin en comú les seves expectatives de formació respecte a l'exercici positiu del seu rol parental.

La segona part de la sessió està orientada a informar als pares i mares sobre les característiques evolutives i de comportament més rellevant de l'etapa de desenvolupament dels seus fills/es. Això els facilitarà adaptar i ajustar millor els seus estils parentals i les seves expectatives respecte als comportaments i responsabilitats que poden esperar dels seus fills/es a una determinada edat, així com a respectar les seves potencialitats i limitacions.

**OBJECTIUS I COMPETÈNCIES PARENTALS A PROMOURE**

Amb el desenvolupament de la sessió es pretén:

**1a part:**

- Promoure un clima de confiança entre els i les participants i entre aquests/es i el moderador/a o moderadora/a de les sessions que faciliti la integració i participació activa de totes les persones que formen part del programa.
- Identificar els dubtes i expectatives d'assessorament que tenen els pares i mares per a l'exercici positiu del seu rol parental, de manera que això permeti ajustar les

dinàmiques i contingut a treballar a cada sessió.

- Generar en els pares i mares una actitud positiva sobre el desenvolupament del programa i sobre l'aprenentatge que aquest pretén promoure, que ajudi a fomentar la seva participació continua en les diverses sessions del mateix.

**2a part:**

- Donar a conèixer als pares i mares les característiques fonamentals del comportament dels fills/es en una determinada etapa del seu desenvolupament evolutiu.
- Facilitar que els pares i mares entenguin millor el comportament dels seus fills/es i les seves potencialitats i limitacions a una determinada edat.
- Promoure que els pares i mares respectin els seus fills/es generant expectatives ajustades sobre el que poden esperar del seu comportament en una determinada etapa evolutiva.
- Fomentar el desenvolupament del respecte mutu entre els pares i mares i els fills/es.

**CREENCES PARENTALS A TREBALLAR EN EL PROGRAMA ASSOCIADES A LA TEMÀTICA DE LA SESSIÓ**

- *“Els pares i mares consideren que els problemes que els plantegen els seus fills/es són diferents dels plantejats a d'altres pares i mares”.*
- *“Als pares i mares els hi costa entendre el comportament dels seus fills/es”.*



## SEQÜÈNCIA D'ACCIONS A DESENVOLUPAR

<p>0</p> <h3>Preparació de la sala</h3>	
<p>1</p> <h3>Entrada i benvinguda</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadors personals</li> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17.</li> </ul> <p><b>Indicacions per al moderador/a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un cop que els participants van arribant a la sala de treball, el moderador/a els saludarà i convidarà a agafar seient.</li> <li>• Posteriorment, quan tots els participants es trobin a la sala, el moderador/a de la sessió es presentarà dient el seu nom i cognoms, professió, especialització i experiència en la temàtica que es treballarà, mencionant també la institució o entitat laboral de la qual procedeix, i altra informació addicional que consideri d'interès per al desenvolupament del programa o per quan aquest hagi acabat, com</li> </ul> <p>per exemple la seva adreça electrònica o telèfon de contacte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A continuació donarà la benvinguda als participants i els agrairà el seu interès per formar part d'aquest programa de formació.</li> </ul> <p><b>Objectius</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar un ambient d'acollida i de confiança per al desenvolupament de la sessió i del programa en el seu conjunt.</li> </ul> <p><b>Metodologia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expositiva per part del moderador/a.</li> </ul> <p><b>Temps previst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 minuts.</li> </ul>
<p>2</p> <h3>Presentació</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fitxa 1</b> “Coneixent-nos”, pàg. 29.</li> </ul> <p><b>Indicacions per al moderador/a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El moderador/a demanarà als participants que s'aixequin per a canviar de postura per un moment i per centrar la seva atenció en la nova activitat.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Els hi donarà a cadascú una còpia de la fitxa 1 i els hi demanarà que la llegeixin individualment durant uns segons.</li> <li>• Tot seguit els demanarà que durant el temps assignat a l'activitat cada participant parli amb el màxim nombre de persones del grup per preguntar-los si tenen les característiques que apareixen a la fitxa.</li> </ul> <p style="text-align: right;">→</p>





- Se'ls demanarà que parlin de dos en dos persones, o de tres en tres com a màxim per facilitar la interacció propera entre tots els participants.
- Després, se'ls preguntarà si els ha agradat realitzar l'activitat i quins sentiments han tingut, i s'aniran anotant al paperògraf o pissarra.
- Posteriorment, el moderador/a els hi preguntarà el nom de les persones que tinguin algunes de les característiques esmentades durant l'activitat, per exemple: “De qui sabem del grup que li agrada cuinar? Quins noms hem escrit aquí?”
- S'analitzarà el grau de coincidència i de diferència que hi ha entre els participants en les característiques anotades durant l'activitat. Això permetrà al moderador/a introduir la idea de que les persones tenen entre sí aspectes en comú i de diferents, tots a respectar. Per exemple, el fet que després de fer l'activitat s'hagi constatat que a certes persones del grup no els hi agradi cuinar, no els fa ni millors ni pitjors com a persones, ni inferiors ni superiors a d'altres que sí que gaudeixin cuinant. A més serà una oportunitat per posar de manifest la diversitat cultural i ètnica del grup, així com per detectar qui té problemes entenent l'idioma, per exemple. El

moderador/a anirà escrivint les idees “diversitat” i “respecte” en el paperògraf per a que quedin recollides i ressaltades, i es faciliti el seu record en les següents sessions.

### Objectius

- Fomentar l'atenció i el reconeixement mutu entre els participants.
- Promoure la cohesió del grup.
- Introduir en el grup un estil de comunicació positiu.
- Dinamitzar la interacció entre els participants.
- Fomentar la seva integració i comunicació.
- “Trencar el gel” inicial i crear en el grup un clima de confiança, positiu i relaxat que faciliti la participació.
- Introduir la idea de “diversitat” i de “diferències entre les persones” i el “valor del respecte a les diferències” com aspectes a considerar durant tota la dinàmica de desenvolupament del programa.

### Metodologia

- Participació activa dels pares i mares.

### Temps previst

- 15 minuts.

3

## Identificar preocupacions

### Recursos

- **Qüestionari 1:** “Avaluació inicial d'habilitats parentals”, pàg. 198.

### Indicacions per al moderador/a

- Abans de la sessió, el moderador/a haurà llegit els qüestionaris que els pares i mares prèviament van

contestar, i identificarà el punts en comú entre els participants.

- Posteriorment, el moderador/a pot comentar el següent (Qüestionari 1, ítem 10): “Ara posarem en comú el que hem pensat a la secció de preocupacions que tenim a l'educar els nostres fills/es, per veure si coincidim en els temes que hem anotat. Qui s'engresca a dir el que ha pensat?”





- En aquest moment el moderador/a anirà anotant al paperògraf les preocupacions que vagin esmentant els pares i mares. Cada cop que un tema es repeteixi, anotarà una marca sobre aquest al paperògraf perquè es vegin les coincidències en les preocupacions.
- En finalitzar aquesta activitat, probablement es podrà comprovar que la majoria dels pares i mares del grup coincideixen en les temàtiques i dubtes educatius que es plantegen respecte els seus fills/es, el que permetrà realitzar una breu conclusió sobre els continguts que es necessiten treballar en les següents sessions del programa, que segurament coincidiran en la seva major part amb els que ja s'han previst desenvolupar a cadascuna d'elles.

### **Objectius**

- Fomentar que els pares i mares reflexionin sobre les preocupacions educatives que tenen respecte els seus fills/es.
- Promoure que els pares i mares puguin relativitzar aquestes preocupacions, entenent que són comuns en molts d'ells.
- Identificar les expectatives d'aprenentatge que tenen els pares i mares en participar al programa.

### **Metodologia**

- Activa amb intervenció dels participants.

### **Temps previst**

- 20 minuts.

4

## **Presentació del contingut i organització**

### **Recursos**

- **Fitxa 2** “Temes que tractarem”, pàg. 30.
- **Fitxa 3** “Com treballarem”, pàg. 30.

### **Indicacions per al moderador/a**

- El moderador/a donarà als participants les fitxes 2 i 3. Comentarà la finalitat i objectius del programa, nombre de sessions a desenvolupar, durada de les sessions, dates, horari, lloc, etc. Abans d'iniciar aquesta sessió és d'esperar que els participants ja disposin d'aquesta informació, donat que a partir d'aquesta hauran pres la decisió de participar en el programa; no obstant, és convenient revisar i repassar aquests aspectes organitzatius amb el grup per centrar les temàtiques i dinàmica del programa i per detectar llacunes informatives i aclarir dubtes que puguin sorgir.

- S'informarà als participants de que les fitxes o documentació de cada sessió es donaran prèviament a cadascuna de les sessions.

### **Objectius**

- Facilitar que els pares i mares comprenguin la finalitat i objectius del programa i generin expectatives positives sobre el mateix.

### **Metodologia**

- Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants.

### **Temps previst**

- 10 minuts.

## Introducció de nous continguts

### Recursos

#### Moderador/a:

- **Fitxa 4** “Dels dos als tres anys”, pàg. 31.
- **Fitxa 5** “Dels quatre als cinc anys”, pàg. 32.
- **Fitxa 6** “Dels sis als deu anys”, pàg. 32.
- **Fitxa 7** “A la pre (11-13 anys) i adolescència (14-17 anys)”, pàg. 33.

#### Pares i mares:

- **Fitxa 8** “Fills/es dels dos als tres anys”, pàg. 34.
- **Fitxa 9** “Fills/es dels quatre als cinc anys”, pàg. 35.
- **Fitxa 10** “Fills/es dels sis als deu anys”, pàg. 35.
- **Fitxa 11** “Fills/es a la pre (11-13 anys) i adolescència (14-17 anys)”, pàg. 36.
- **Fitxa 12** “Reconeixent les característiques evolutives dels nostres fills/es”, pàg. 37.

### Indicacions per al moderador/a

- Es demanarà als participants que formin grups de 4 persones que no es coneguin prèviament per així fomentar la interacció entre tots els participants.
- Un cop que els grups estiguin formats, el moderador/a explicarà breument les característiques de l'edat que s'estigui considerant en el programa per a que els participants puguin relacionar-les amb les característiques dels seus propis fills/es i amb les seves pròpies dinàmiques familiars (fitxes 4, 5, 6 o 7).
- El moderador/a demanarà als participants que llegeixin la fitxa sobre fills/es corresponent a la etapa educativa que s'estigui treballant en el programa (fitxes 8, 9, 10 o 11).
- Se'ls demanarà que comentin en el grup les característiques de comportament que observen en els seus fills/es i les seves pròpies experiències educatives amb ells, i que ho anotin tot a la fitxa 12.

- El debat en petit grup facilitarà als pares i mares fer més conscients les seves estratègies educatives amb els fills/es, compartir les seves experiències, contrastar-les, conèixer altres possibles formes d'interaccionar amb els fills/es diferents a les que fan servir, i valorar si aquestes noves formes podrien ser-los útils amb els seus propis fills/es.
- Després de l'anàlisi en petits grups es posarà en comú en gran grup per complementar les idees debatudes i contrastar-les amb els suggeriments del moderador/a.

### Objectius

- Promoure en els pares i mares l'aprenentatge cooperatiu entre iguals.
- Facilitar als participants tenir un espai per a escoltar-se mútuament, contrastar les seves experiències parentals i les seves expectatives sobre el desenvolupament dels fills/es, i per a analitzar noves maneres d'enfocar la seva educació des de les perspectives que aporten entre tots.

### Metodologia

- Participativa en dinàmica de petits grups (20 min) i posada en comú en gran grup (25 min).

### Temps previst

- 45 minuts.

6

## Síntesi d'idees per recordar

### Recursos

- **Fitxa 13** “Idees per recordar”, pàg. 38.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar  
Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13.

### Temps previst

- 10 minuts.

7

## Reflexió i posada en pràctica d'allò après

### Recursos

- **Fitxa 14** “He après”, pàg. 38.

### Indicacions per al moderador/a

- Identificar i escriure els aspectes més interessants i dificultosos de la sessió.  
Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14.

### Temps previst

- 5 minuts.

8

## Comiat i tancament de la sessió

### Recursos

- “Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora”, pàg. 210.
- “Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants”, pàg. 212.

### Temps previst

- 5 minuts.

**FITXES DE TREBALL DE LA SESSIÓ**

<b>Pàg</b>	<b>Fitxes</b>
29	Fitxa 1 “Coneixent-nos”
30	Fitxa 2 “Temes que tractarem”
30	Fitxa 3 “Com treballarem”
31	Fitxa 4 “Dels dos als tres anys”
32	Fitxa 5 “Dels quatre als cinc anys”
32	Fitxa 6 “Dels sis als deu anys”
33	Fitxa 7 “A la pre (11-13 anys) i adolescència (14-17 anys)”
34	Fitxa 8 “Fills/es dels dos als tres anys”
35	Fitxa 9 “Fills/es dels quatre als cinc anys”
35	Fitxa 10 “Fills/es dels sis als deu anys”
36	Fitxa 11 “Fills/es a la pre (11-13 anys) i adolescència (14-17 anys)”
37	Fitxa 12 “Reconeixent les característiques evolutives dels nostres fills/es”
38	Fitxa 13 “Idees per recordar”
38	Fitxa 14 “He après”

**Fitxa 1****“Coneixent-nos”**

Escriu al costat de cada frase el nom de com a mínim dues persones del grup que tinguin les característiques que s'esmenten a continuació. Per trobar a aquestes persones t'has de moure per la sala i demanar quines són les persones que tenen les característiques que busques.

- Té 5 fills/es \_\_\_\_\_
- Li agrada cuinar \_\_\_\_\_
- És aficionat/a al futbol \_\_\_\_\_
- Li agrada molt caminar \_\_\_\_\_
- Ha estat refredat aquesta temporada \_\_\_\_\_
- Té una filla que es diu Isabel \_\_\_\_\_
- Treballa en horari de matí i tarda \_\_\_\_\_
- Sap anglès \_\_\_\_\_
- Li agrada muntar en bicicleta \_\_\_\_\_
- Sap canviar la roda d'un cotxe \_\_\_\_\_

## Fitxa 2

“Temes que tractarem”

- **“Com són els nostres fills/es dependent de la seva edat.** Característiques de l’etapa evolutiva i de desenvolupament dels fills/es”.
- **“Com entendre el comportament dels fills/es.** Necessitat d’atenció, respecte, afecte i reconeixement”.
- **“Com sentir-nos bé i segurs com a pares i mares.** Autoestima i assertivitat en els pares i mares.”
- **“Com aconseguir que els nostres s/es es sentin bé i confiïn en nosaltres i en ells mateixos.** Autoestima i assertivitat en els fills/es”.
- **“Com escoltar i posar-se al lloc de l’altre per entendre’ns millor.** Escolta activa i empatia”.
- **“Com expressar-nos de manera positiva.** Expressió de sentiments i opinions”.
- **“Com ajudar els nostres fills/es perquè puguin resoldre els seus propis problemes.** Suport parental als fills/es per a la resolució de problemes”.
- **“Com arribar a acords amb els nostres fills/es.** Procés de negociació i d’establiment d’acords entre pares i mares i fills/es”.
- **“Com millorar el comportament dels nostres fills/es i fomentar la seva autoregulació amb límits, normes i conseqüències.** Disciplina per a fomentar l’autoregulació del comportament en els fills/es”.
- **“Com organitzar la vida quotidiana familiar.** Distribució equitativa de les tasques domèstiques i cooperació familiar.”

## Fitxa 3

“Com treballarem”

### Es tracta de:

- Conèixer pautes educatives per a relacionar-nos bé amb els nostres fills/es.
- Intentar adaptar aquestes pautes a la nostra situació familiar practicant les estratègies que es comenten a cada sessió.
- Compartir les nostres experiències com a pares i mares i aprendre entre tots.
- Aprendre a adonar-nos de:
  - Allò que succeeix internament: el que pensem, el que sentim.
  - Allò que influeix en la nostra manera d’actuar amb nosaltres mateixos i els nostres fills/es.
- Tenir present que no és l’espai per resoldre situacions individuals de cadascú.

### Mètode de treball:

- Participatiu. És molt important que tots participem amb els nostres comentaris i experiències.
- Els comentaris del moderador/a de la sessió es combinaran amb dinàmiques de grup entre els participants.

**Per treballar bé en el programa és necessari que ens coneguem i ens relacionem els uns amb els altres**



## Fitxa 4

“Dels 2 als 3 anys”

### Descobriments i orientació en el món:

- “Edat acrobàtica i del passejador”: Camina i desenvolupa tot tipus de moviments, sobretot, a través del joc.
- Desenvolupament psicomotriu.
- Adquisició d'autonomia.
- “Etapa egocèntrica”: El nen es considera el centre de tot el que l'envolta.

### Desenvolupament del pensament simbòlic i de l'adquisició del llenguatge:

- “Edat del llenguatge”: Interès per la comunicació parlada.

### Desenvolupament de la fantasia i la imaginació:

- Interès per les ficcions, els somnis i la imaginació.
- Gust pels comptes i la identificació amb personatges fantàstics.
- Pseudo-mentides: veritats carregades de fantasia.

### Interès pel joc:

- Jocs de representar un paper i imaginar-se coses: “Jocs d'il·lusió”: jugar a les casetes, a “mamàs”, a conduir trens, etc.
- Jocs d'interès pel món que el rodeja.
- Jocs d'aprenentatge: Aprendre a llegir jugant.
- Jocs de construcció, muntatge i desmuntatge.

### Control d'esfínters

### Desenvolupament de la consciència del JO i de l'existència dels altres: obstinació i tossuderia. “Etapa del NO”.

- Inici del desenvolupament moral.
- Percepció d'existència de normes i exigències a l'entorn. Inici del desenvolupament de la capacitat de prendre decisions.
- Descobriments dels altres: de les seves necessitats i sentiments. Interès pels altres. Inici del desenvolupament de la cooperació. Necessitat d'afecte i desenvolupament de la seguretat i la confiança.

### Relació ambivalent amb els pares i mares:

- Necessitat de seguretat afectiva i protecció dels pares i mares.
- Necessitat progressiva d'independència.
- Tendència a la inseguretat, desequilibri afectiu, irritabilitat, hiperemotivitat.
- Reaccions agressives i regressives per guanyar l'afecte dels pares i mares.

### Importància de la tolerància a la frustració

### Pors apreses (influència dels altres): als animals, foscor, allò estrany.

### Empipament com a emoció apresada

per ser atesos o per obtenir el que desitja i com a reacció a la frustració. Poden expressar-se vers els demés o vers un mateix.

## Fitxa 5

“Dels 4 als 5 anys”



### Desenvolupament motor:

Es mouen amb molta facilitat:

- Pugen escales ràpidament, corren i canvien de direcció sense parar-se, reconeixen la dreta i l'esquerra en ells mateixos, salten al mateix lloc i avancen amb un sol peu, fan llaços amb un cordó, retallen línies corbes, angles i rectes, etc.

### Desenvolupament socio-emocional:

- Participen en obres de teatre senzilles assumint el paper de l'altre.
- Escullen els seus amics i amigues i els hi agrada estar amb ells.
- Fan plans amb els seus companys per aconseguir alguna cosa en concret.
- Reconeixen emocions en dibuixos.

### Desenvolupament cognitiu:

- Classifiquen les figures geomètriques per formes simples, per colors secundaris i per tres mides.
- A partir dels 4 anys els nens són molt més reflexius que abans i pensen el que diuen abans de parlar. Fan conscient el seu propi pensament.
- Gaudeixen inventant històries i diàlegs entre personatges imaginaris.
- Convé que els pares i mares parlin molt amb el nen o nena perquè desenvolupi el seu pensament, la seva creativitat, el seu vocabulari i la seva capacitat d'expressió.
- El diàleg és molt important per a mantenir l'afecte amb el pare i la mare en aquesta etapa en què ja no necessiten tanta protecció física.
- Si el nen és capaç d'expressar-se correctament podrà adaptar-se millor al centre escolar i als seus amics i amigues.

## Fitxa 6

“Dels 6 als 10 anys”



### Importància del procés d'escolarització.

### Dos períodes en l'etapa de la infantesa:

- **De 6 a 7 anys:**  
Importants canvis corporals i psicològics: inquietud, activitat, moviment.  
— És un període d'adaptació a les normes, al grup, a la classe.  
— Apareixen conflictes i frustracions.
- **De 6 a 7 anys:**  
— El desenvolupament físic i psicològic és més reposat que en l'etapa anterior.  
— Tenen interès per entendre per què succeeixen les coses i les seves causes utilitzant el raonament.  
— És un període d'assimilació: acumulen molta informació i coneixements, aprenen mecanismes socials, actituds i valors útils en moments posteriors en la seva vida.





## Fitxa 7

“A la pre (11-13 anys) i Adolescència (14-17)”

### Desenvolupament fisiològic

- Desenvolupament dels òrgans sexuals primaris. Característiques sexuals secundàries: alçada, pes, veu, borrisol, etc.

### Canvis psicològics

- Importància de la imatge corporal i la valoració d'un mateix/a.
- Sentiment d'estranyesa d'un mateix/a; de no reconèixer-se. Sentiment d'inquietud, soledat i incertesa.

### Canvis del pensament intuïtiu (sensorial i amb imatges concretes) al pensament abstracte

- Inici de la capacitat per realitzar operacions formals: pensar no només en allò real sinó també en allò possible; necessari per buscar alternatives en la solució de problemes.
- Desenvolupament d'aptituds intel·lectuals (a partir dels 13 anys): intel·ligència verbal, lògica, espacial, mecànica i numèrica.

### Canvi afectiu

- Tendència al mal humor -més en nois - i a la tossudesa -més en les noies -, amb arravataments, irritació, hostilitat, poca paciència, etc. Canvis bruscs d'humor.
- Tensió nerviosa: menjar-se les ungles, tocar-se els cabells, etc.
- Sentiment de por que pot dissimular-se amb prepotència.
- Excitabilitat.

### Importància d'un/a mateix/a i afany d'independència

- Oscil·lació entre una exagerada confiança en un/a mateix/a i el sentiment d'inferioritat. Afany de fer-se valer i necessitat de llibertat. Tendència a no respectar les normes.

### Canvis en les relacions socials

- Necessitat d'allunyar-se de la família i dels pares, amb qui acostuma a tenir relacions conflictives.
- Necessitat de ser acceptat.
- Necessitat de pertinença a un grup de persones de la seva edat i grans colles, on tots els seus components no són necessàriament amics. Tendència a mostrar-se submisos davant els líders del grup. Tendència a la rivalitat, renyines i baralles per a mostrar-se superiors. Tendència a divertir-se.

### Interessos

- Estar amb les amistats, sortir, escoltar música, veure la televisió, manegar videoconsoles, xatejar a internet, fer esport, etc. Atracció pels ídols: de l'esport, música, cinema, etc.
- A partir dels 13 anys: certs interessos professionals.

### A partir dels 13 anys:

- Possibles dificultats d'adaptació social.
- Tendències a la introversió i a la solidaritat.
- Tendència a relacionar-se en petits grups d'amics.
- Necessitat d'amistat. Tendència a relacionar-se amb l'altre sexe: coqueteigs, cites.



## Fitxa 8

### “Fills/es dels 2 als 3 anys”

- Caminen i desenvolupen tot tipus de moviments, sobretot a través del joc.
- Es consideren el centre de tot el que els envolta.
- Tenen interès per parlar.
- Els hi agraden els contes i s'identifiquen amb personatges fantàstics.
- Tenen interès pel joc:
  - Jocs de representar un paper i imaginar-se coses: jugar a les casetes, a “mamàs”, a conduir trens, etc.
  - Jocs d'aprenentatge: per exemple, aprendre a llegir jugant.
  - Jocs de construcció, muntatge i desmuntatge.
- Poden controlar esfínters i saben quan necessiten anar al lavabo.
- Poden tenir por als animals, a la foscor, allò estrany, etc., si veuen que altres persones al seu voltant també les tenen.
- Se n'adonen de que existeixen normes al seu entorn i comencen a desenvolupar la capacitat de prendre decisions.
- “Etapa del NO” per a afermar la seva identitat.
- Comencen a tenir interès pels altres. Se n'adonen de les seves necessitats i sentiments. S'inicia el desenvolupament de la cooperació.
- Tenen una relació ambivalent amb els seus pares: Per una part necessiten el seu afecte i protecció per a desenvolupar la seva seguretat i confiança en si mateixos, però, per una altra banda, volen ser més independents. Poden empipar-se, tenir reaccions agressives i comportaments de nen o nena molt petita per a cridar l'atenció del pare i la mare i aconseguir el que volen.

**És important que des d'aquesta edat comencin a aprendre que no poden tenir tot el que volen i a tolerar les seves frustracions.**

## Fitxa 9

“Fills/es dels 4 als 5 anys”

PARES  
I MARES

- Es mouen amb molta facilitat:  
Pugen escales ràpidament, corren i canvien de direcció sense parar-se, reconeixen la dreta i l'esquerra en ells mateixos, salten al mateix lloc i avancen amb un sol peu, fan llaços amb un cordó, retallen línies corbes, angles i rectes, etc.
- Classifiquen les figures geomètriques per formes simples, per colors secundaris i per tres grandàries.
- Participen en obres de teatre senzilles assumint el paper de l'altre.
- Escullen els seus amics i amigues i els hi agrada estar amb ells.
- Fan plans amb els seus companys per aconseguir alguna cosa en concret.
- Reconeixen emocions en dibuixos.
- A partir dels 4 anys els nens són molt més reflexius que abans i pensen el que diuen abans de parlar. Fan conscient el seu propi pensament.
- Gaudeixen inventant històries i diàlegs entre personatges imaginaris.
- Convé que els pares i mares parlin molt amb el nen o nena perquè desenvolupi el seu pensament, la seva creativitat, el seu vocabulari i la seva capacitat d'expressió.
- El diàleg és molt important per mantenir l'afecte amb el pare i la mare en aquesta etapa en què ja no necessiten tanta protecció física.
- Si el nen és capaç d'expressar-se correctament podrà adaptar-se millor al centre escolar i als seus amics i amigues.

## Fitxa 10

“Fills/es dels 6 als 10 anys”

PARES  
I MARES

### Importància del procés d'escolarització.

#### Dos períodes en l'etapa de la infantesa:

- **De 6 a 7 anys:**
  - Importants canvis corporals i psicològics: inquietud, activitat, moviment.
  - És un període d'adaptació a les normes, al grup, a la classe.
  - Apareixen conflictes i frustracions.
- **De 8 a 10 anys:**
  - El desenvolupament físic i psicològic és més reposat que en l'etapa anterior.
  - Tenen interès per entendre per què succeeixen les coses i les seves causes utilitzant el raonament.
  - És un període d'assimilació: acumulen molta informació i coneixements, aprenen mecanismes socials, actituds i valors útils en moments posteriors en la seva vida.



## Fitxa 11

### “Fills/es a la pre (11-13 anys) i adolescència (14-17)”

- Es desenvolupa la capacitat de pensar i de buscar alternatives per a solucionar problemes.
- Es desenvolupen els òrgans sexuals i canvia l'alçada, el pes, la veu, el berriscol, etc. Es dona molta importància a la imatge corporal perquè es relaciona amb la valoració d'un/a mateix/a.
- És una etapa de canvis bruscs d'humor, neguit, tendència al mal humor - més en les noies que en les noies - i a la tossudesa - més en les noies que en els nois - : arravataments, irritació, hostilitat, poca paciència, etc.
- Es tenen sentiments de no reconèixer-se a un/a mateix/a, d'inquietud i soledat i d'inseguretat davant noves situacions. Hi ha sentiments de por que, a vegades, es dissimulen amb comportaments prepotents.
- S'oscil·la entre tenir una confiança exagerada en un/a mateix/a i sentiments d'inferioritat.
- Hi ha afany de fer-se valer i necessitat de llibertat. Tendència a no respectar les normes.
- Es té la necessitat d'allunyar-se de la família i dels pares i mares, amb qui acostuma a tenir relacions tenses. Les preferències són: estar amb els amics i amigues, sortir, escoltar música, veure la televisió, manegar consoles de joc, xatejar a internet, fer esport, anar al cinema, llegir, etc.
- Hi ha atracció pels ídols de l'esport, la música, el cinema, la televisió, etc.
- Es té la necessitat de ser acceptat i de pertànyer a un grup de persones de la mateixa edat per recuperar la seguretat personal. Hi ha una tendència a relacionar-se en colles grans, on tots no són necessàriament amics o amigues, sinó grups per “sortir junts”.
- Hi ha una tendència a mostrar-se submisos davant els líders del grup, a rivalitzar, renyir i barallar-se per mostrar-se superiors, però també a divertir-se.
- S'acostuma a tenir fantasies sobre les relacions amb l'altre sexe i amb tenir coses.
- Tot això pot afectar el seu rendiment.
- A partir dels 13 anys pot haver dificultats d'adaptació social. Hi ha una tendència a la introversió i a la solidaritat, a relacionar-se en petits grups d'amics o amigues. Hi ha una necessitat d'amistat, de recolzament mutu, de valoració personal, de complementar-se amb les amistats, de comunicar-se i compartir informació. S'acostuma a relacionar-se amb una amistat íntima del seu propi sexe i a relacionar-se amb l'altre sexe: coqueteigs, cites.
- **A partir dels 13** anys hi ha una inclinació per alguns àmbits professionals.

## Fitxa 12

“Reconeixent les característiques evolutives dels nostres fills/es”



**Escriviu els comportaments més freqüents dels vostres fills/es i comenteu-los en el grup.**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## Fitxa 13

“Idees per recordar. Expectatives dels pares i les mares”

### Recorda...

- Cada persona té les seves pròpies característiques, que poden ser semblants o diferents a les d'altres persones. Els fills/es també.
- Tots mereixem respecte. Els fills/es també.
- La majoria dels pares i mares es pregunten amb freqüència si estan educant bé els seus fills/es.
- Les preocupacions que tenen la majoria dels pares i mares amb els fills/es en una determinada edat solen ser molt semblants entre sí.
- És interessant participar en programes de formació amb altres pares i mares per poder compartir les preocupacions que es tenen sobre com educar els fills/es.
- Els fills/es van canviant el seu comportament segons la seva edat.
- Els nostres fills/es tenen comportaments semblants als dels altres nens i nenes de la seva edat, encara que cadascú tingui també les seves pròpies característiques.
- És important conèixer què poden fer i què no poden fer els nostres fills/es segons l'edat que tinguin per a no exigir-los res per sobre ni per sota de les seves possibilitats.
- Quan els pares i mares esperen dels seus fills/es els comportaments propis de la seva edat, estan mostrant que els respecten i els ensenyen a respectar també als seus pares i mares. Amb això es fomenta el respecte mutu des que són molt petits.

## Fitxa 14

“He après”

Escriu tres coses que t'hagin resultat noves o interessants en aquesta sessió:

1.

2.

3.

Escriu tres coses sobre el que hem tractat en aquesta sessió que et resulten difícils quan les poses en pràctica:

1.

2.

3.

# SESSIÓ 2

NECESSITAT D'ATENCIÓ, RESPECTE, AFECTE I RECONeixEMENT



# NECESSITAT D'ATENCIÓ, RESPECTE, AFECTE I RECONeixEMEN

## COM ENTENDRE EL COMPORTAMENT DELS FILLS/ES

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala			
1 Entrada i benvinguda	Expositiva per part del moderador/a	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificadors personals</li> <li>Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17</li> </ul>	5 minuts
2 Repàs d'allò tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Participativa en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa emplenada "Idees per recordar", sessió 1</li> <li>Fitxa emplenada "He après", sessió 1</li> <li>Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors</li> <li>Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15</li> </ul>	10 minuts
3 Introducció de nous continguts	Expositiva per part del moderador/a amb possible participació dels pares i mares	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suggeriments per al moderador/a: "Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement", pàg. 43</li> </ul>	15 minuts
4 Desenvolupament d'habilitats parentals (I)	Dinàmica en petits grups i posada en comú en gran grup	<p><b>Etapas de 2-3 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxes 8 i 15, pàg. 34 i 50</li> </ul> <p><b>Etapas de 4-5 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxes 9 i 15, pàg. 35 i 50</li> </ul> <p><b>Etapas de 6 a 10 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxes 10 i 16, pàg. 35 i 51</li> </ul> <p><b>Etapas de 11 a 17 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxes 11 i 17, pàg. 36 i 52</li> <li>Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors</li> </ul>	50 minuts
5 Desenvolupament d'habilitats parentals (II)	Activitat individual i debat en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suggeriments per al moderador/a: "Temps Fora com a estratègia de control d'impulsos"</li> <li>Suggeriments per al moderador/a: "Activitat de relaxació"</li> <li>Fitxa 18 "Aprent a relaxar-nos", pàg. 53</li> <li>Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors, o pissarra amb guixos de colors</li> <li>Opcional: algun vídeo o àudio sobre relaxació</li> </ul>	15 minuts
6 Síntesi d'idees per recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa 19 "Idees per recordar", pàg. 54</li> <li>Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13</li> </ul>	10 minuts
7 Reflexió i posada en pràctica d'allò après	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa 14 "He après", pàg. 38</li> <li>Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14</li> </ul>	5 minuts
8 Comiat i tancament de la sessió	Individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàg. 210</li> <li>"Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàg. 212</li> </ul>	5 minuts
			<b>Temps total</b> 1 h i 50 min





### **DIMENSIONS DEL CONTINGUT A DESENVOLUPAR**

A la segona sessió s'introdueixen principis bàsics del comportament humà que incideixen en les dinàmiques familiars. Destaca la necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement que té tot ésser humà com a elements bàsics per al seu desenvolupament personal. Satisfer o no aquesta necessitat condiciona l'aparició de comportaments cooperatius i no cooperatius, tant en fills com en els propis pares i mares. Es fa menció també a la conveniència de que els pares i mares aprenguin a autoregular el seu comportament i les seves reaccions emocionals davant conductes no cooperatives dels fills/es per evitar situacions de conflicte que puguin anar guanyant cada cop més intensitat. Per això, els pares i mares necessiten conèixer tècniques de relaxació i pràctiques en el dia a dia.

### **OBJECTIUS I COMPETÈNCIES PARENTALS A PROMOURE**

Amb el desenvolupament d'aquesta sessió es pretén:

- Facilitar que els pares i mares identifiquin i compreguin les possibles causes del comportament cooperatiu i no cooperatiu dels fills/es.
- Ajudar els pares i mares a ser més conscients de les seves estratègies parentals i de les seves reaccions emocionals davant el comportament cooperatiu i no cooperatiu dels seus fills/es.

- Facilitar que els pares i mares desenvolupin competències d'autoregulació emocional i de tolerància a la frustració davant comportaments no cooperatius dels seus fills/es: pràctica de la relaxació i estratègia del "temps fora".
- Promoure que els pares i mares mostrin models parentals que permetin desenvolupar en els seus fills/es habilitats d'autoregulació emocional i del comportament i de tolerància a la frustració a través de la imitació i aprenentatge observacional que realitzen de les conductes dels seus pares i mares.
- Fomentar el desenvolupament del respecte mutu entre pares i mares i fills/es.

### **CREENCES PARENTALS A TREBALLAR EN EL PROGRAMA ASSOCIADES A LA TEMÀTICA DE LA SESSIÓ**

- *"Els pares i mares consideren que els problemes que els plantegen els seus fills/es són diferents dels plantejats a d'altres pares i mares".*
- *"Els pares i mares consideren que quan els seus fills/es no es comporten bé és perquè necessiten més atenció"*
- *"Els pares i mares tenen poca paciència amb els seus fills/es".*
- *"Els pares i mares acostumen a expressar les seves emocions de manera explosiva".*
- *"Els pares i mares tenen dificultat per parlar amb els seus fills/es sense exaltar-se quan aquests estan enfadats".*
- *"Els pares i mares consideren que tenen informació adequada sobre com relaxar-se i controlar les seves emocions".*

## SEQÜÈNCIA D'ACCIONS A DESENVOLUPAR

<p>0</p> <p><b>Preparació de la sala</b></p>		
<p>1</p> <p><b>Entrada i benvinguda</b></p>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17.</li> </ul>	
<p>2</p> <p><b>Repàs d'allò tractat a les sessions anteriors i identificació de dificultats</b></p>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15.</li> </ul>	
<p>3</p> <p><b>Introducció de nous continguts</b></p> <p>Principis bàsics del comportament humà. Necessitat dels fills/es de rebre atenció, respecte, afecte i reconeixement dels seus pares i mares.</p>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: “Necessitat d’atenció, respecte, afecte i reconeixement: Com comprendre el comportament dels nostres fills/es”.</li> </ul> <p>⊛</p> <p><b>Indicacions per al moderador/a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El moderador/a introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit.</li> </ul>	<p><b>Objectius</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar als pares i mares a entendre alguns principis bàsics del comportament humà -i dels seus fills/es- fonamentats en necessitats emocionals, de respecte i de reconeixement personal.</li> <li>• Promoure que els pares i mares reflexionin sobre la necessitat que tenen els fills de mantenir amb els pares i mares relacions afectives positives basades en el respecte i el reconeixement personal.</li> </ul> <p style="text-align: right;">→</p>



- Facilitar que els pares i mares facin conscient el tipus de relació afectiva que mantenen quotidianament amb els seus fills/es, les seves reaccions emocionals davant d'ells i que valorin els efectes que aquestes reaccions poden tenir en la qualitat de la interacció que mantenen amb ells.
- Ajudar als pares i mares a ser conscients de que les seves reaccions emocionals i de comportament actuen com a models que els seus fills/es poden imitar i reproduir mitjançant l'aprenentatge observacional.
- Generar en els pares i mares expectatives de millora en la interacció amb els seus fills/es mitjançant l'aprenentatge d'estratègies d'autoregulació emocional i del comportament: relaxació i "temps fora".

- Facilitar que els pares i mares puguin alliberar tensions i formular dubtes sobre els seus patrons educatius amb els fills/es, relativitzar les seves preocupacions i problemes en l'exercici del rol parental i elaborar noves cognicions, creences i aproximacions a la interacció amb els fills/es.

#### **Metodologia**

- Expositiva per part de la moderador/a amb possible intervenció dels participants.

#### **Temps previst**

- 15 minuts.

## Suggeriments per al moderador/a



### **Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement: Com entendre el comportament dels fills/es.**

Aquesta sessió temàtica porta a considerar la necessitat dels fills/es de rebre atenció, respecte, afecte i reconeixement per part dels seus pares i mares perquè puguin desenvolupar un comportament cooperatiu amb ells i una relació interpersonal positiva. L'absència d'aquest reconeixement podria portar els fills/es a cridar l'atenció amb comportaments no cooperatius, molestos, desafiadors, venjatius, desobedients o conflictius. Per fer front a aquests comportaments dels fills/es, els pares i mares poden aprendre estratègies de relaxació, control d'impulsos i de tolerància a la frustració que els ajudin a autoregular la seva reacció emocional, a controlar les situacions de retret i conflicte amb els fills/es, i a tractar de resoldre els problemes amb ells amb més calma i d'una manera positiva en un moment posterior.



## Desenvolupament d'habilitats parentals (I)

Entenent el comportament no cooperatiu dels fills/es i les reaccions emocionals dels pares i mares

### Recursos

- **Fitxa 15** “Cas Joan, ficar-se al llit, 4 anys”, pàg. 50.
- **Fitxa 16** “Cas Elisabet, estudis, 9 anys”, pàg. 51.
- **Fitxa 17** “Cas Anna, dormir fora de casa, 15 anys”, pàg. 52.
- **Fitxa 8** “Dels dos als tres anys”, pàg. 34.
- **Fitxa 9** “Dels quatre als cinc anys”, pàg. 35.
- **Fitxa 10** “Dels sis als deu anys”, pàg. 35.
- **Fitxa 11** “A la pre (11-13 anys) i adolescència (14-17 anys)”, pàg. 36.
- Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors
- Sugeriments per al moderador/a: “Temps Fora com a estratègia de control d'impulsos”.



### Indicacions per al moderador/a

- Es demanarà als participants que formin grups de 4 persones que no es coneguin prèviament per així fomentar la interacció entre tots els participants.
- Un cop que els grups estiguin formats se'ls lliurarà a cadascun d'ells la fitxa amb el cas a debatre segons l'etapa educativa dels fills/es a la qual està dirigit el programa, i es demana als participants que tinguin al costat la fitxa “Característiques evolutives dels fills/es” corresponent a l'etapa educativa que s'estigui treballant.
- El moderador/a llegirà en veu alta el cas i repassarà breument les característiques evolutives dels fills/es en l'edat que s'estigui considerant en el programa, per a que els participants puguin relacionar el cas que es tractarà amb les característiques dels seus propis fills/es i amb les seves pròpies dinàmiques familiars.
- Se'ls demanarà que, en el petit grup, comentin les idees sobre el cas i les seves pròpies experiències educatives amb els seus fills/es i que anotin a les

fitxes les idees fonamentals del seu debat. Per això, el moderador/a pot suggerir les següents preguntes:

1. Quines conductes concretes del fill/a cal destacar en aquest cas?
2. Aquestes conductes del fill/a són d'esperar per la seva edat?
3. Què busca obtenir el fill/a del seu pare o mare en aquest cas?
4. Com es sent la mare o el pare davant les conductes del fill/a?
  - a. Es sent molest/a o irritat/da?
  - b. Es sent reptat/da en la seva autoritat com a pare o mare?
  - c. Es sent dolgut/da com a persona?
  - d. Es sent impotent i sense saber què més pot fer amb el seu fill/a per a resoldre la situació?
5. Com reacciona el pare o la mare davant les conductes del fill/a?
6. Tendeix a imposar-se davant del seu fill/a?
7. Quines conductes concretes del pare o la mare cal destacar en aquest cas?
8. Podria el pare o la mare reaccionar d'una altra manera davant el fill/a per evitar el conflicte de relació entre ells?
9. Podria el pare o la mare controlar la seva reacció impulsiva davant el seu fill/a, intentant moderar, per exemple, el seu to de veu, el contingut de les seves paraules i intentant escoltar?
10. Necessiten els pares i mares aprendre tècniques de relaxació i d'autoregulació emocional per controlar les seves frustracions i reaccions impulsives dels seus fills/es i reduir així les possibilitats de conflicte?





- El debat en petit grup guiat per aquestes preguntes facilitarà als seus pares i mares fer més conscients les seves pròpies estratègies educatives amb els seus fills/es, compartir-les amb altres pares i mares, contrastar-les, conèixer i reflexionar sobre altres possibles formes d'interaccionar amb els seus fills/es que presenten els altres components del grup i valorar si aquestes noves formes poguessin ser útils amb els seus propis fills/es.
- Després de debatre en petit grup, es posarà en comú en gran grup per a complementar les idees analitzades en els petits grups i contrastar-les amb els suggeriments del moderador/a, qui anotarà al paperògraf les idees fonamentals que es vagin exposant durant el debat per a que quedin ben reflectides i assimilades pels participants.
- Per acabar se'ls facilitarà informació sobre l'estratègia de "Temps Fora", dirigida al control d'impulsos, demanant posteriorment als participants la seva aplicació en la resolució de conflictes.

### **Objectius**

- Identificar situacions quotidianes de conflicte amb els fills/es en la vida familiar.
- Ajudar als pares i mares a fer conscient la seva possible tendència a exaltar-se emocionalment amb els seus fills/es i a interaccionar de manera imposada i amb retrets amb ells davant situacions conflictives quotidianes de la vida familiar.
- Propiciar que els pares i mares elaborin creences i estratègies cognitives que els permetin desenvolupar relacions amb els seus fills/es basades en el respecte, en l'acceptació de les seves característiques evolutives i en el reconeixement positiu mutu.

- Promoure que els pares i mares puguin escoltar-se entre ells mateixos treballant en grup i contrastar les seves experiències i dificultats respecte a l'educació dels seus fills/es, així com aprendre noves estratègies parentals mitjançant la metodologia experiencial i cooperativa entre iguals.
- Facilitar l'aplicació del "Temps Fora" com una estratègia de control d'impulsos.

### **Metodologia**

- Dinàmica en petits grups i posada en comú en gran grup.

### **Temps previst**

- 50 minuts.

## Suggeriments per al moderador/a



### Temps Fora

Dins d'aquesta sessió és rellevant aprofitar per introduir entre les mares i pares l'aplicació del “temps fora” com a estratègia de control d'impulsos. El “temps fora” és una estratègia, molt utilitzada per a aconseguir eliminar una conducta inadequada o generar noves alternatives davant de conflictes. Amb el “temps fora” intentem parar el conflicte interrompent la relació i trencant la comunicació durant un període breu de temps (d'1 a 5 minuts), sempre i quan es produeix una situació que volem eliminar.

Un exemple d'aquesta tècnica, és el següent: davant un comportament agressiu d'un infant, el portem al “racó de pensar”, lloc establert de forma fixa a la sala on desenvolupem les sessions. Podem assenyalar el lloc amb una cartolina. Establirem un espai on hi haurà una cadira en un racó, evitant que sigui a l'abast de joguines. S'aconsella aprofitar el temps d'espera per a que l'infant faci un dibuix o una redacció sobre el problema del qual es pot parlar tots junts després.

S'ha d'explicar al nen clarament el funcionament de la tècnica (a on, quant de temps, per què, etc.) i sobre tot deixar-li clar quina conducta inadequada portarà com

conseqüència l'aïllament (només s'ha de fer servir per un comportament inadequat; una vegada superat aquest, es podrà intentar amb un altre). És convenient comprovar que l'infant ha entès el que esperem d'ell. Quan acabi el temps pactat hauríem de preguntar a l'infant per què l'hem portat al racó, per tal d'assegurar-nos que efectivament ens ha entès.

En el cas de l'adolescent aquest temps d'aïllament de comunicació es pot realitzar donant ordres com: “ens donem uns minuts per a pensar en el que ha passat i tornem a parlar-ne més endavant” o “marxo a comprar al supermercat i en parlem a la tornada”. Aquesta tècnica ha de ser explicada breument a l'adolescent; se li ha de dir neutralment (per no proporcionar el reforç de l'atenció) que el seu comportament no ha estat bo o apropiat, i que volem temps de reflexió per a tots dos amb la fi de poder-ho parlar o analitzar amb més tranquil·litat. Un descans en la interacció dóna als pares i mares l'oportunitat de tenir control i manejar més prudentment la situació.



5

## Desenvolupament d'habilitats parentals (II)

Aprenent a relaxar-nos

### Recursos

- Sugeriments per al moderador/a: "Activitat de relaxació". \*
- **Fitxa 18** "Aprenent a relaxar-nos", pàg. 53.
- Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors, o pissarra amb guixos de colors.
- Opcional: algun vídeo o àudio sobre relaxació.

### Indicacions per al moderador/a

- El moderador/a comentarà als pares i mares que treballaran breument les tècniques de relaxació perquè puguin iniciar-se en l'autocontrol emocional i del comportament, especialment quan es trobin davant conductes no cooperatives dels seus fills/es.
- El moderador/a indicarà que aquestes tècniques es poden utilitzar a qualsevol situació tensional de la vida quotidiana, encara que per això necessitaran practicar-ho amb assiduitat. A continuació, els donarà unes instruccions per a realitzar l'activitat de relaxació amb l'ajuda del text suggerit.
- Un cop finalitzada l'activitat, el moderador/a demanarà als participants que comentin quines estratègies personals acostumen a utilitzar en el dia a dia per a relaxar-se davant situacions tenses o conflictives. Anotarà en el paperògraf les idees que aporten els participants per tal d'elaborar un llistat d'estratègies que puguin resultar d'interès per al grup. Aquesta tasca permetrà als pares i mares fer més conscient el seu estat emocional i practicar l'auto-observació en diferents moments del dia.

### Objectius

- Facilitar als pares i mares informació sobre com relaxar-se a través del control muscular, la respiració i el pensament.
- Ajudar als pares i mares a comprendre i experimentar que tenen eines i habilitats internes per a regular la seva tensió emocional.

### Metodologia

- Activitat individual i debat en gran grup.

### Temps previst

- 15 min.



## Suggeriments per al moderador/a



### Activitat de relaxació

El moderador/a demanarà als participants que es desprenguin de qualsevol objecte que tinguin a les mans i que mentre estiguin asseguts estirin el coll, el tronc i les extremitats fins que notin que aquestes comencen a pesar. Alhora, els demanarà que tanquin els ulls i que prenguin i expulsin aire profunda i lentament. Després d'uns segons, el moderador/a els demanarà que estrenyin els punys i estirin les cames tot el que puguin fins a notar una lleu molèstia, perquè facin conscient la sensació muscular que té lloc quan la persona es troba tensa. A continuació es demana que relaxin lentament els músculs perquè també facin conscient la sensació de benestar que això produeix. Després, sempre amb els ulls tancats i mantenint una respiració lenta i rítmica, se'ls demana que pensin en una situació en la qual s'hagin trobat molt bé, a gust i gaudint. El moderador/a dirà en veu alta “em trobo bé, a gust i gaudint” perquè els participants s'ho repeteixin a sí mateixos internament. Després d'uns segons els demanarà que pensin en una situació que hagin viscut en la que s'hagin trobat una mica malament. Quan passin uns segons els demanarà que tornin a recordar la situació agradable anterior repetint-se a si mateixos “em trobo bé, a gust i gaudint”. Posteriorment els indicarà que vagin obrint els ulls lentament i acomodant-se a la cadira.

Després d'aquesta experiència, el moderador/a els preguntarà com es senten, si es troben a gust i relaxats. La majoria dels pares i mares segurament diran que sí, i és possible també que alguna persona comentï que no ha pogut experimentar el que es proposava en l'activitat. Això dependrà, entre d'altres coses, de la seva capacitat d'atenció i concentració per a seguir les indicacions del moderador/a en el moment que aquest exercici es

desenvolupa durant la sessió i de les seves creences sobre si l'activitat serà útil. El moderador/a demanarà als participants si han notat algun canvi emocional en passar de pensar en la situació agradable a la desagradable, i de nou a l'agradable. Si la seva resposta es Sí, el moderador/a podrà fer-los notar la seva capacitat per a autogestionar les seves emocions en funció del control del pensament i del contingut del llenguatge interior que utilitzen a cada moment. Els comentarà que utilitzar aquestes estratègies eficaçment amb certa freqüència i davant situacions tenses requereix un entrenament que ha de començar en situacions més relaxades, de la mateixa manera que per poder conduir un automòbil en una autopista amb molt de trànsit, abans ha estat necessari fer les primeres pràctiques en un entorn amb pocs cotxes al voltant.

No obstant, amb pràctica i autoconsciència sobre les seves idees i pensaments, les persones poden arribar a reinterpretar les situacions que els generen tensió, donar-los significats que generin menys frustració, autogestionar les seves pròpies emocions i mostrar menys reaccions explosives negatives davant els altres i davant els seus fills/es. Per altra banda, aquests patrons de comportament serviran de model adequat per als fills/es, perquè vagin desenvolupant ells també estratègies d'autoregulació emocional i del comportament.

Per últim, comentarà als pares i mares que a la fitxa “Aprenent a relaxar-nos” trobaran indicacions per a practicar la relaxació.



6

## Síntesi d'idees per recordar

### Recursos

- **Fitxa 19** “Idees per recordar”, pàg. 54.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13.

7

## Reflexió i posada en pràctica d'allò après

### Recursos

- **Fitxa 14** “He après”, pàg. 38.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14.

### Temps previst

- 5 minuts.

8

## Comiat i tancament de la sessió

### Recursos

- “Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora”, pàg. 210.
- “Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants”, pàg. 212.

### Temps previst

- 5 minuts.

## FITXES DE TREBALL DE LA SESSIÓ

Pàg	Fitxes	Pàg	Fitxes
50	Fitxa 15 “Cas Joan, ficar-se al llit, 4 anys”	53	Fitxa 18 “Aprenent a relaxar-nos”
51	Fitxa 16 “Cas Elisabet, estudis, 9 anys”	54	Fitxa 19 “Idees per recordar”
52	Fitxa 17 “Cas Anna, dormir fora de casa, 15 anys”	38	Fitxa 14 “He après”

## Fitxa 15

### “Cas Joan, ficar-se al llit, 4 anys”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa de 2 a 5 anys

- Pare: ... *I tots van viure feliços i van menjar anissos. Bé Joan, aquest és el final de la història i ja és hora de que vagis al llit.*
- Joan: *Pots llegir-me un altre conte?*
- Pare: *No, Joan, ja és tard, així que bona nit. Mmmmm, a veure, avui posen una bona pel·lícula al canal..*
- Joan: *Pareee!*
- Pare: *Què passa, Joan?*
- Joan: *Tinc set. Puc anar a beure aigua?*
- Pare: *Bé, afanya't i vés al llit. A veure, quin canal era...? Ah sí, el canal...*
- Joan: *Pareee!*
- Pare: *Què passa ara, Joan?*
- Joan: *He d'anar al lavabo*
- Pare: *Molt bé, vés-hi, i si us plau fica't al llit de seguida, eh?!*

#### Qüestions

1. Quina conducta té el fill?

---



---



---

2. Aquesta conducta del fill és d'esperar per la seva edat?

---



---



---

3. Què busca obtenir el fill del pare?

---



---



---

4. Com es sent el pare davant la conducta del nen?

A. Es sent molest o irritat?

---



---

B. Es sent reptat en la seva autoritat com a pare?

---



---

C. Es sent dolgut com a persona?

---



---

D. Es sent impotent i sense saber què més pot fer amb el seu fill per a que vagi a dormir?

---



---

## Fitxa 16

### “Cas Elisabet, estudis, 9 anys”

Utilitzar en programes  
dirigits a pares i mares  
amb fills/es en l'etapa  
educativa de 6 a 10 anys

- Pare: *Però si són les 9 de la nit i no has fet encara els deures!*
- Elisabet: *Jo no en tinc la culpa. Ja t'he dit que no sé fer aquests exercicis de matemàtiques! No els entenc.*
- Pare: *No m'explico com no els saps fer, Elisabet. Te'ls he explicat moltes vegades. No sé què més puc fer. Pot ser que les matemàtiques siguin molt difícils per a tu.*
- Elisabet: *Sí, crec que tens raó.*

#### Qüestions

1. Quina conducta té la filla?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Aquesta conducta de la filla és d'esperar per la seva edat?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Què busca obtenir la filla del seu pare?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Com es sent el pare davant la conducta de la filla?

A. Es sent molest o irritat?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

B. Es sent reptat en la seva autoritat com a pare?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

C. Es sent dolgut com a persona?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

D. Es sent impotent i sense saber què més pot fer amb la seva filla?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fitxa 17

### “Cas Anna, dormir fora de casa, 15 anys”

Utilitzar en programes  
dirigits a pares i mares  
amb fills/es en l'etapa  
educativa de 11 a 17 anys

- Anna: *Mare, puc dormir a casa de la Maria aquesta nit?*
- Mare: *No, Anna, perquè demà és dia de col·legi.*
- Anna: *Ja ho sé. Però, puc fer-ho només per avui? Va, si us plau...*
- Mare: *No, em sap greu, Anna.*
- Anna: *Però la mare de la Maria sí la deixa dormir fora encara que al dia següent hi hagi classe.*
- Mare: *A mi no m'interessa el que fa la mare de la Maria. Jo sóc la teva mare i dic que NO.*
- Anna: *Tu mai em deixes fer res!*
- Mare: *Prou, Anna!*
- Anna: *No veig per què no puc anar a dormir només per aquesta nit!*
- Mare: *Perquè dic que No! I prou!*

#### Qüestions

1. Quina conducta té la filla?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Aquesta conducta de la filla és d'esperar per la seva edat?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Què busca obtenir la filla de la seva mare?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Com es sent la mare davant la conducta de la filla?

A. Es sent molesta o irritada?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

B. Es sent reptada en la seva autoritat com a mare?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

C. Es sent dolguda com a persona?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

D. Es sent impotent i sense saber què més pot fer amb la seva filla?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fitxa 18

### “Aprenent a relaxar-nos”

1. Ens asseiem còmodament en una cadira amb els braços i les cames estirades.
2. Tanquem els ulls. Prenem aire i l'expulsem lentament i amb suavitat. Seguim amb els ulls tancats respirant profundament durant tot el temps que duri l'activitat.
3. Tanquem els punys amb força uns segons i a continuació els obrim de cop. Notem que els braços, els avantbraços i les mans es relaxen.
4. Recordem o imaginem una situació molt agradable durant uns 60 segons i pensem “em trobo bé”, “estic a gust”.
5. Recordem o imaginem una situació poc agradable durant uns 30 segons i pensem “no m'agrada, però puc amb això”.
6. Tornem a recordar o a imaginar la situació molt agradable anterior o una altra nova durant 60 segons i pensem un altre cop “em trobo bé”, “estic a gust”.
7. Obrim els ulls a poc a poc i ens asseiem bé a la cadira.
8. Analitzem si hem notat canvis d'ànim al passar de la situació molt agradable a la situació menys agradable, i si hem notat un altre canvi al passar de la situació poc agradable a la situació molt agradable. És important adonar-se de que aquest canvi d'ànims té a veure amb el que estem pensant, recordant o imaginant, i que això ho hem escollit nosaltres mateixos.
9. És important adonar-se que sovint el nostre estat d'ànim té a veure amb el que pensem i el que ens diem a nosaltres mateixos. Per això, ens convé estar atents a allò que ens estem dient si volem controlar i regular les nostres pròpies emocions.
10. Ens convé dir-nos coses positives a nosaltres mateixos en el dia a dia.
11. Podem practicar aquest procés de relaxació dues o tres vegades al dia per a trobar-nos millor.
12. Quan tinguem moments tensos, aquesta activitat de relaxació ens pot ajudar a calmar-nos.
13. Ens resultarà útil pensar que en moments de tensió podem practicar la relaxació i així aprendre a controlar les nostres emocions, i que no són necessàriament moments en que les situacions puguin amb nosaltres.
14. Ens convé dedicar-nos cada dia alguns moments per a pensar en els aspectes positius que tenim, tant en les persones com en el que ens rodeja: salut, família, casa, etc.

## Fitxa 19

“Idees per recordar. Necessitat d’atenció, respecte, afecte i reconeixement”

### Recorda...

- Totes les persones necessiten respecte, atenció, afecte i reconeixement dels altres per sentir-se valorades i acceptades.
- Els fills/es necessiten que els seus pares i mares els respectin i els donin atenció, afecte i reconeixement per sentir-se valorats i acceptats per ells.
- Quan els fills/es noten que els seus pares els respecten i valoren acostumen a portar-se millor i col·laborar amb ells.
- Quan els fills/es s’adonen que els seus pares no els atenen ni els respecten com ells esperen, poden tenir comportaments de cridar l’atenció, com discutir o renyir i provocar conflictes.
- Quan els fills/es volen cridar l’atenció amb comportaments negatius, convé que els pares i mares no reaccionin en el mateix moment, i els prestin atenció una mica més tard, en quant vegin en ells o elles una actitud més positiva i de col·laboració.
- El “Temps Fora” és una estratègia de control d’impulsos que mares i pares poden aplicar per promoure l’autoregulació d’impulsos i emocions davant conflictes familiars.
- És important que els fills/es vegin que quan es comporten de manera inadequada els seus pares i mares no els prestin atenció, i que sí ho fan quan col·laboren. Això els ajudarà a aprendre a regular millor el seu comportament i a tolerar la seva frustració.
- Convé dedicar cada dia alguns moments a relaxar-se i a pensar en els aspectes positius d’un/a mateix/a i del que ens rodeja.
- La tècnica de relaxació pot ajudar els pares i mares a desenvolupar habilitats d’autoregulació emocional i de tolerància a la frustració per afrontar adequadament els moments de desànim.

# SESSIÓ 3

AUTOESTIMA I ASSERTIVITAT EN PARES MARES



# SESSIÓ 3 AUTOESTIMA I ASSERTIVITAT EN PARES MARES

## COM SENTIR-NOS BÉ I SEGURS COM PARES I MARES

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala			
1 Entrada i benvinguda	Expositiva per part del moderador/a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadors personals</li> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17</li> </ul>	5 minuts
2 Repàs d'allò tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Participativa en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa emplenada "Idees per recordar", sessió 1</li> <li>• Fitxa emplenada "He après", sessions 1 i 2</li> <li>• Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors</li> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15</li> </ul>	10 minuts
3 Introducció de nous continguts	Expositiva per part del moderador/a amb possible participació dels pares i mares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: "Autoestima i assertivitat en els pares i mares", pàg. 60</li> </ul>	15 minuts
4 Desenvolupament d'habilitats parentals (I)	Dinàmica en petits grups i posada en comú en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 20 "Reconeixent el positiu d'un mateix", pàg. 65</li> <li>• Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors</li> </ul>	50 minuts
5 Desenvolupament d'habilitats parentals (II)	Expositiva per part del moderador/a amb reflexió individual i intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 21 "Pensaments que ajuden", pàg. 66</li> <li>• Fitxa 22 "Pensaments que no ajuden", pàg. 67</li> <li>• Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors</li> </ul>	15 minuts
6 Síntesi d'idees per recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 23 "Idees per recordar", pàg. 68</li> <li>• Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13</li> </ul>	10 minuts
7 Reflexió i posada en pràctica d'allò après	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 14 "He après", pàg. 38</li> <li>• Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14</li> </ul>	5 minuts
8 Comiat i tancament de la sessió	Individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàg. 210</li> <li>• "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàg. 212</li> </ul>	5 minuts
			<b>Temps total</b> 1 h i 50 min





### **DIMENSIONS DEL CONTINGUT A DESENVOLUPAR**

El desenvolupament de la tercera sessió està orientat a proporcionar als pares i mares informació bàsica sobre l'autoestima i l'assertivitat, els factors que condicionen el seu desenvolupament, els seus efectes sobre la persona, sobre les seves relacions amb els altres, amb la parella i amb els fills/es, i les estratègies que faciliten el seu desenvolupament en els fills/es. Així mateix, aquesta sessió pretén ajudar als pares i mares a fer conscient la seva pròpia autoestima i la importància de sentir-se adequadament valorat per un mateix per tal de transmetre seguretat, ser assertius, fomentar el respecte mutu i transmetre també als altres, a la parella i als fills/es una valoració positiva de la seva persona que els faci sentir acceptats i respectats.

### **OBJECTIUS I COMPETÈNCIES PARENTALS A PROMOURE**

Amb el desenvolupament d'aquesta sessió es pretén:

- Proporcionar als pares i mares informació bàsica sobre l'autoestima i l'assertivitat, els factors que condicionen el seu desenvolupament, els seus efectes sobre la persona, sobre les seves relacions amb els altres, amb la parella i amb el fills/es, i les estratègies que faciliten el seu desenvolupament en els fills/es.

- Facilitar que els pares i mares facin conscient la seva pròpia autoestima i la importància de sentir-se adequadament valorats per si mateixos per desenvolupar habilitats d'autoregulació emocional, de tolerància a la frustració i d'assertivitat.
- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre la necessitat de sentir-se adequadament valorats per si mateixos per poder transmetre seguretat, ser assertius, fomentar el respecte mutu i transmetre als altres, a la parella i als fills/es una valoració positiva de les seves persones que els faci sentir també acceptats i respectats.
- Propiciar que els pares i mares gaudeixin de moments i espais per reflexionar sobre si mateixos, sobre el grau en que identifiquen i accepten els seus potencials i limitacions i els possibles efectes que dita acceptació pot tenir sobre la qualitat de relació que mantenen amb els seus fills/es.
- Fomentar l'autovaloració adequada dels pares i mares com a base per al desenvolupament d'habilitats d'autoregulació emocional i de tolerància a la frustració, que els permeti encaminar una relació positiva amb els seus fills/es.
- Promoure que els pares i mares mostrin models parentals d'auto-acceptació de les seves pròpies potencialitats i limitacions com persones i com pares i mares, perquè mitjançant la imitació i observació de les conductes parentals els seus fills/es puguin aprendre a desenvolupar empatia cap els seus pares, auto-acceptació de les seves pròpies potencialitats i limitacions com fills/es i habilitats per tolerar la frustració.

### **CREENCES PARENTALS A TREBALLAR EN EL PROGRAMA ASSOCIADES A LA TEMÀTICA DE LA SESSIÓ**

- *“Els pares i mares tenen bona opinió de si mateixos”.*
- *“Els pares i mares intenten veure el costat positiu quan alguna cosa no surt com desitgen”.*
- *“Als pares i mares els preocupa molt el que els altres puguin opinar sobre com eduquen als seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares es senten poc capaços d'ajudar als seus fills/es perquè sàpiguen solucionar els seus propis problemes”.*

- *“Els pares i mares troben en el dia a dia poques oportunitats per fer allò que més els relaxa i satisfà”.*
- *“Els pares i mares pensen que estan fallant a l'educar als seus fills/es quan aquests tenen baixos rendiments acadèmics o comportaments inadequats”.*
- *“Els pares i mares acaben fent les tasques que els seus fills/es no fan per tal que no quedin sense fer”.*



## SEQÜÈNCIA D'ACCIONS A DESENVOLUPAR

0	<h3>Preparació de la sala</h3>	
1	<h3>Entrada i benvinguda</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17.</li> </ul>
2	<h3>Repàs d'allò tractat a les sessions anteriors i identificació de dificultats</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15.</li> </ul>
3	<h3>Introducció de nous continguts</h3> <p>Autoestima i assertivitat. Factors que condicionen el seu desenvolupament i els seus efectes sobre el comportament i les relacions interpersonals.</p>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: “Autoestima i assertivitat en els pares i mares: Com sentir-nos bé i segurs com pares i mares”.</li> </ul> <p>⊛</p> <p><b>Indicacions per al moderador/a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El moderador/a introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit.</li> </ul> <p><b>Objectius</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar als pares i mares a entendre què és l'autoestima i la importància que té per al desenvolupament afectiu de la persona i per fomentar la tolerància a la frustració, l'autoregulació emocional i les relacions interpersonals basades en el respecte mutu.</li> <li>• Proporcionar als pares i mares informació sobre l'estratègia del llenguatge positiu i motivador: verbal, paraverbal i gestual com eina vàlida per fomentar l'autoestima en si mateixos i en els seus fills/es. →</li> </ul>



- Facilitar que els pares i mares facin conscient la conveniència de dedicar-se un temps diari per reflexionar sobre si mateixos, relaxar-se i buscar moments de satisfacció personal.

### Metodologia

- Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants.

### Temps previst

- 15 minuts.

## Suggeriments per al moderador/a



### Autoestima i assertivitat en els pares i mares: Com sentir-nos bé i segurs com pares i mares

Aquesta secció temàtica porta a considerar de nou la necessitat que té tota persona de sentir-se acceptada, estimada, valorada i respectada des de la infància, per anar desenvolupant progressivament una valoració adequada de si mateixa i una bona autoestima. Perquè aquesta valoració d'un mateix sigui adequada és necessari que la persona sigui capaç d'identificar, reconèixer i acceptar en si mateixa tant les seves potencialitats i virtuts com les seves limitacions i imperfeccions. Això ajuda a generar l'equilibri emocional.

El desenvolupament de l'autoestima, no obstant, està molt condicionat per la qualitat de les relacions interpersonals que s'hagin tingut des de la infància: les relacions amb els pares i mares, amb el professorat, amb els germans i amics, i en general, amb aquelles persones a qui s'atorga un significat afectiu especial, com són òbviament els pares i mares. El que escoltem dir a aquestes persones sobre nosaltres, sobre com som, sobre el que fem i aconseguim, el tipus de paraules que utilitzen per referir-se a la nostra persona, la manera en que ens parlen, ens miren i s'acosten a nosaltres, el grau de confiança que tenen sobre les nostres capacitats,

sobre el que som capaços de fer i aconseguir, el tipus de responsabilitats que ens atorguen, etc., tot això va generant en cada persona una idea de com és en funció de com creu que la veuen els altres.

Perquè l'autoestima dels pares i mares es desenvolupi, poden aprendre a utilitzar la tècnica del llenguatge positiu i motivador, que consisteix bàsicament en fixar-se en allò positiu que un té en si mateix, en els seus esforços, progressos i contribucions, en dir-ho i reconèixer-s'ho per anar generant un cert nivell d'auto-consciència sobre allò vàlid i acceptable que és un mateix i el grau de credibilitat que pot tenir per als altres. La tècnica del llenguatge positiu i motivador ajuda a la persona a no centrar-se només en els seus punts dèbils, en les seves limitacions, errors i imperfeccions, i a considerar aquestes també com acceptables i vàlides, com a part important del seu desenvolupament personal i del seu aprenentatge vital. El reconeixement, acceptació i integració personal, tant de les potencialitats com de les limitacions i imperfeccions d'un mateix ajuda a la persona a construir el seu equilibri emocional, a sentir-se millor amb si mateixa, a tolerar millor les frustracions i a desenvolupar la seva motivació de guany.

El moderador/a podrà comentar la importància que té que els propis pares i mares desenvolupin una valoració adequada de si mateixos per transmetre als seus fills/es un model de comportament basat en la seguretat i la confiança personal. Aquestes característiques són bàsiques per a que els pares i mares puguin mostrar un comportament assertiu amb els fills/es, és a dir, un comportament basat en la seguretat personal, en veure als fills/es com es senten en determinats moments amb el seu comportament, en propiciar que respectin els punts de vista dels pares i mares i les normes de convivència; tot això en base al respecte mutu i evitant ofendre. Per altra banda, es pot comentar amb els pares i mares que convé dedicar-se un temps cada dia - encara que sigui breu- a reflexionar sobre un mateix, sobre les seves potencialitats i característiques positives i sobre les seves limitacions i imperfeccions, a relaxar-se i a fer aquelles coses quotidianes i properes que més satisfan; en ocasions aquestes coses poden ser tant quotidianes com prendre un cafè a casa amb tranquil·litat, llegir algunes pàgines d'un llibre, seure una estona al sofà, escoltar música, o recordar moments agradables de la

vida. Al cultivar aquests aspectes ajudarà als participants a sentir-se millor amb si mateixos, a calmar tensions i a afrontar de manera més adequada les frustracions i els conflictes familiars.



4

## Desenvolupament d'habilitats parentals (I)

Reconeixent els nostres aspectes positius

### Recursos

- **Fitxa 20** “Reconeixent allò positiu d'un mateix”, pàg. 65.
- Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.

### Indicacions per al moderador/a

- Després de l'exposició anterior, el moderador/a demanarà als participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs

i formar grups de 4 persones. Es demanarà que formin grup amb aquelles persones amb les que no han format grup en la sessió anterior, amb la finalitat de fomentar la interacció entre tots els participants.

- Una vegada els grups estiguin formats, es treballarà amb la fitxa “Reconeixent allò positiu d'un mateix” i es demanarà als participants que durant uns vuit minuts responguin individualment per escrit a les qüestions que apareixen a la fitxa. Si les condicions





culturals dels participants no aconsellessin que aquesta activitat es fes per escrit, se'ls demanarà simplement que pensin en les seves característiques positives. En aquest moment alguns participants poden dir que no se'ls acudeix res positiu de si mateixos que puguin dir o anotar. Si això succeeix, se'ls podrà donar algunes pistes perquè pensin en les seves característiques físiques, en actituds positives que tinguin cap els altres, en valors que procurin cultivar, etc. Altres participants poden comentar que senten certa timidesa a ressaltar les seves característiques positives; en aquest cas convé comentar i recordar que no es tracta només d'agradar-se a un mateix, sinó d'una activitat necessària per aprendre a fomentar l'equilibri emocional.

- Transcorregut el temps de treball individual amb la fitxa, es demana als pares i mares que durant 15 minuts comentin entre si en el seu petit grup el que han escrit a la seva fitxa amb la finalitat de que s'escoltin ells mateixos i diguin en veu alta les seves pròpies característiques positives i les recordin com a eina d'auto-estimulació i llenguatge interior en moments tensos en els que necessitin una certa relaxació. Aquesta activitat permet també que els membres del grup identifiquin semblances entre sí en les característiques positives i que puguin complementar-les afegint noves característiques positives sobre els companys, addicionals al que cada un veu individualment en si mateix, de manera que a través d'aquesta activitat els participants puguin arribar a sentir-se valorats també pels companys del grup.

- Una vegada finalitzat el temps de treball en petit grup, es realitzarà una posada en comú en gran grup, d'al voltant de 15 minuts, sobre el que s'ha comentat a cada grup. El moderador/a anotarà al paperògraf les característiques positives que s'hagin identificat en els grups, i intentarà classificar-les en funció de criteris com: salut, característiques físiques, habilitats, actituds, valors, pertinences (família, habitatge, treball, etc.), etc.

### **Objectius**

- Propiciar que els pares i mares reflexionin, identifiquin i reconeixin les qualitats i característiques positives que tenen en si mateixos i en el que els envolta.
- Fomentar l'autovaloració dels pares i mares a través de l'auto-estimulació i l'auto-reconeixement personal.
- Promoure que els pares i mares desenvolupen habilitats d'auto-estimulació a través del llenguatge intern positiu i del record de les seves potencialitats.
- Facilitar que els pares i mares desenvolupin habilitats d'auto-relaxació i de tolerància a la frustració a través de l'auto-estimulació.
- Promoure el desenvolupament de la seguretat personal en els pares i mares a través del reconeixement de les seves característiques positives.

### **Metodologia**

- Participativa en dinàmica de petits grups i posada en comú en gran grup.

### **Temps previst**

- 50 minuts.

5

## Desenvolupament d'habilitats parentals (I)

Revisant els nostres pensaments

### Recursos

- **Fitxa 21** “Pensaments que ajuden”, pàg. 66.
- **Fitxa 22** “Pensaments que no ajuden”, pàg. 67.
- Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.

### Indicacions per al moderador/a

- Després de realitzar l'activitat anterior, el moderador/a introduirà la idea de que els pensaments influeixen sobre el comportament de les persones, dels pares i mares i fills/es.

### Objectius

- Es demanarà als participants que llegeixin amb ell/ella les fitxes 21-22 i els convidarà a comentar en grup quin tipus de pensaments creuen que tenen amb més freqüència i a posar exemples de situacions en que utilitzen aquests pensaments. Per exemple, es pot suggerir partir del cas en que “una mare al parc dona una bufetada al seu fill”.
- Cada persona pot aportar diferents versions sobre aquest fet, i es podrà observar que segons com es pensi, s'actuarà en conseqüència.
- Això ajudarà als pares i mares a fer conscients aquests pensaments i a reflexionar sobre els efectes

que poden tenir sobre si mateixos i sobre les relacions familiars amb les seves parelles i fills/es.

- El moderador/a podrà anotar al paperògraf aquelles idees que comenten els pares i mares que resulten d'interès per al grup.
- Facilitar als pares i mares informació sobre processos cognitius, subjectius i inconscients que condicionen l'estil de pensar, de valorar i de comportar-se de les persones, i que influeixen sobre els comportaments dels altres.
- Propiciar que els pares i mares siguin conscients dels pensaments que els ajuden i els que no els ajuden a manejar adequadament les seves emocions i les seves relacions, amb el fi de que puguin controlar-los i utilitzar-los adequadament per promoure la seva pròpia autoestima, seguretat i equilibri emocional.

### Metodologia

- Expositiva per part del moderador/a amb reflexió individual i intervenció dels participants.

### Temps previst

- 15 minuts.

6

## Síntesi d'idees per recordar

### Recursos

- **Fitxa 23** “Idees per recordar”, pàg. 68.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar. Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13.

### Temps previst

- 10 minuts.

7

## Reflexió i posada en pràctica d'allò après

### Recursos

- Fitxa 14 “He après”, pàg. 38.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14.

### Temps previst

- 5 minuts.

8

## Comiat i tancament de la sessió

### Recursos

- “Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora”, pàg. 210.
- “Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants”, pàg. 212.

### Temps previst

- 5 minuts.



**FITXES DE TREBALL DE LA SESSIÓ**

<b>Pàg</b>	<b>Fitxes</b>
65	Fitxa 20 <i>“Reconeixent allò positiu d’un mateix”</i>
66	Fitxa 21 <i>“Pensaments que ajuden”</i>
67	Fitxa 22 <i>“Pensaments que no ajuden”</i>
68	Fitxa 23 <i>“Idees per recordar”</i>
38	Fitxa 14 <i>“He après”</i>

**Fitxa 20****“Reconeixent allò positiu d’un mateix”**

- Ens resulta difícil dir coses positives sobre nosaltres mateixos? Per què?

---



---

- Citar algunes coses positives d’un mateix:

---



---

- Citar algunes coses que ens agradi fer sols:

---



---

- Citar algunes coses que ens agradi fer en companyia de la nostra parella o d’amics:

---



---

- Es més difícil animar-nos que trobar defectes? Per què?

---



---

- Com podrien canviar les nostres relacions amb els altres si reconeguéssim les nostres pròpies virtuts i les dels altres?

---



---

## Fitxa 21

“Pensaments que ajuden”

### Pensament de la persona

Les persones tenen capacitat per prendre les seves pròpies decisions.

Sóc com els altres, ni més ni menys.

Crec en el respecte mutu.

Sóc humà, sé que sóc imperfecte, que em puc equivocar.

Totes les persones són importants, incloent-me a mi mateix.

### Possibles comportaments de la persona que té aquest pensament

Escriure exemples a les caselles

*Exemple: Escolta el que les persones tenen a dir i respecta les seves decisions, encara que no estigui d'acord amb tot.*

### Possibles reaccions en els altres

Escriure exemples a les caselles

*Exemple: Els altres es senten reconeguts, respectats, i tendiran a respectar també les decisions d'aquesta persona.*

## Fitxa 22

“Pensaments que no ajuden”

### Pensament de la persona

### Possibles comportaments de la persona que té aquest pensament

Escriure exemples a les caselles

### Possibles reaccions en els altres

Escriure exemples a les caselles

He de mantenir controlada la situació.

Exemple: *Pregunta constantment als altres que estan fent.*

Exemple: *Els altres es senten aclaparats i intenten evadir a aquesta persona.*

Sóc superior i ha de quedar clar.

Jo sóc qui sap el que s'ha de fer.

No em puc equivocar.

No serveixo per a res. Els altres són millors que jo.

## Fitxa 23

“Idees per recordar. Com sentir-nos bé i segurs com pares i mares”

### Recorda...

- Tots necessitem sentir-nos segurs i confiar en nosaltres mateixos. Amb això podem afrontar millor el que ens succeeix cada dia.
- Els pares i mares necessiten confiar en si mateixos per educar als seus fills/es.
- La seguretat i la confiança en un mateix van construint l'autoestima i la valoració adequada d'un mateix.
- Per valorar-nos adequadament a nosaltres mateixos necessitem acceptar tant les nostres virtuts com les nostres limitacions i imperfeccions. Això ens ajuda a construir l'equilibri emocional.
- Els pares i mares, sense voler-ho, poden cometre alguns errors a l'educar als seus fills/es i convé que entenguin que aquests errors poden servir per aprendre a través d'ells.
- Educar als fills/es és complexe. Per això, a més de dedicació, els pares i mares necessiten també aprendre a estar a gust amb si mateixos, a sentir-se segurs i confiats en les seves pròpies habilitats. Això els ajuda a transmetre als seus fills/es seguretat i confiança, i a crear una convivència familiar assossegada, on es pugui fomentar l'acceptació i el respecte.
- Per estar a gust amb si mateixos, els pares i mares poden practicar la tècnica de l'auto-estimulació reconeixent els seus aspectes positius i procurant tenir cada dia alguns moments de relaxació i gaudiment personal.
- És important que els pares i mares revisin si el que es diuen a si mateixos en el dia a dia inclou aspectes positius.

# SESSIÓ 4

AUTOESTIMA I ASSERTIVITAT EN ELS FILLS/ES



# AUTOESTIMA I ASSERTIVITAT EN ELS FILLS/ES

COM ACONSEGUIR QUE ELS NOSTRES FILLS/ES ES SENTIN BÉ I CONFIIÏN EN NOSALTRES I EN SI MATEIXOS

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala			
1 Entrada i benvinguda	Expositiva per part del moderador/a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadors personals</li> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17</li> </ul>	5 minuts
2 Repàs d'allò tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Participativa en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa emplenada "Idees per recordar", sessions 1, 2 i 3</li> <li>• Fitxa emplenada "He après", sessions 1, 2 i 3</li> <li>• Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors</li> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15</li> </ul>	10 minuts
3 Introducció de nous continguts	Expositiva per part del moderador/a amb possible participació dels pares i mares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: "Autoestima i assertivitat en els pares i mares", pàg. 74</li> </ul>	15 minuts
4 Desenvolupament d'habilitats parentals	Dinàmica en petits grups i posada en comú en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 24 "Dibuix - autoestima 1 - pare-bebé - mirall", pàg. 78</li> <li>• Fitxa 25 "Dibuix - autoestima 2 - adolescent - mirall", pàg. 79</li> <li>• Fitxa 26 "Dibuix - autoestima 3 - objecte defectuós", pàg. 80</li> <li>• Fitxa 27 "Dibuix - autoestima 4 - iniciativa", pàg. 81</li> <li>• Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors</li> </ul>	50 minuts
5 Síntesi d'idees per recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 28 "Idees per recordar", pàg. 82</li> <li>• Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13</li> </ul>	10 minuts
6 Reflexió i posada en pràctica d'allò après	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 14 "He après", pàg. 38</li> <li>• Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14</li> </ul>	5 minuts
7 Comiat i tancament de la sessió	Individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàg. 210</li> <li>• "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàg. 212</li> </ul>	5 minuts
			<b>Temps total</b> 1 h i 35 min

## **DIMENSIONS DEL CONTINGUT A DESENVOLUPAR**

La quarta sessió està orientada a complementar els aspectes tractats a la sessió anterior sobre el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en els pares i mares. En aquest cas, es tracta de profunditzar en aspectes i factors que influeixin en el desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en els fills/es, i que vénen condicionats, en part, pel tipus d'interacció que mantenen entre sí els pares i mares i els fills/es. Entre els aspectes a ressaltar en aquest tipus d'interacció es troben les mostres d'atenció i afecte dels pares i mares cap als fills/es, el reconeixement que fan de les seves característiques positives i dels seus esforços, el tipus de llenguatge que utilitzen per comentar les característiques i competències que perceben en ells, com valoren el seu comportament quan assumeixen les seves responsabilitats, així com la manera en que interpreten els errors, les limitacions i les imperfeccions dels seus fills/es. Aquests factors implicats en les interaccions entre pares i mares i fills/es influeixen en la valoració adequada o inadequada que els fills/es vagin desenvolupant sobre si mateixos des de la primera infància, així com en la confiança que van desenvolupant en si mateixos, en la seguretat personal i en l'assertivitat que arribin a adquirir.

## **OBJECTIUS I COMPETÈNCIES PARENTALS A PROMOURE**

Amb el desenvolupament d'aquesta sessió es pretén:

- Proporcionar als pares i mares informació sobre com influeix la qualitat d'interacció amb els fills/es en que aquests desenvolupin una valoració adequada sobre si mateixos que els ajudi a créixer amb confiança i seguretat personal, i propiciï que desenvolupin també confiança i comportaments de respecte cap als seus pares i mares.
- Facilitar que els pares i mares facin conscients els seus hàbits i rutines d'interacció amb els seus fills/es i analitzin el grau en que aquestes contribueixen al desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en els fills/es.
- Ajudar als pares i mares a comprendre la importància que adquireix el llenguatge verbal, gestual i paraverbal al transmetre valoracions sobre els seus fills/es per la seva influència en el desenvolupament de la seva autoestima.
- Proporcionar als pares i mares oportunitats per analitzar el grau en que consideren que els seus fills/es són capaços d'assumir responsabilitats i prendre decisions adequades sobre el seu propi comportament; tot això com a base per fomentar el desenvolupament de l'autoestima, l'assertivitat i l'auto-acceptació dels propis fills/es.

- Destacar la importància del llenguatge motivador verbal, paraverbal i gestual per promoure l'autoestima i l'assertivitat en el fills/es.
- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre l'associació que existeix entre el comportament no cooperatiu dels fills/es i una baixa autoestima.
- Promoure que els pares i mares desenvolupin estratègies positives d'interacció amb els seus fills/es que contribueixin a que aquests aprenguin a identificar i acceptar tant les seves pròpies potencialitats com les seves limitacions, així com també puguin desenvolupar habilitats d'assertivitat i de tolerància a la frustració. Tot això com a base per generar un clima de relaxació entre ells basat en la confiança i el respecte mutu.
- Promoure que els fills/es desenvolupin habilitats d'auto - coneixement, auto - acceptació, auto - valoració positiva i assertivitat a través del model de comportament que els transmeten els seus pares i mares.



**CREENCES PARENTALS A TREBALLAR  
EN EL PROGRAMA ASSOCIADES A LA  
TEMÀTICA DE LA SESSIÓ**

- *“Els pares i mares consideren que els problemes que els plantegen els seus fills/es són diferents dels plantejats a d’altres pares i mares”.*
- *“Els pares i mares consideren que quan els seus fills/es no es comporten bé és perquè necessiten més atenció”.*
- *“Els pares i mares es senten poc capaços d’ajudar als seus fills/es perquè sàpiguen solucionar els seus propis problemes”.*
- *“Els pares i mares diuen als seus fills/es allò positiu que veuen en ells en el dia a dia”.*
- *“Els pares i mares agraeixen i fan veure als seus fills/es que la seva ajuda ha estat útil”.*
- *“Els pares i mares tenen poca paciència amb els seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares acostumen a renyar als seus fills/es quan fan o diuen alguna cosa que els molesta”.*
- *“Als pares i mares els preocupa molt el que els altres puguin opinar sobre com eduquen als seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares acaben fent les tasques que els seus fills/es no fan perquè no quedin sense fer”.*
- *“Els pares i mares acaben resolent les tasques que els seus fills no saben fer o aquelles en les que troben problemes”.*



## SEQÜÈNCIA D'ACCIONS A DESENVOLUPAR

0	<h3>Preparació de la sala</h3>	
1	<h3>Entrada i benvinguda</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17.</li> </ul>
2	<h3>Repàs d'allò tractat a les sessions anteriors i identificació de dificultats</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15.</li> </ul>
3	<h3>Introducció de nous continguts</h3> <p>El desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en els fills/es. Com aconseguir que els nostres fills/es es sentin bé i confiïn en nosaltres i en si mateixos.</p>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: “El desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en els fills/es: Com aconseguir que els nostres fills/es es sentin bé i confiïn en nosaltres i en si mateixos”.</li> </ul> <p><b>Indicacions per al moderador/a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El moderador/a introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit.</li> <li>• Aquesta secció temàtica és la mateixa que la treballada a la sessió anterior per analitzar i reflexionar sobre l'autoestima i l'assertivitat en els pares i mares. A la sessió actual aquesta mateixa temàtica s'abordarà per analitzar el desenvolupament de l'autoestima en els fills/es.</li> </ul> <p style="text-align: right;">→</p>



### Objectius

- Ajudar als pares i mares a entendre com es desenvolupa l'autoestima i l'assertivitat en els nens i la importància que això té pel desenvolupament afectiu dels fills/es i per fomentar una interacció entre pares i mares i fills/es basada en el respecte mutu.
- Proporcionar als pares i mares informació sobre l'estratègia del "Llenguatge positiu i motivador: verbal, paraverbal i gestual" com eina per fomentar l'autoestima i l'assertivitat en els seus fills/es.

- Facilitar que els pares i mares facin conscient la conveniència de dedicar un temps diari exclusiu per relacionar-se amb els seus fills/es.

### Metodologia

- Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants.

### Temps previst

- 15 minuts.

## Suggeriments per al moderador/a



### Autoestima i assertivitat en els fills/es Com aconseguir que els nostres fills/es es sentin bé i confiïn en nosaltres i en si mateixos

Aquesta temàtica porta a considerar la necessitat que tenen els fills/es de sentir-se acceptats, estimats, valorats i respectats pels seus pares i mares per anar desenvolupant una valoració adequada de si mateixos, una bona autoestima i assertivitat. Per a què aquesta valoració que fan els nens de si mateixos sigui adequada és necessari que aprenguin a identificar, reconèixer i acceptar tant les seves potencialitats i virtuts com les seves limitacions i imperfeccions. Això els ajudarà a desenvolupar el seu equilibri emocional.

El desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en els nens està influenciat, entre altres factors, per les interaccions que mantenen des de la primera infància amb els seus pares i mares i germans, amb altres familiars, amb els seus professors, amb els seus amics i amb altres persones rellevants per a ells. La manera en que aquestes persones parlen als nens, el que aquests els escolten dir sobre com són i com fan les coses, sobre

el que aconsegueixen, el tipus de paraules que utilitzen amb ells, la manera en que els miren i s'acosten a ells, el nivell de confiança que tenen aquestes persones sobre les capacitats dels nens i sobre el que són capaços de fer i d'aconseguir, el tipus de responsabilitats que els hi demanen complir, etc., tot això va generant en els nens una idea de com són en funció de com creuen que els veuen els altres.

Això adquireix una especial rellevància quan es tracta de fomentar el desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en els propis fills/es. Per això és important que els pares i mares analitzin el tipus de relació que mantenen amb els seus fills/es, la confiança que tenen en les seves potencialitats i en el que poden fer i aconseguir per si mateixos. Perquè els fills/es puguin anar configurant una valoració adequada de si mateixos i una seguretat personal és convenient que els pares i mares analitzin la manera en que els parlen, el que els diuen respecte de com són, i les oportunitats que els hi

ofereixen perquè els mostrin el que són capaços de fer i aconseguir per si mateixos.

Per fomentar el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en els fills/es, els pares i mares poden aprendre a utilitzar la tècnica del llenguatge positiu i motivador: verbal, paraverbal i gestual, que consisteix bàsicament en fixar-se en allò positiu que tenen els seus fills/es, en els seus esforços, progressos i contribucions, en dir-ho i reconèixer-los-hi per a què sàpiguen que la seva actuació és considerada adequada, vàlida i acceptable. El llenguatge positiu i l'acceptació permeten també als pares i mares comentar amb els seus fills/es de manera tranquil·la i respectuosa, les limitacions i imperfeccions que veuen en ells, les seves conductes no cooperatives i inapropiades, els errors que cometem i orientar-los sobre com poden superar-los. D'aquesta manera, els pares i mares poden trobar una via adequada per ajudar als seus fills/es a reconèixer els seus errors i imperfeccions i perquè reorientin el seu comportament en base als límits, normes i valors que es plantegin amb ells. Perquè això succeeixi amb naturalitat i espontaneïtat

és convenient que els pares i mares dediquin diàriament un temps només per interaccionar amb els seus fills/es – sense fer altres coses a la vegada –, ja sigui per jugar amb ells, parlar o fer junts alguna tasca. És més fàcil que els fills/es acceptin escoltar als seus pares i mares comentaris sobre conductes que necessiten corregir si els dediquen un temps personal i si abans els comenten també aspectes positius que veuen en ells, i no tan sols els aspectes a millorar. Això els ajudarà a no haver de posar-se a la defensivada davant dels seus pares i mares i a percebre que el que els han de dir no són només retrets.

En definitiva, és precís tenir en compte que els fills/es necessiten sentir-se valorats, acceptats, respectats i estimats pels seus pares i mares per acceptar millor i per reconduir les limitacions que tenen i els errors que puguin cometre. D'aquesta manera, aniran incrementant la seva seguretat personal, la confiança en si mateixos i en els seus pares i mares, la seva tolerància a la frustració, i el seu coneixement i respecte a les normes i valors que els pares i mares els hi vulguin transmetre.

4

## Desenvolupament d'habilitats parentals (I)

Identificant factors que influeixen en el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en els fills/es

### Recursos

- **Fitxa 24** “Dibuix – autoestima 1-pare-bebé-mirall”, pàg. 78.
- **Fitxa 25** “Dibuix – autoestima 2-adolescent-mirall”, pàg. 79.
- **Fitxa 26** “Dibuix – autoestima 3-objecte defectuós”, pàg. 80.
- **Fitxa 27** “Dibuix – autoestima 4-iniciativa”, pàg. 81.
- Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.

### Indicacions per al moderador/a

- Després de l'exposició anterior, el moderador/a demanarà als participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de 4 persones. Es demanarà que formin grup amb aquelles persones amb les que no han format grup en la sessió anterior, amb la finalitat de fomentar la interacció entre tots els participants.





- Una vegada que els grups estiguin formats, se'ls donarà una de les 4 fitxes amb un dibuix diferent a cada grup (independentment de la franja d'edat de treball del programa en aquest grup).
- Se'ls demanarà que durant uns 10 minuts comentin entre si en petit grup i anotin en un paper els detalls que veuen en el dibuix i la relació que aquests detalls poden tenir amb el desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en els fills/es.
- Transcorregut aquest temps es realitzarà una posada en comú en gran grup d'al voltant de 15 minuts sobre allò que s'ha comentat a cada grup. El moderador/a animarà als pares i mares a comentar també les pràctiques, habilitats i competències personals que perceben en si mateixos i que els faciliten o dificulten promoure en els seus fills/es el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat.
- El moderador/a anotarà al paperògraf les característiques que s'hagin identificat en els grups, i intentarà classificar-les en funció de criteris com: contacte físic amb els fills/es, contacte visual, expectatives cap els fills/es, creences sobre el que són capaços o no de fer i aconseguir els fills/es, tons de veu, paraules i formes de llenguatge utilitzat amb els fills/es, tasques que perceben que els fills/es poden fer, etc.
- Alternativament a aquesta activitat es pot plantejar una altra en que es demanarà a dos persones voluntàries fer un dibuix. Abans de fer-lo se'ls indicarà que surtin de la sala per un instant, i mentre, el moderador/a donarà directrius a la resta del grup: faran comentaris negatius al dibuix d'una d'aquestes persones, i respondran de manera molt positiva al dibuix de la segona persona. S'analitzarà posteriorment com s'ha sentit cada persona. Amb

això es reflexionarà sobre la influència del tipus de comentaris en la construcció de l'autoestima.

### **Objectius**

- Propiciar que els pares i mares tinguin moments de contrast i de debat amb altres pares i mares referent a les seves idees, creences i maneres d'exercir el seu rol parental en allò que respecta al desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en els seus fills/es.
- Facilitar que els pares i mares reflexionin, identifiquin i reconeixien els factors bàsics que influeixen en desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en els seus fills/es
- Promoure que els pares i mares desenvolupin habilitats d'estimulació de l'autoestima i de l'assertivitat en els seus fills/es utilitzant de manera positiva el contacte físic, el llenguatge motivador i l'assignació de tasques i responsabilitats proporcionades a l'edat dels fills/es.

### **Metodologia**

- Participativa en dinàmica de petits grups i posada en comú en gran grup.

### **Temps previst**

- 50 minuts.

5

## Síntesi d'idees per recordar

### Recursos

- **Fitxa 28** “Idees per recordar”, pàg. 82.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13.

### Temps previst

- 10 minuts.

6

## Reflexió i posada en pràctica d'allò après

### Recursos

- **Fitxa 14** “He après”, pàg. 38.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14.

### Temps previst

- 5 minuts.

7

## Comiat i tancament de la sessió

### Recursos

- “Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora”, pàg. 210.
- “Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants”, pàg. 212.

### Temps previst

- 5 minuts.

**FITXES DE TREBALL DE LA SESSIÓ**

<b>Pàg</b>	<b>Fitxes</b>
78	Fitxa 24 “ <i>Dibuix - autoestima 1 - pare - bebè - mirall</i> ”
79	Fitxa 25 “ <i>Dibuix - autoestima 2 - adolescent - mirall</i> ”
80	Fitxa 26 “ <i>Dibuix - autoestima 3 - objecte defectuós</i> ”
81	Fitxa 27 “ <i>Dibuix - autoestima 4 - iniciativa</i> ”
82	Fitxa 28 “ <i>Idees per recordar</i> ”
38	Fitxa 14 “ <i>He après</i> ”

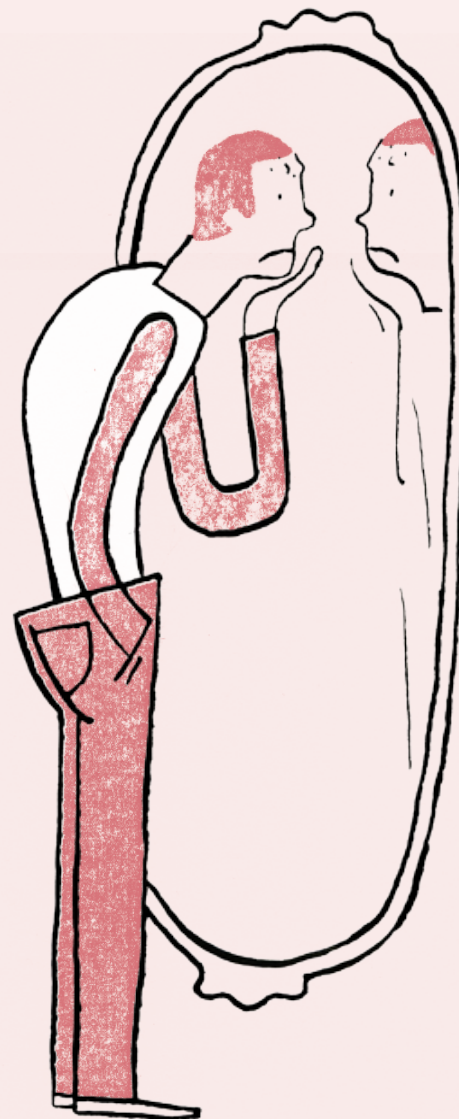
**Fitxa 24**

“Dibuix - autoestima 1  
- pare - bebè - mirall”



**Fitxa 25**

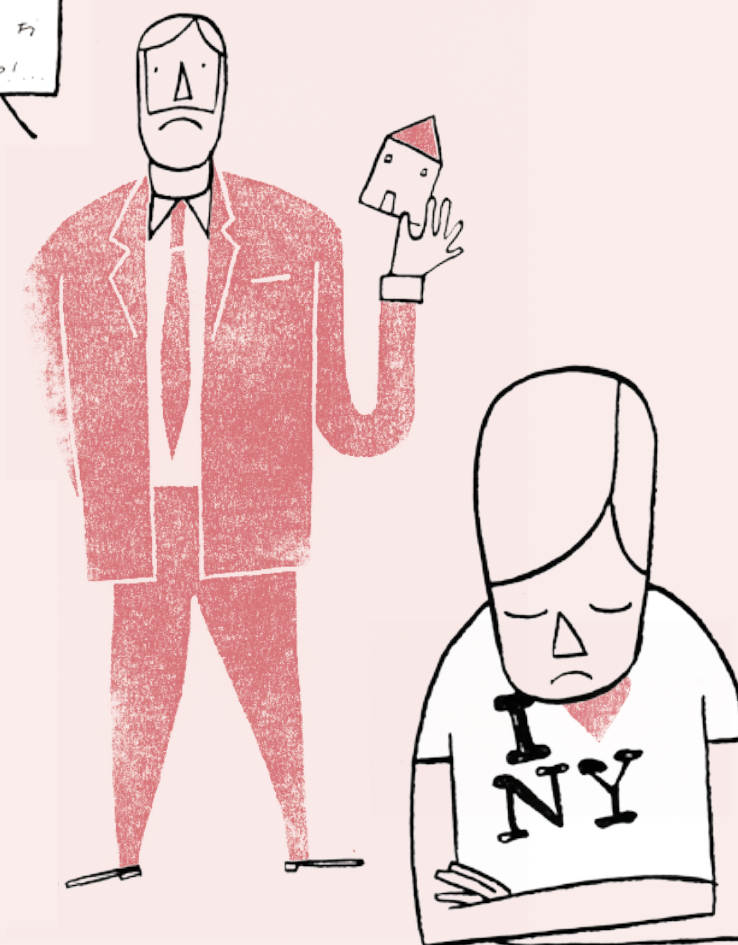
“Dibuix - autoestima 2 - adolescent - mirall”



## Fitxa 26

“Dibuix - autoestima 3 - objecte defectuós”

ARQUEST DESASTRE ÉS  
EL TEU TREBALL DE FI  
DE CVAS?... QUIN CAP!...

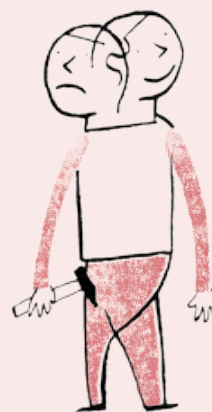




## Fitxa 27

“Dibuix - autoestima 4 - iniciativa”

ES POT SABER QUÈ  
SIGNIFICA TOT AQUEL  
DEJANTRE?



Uooo! QUINA  
MERAVELLA!!



## Fitxa 28

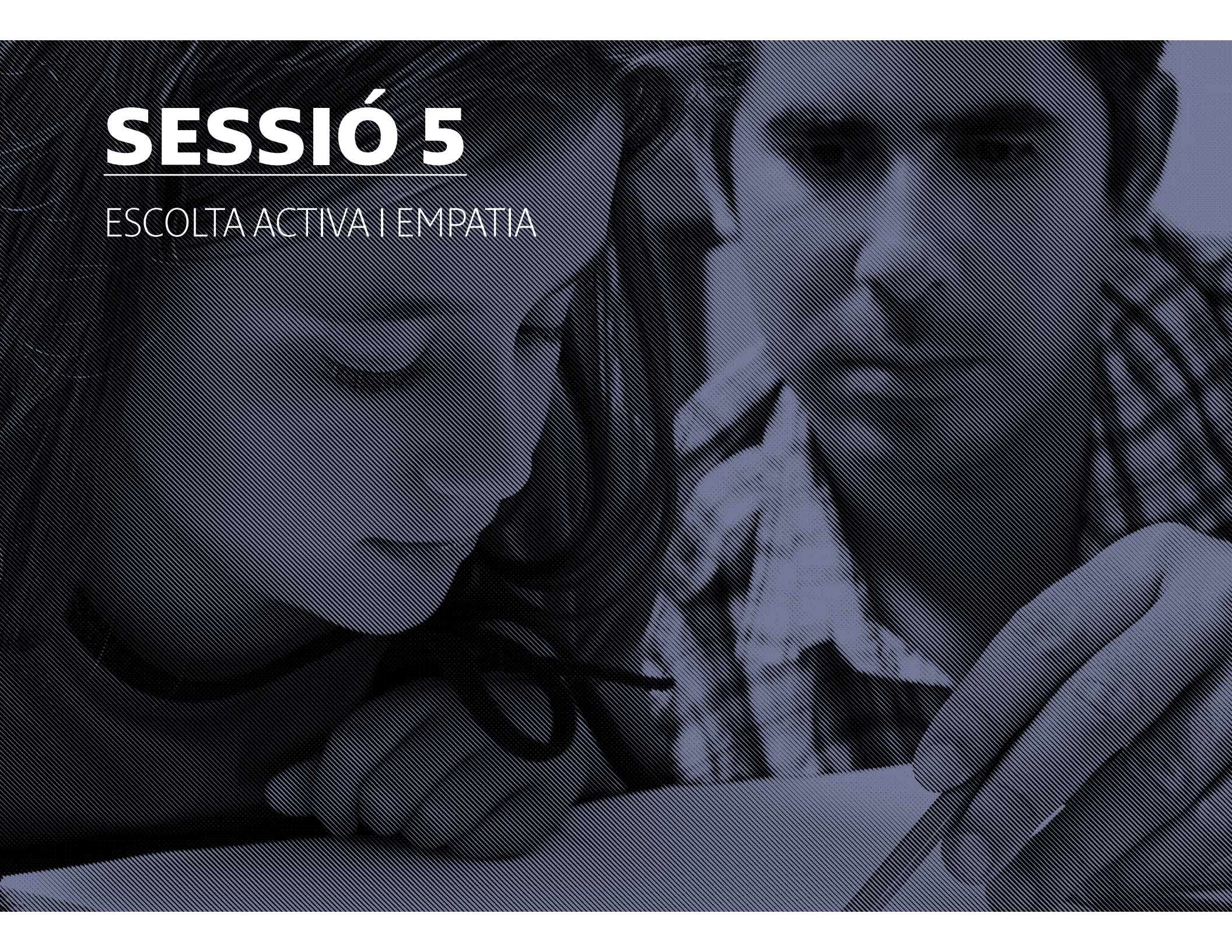
“Idees per recordar. Com aconseguir que els nostres fills/es es sentin bé i confiïn en nosaltres i en si mateixos”

### Recorda...

- En el desenvolupament de l'autoestima dels nens influeix el que veuen i escolten que es diu sobre ells, sobre les seves capacitats i sobre les seves possibilitats d'aconseguir assoliments i objectius.
- Des que són petits, hem d'ajudar als nens a que aprenguin a acceptar tant les seves virtuts com les seves limitacions per a que desenvolupin una valoració i autoestima adequada sobre si mateixos.
- Els nens cometem errors i els seus pares i mares han d'entendre que són oportunitats per aprendre, per acceptar la frustració, i per desenvolupar habilitats personals. No sempre hem de pensar que aquests errors són fracassos dels nens.
- Els nens, igual que els adults, acostumen a col·laborar més i a portar-se millor quan noten que se'ls accepta i que se'ls hi reconeix el que fan. A vegades els nens es porten de manera inadequada per cridar l'atenció dels pares i mares perquè necessiten reconeixement, respecte i acceptació.
- Podem utilitzar amb els nostres fills/es el llenguatge positiu i motivador – gestual, paraverbal i verbal – per fomentar la seva autoestima i el seu comportament cooperatiu. Aquest llenguatge els transmet que són acceptats perquè reconeix les seves aportacions i contribucions. També els ajuda a sentir-se respectats.
- És important saber relaxar-se fins i tot en els moments de més tensió per poder utilitzar bé el llenguatge positiu i motivador amb els fills/es, sobre tot en els moments en que aquests estan més desanimats.
- Quan els pares i mares són capaços d'autoregular el seu comportament, els seus fills/es aprenen a autoregular-se també perquè tendeixen a imitar les seves conductes.

# SESSIÓ 5

ESCOLTA ACTIVA I EMPATIA



SESSIÓ  
5

# ESCOLTA ACTIVA I EMPATIA

## COM ESCOLTAR I POSAR-SE AL LLOC DE L'ALTRE PER ENTENDRE'NS MILLOR

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala			
1 Entrada i benvinguda	Expositiva per part del moderador/a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadors personals</li> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17</li> </ul>	5 minuts
2 Repàs d'allò tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Participativa en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa emplenada "Idees per recordar", sessions 1, 2, 3 i 4</li> <li>• Fitxa emplenada "He après", sessions 1, 2, 3 i 4</li> <li>• Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors</li> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15</li> </ul>	10 minuts
3 Introducció de nous continguts	Expositiva per part del moderador/a amb possible participació dels pares i mares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggeriments per al moderador/a: "Comunicació Assertiva", pàg. 88</li> </ul>	15 minuts
4 Desenvolupament d'habilitats parentals (I)	Participativa en dinàmica de petits grups i posada en comú en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 29 "Vocabulari que expressa sentiments", pàg. 94</li> <li>• Fitxa 30 "Dibuixos de cares que expressen sentiments", pàg. 95</li> <li>• Fitxa 31 "El llenguatge de l'escolta activa", pàg. 97</li> <li>• Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors</li> <li>• Suggeriments per al moderador/a: "El llenguatge de l'escolta activa", pàg. 90</li> </ul>	40 minuts
5 Desenvolupament d'habilitats parentals (II)	Dinàmica en petits grups, role-playing i posada en comú en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 29 "Vocabulari que expressa sentiments", pàg. 94</li> <li>• Fitxa 30 "Dibuixos de cares que expressen sentiments", pàg. 95</li> <li>• Fitxa 31 "El llenguatge de l'escolta activa", pàg. 97</li> <li>• Fitxa 32 "Missatges que no utilitza i missatges que sí utilitza l'escolta activa", pàg. 98</li> <li>• Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors</li> </ul>	20 minuts
6 Síntesi d'idees per recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 33 "Idees per recordar", pàg. 99</li> <li>• Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13</li> </ul>	10 minuts
7 Reflexió i posada en pràctica d'allò après	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 14 "He après", pàg. 38</li> <li>• Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14</li> </ul>	5 minuts
8 Comiat i tancament de la sessió	Individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàg. 210</li> <li>• "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàg. 212</li> </ul>	5 minuts
			<b>Temps total</b> 1 h i 45 min

**Les seqüències marcades en color són les recomanades quan es realitzen tan la versió reduïda del programa (10 sessions) com la mínima (9 sessions), que impliquen un format abreujat de les sessions 5 i 6.**



### **DIMENSIONS DEL CONTINGUT A DESENVOLUPAR**

La cinquena sessió aborda el tema de la comunicació entre pares i mares i els seus fills/es, i la seva importància per al desenvolupament d'un clima de convivència adequat a la família, que contribueixi tant al desenvolupament personal i afectiu de tots els seus membres com al foment de competències i valors de respecte mutu.

La comunicació interpersonal constitueix un tema ampli i complex que engloba, com a mínim, vuit components bàsics: receptor, emissor, missatge, codi, canal, context, sorolls i filtres subjectius. En el cas del present programa-guia, l'emissor i el receptor es concreten en les figures dels pares i mares i dels fills/es, amb les seves respectives característiques i estils personals. Aquesta cinquena sessió tracta sobre el procés d'escoltar associat al receptor, sobre el seu

significat, les habilitats bàsiques que els pares i mares i fills/es poden desenvolupar per escoltar de manera eficaç i els efectes positius a que dona lloc, associats al desenvolupament de valors i competències personals, com l'empatia i el respecte mutu; tot això és necessari per fomentar una adequada convivència familiar.

## **OBJECTIUS I COMPETÈNCIES PARENTALS A PROMOURE**

Amb el desenvolupament d'aquesta sessió es pretén:

- Proporcionar als pares i mares informació sobre els factors que intervenen en el procés de comunicació entre pares i mares i fills/es.
- Promoure que els pares i mares reflexionin sobre la complexitat que engloba el procés de comunicació i sobre els diferents estils de comunicació que poden desenvolupar-se amb els fills/es, donant lloc a diferents estils educatius parentals.
- Ajudar als pares i mares a fer conscient el seu estil de comunicació i educatiu amb els fills/es.
- Ajudar als pares i mares a comprendre la importància d'utilitzar el vocabulari i el llenguatge dels sentiments en comunicar-se amb els seus fills/es per desenvolupar competències emocionals, com l'empatia i el respecte mutu.
- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre les potencialitats que té escoltar

als seus fills/es, per desenvolupar en ells competències i valors que promoguin el respecte mutu i la convivència familiar.

- Informar als pares i mares i destacar la importància de l'estratègia de l'escolta activa com eina útil per fomentar la comunicació amb els fills/es, el desenvolupament de l'empatia, l'autoestima, la confiança i el respecte mutu.
- Ajudar als pares i mares a identificar les dificultats que perceben al posar en pràctica processos d'escolta activa amb els seus fills/es.
- Promoure en els fills/es el desenvolupament d'habilitats d'escolta activa a través del model de conducta que els transmeten els seus pares i mares.

## **CREENCES PARENTALS A TREBALLAR EN EL PROGRAMA ASSOCIADES A LA TEMÀTICA DE LA SESSIÓ**

- *“Als pares i mares els costa entendre el comportament dels seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares consideren que quan els seus fills/es no es porten bé és perquè necessiten més atenció”.*
- *“Els pares i mares tenen poca paciència amb els seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares, davant un problema o conflicte, diuen als seus fills/es el què s'ha de fer i s'acaba el problema”.*
- *“Els pares i mares consideren que quan sorgeixen conflictes amb els seus fills/es, la millor estratègia és dialogar per trobar entre tots la millor solució”.*
- *“Els pares i mares acostumen a renyar als seus fills/es quan fan o diuen alguna cosa que els molesta”.*
- *“Els pares i mares consideren que els seus fills/es tenen capacitat per saber prendre les seves pròpies decisions”.*



## SEQÜÈNCIA D'ACCIONS A DESENVOLUPAR

0	<h3>Preparació de la sala</h3>	
1	<h3>Entrada i benvinguda</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17.</li> </ul>
2	<h3>Repàs d'allò tractat a les sessions anteriors i identificació de dificultats</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15.</li> </ul>
3	<h3>Introducció de nous continguts</h3> <p>Comunicació assertiva (I). Escolta activa i empatia. Com escoltar i posar-se al lloc de l'altre per entendre'ns millor</p>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: “Comunicació Assertiva: Escolta activa i Empatia: Com escoltar i posar-se al lloc de l'altre per entendre'ns millor”.</li> </ul> <p>⊛</p> <p><b>Indicacions per al moderador/a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El moderador/a introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit.</li> </ul> <p><b>Objectius</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar als pares i mares a entendre com funciona el procés de comunicació assertiva amb els fills/es, els elements que intervenen en el mateix i els factors que condicionen la seva qualitat.</li> <li>• Facilitar que els pares i mares compreguin la relació que existeix entre l'actitud d'escoltar i el desenvolupament de l'empatia i el respecte mutu.</li> <li>• Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre la manera i qualitat amb que es produeix la comunicació</li> </ul> <p style="text-align: right;">→</p>



- quotidiana amb els seus fills/es i identifiquin elements que requereixin revisió i canvi.
- Promoure que els pares i mares siguin conscients del valor que té reconèixer i respectar les emocions i sentiments dels seus fills/es per construir una relació de confiança amb ells.
  - Ajudar als pares i mares a destacar el valor de l'escolta activa com estratègia tant per desenvolupar processos de comunicació adequats amb els seus fills/es com els valors i competències emocionals d'autoestima, respecte mutu i tolerància a la frustració.

- Facilitar que els pares i mares distingeixin amb claredat que escoltar i comprendre als seus fills/es no significa necessàriament estar d'acord amb ells ni cedir a les seves demandes.

#### **Metodologia**

- Expositiva per part del moderador/a amb possible participació dels pares i mares.

#### **Temps previst**

- 15 minuts.

## Suggeriments per al moderador/a



### **Comunicació Assertiva: Escolta activa i Empatia. Com escoltar i posar-se al lloc de l'altre per entendre'ns millor**

Aquesta temàtica permet introduir idees bàsiques sobre els components i processos que tenen lloc en la comunicació: 1) característiques de les persones que entren en interacció 2) missatge i el seu contingut, 3) codis i canals de comunicació: verbal, gestual i paraverbal, 4) context en que és produïx la comunicació i 5) sorolls i filtres subjectius que introdueixen biaixos en la comunicació. Aquesta informació bàsica pot ajudar als pares i mares a entendre i identificar la qualitat amb que es produïx el seu procés de comunicació quotidiana amb els seus fills/es. Dels diversos components del procés de comunicació, és precís ressaltar en aquesta sessió la importància d'estar atents als sentiments i emocions amb els que les persones comuniquen els seus missatges, donat que això informa de com es senten davant un fet o circumstància per la que estan passant.



## Desenvolupament d'habilitats parentals (I)

Practicant l'escolta activa (I)

### Recursos

- **Fitxa 29** “Vocabulari que expressa sentiments”, pàg. 94.
- **Fitxa 30** “Dibuixos de cares que expressen sentiments”, pàg. 95.
- **Fitxa 31** “El llenguatge de l'escolta activa”, pàg. 97.
- Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.
- Suggestiments per al moderador/a: “El llenguatge de l'escolta activa”  
⊛

### Indicacions per al moderador/a

- Després de l'exposició anterior, el moderador/a demanarà als participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de 4 persones. Es demanarà que formin grup persones que no es coneguin prèviament, amb la finalitat de fomentar la interacció entre tots els participants.
- Durant vint minuts cada grup analitzarà i anotarà a la fitxa 29 i/o en la fitxa 30 les paraules que se'ls acudeixi que expressen sentiments, que seran necessàries per treballar posteriorment amb la fitxa 31. Transcorregut aquests temps, es farà una posada en comú durant la qual el moderador/a anotarà al paperògraf les paraules que comenti cada grup, separant en dos columnes les que expressen sentiments positius o agradables i les que expressen sentiments negatius o desagradables.
- Això permetrà als pares i mares identificar si en el seu grup i si en si mateixos hi ha alguna inclinació cap a identificar més els sentiments agradables, o bé els sentiments desagradables, el que podria indicar certa tendència a viure més situacions d'un tipus o altre, o bé certa tendència de caràcter o a veure la realitat de manera optimista o pessimista, o de fixar-se més en allò positiu o en allò negatiu de les coses. Aquesta activitat també permet als participants prendre en consideració que tant els sentiments i estats d'ànim positius com els negatius formen part de l'ésser humà i que és necessari acceptar-los per poder controlar-los, encara que costi més admetre i superar els estats d'ànim negatius. Això forma part del procés de desenvolupament de les habilitats emocionals i contribueix al desenvolupament de la tolerància a la frustració, de l'autoestima, de la maduresa personal i de l'equilibri emocional.
- Alternativament, la fitxa 30 podria utilitzar-se per a que cada persona seleccioni d'ella aquells dibuixos amb els que més s'identifica emocionalment, el que podria indicar certa tendència a viure més situacions emocionals d'un tipus o altre. Els dibuixos amb una situació emocional amb la que no s'identifiquin algunes persones podrien treballar-se en grup per ajudar a aquests participants a entendre com es senten els que si tenen aquestes emocions, de manera que es pugui practicar l'empatia.
- A continuació el moderador/a introduirà el tema de “El llenguatge de l'escolta activa” seguint els suggeriments per al moderador/a ⊛ i lliurant a cada participant la fitxa 31. Posteriorment la persona moderadora demanarà a dues persones del grup que pensin cadascuna en una situació o història que explicaran posteriorment a altres tres persones voluntàries. El moderador/a demanarà a les 3 persones que escoltin que mostrin poca atenció al seu company/a quan escoltin la primera història: interrompent, mirant cap a l'altre costat, canviant de tema, etc... Tot i això, quan exposin la segona història, els interlocutors mostraran una actitud d'interès i



d'escolta activa seguin les instruccions de la fitxa 31. A continuació el moderador/a demanarà als membre del primer grup que diguin com s'han sentit en cada situació amb l'actitud dels receptors.

### Objectius

- Ajudar als pares i mares a identificar i incrementar el vocabulari que expressa sentiments.
- Propiciar que els pares i mares tinguin moments de debat i contrast amb altres pares i mares sobre com tendeixen a interpretar la realitat que els envolta i la relació amb els seus fills/es, fixant-se més en allò positiu, pel contrari, fixant-se més en allò negatiu.
- Promoure que els pares i mares reflexionen, identifiquin i reconeguin la importància de tenir

en compte els sentiments dels seus fills/es per desenvolupar amb ells processos d'escolta i de comunicació positiva que facilitin la convivència en la família.

- Facilitar que els pares i mares desenvolupin habilitats d'empatia i respecte cap als seus fills/es utilitzant el llenguatge de l'escolta activa.

### Metodologia

- Participativa en dinàmica de petits grups i posada en comú en gran grup.

### Temps previst

- 30 minuts.

## Suggeriments per al moderador/a



### El llenguatge de l'escolta activa

En aquesta sessió s'insisteix en la importància de saber escoltar als fills/es i d'identificar i posar nom als sentiments que manifesten, perquè això els ajuda a sentir-se compresos pels seus pares i mares. Aquest sentiment de comprensió, a la vegada, facilita als fills/es desenvolupar l'empatia i el respecte cap als seus pares i mares i propicia que ambdós puguin resoldre de manera constructiva possibles conflictes que sorgeixin entre ells en la seva interacció quotidiana.

### Per practicar l'escolta activa podem utilitzar el següent format de llenguatge:

*"Sembla que et sents... perquè..."*

Això ajudarà als pares i mares a utilitzar una manera concreta de llenguatge que fomenta l'empatia i el respecte cap als seus sentiments i circumstàncies dels seus fills/es. Convé tenir en compte que escoltar i comprendre no significa necessàriament estar d'acord amb el que s'escolta i amb cedir davant algunes demandes que facin els fills/es i que els pares i mares considerin inapropiades. Del que es tracta és de mostrar als fills/es que els pares i mares desitgen escoltar-los i comprendre'ls, encara que no arribin a estar sempre d'acord amb el que els diguin, amb el que els demanin, o amb el seu comportament. Quan això es produeixi, els fills/es aniran aprenent des de petits a desenvolupar estratègies de tolerància a la frustració i d'autoregulació emocional i del comportament.

Perquè el procés d'escolta activa es porti a terme de manera efectiva és necessari també que els pares i mares facin servir adequadament les següents estratègies:

1. Dedicar un temps diari en exclusiva – encara que sigui curt – a escoltar als seus fills/es sense fer altres coses a la vegada, perquè puguin mirar atentament als seus fills/es, mantenir contacte visual amb ells i mostrar una actitud real d'interès cap a ells, cap a estar amb ells, i cap al que els hagin de dir;
2. Deixar parlar al seus fills/es sense interrompre'ls fins que hagin dit el que els volien dir;
3. Evitar donar immediatament als seus fills/es la seva opinió sobre el que acaben d'escoltar, si aquests no els hi han demanat, evitant criticar;

4. Utilitzar el format del llenguatge de l'escolta activa reflexant els sentiments que capten en els seus fills/es.

Tot això contribuirà a desenvolupar un procés d'escolta de qualitat i a que els moments d'interacció entre pares i mares i fills/es resultin motivadors i gratificants per ambdós, propiciant que es repeteixin en moments posteriors. Quan els processos d'escolta no es realitzin de manera adequada, és possible que els fills/es prefereixin no explicar les seves coses i evitar la comunicació amb els seus pares i mares, evadint possiblement la conversa també en moments posteriors.

5

## Desenvolupament d'habilitats parentals (II)

Practicant l'escolta activa (II)

### Recursos

- **Fitxa 29** “Vocabulari que expressa sentiments”, pàg. 94.
- **Fitxa 30** “Dibuixos de cares que expressen sentiments”, pàg. 95.
- **Fitxa 31** “El llenguatge de l'escolta activa”, pàg. 97.
- **Fitxa 32** “Missatges que no utilitza i missatges que sí utilitza l'escolta activa”, pàg. 98.
- Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.

### Indicacions per al moderador/a

- Es proposa una simulació o role-playing d'una conversa entre tres persones en la que s'utilitza, tant una frase que no practica el llenguatge de l'escolta activa davant una situació emocional tensa que està vivint una de les persones, com una altra frase que sí practica aquest llenguatge. Les frases que no practiquen el llenguatge de l'escolta activa, encara que estan expressades en aquest exemple

amb la millor intenció d'ajudar, no fan que aquesta persona es senti escoltada i compresa, sinó que, pel contrari, provoquen en ella un desig de bloquejar la comunicació.

- Per realitzar el role-playing s'utilitzarà la fitxa 32 que descriu en tres comentaris la situació emocional tensa que estan vivint tres persones i els missatges diferents de dos interlocutors que tenen la intenció de calmar-les perquè es sentin millor; un dels missatges reproduceix el format del llenguatge de l'escolta activa i l'altre no: “*Veig que et sents... perquè...*”
- Per realitzar l'activitat, el moderador/a demanarà de nou, 3 persones del grup que participen voluntàriament en el role-playing, les quals hauran de llegir un dels comentaris de la fitxa 32.
- El moderador/a indicarà a cada voluntari quina frase de cada un dels tres comentaris o casos llegirà cada un: en cada cas un dels participants farà el paper





del personatge que està molest i tens i els altres dos llegiran cada un una de les frases amb els missatges que no utilitzen i que si utilitzen el format de l'escolta activa.

- La resta dels participants utilitzaran les fitxes 29, 30 i 31 per analitzar en quina mesura els missatges que no practiquen l'escolta activa tendeixen a bloquejar la comunicació i no ajuden a la persona a calmar-se ni a sentir-se compresa.
- Els personatges del role-playing actuaran de peu per practicar els components gestuals i orals de la comunicació i la resta dels participants estaran asseguts observant el que passa.
- Després del role-playing es preguntarà a la persona que va representar el personatge emocionalment tens com s'ha sentit escoltant cada una de les frases pronunciades pels altres dos personatges.
- Posteriorment, es demanarà també a la resta de participants que opinin al respecte per valorar entre tots la importància d'utilitzar el llenguatge de l'escolta activa.
- S'analitzaran també altres missatges quotidians que utilitzin els pares i mares i els fills/es, que no solen reproduir el format de l'escolta activa ni ajudar a que uns i altres es sentin compresos i valorats, el que pot bloquejar la comunicació entre ells.
- Alternativament, aquesta activitat pot realitzar-se també en grups, en comptes d'utilitzar el role-playing. En aquest cas, es demanarà als components dels grups que elaborin respostes d'escolta activa al comentari plantejat en cada situació, i comentin sobre els diferents sentiments i reaccions que produeixen les frases que no utilitzen el format de l'escolta activa en comparació amb les frases que si utilitzen aquest format.

### **Objectius**

- Ajudar als pares i mares a identificar amb claredat les diferències que existeixen entre els missatges que utilitzen el format de llenguatge de l'escolta activa i altres missatges d'ús quotidià que no resulten eficaços per fomentar l'empatia, la comunicació i el respecte mutu.
- Propiciar que els pares i mares puguin sentir en primera persona els efectes bloquejadors de la comunicació que tenen certs missatges que es transmeten de manera quotidiana en les relacions.
- Promoure que els pares i mares practiquin amb habilitat i eficàcia el llenguatge de l'escolta activa amb els seus fills/es, de manera que ajudi a aquests a sentir-se valorats, acceptats i respectats pels seus pares i mares i fomenti així la seva autoestima i assertivitat.
- Promoure que els pares i mares actuïn com a model positiu de comportament per a que, a través de la imitació de conductes i de l'aprenentatge observacional, els seus fills/es desenvolupin progressivament habilitats per a la utilització de l'escolta activa que contribueixen a generar empatia entre ells i una convivència positiva en la família.

### **Metodologia**

- Role-playing i posada en comú en gran grup.

### **Temps previst**

- 30 minuts.

6

## Síntesi d'idees per recordar

### Recursos

- **Fitxa 33** “Idees per recordar”, pàg. 99.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13.

### Temps previst

- 10 minuts.

7

## Reflexió i posada en pràctica d'allò après

### Recursos

- **Fitxa 14** “He après”, pàg. 38.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14.

### Temps previst

- 5 minuts.

8

## Comiat i tancament de la sessió

### Recursos

- “Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora”, pàg. 210.
- “Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants”, pàg. 212.

### Temps previst

- 5 minuts.



## Fitxa 30

“Dibuixos de cares que expressen sentiments”

Anoteu a continuació, al costat de les figures, paraules que expressin sentiments agradables i desagradables



## Annex. Fitxa 30

Clau d'interpretació per a la persona moderadora



esgotat/da



confús/a



culpable



sospitos/a



enujgat/da



histèric/a



frustrat/da



trist/a



avergonyit/da



feliç



maliciós/a



espantat/da



cautelós/a



deprimit/da



esperançat/da



solitari/a



enamorat/da



sorpès/a



ansiós/a



esbalaït/da



tímid/a



rabiós/a



avorrit/da



fastiguejat/da



## Fitxa 31

### “El llenguatge de l’escolta activa”

“**Veig que et sents** ..... **perquè** .....

*“Veig que et sents* ..... (substituir els punts per les paraules que expressen sentiments)

*perquè* ..... (substituir els punts per la possible situació que ha provocat aquest sentiment)”

#### Paraules que expressen sentiments

- Gaudir
- Content/a
- Agradar
- Emocionat/da
- Apreciar
- Gran/bon
- Bo
- Bé
- Complagut/da
- Feliç
- Orgullós/a
- Enfadat/da
- Confús/a
- Decebut/da
- Temorós/a
- Dolgut/da
- Ignorat/da
- Trist/a
- Estimat/da
- Espantat/da
- Injust
- Infeliç
- Preocupat/da
- Vençut/da

#### Exemple de missatge utilitzant l’escolta activa

*“Sé que estàs enfadada amb mi perquè no vull que vagis a dormir aquesta nit a casa de la teva amiga”*

## Fitxa 32

“Missatges que no utilitza i que sí utilitza l’escolta activa”

Suposa que acabes de tenir un conflicte amb una persona. Estàs molt molest/a. Vols comentar-li a algú; trobes a un amic o amiga i li dius els comentaris que apareixen a continuació. Com et sentiries si el teu amic et respongués amb alguna d’aquestes frases? T’ajudaria a sentir-te entès/a i a tranquil·litzar-te?

### 1. Comentari:

*“Estic fart/a de la manera com em tracta! Saps què ha passat avui?”*

A. *Bé, no n’hi ha per tant! No li donis tanta importància.*

B. *Veig que aquesta situació t’ha molestat i que es tracta d’una cosa important per a tu.*

C. Completar amb una frase d’escolta activa:

---



---



---



---



---



---

### 2. Comentari:

*“Quina mare que no li planxa les camises al seu fill!”*

A. No hauries de consentir que et parli així!

B. Veig que et sents dolguda perquè el teu fill és molt exigent amb tu i això et fa sentir malament.

C. Completar amb una altra frase d’escolta activa:

---



---



---



---



---



---

### 3. Comentari:

*“Calla’t, que mai tens ni idea del què dius. Tu què saps.”*

A. Bé, tranquil·litza’t... que tindràs un atac!

B. Veig que et sents menyspreat/da perquè no escolta les teves idees.

C. Completar amb una altra frase d’escolta activa:

---



---



---



---



---



---

## Fitxa 33

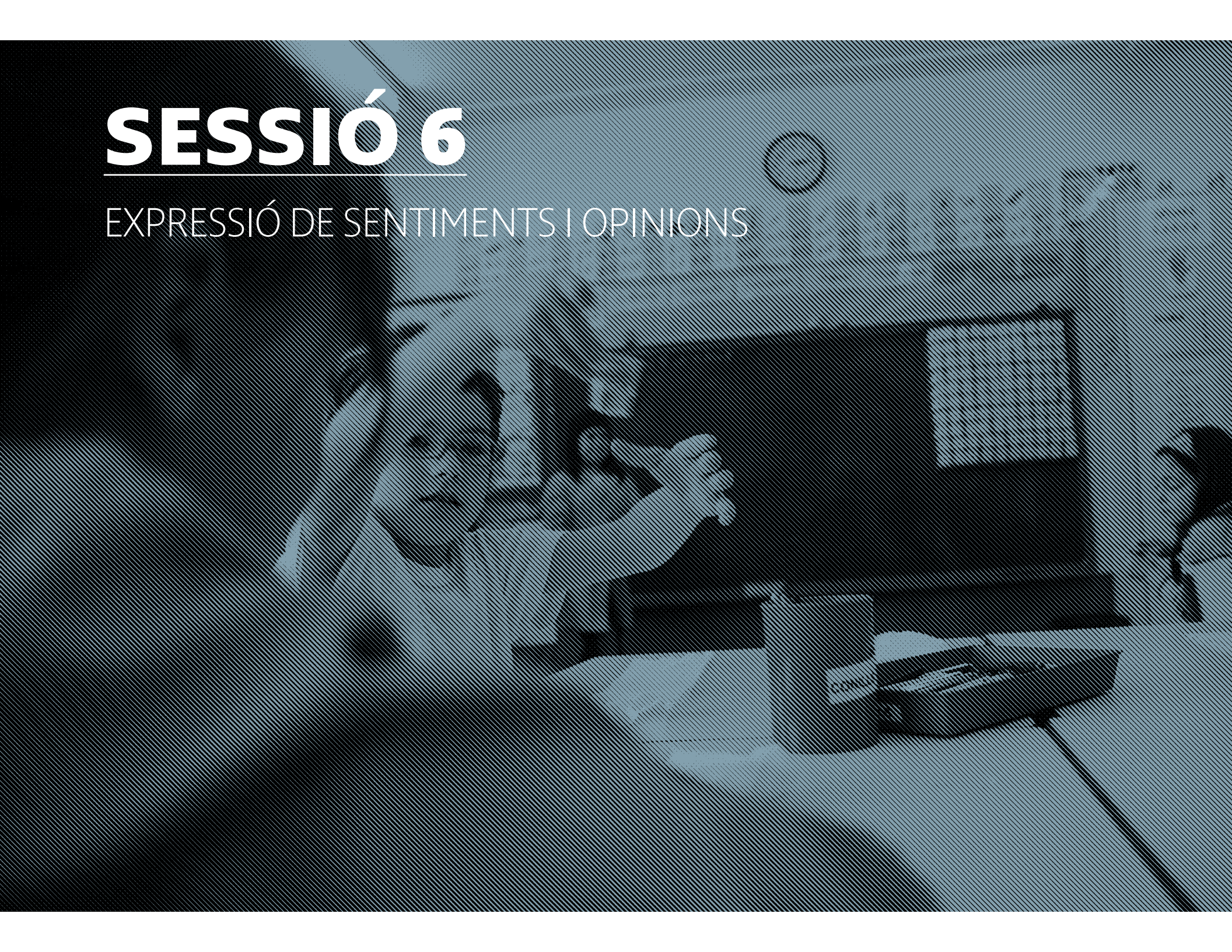
“Idees per recordar. Com escoltar i posar-se al lloc de l’altre per a entendre’ns millor”

### Recorda...

- Quan ens comuniquem amb altres persones esperem que ens escoltin i ens entenguin.
- Quan els nostres fills/es volen explicar-nos alguna cosa i veuen que els escoltem amb interès, sense interrompre’ls ni corregir-los, i sense fer altres coses a la vegada, es senten atesos i respectats.
- Quan els pares i mares escolten als seus fills/es, aquests aprenen a escoltar també als seus pares i mares i a respectar el que diuen.
- Quan veiem que les persones ens comprenen i entenen el que sentim quan estem tensos, acostumem a relaxar-nos.
- És important que els pares i mares mostrin als seus fills/es que entenen com es senten, sobretot si estan passant per un moment desagradable o han de superar alguna frustració. Per això poden utilitzar frases d’escolta activa com les següents: “Sembla que et sents... perquè...”
- Escoltar els fills/es no significa necessàriament estar d’acord amb tot el que diuen. Convé escoltar-los per saber com pensen i el que els està succeint, això els ajuda a trobar-se millor amb ells mateixos quan s’adonen que els seus pares i mares els atenen.

# SESSIÓ 6

EXPRESSIÓ DE SENTIMENTS I OPINIONS



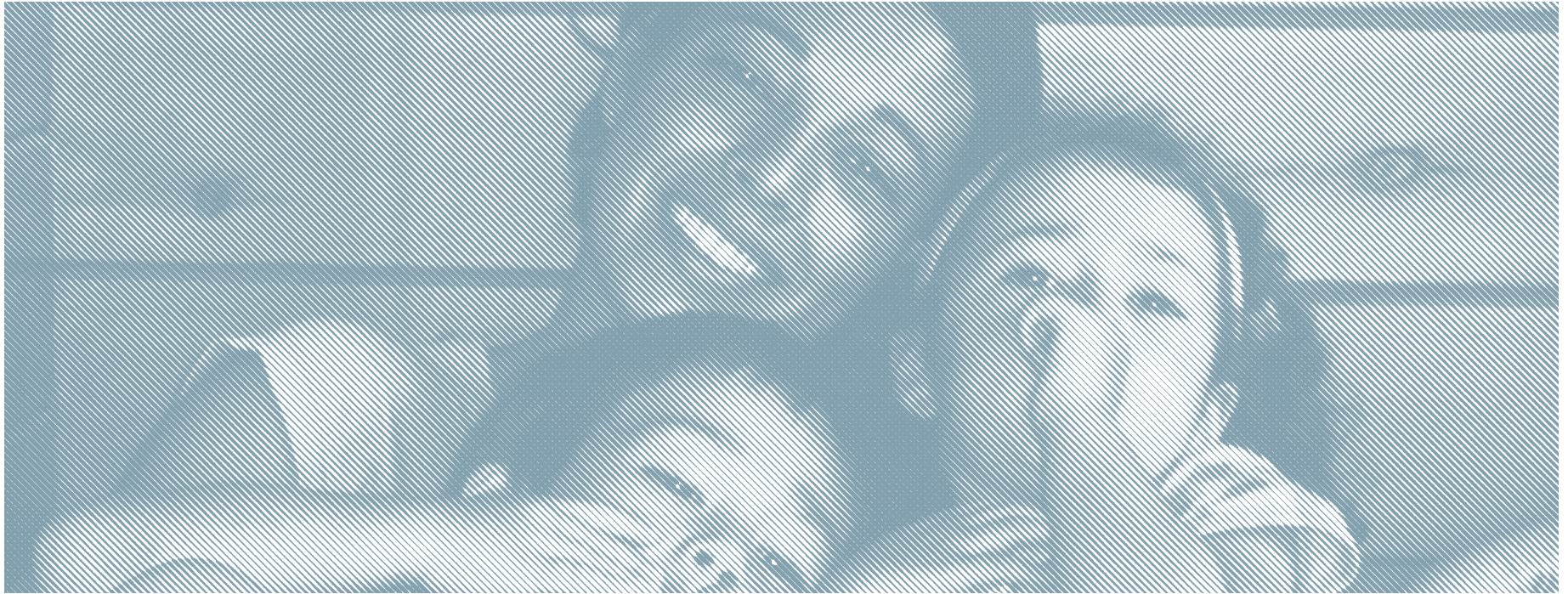
SESSIÓ  
6**ESCOLTA ACTIVA I EMPATIA**

## COM EXPRESSAR-NOS DE MANERA POSITIVA

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala			
1 Entrada i benvinguda	Expositiva per part del moderador/a	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificadors personals</li> <li>● Veure orientacions a la taula 7, pàgina 17.</li> </ul>	5 minuts
2 Repàs d'allò tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Participativa en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fitxa emplenada "Idees per recordar", sessions 1, 2, 3, 4 i 5</li> <li>● Fitxa emplenada "He après", sessions 1, 2, 3, 4 i 5</li> <li>● Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors</li> <li>● Veure orientacions a la taula 6, pàgina 15.</li> </ul>	10 minuts
3 Introducció de nous continguts	Expositiva per part del moderador/a amb possible participació dels pares i mares	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Suggestiments per al moderador/a: "Expressió de sentiments en la comunicació assertiva", pàgina 105.</li> </ul>	15 minuts
4 Desenvolupament d'habilitats parentals (I)	Participativa en dinàmica de petits grups, role-playing i posada en comú en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fitxa 30 "Dibuixos de cares que expressen sentiments", pàgina 95.</li> <li>● Fitxa 34 "Missatges-Jo", pàgina 110.</li> <li>● Fitxa 35 "Casos propis de Missatge-Jo", pàgina 111.</li> <li>● Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.</li> </ul>	30 minuts
5 Desenvolupament d'habilitats parentals (II)	Dinàmica en petits grups i posada en comú en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fitxa 34 "Missatges-Jo", pàgina 110.</li> <li>● Fitxa 36 "El llenguatge positiu i motivador", pàgina 112.</li> <li>● Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.</li> </ul>	30 minuts
6 Síntesi d'idees per recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fitxa 37 "Idees per recordar", pàgina 113.</li> <li>● Veure orientacions a la taula 4, pàgina 13.</li> </ul>	10 minuts
7 Reflexió i posada en pràctica d'allò après	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fitxa 14 "He après", pàgina 38.</li> <li>● Veure orientacions a la taula 5, pàgina 14.</li> </ul>	5 minuts
8 Comiat i tancament de la sessió	Individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>● "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàgina 210.</li> <li>● "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàgina 212.</li> </ul>	5 minuts

**Temps total**  
1 h i 45 min

**Les seqüències marcades en color són les recomanades quan es realitzen tan la versió reduïda del programa (10 sessions) com la mínima (9 sessions), que impliquen un format abreujat de les sessions 5 i 6.**



### **DIMENSIONS DEL CONTINGUT A DESENVOLUPAR**

A la sisena sessió es continua treballant el procés de comunicació assertiva iniciat a la sessió cinquena, abordant ara els factors associats a l'expressió per part de l'emissor. Es centra especial atenció al llenguatge paraverbal (to, volum, entonació), al llenguatge gestual i al llenguatge verbal (vocabulari i expressions gramaticals del llenguatge). En concret, s'introdueix el format verbal dels missatges-Jo o missatges en primera persona, que permeten expressar punts de vista amb respecte i seguretat.

### **OBJECTIUS I COMPETÈNCIES PARENTALS A PROMOURE**

Amb el desenvolupament d'aquesta sessió es pretén:

- Proporcionar als pares i mares informació sobre els factors que intervenen en el procés de comunicació assertiva entre pares i mares i fills/es.
- Promoure que els pares i mares reflexionin sobre la complexitat que té el procés de comunicació i sobre els diferents estils de comunicació que poden desenvolupar-se amb els fills/es deixant espai a altres estils educatius parentals.

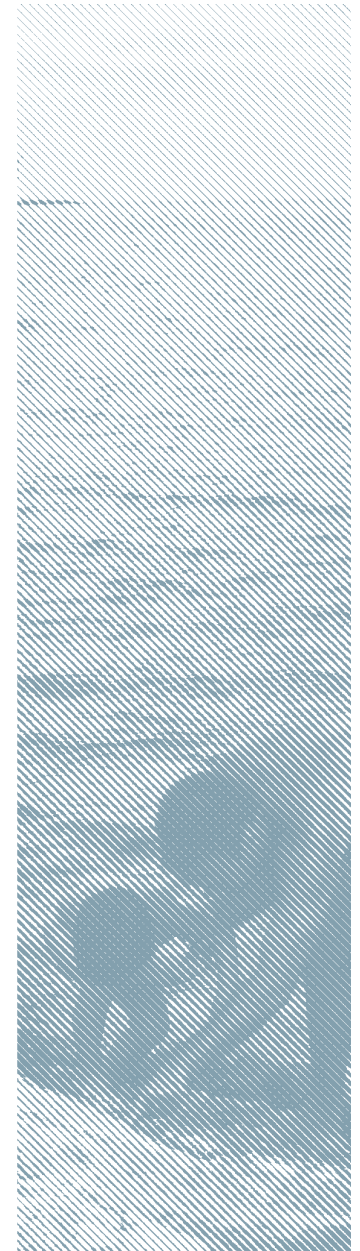
- Ajudar als pares i mares a comprendre la importància d'utilitzar el vocabulari i el llenguatge dels sentiments en el procés de comunicació amb els seus fills/es per al desenvolupament de competències emocionals com l'empatia i el respecte mutu.
- Ajudar als pares i mares a fer conscient el seu estil de comunicació amb els seus fills/es.
- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre les potencialitats que té expressar-se amb els seus fills/es amb un estil tranquil però segur i convincent, que els transmeti credibilitat i respecte vers el seu rol parental.
- Promoure que els seus pares i mares facin conscient que expressar-se de manera

tranquil·la i assertiva davant els seus fills/es facilita que aquests els respectin, assumeixin millor les normes de convivència familiar i s'impliquin de manera activa en el compliment de les seves responsabilitats.

- Propiciar que els pares i mares coneguin i practiquin l'estratègia dels missatges-Jo o missatges en primera persona - en contraposició amb els missatges-Tu o missatges en segona persona -, com a eina útil per fomentar una comunicació assertiva, respectuosa i convincent amb els fills/es, que contribueix al desenvolupament de competències emocionals com l'empatia, l'autoestima, la confiança, el respecte mutu, la cooperació i la responsabilitat.
- Fomentar que els pares i mares practiquin les habilitats d'autoconeixement, de relaxació, i d'autoregulació emocional i del comportament quan s'expressin assertivament davant dels seus fills/es.
- Ajudar als pares i mares a identificar les dificultats de posar en pràctica les habilitats d'expressió positiva i assertiva amb els seus fills/es.
- Promoure en els fills/es el desenvolupament d'habilitats de comunicació positiva i assertiva mitjançant el model de conducta que transmeten els seus pares i mares.

### **CREENCES PARENTALS A TREBALLAR EN EL PROGRAMA ASSOCIADES A LA TEMÀTICA DE LA SESSIÓ**

- *“Els pares i mares tenen poca paciència amb els seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares, davant un problema o conflicte, diuen als seus fills/es el que han de fer i s'acaba el problema”.*
- *“Els pares i mares consideren que quan sorgeixen conflictes amb els seus fills/es, la millor estratègia és dialogar per trobar entre tots la millor solució”.*
- *“Els pares i mares acostumen a expressar les seves emocions de manera explosiva”.*
- *“Els pares i mares tenen dificultat per parlar amb els seus fills/es sense exaltar-se quan aquests estan enfadats”.*
- *“Els pares i mares consideren que tenen informació adequada sobre com relaxar-se i controlar les seves emocions”.*
- *“Els pares i mares consideren que actualment tenen informació adequada sobre com dir les coses per evitar ofendre”.*
- *“Els pares i mares acostumen a renyar als seus fills/es quan fan o diuen alguna cosa que els molesta”.*



## SEQÜÈNCIA D'ACCIONS A DESENVOLUPAR

0	<h3>Preparació de la sala</h3>	
1	<h3>Entrada i benvinguda</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17.</li> </ul>
2	<h3>Repàs d'allò tractat a les sessions anteriors i identificació de dificultats</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15.</li> </ul>
3	<h3>Introducció de nous continguts</h3> <p>Comunicació assertiva (II): Expressió de sentiments i opinions. Com expressar-nos de manera positiva</p>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: “Expressió de sentiments en la comunicació assertiva”.</li> <li>⊛</li> </ul> <p><b>Indicacions per al moderador/a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El moderador/a introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit.</li> </ul> <p><b>Objectius</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar als pares i mares a comprendre la influència que tenen els elements i formes d'expressió del llenguatge en el procés de comunicació que estableixen amb els seus fills/es i en la convivència familiar.</li> <li>• Facilitar que els pares i mares compreguin la relació que existeix entre els elements i formes d'expressió del llenguatge i el desenvolupament de competències</li> </ul> <p style="text-align: right;">→</p>





socials i emocionals com l'auto-regulació, l'empatia, el respecte mutu, la cooperació i la responsabilitat.

- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre la manera i qualitat amb que s'expressen quotidianament amb els seus fills/es i identifiquin elements que requereixin revisió i canvi.
- Promoure que els pares i mares siguin conscients del valor que té expressar les seves emocions i sentiments davant dels seus fills/es per construir una relació d'empatia i de confiança amb ells.
- Ajudar els pares i mares a destacar el valor dels missatges-Jo o missatges en primera persona, front als missatges-Tu o missatges en segona persona, com

a estratègia vàlida per a desenvolupar processos de comunicació assertiva i positiva amb els seus fills/es.

- Facilitar que els pares i mares comprenguin que la utilització de missatges-Jo a la comunicació assertiva no sempre garanteix que els fills/es reconduïxin els seus comportaments no cooperatius.

### **Metodologia**

- Expositiva per part del moderador/a amb possible participació dels pares i mares.

### **Temps previst**

- 15 minuts.

## Suggeriments per al moderador/a



### **Expressió de sentiments en la comunicació assertiva**

Per introduir aquesta temàtica, el moderador/a de la sessió podrà comentar la importància que adquireix en la comunicació amb els fills/es la manera de parlar que tinguin els pares i mares: la gesticulació del cos, l'expressió de la cara (ulls, celles, llavis), de les mans, del tronc, de to de la veu, el volum, l'entonació, el vocabulari emprat i, fins i tot, el tipus de frases gramaticals que es construeixin. Aquests elements, en el seu conjunt, són interpretats pels fills/es com indicadors de l'actitud i de la seguretat o inseguretat que senten els seus pares i mares quan es comuniquen amb ells. Amb això, elaboren conclusions sobre el que afecta als seus pares i mares i sobre com han de comportar-se amb ells; de vegades utilitzen aquesta informació per aconseguir el que volen a cada moment. Per això, és necessari practicar les habilitats d'auto-coneixement, relaxació i auto-regulació

emocional i del comportament (recordeu la sessió 2), que ajudaran als pares i mares a parlar amb els seus fills/es en un to tranquil, respectuós, segur i convincent. Amb això, podran transmetre respecte vers els seus fills/es i credibilitat en les intencions d'actuació que tenen respecte a ells.

A més dels components no verbals i paraverbals (to, volum, etc.) que intervenen en el procés d'expressió, és important considerar també els aspectes verbals, tant en el que respecta a vocabulari com a formes gramaticals, perquè ambdós aspectes influeixen en el significat que el receptor elabora del missatge que expressa l'emissor. En ocasions, el vocabulari i la forma gramatical dels missatges transmet respecte, acceptació i estimulació vers el receptor, fomentant la seva autoestima (recordeu la sessió 3). En ocasions, no obstant, el vocabulari i les

formes del llenguatge transmeten manca de respecte, desvaloració, amenaça, tensió, provocació, etc., i generen una actitud defensiva en el receptor, el que pot desencadenar conflictes interpersonals.

Quan es tracta d'establir relacions positives entre pares i mares i fills/es, convé seleccionar bé les paraules a utilitzar per assegurar-nos que es transmeten missatges respectuosos i d'acceptació, i incloure termes que expressin sentiments i que fomentin l'empatia i el respecte mutu (recordeu la sessió 5). Per una altra banda, és interessant aprendre a utilitzar formes gramaticals que comencen en primera persona (missatges-Jo) per transmetre als fills/es un missatge que els ajudi a entendre com es senten els pares i mares en un moment donat, o com a conseqüència d'una conducta concreta dels fills/es.

**Aquests missatges-Jo tenen la següent estructura:**

*“Quan ..... (substituiu els punts per les circumstàncies que envolten una situació o acció) em sento ..... (substituiu els punts per una paraula que expressi el sentiment que té el pare o la mare) perquè ..... (substituiu els punts per les conseqüències d'aquesta situació o acció).”*

**Per exemple:**

*“Quan et lences pel terra la mare es posa nerviosa perquè t'embrutes la roba i després ha de rentar i treballar més” (missatge-Jo dirigit a un nen o nena petit/a). O bé: “Quan em crides em sento humiliada perquè veig que no em respectes”. O bé: “Quan em demanes contínuament que revisi els teus deures em trobo incòmoda perquè sembla que vulguis que els faci jo”.*

Els missatges-Jo es diferencien dels missatges en segona persona o missatges-Tu, entre d'altres coses, perquè no acostumen a resultar ofensius ni amenaçadors ni

culpabilitzadors per a qui els escolta; no provoquen ni fan posar-se a la defensiva; més aviat succeeix el contrari, ajuden a la persona que els escolta a reflexionar sobre els seus actes, a empatitzar i a posar-se en el lloc de l'altre.

**Exemples de missatges-Tu:**

*“Tu no fas altra cosa que llençar els papers al terra i embrutar perquè jo hagi de treballar”,  
“Tu no fas més que cridar-me”,  
“Tu no fas mai els teus deures esperant que te'ls faci jo”.*

Quan els pares i mares utilitzen un missatge-Jo amb els seus fills/es han de fer-ho de manera tranquil·la, segura i asossegada; si ho fan tensos i enfadats, el missatge pot ser interpretat com un missatge-Tu.

Convé comentar amb els pares i mares que utilitzar els missatges-Jo amb els fills/es no sempre garanteix que aquests corregeixin o canviïn els seus comportaments no cooperatius de manera immediata; no obstant, sí que proporciona un model i estil de comunicació basat en el respecte i l'assertivitat, que poc a poc poden imitar i utilitzar ells també amb els seus pares i mares i amb altres persones, contribuint així a millorar la convivència.

En ocasions, els pares i mares poden comentar que encara que aquest tipus de llenguatge basat en els missatges-Jo i en l'expressió de sentiments els hi sembla adequat, també els sembla una mica artificial utilitzar-lo perquè no estan acostumats a expressar-se en primera persona ni a expressar els seus sentiments davant dels seus fills/es. No obstant, quan fan conscient els seus avantatges i el posen en pràctica van assabentant-se dels seus efectes positius sobre ells mateixos, perquè estan més tranquils, i sobre els seus fills/es, que tendeixen a ser més cooperatius.

4

## Desenvolupament d'habilitats parentals (I)

Practicant els missatges-Jo o missatges en primera persona

### Recursos

- **Fitxa 30** “Dibuixos de cares que expressen sentiments”, pàg. 95.
- **Fitxa 34** “Missatges-Jo”, pàg. 110.
- **Fitxa 35** “Casos propis de Missatge-Jo”, pàg. 111.
- Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors.

### Indicacions per al moderador/a

- Després de l'exposició anterior, el moderador/a demanarà als participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de 4 persones.
- Un cop els grups estiguin formats, treballaran amb les fitxes 30, 34 i 35. El moderador/a de la sessió repassarà amb els participants el contingut de les fitxes i indicarà que a cada grup els pares i mares han d'identificar alguna situació familiar amb els seus fills/es on puguin utilitzar els missatges-Jo. Sempre que sigui possible per les circumstàncies culturals, els participants escriuran aquests missatges a la fitxa 35 i analitzaran com creuen que es sentiran en posar-los en pràctica amb els seus fills/es.
- Transcorregut el temps de treball en grup, es posarà en comú el que s'ha parlat i el moderador/a anirà anotant al paperògraf els missatges-Jo que comenti cada grup i es debatrà com creuen els pares i mares que es sentiran en utilitzar-los amb els seus fills/es.
- Per a contrastar aquesta creença es demanarà dos voluntaris per a que un faci de mare o pare i l'altre de fill o filla en expressar aquests missatges i puguin experimentar com es senten al fer-ho. Els exemples de missatges proposats pels participants, la seva posada en pràctica simulada i el contrast d'opinions, permetrà als pares i mares engrescar-se mútuament per utilitzar aquests missatges amb els seus fills/es.

### Objectius

- Ajudar els pares i mares a incrementar i utilitzar el vocabulari que expressa sentiments.
- Propiciar que els pares i mares tinguin moments de debat i contrast amb altres pares i mares sobre les seves tendències i estils d'expressió en la relació que mantenen amb els seus fills/es.
- Facilitar que els pares i mares reflexionin, identifiquin i reconeguin la importància d'utilitzar missatges-Jo per a promoure una comunicació assertiva i positiva amb els seus fills/es.
- Promoure que els pares i mares desenvolupin habilitats d'autoconeixement i autoregulació emocional i del comportament en practicar el llenguatge assertiu i positiu amb els seus fills/es.
- Promoure que els pares i mares practiquin amb habilitat i eficàcia els missatges-Jo amb els seus fills/es per a que puguin sentir-se valorats, acceptats i respectats per aquests i per fomentar la seva pròpia autoestima i assertivitat en l'exercici del rol parental.

### Metodologia

- Participativa en dinàmica de petits grups, role-playing i posada en comú en gran grup.

### Temps previst

- 30 minuts.

5

## Desenvolupament d'habilitats parentals (II)

Practicant el llenguatge positiu i motivador

### Recursos

- **Fitxa 34** “Missatges-Jo”, pàg. 110.
- **Fitxa 36** “El llenguatge positiu i motivador”, pàg. 112.
- Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors.

### Indicacions per al moderador/a

- Aquesta activitat dóna continuïtat a l'anterior i la complementa introduint missatges estimuladors i positius vers els fills/es i vers un mateix, que contribueixen a desenvolupar les habilitats d'expressió en els pares i mares i l'autoestima en un mateix i en els fills/es.
- El moderador/a demanarà als grups configurats anteriorment que repassin la fitxa 36 mentre que ell/a la llegeix en veu alta; en fer-ho destacarà les diferents formes de llenguatge que es puguin utilitzar per a transmetre acceptació i reconeixement en els fills/es o en un mateix.
- Posteriorment, demanarà als pares i mares de cada grup que durant 15 minuts comentin la freqüència amb que utilitzen aquestes expressions amb els seus fills/es, posin exemples i analitzin l'efecte que causa en els seus fills/es escoltar aquestes expressions dels seus pares.
- Transcorregut aquest temps es farà una posada en comú d'allò tractat als grups, analitzant si aquestes expressions són d'ús freqüent en la majoria dels pares i mares o si, pel contrari, sembla necessari que les utilitzin amb més freqüència amb els seus fills/es.

### Objectius

- Ajudar els pares i mares a identificar amb claredat diferents maneres d'expressar i reconèixer els aspectes positius que tenen els seus fills/es.

- Promoure que els seus pares i mares utilitzin formes estimuladores d'expressió amb els seus fills/es, que contribueixin al desenvolupament de la seva autoestima i a percebre acceptació, respecte i valoració per part dels seus pares i mares.
- Facilitar que els pares i mares utilitzin formes positives d'expressió amb els seus fills/es que els ajudi a incorporar l'ús dels missatges-Jo.
- Promoure que els pares i mares reflexionin sobre les diferències que existeixen entre el llenguatge positiu i motivador i altres tipus de missatges d'ús quotidià que no resulten eficaços per a fomentar l'autoestima, l'empatia, la comunicació i el respecte mutu entre pares i mares i fills/es.
- Promoure que els pares i mares serveixin de model positiu de comportament perquè, mitjançant la imitació de conductes, els seus fills/es desenvolupin progressivament habilitats per a l'ús del llenguatge positiu i motivador i dels missatges-Jo, que contribueixen a millorar la convivència familiar.

### Metodologia

- Dinàmica en petits grups i posada en comú en gran grup.

### Temps previst

- 20 minuts.

6

## Síntesi d'idees per recordar

### Recursos

- **Fitxa 37** “Idees per recordar”, pàg. 113.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13.

### Temps previst

- 10 minuts.

7

## Reflexió i posada en pràctica d'allò après

### Recursos

- **Fitxa 14** “He après”, pàg. 38.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14.

### Temps previst

- 5 minuts.

8

## Comiat i tancament de la sessió

### Recursos

- “Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora”, pàg. 210.
- “Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants”, pàg. 212.

### Temps previst

- 5 minuts.

**FITXES DE TREBALL DE LA SESSIÓ**

<b>Pàg</b>	<b>Fitxes</b>
110	Fitxa 34 “Missatges-Jo”
111	Fitxa 35 “Casos propis de Missatge-Jo”
112	Fitxa 36 “El llenguatge positiu i motivador”
113	Fitxa 37 “Idees per recordar”
38	Fitxa 14 “He après”

**Fitxa 34****“Missatges-Jo”****“Quan..... em sento..... perquè.....”**

“Quan.....(substituir els punts per les circumstàncies d’una situació o acció) *em sento*.....  
 .....(substituir els punts per una paraula que expressi el sentiment que té la persona) *perquè*.....  
 (substituir els punts per les conseqüències d’aquesta situació o acció)”

**Paraules que expressen sentiments**

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| • Gaudir       | • Complagut/da | • Ignorat/da   |
| • Content/a    | • Feliç        | • Trist/a      |
| • Agradar      | • Orgullós/a   | • Estimat/da   |
| • Emocionat/da | • Enfadat/da   | • Espantat/da  |
| • Apreciar     | • Confús/a     | • Injust       |
| • Gran/bon     | • Decebut/da   | • Infeliç      |
| • Bo           | • Temorós/a    | • Preocupat/da |
| • Bé           | • Dolgut/da    | • Vençut/da    |

**Exemples de missatge-jo**

- “Quan veig que us baralleu em preocupo perquè us podeu fer mal”
- “Quan et tires pel terra la mare es posa nerviosa perquè t’embrutes la roba i després ha de rentar i treballar més”
- “Quan em crides em sento humiliat perquè veig que no em respectes”
- “Quan no fas les teves tasques em sento incòmoda perquè sembla que vols que te les faci jo”



## Fitxa 36

### “El llenguatge positiu i motivador”

#### Exemples d'expressions positives que animen i motiven a les persones:

- “*És genial el què has fet*” / “**Em sento satisfet amb el què he fet**”
- “*Has tingut una bona idea*” / “**He tingut una bona idea**”
- “*M'agradaria que em donessis la teva opinió sobre...*”
- “*És agradable veure't gaudir*” / “**Estic gaudint amb això...**”
- “*Com que no estàs satisfet, què creus que podries fer per estar-ho*” / “**Com que no estic satisfet, què podria fer per estar-ho?**”
  
- “*Crec que aconseguiràs aquesta fita*” / “**Ho aconseguiré!**”
- “*Confio en les teves possibilitats per fer això*” / “**Tinc possibilitats per fer això**”
- “*Confio en la teva opinió*” / “**Confio en mi mateix**”
- “*No has pogut aconseguir encara el que vols, però acabaràs aconseguint-ho*” / “**No he aconseguit encara el que vull, però continuaré intentant-ho per aconseguir-ho**”
  
- “*Et vas esforçar molt en això*” / “**Em vaig esforçar molt en això**”
- “*Es nota que has progressat*” / “**Estic progressant**”
- “*Estàs millorant en això*” / “**Estic millorant en això**”
- “*Estàs progressant*” / “**Estic progressant**”
- “*Gràcies per ajudar-me; m'ha ajudat molt*”

#### Quan utilitzem el llenguatge motivador no convé afegir un comentari final que el desanimi. Per exemple, quan diem:

“*Joan, veig que t'has esforçat molt en això*”, és millor no afegir: “*però podries haver-ho fet encara millor*”.

Aquests comentaris poden desanimar perquè porten a pensar que mai és suficient el que es fa o el que s'aconsegueix.



## Fitxa 37

“Idees per recordar. Com expressar-nos de manera positiva”

### Recorda...

- Quan ens comuniquem amb altres persones convé fixar-nos en el que diem i en com ho diem per a no transmetre missatges que molestin.
- En general, les persones donem més importància a com ens diuen les coses que al que realment ens diuen. Els fills/es també. Per això necessitem controlar com ens comuniquem amb els altres i amb els fills/es.
- Els gestos del cos, de la cara i de les mans, el to de la veu, el volum, l'entonació, les paraules que s'utilitzen, etc., influeixen molt en les persones –i en els fills/es– i en el que entenen sobre el que diem, i en la intenció amb la que creuen que diem les coses. Això influeix en com es senten i en com reaccionen davant nosaltres.
- Per ajudar els fills/es a sentir-se bé amb ells mateixos i amb els seus pares i mares, podem utilitzar el llenguatge positiu i motivador, utilitzant paraules que expressen sentiments.
- Els missatges-Jo ens ajuden a fer veure als nostres fills/es com ens sentim amb el seu comportament i a que entenguin que tots necessitem ser respectats.
- Els missatges-Jo ajuden a les persones a comprendre les unes a les altres, i poden ser útils per resoldre conflictes entre elles. Quan els pares i mares utilitzen missatges-Jo amb els seus fills/es, aquests aprenen a utilitzar-los també a través de la imitació.

# SESSIÓ 7

SESSIÓ AMB ELS FILLS/ES I: COMUNICACIÓ EFICAÇ



# SESSIÓ 7

## SESSIÓ AMB ELS FILLS/ES I: COMUNICACIÓ EFICAÇ

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 8, pàg. 18</li> </ul>	
1 Entrada i benvinguda	Participativa en dinàmica de grups	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabdell de fil gros o llana. També pot servir una pilota</li> <li>• Identificadors personals</li> </ul>	20 minuts
2 Introducció de nous continguts	Expositiva amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: "L'expressió d'emocions i la comunicació parental", pàg. 118</li> </ul>	5 minuts
3 Desenvolupament d'habilitats parentals (I)	Dinàmica en parelles i posada en comú. Jocs grupals	<p><b>Etapa de 2 a 5 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 38 "Identificant emocions", pàg. 124</li> </ul> <p><b>Etapa de 6 a 11 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 39 "Entrevista: tu qui ets?", pàg. 125</li> </ul> <p><b>Etapa de 12 a 17 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 40 "Anunci publicitari de mi mateix", pàg. 126</li> <li>• Fitxa 41 "Com em veuen els que m'estimen", pàg. 127</li> <li>• Paper i pintures de colors</li> </ul>	40 minuts
4 Introducció de nous continguts	Expositiva amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: "Promoure la resiliència", pàg. 121</li> </ul>	5 minuts
5 Desenvolupament d'habilitats parentals (II)	Dinàmica en parelles i posada en comú. Jocs grupals	<p><b>Etapa de 2 a 11 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 42 "Moments agradables", pàg. 128</li> </ul> <p><b>Etapa de 12 a 17 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 43 "Compromís regal", pàg. 128</li> <li>• Fitxa 44 "Cura de l'altre", pàg. 129</li> </ul>	20 minuts
6 Síntesi d'idees per recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 45 "Idees per recordar", pàg. 129</li> <li>• Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13</li> </ul>	10 minuts
7 Reflexió i posada en pràctica d'allò après	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 14 "He après", pàg. 38</li> <li>• Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14</li> </ul>	5 minuts
8 Comiat i tancament de la sessió	Individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàg. 210</li> <li>• "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàg. 212</li> </ul>	5 minuts
			<b>Temps total</b> 1 h i 45 min



## **DIMENSIONS DEL CONTINGUT A DESENVOLUPAR**

A la setena sessió s'introdueixen principis bàsics de comunicació humana que incideixen en les dinàmiques familiars. Destaca la necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement que tenen tots els éssers humans com a elements bàsics per al seu desenvolupament personal. Dins d'aquesta sessió es pretenen desenvolupar continguts treballats prèviament amb els pares i mares, de manera que pugui crear-se un espai on posar en pràctica sota supervisió les habilitats i competències parentals.

Sempre que hi hagi l'oportunitat es treballarà amb pares i mares conceptes clau com són la infantil i el "temps fora" com a estratègia de control d'impulsos pàg. 12.

## **OBJECTIUS I COMPETÈNCIES PARENTALS A PROMOURE**

Amb el desenvolupament d'aquesta sessió es pretén:

### **1. Estratègies de comunicació d'emocions:**

- Promoure la identificació d'emocions diverses.
- Promoure que els pares i mares practiquin l'expressió d'emocions i sentiments tant positius com negatius.
- Potenciar l'ús de l'elogi com a estratègia de comunicació entre les famílies.
- Practicar el "temps fora" com a estratègia de control d'impulsos.

- Practicar la canalització de l'expressió d'emocions de manera efectiva.

### **2. Empatia amb l'altre:**

- Reconèixer aspectes positius, forteses i potencialitats de fills/es i pares.
- Practicar la cura de l'altre com estratègia de bona convivència i relació.
- Potenciar l'enfocament de l'atenció sobre com es troba l'altre.

### **3. Ajudar a pares i mares a ampliar la definició del rol parental.**

## **CREENCES PARENTALS A TREBALLAR EN EL PROGRAMA ASSOCIADES A LA TEMÀTICA DE LA SESSIÓ**

- *"Els pares i mares consideren que quan els seus fills/es no es comporten bé és perquè necessiten més atenció".*
- *"Els pares i mares tenen dificultat per parlar amb els seus fills/es sense exaltar-se quan aquests estan enfadats".*
- *"Els pares i mares consideren que tenen informació adequada sobre com controlar les seves emocions".*
- *"Als pares i mares els hi costa entendre el comportament dels seus fills/es".*
- *"Els pares i mares acostumen a expressar les seves emocions de manera explosiva".*
- *"Els pares i mares diuen als seus fills/es allò positiu que veuen en ells en el dia a dia".*
- *"Els pares i mares diuen als seus fills/es que són talossos, desobedients, etc. perquè es corregeixin quan fan alguna cosa malament o tenen mal comportament".*

## SEQÜÈNCIA D'ACCIONS A DESENVOLUPAR

0

### Preparació de la sala

#### Recursos

- Veure orientacions a la taula 8, pàg. 18.

1

### Entrada i benvinguda

#### Recursos

- Cabdell de fil gros o llana. També pot servir una pilota.
- Identificadors personals per a pares i mares i fills/es.

#### Indicacions per al moderador/a

Es tracta d'una activitat "trenca gel" de coneixement i presentació.

- Un cop els pares i mares vagin arribant a la sala de treball, el moderador/a els indicarà que seguïn.
- Quan ja s'hagin assegut, el moderador/a saludarà al grup, els hi donarà la benvinguda i agrairà la seva participació a la sessió.

#### Objectius

- Transmetre als pares i mares que la seva assistència a la sessió és valorada i que es reconeix el seu interès per assistir.
- Generar un clima d'acollida i de confiança que faciliti la participació activa i el desenvolupament de la sessió.
- Afavorir l'afirmació dels participants.
- Contribuir a la cohesió grupal.

#### Metodologia

- S'informa al grup que realitzarem una activitat per presentar-se.
- Per a començar, s'acordarà entre pare/mare i fill/a una activitat que els hi agradi fer junts o que els hi agradaria compartir.
- El moderador/a començarà llançant el cabdell a una de les parelles sense deixar caure l'altra punta. Al mateix temps que llança el cabdell dirà el seu nom.
- La parella que rebi el cabdell agafarà el fil i dirà el nom dels tres (pare/mare i fill/a) i l'activitat. Els pares i mares es presentaran referint-se al seu rol: "Sóc Olga, mare de Lluís".
- El cabdell es tornarà a llançar a un altra parella, i així successivament, sempre sense deixar anar el fil, per aconseguir teixir la teranyina.
- A l'acabament es formarà tot un entramat que ha de desfer-se llançant el cabdell a les persones que ho van llançar a cadascú i repetint el nom i l'activitat dels pares/mares i fills/es que el reben.
- S'aconsella finalitzar amb un aplaudiment reforçant l'acte de presentació del grup.

#### Temps previst

- 20 minuts.

2

## Introducció de nous continguts

L'expressió d'emocions i la comunicació parental

### Recursos

Suggeriments per al moderador/a: "L'expressió d'emocions i la comunicació parental"



### Indicacions per al moderador/a

- El moderador/a introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit

### Objectius

- Ajudar als pares i mares a entendre la importància que té l'expressió d'emocions i la comunicació

parental per al desenvolupament afectiu de la persona, l'autoregulació emocional i les relacions interpersonals basades en el respecte mutu.

### Metodologia

- Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants.

### Temps previst

- 5 minuts.

## Suggeriments per al moderador/a



### L'expressió d'emocions i la comunicació parental

No n'hi ha prou amb estimar als nostres fills/es; és necessari que ells es sentin estimats i valorats. S'han d'expressar, verbal i no verbalment, amb claredat aquests sentiments.

Si fan alguna cosa bé, se'ls hi ha de reconèixer i reforçar. Si fan alguna cosa malament, també se'ls hi ha de dir, ja que la mentida és enemiga d'una auto-imatge sanament positiva, corregint els seus errors serenament i sense desqualificacions. És molt important no confondre un error puntual amb una característica de la personalitat: per exemple, que el nostre fill trenqui un plat no vol dir que sigui un inútil.

Les nostres crítiques han de ser constructives. Hem de proporcionar als nostre fills/es oportunitats de poder experimentar l'èxit.

No hem de sobrevalorar als fills/es, ja que poden generar una dependència de l'aprovació dels altres que poden no trobar fora de l'àmbit familiar.



3

## Desenvolupament d'habilitats parentals (I)

El coneixement de l'altre i la identificació d'emocions

### Recursos

#### Etapa de 2 a 5 anys:

- **Fitxa 38** “Identificant emocions”, pàg. 124.

#### Etapa de 6 a 11 anys:

- **Fitxa 39** “Entrevista: tu qui ets?”, pàg. 125.

#### Etapa de 12 a 17 anys:

- **Fitxa 40** “Anunci publicitari de mi mateix”, pàg. 126.
- **Fitxa 41** “Com em veuen els que m'estimen”, pàg. 127.
- Paper i pintures de colors

### Indicacions per al moderador/a

#### Etapa de 2 a 5 anys:

- Primera part (temps aconsellat 20'):
  - Treball conjunt en parelles formades per: pare/mare i fill/a.
  - Pares i mares faran cares i gestos amb diferents expressions que escenifiquen algunes de les emocions recollides a la fitxa 38 que dona suport a aquesta activitat i els nens hauran d'endevinar si el pare o la mare “està trist”, “està contenta”, etc.
  - També, es preguntarà a l'inrevés als fills/es: “Com fas quan plores?”, “Com fas quan rius?”, etc.
  - Podran assajar emocions proposades en el llistat de la fitxa 38 o podran afegir altres emocions típiques de cadascuna de les famílies que li són pròpies. També es podran incorporar altres emocions, recollides a l'annex de la fitxa 38 que el moderador/a escollirà segons el grup.
- Segona part (temps aconsellat 20'):
  - Treball en gran grup.
  - Es crea un cercle al terra amb el cabdell que disposem del joc de presentació.
  - El grup es reuneix al voltant d'aquest espai.

- Una parella formada per un pare/mare i el seu fill/a entrarà dins del cercle representant i escenificant una emoció: alegria, tristor, etc. Quan s'encerti l'emoció sortirà del cercle.
- Qui hagi encertat l'emoció representada serà l'encarregat d'entrar de nou al mig del cercle i així successivament.

#### Etapa de 6 a 11 anys:

- Primera part (temps aconsellat 15'):
  - Treball conjunt en parelles formades per: pare/mare i fill/a.
  - Ens col·loquem per parelles en dos files de cadires enfrontades.
  - L'activitat consisteix en que el fill/a farà de periodista entrevistant al seu pare/mare seguint el guió de la fitxa 39.
  - El pare/mare respondrà preguntes sobre la infantesa, preferències, experiències del pares i mares, etc.
- Segona part (temps aconsellat 25'):
  - Treball en gran grup.
  - El fill/a presentarà al grup gran els dos o tres punts que li han sorprès més de l'entrevista que ha realitzat prèviament.
  - Després de debatre, per complementar les idees treballades, el moderador/a anotarà al paperògraf les idees fonamentals que s'hagin exposat durant la posada en comú perquè quedin ben reflectides i assimilades pels participants.

#### Etapa de 12 a 17 anys:

- Primera part (temps aconsellat 20'):
  - Treball conjunt en parelles formades per: pare/mare i fill/a.





- Cadascú, pare/mare i fill/a ha d'omplir la fitxa 40 amb les cinc característiques més definitòries de la seva persona.
- Després es compartirà i discutirà amb la parella sobre aquestes, veient si els adjectius coincideixen entre els pensats personalment i els referits per l'altra persona.
- Seguidament, el pare/mare realitzarà una entrevista al seu fill/a seguint la fitxa 41.
  - Segona part (temps aconsellat 20'): Treball en grup gran.
- Les parelles explicaran a la resta de participants com han viscut el desenvolupament de l'activitat i què han après.
- Després de debatre tots plegats, per a complementar les idees treballades, el moderador/a anotarà al paperògraf les idees fonamentals que es vagin exposant durant el debat perquè quedin ben reflectides i assimilades pels participants.

### Objectius

- Promoure la identificació i l'expressió d'emocions.
- Facilitar eines que permetin promoure una bona comunicació a la família.
- Desenvolupar una nova perspectiva de construcció de la identitat personal més enllà del rol com pares i mares que faciliti un millor enteniment entre pares/mares i fills/es.
- Augmentar el grau de coneixement d'aspectes positius de les persones que ens són properes
- Crear espais d'empatia comuna.
- Evidenciar l'influència que les persones significatives per nosaltres i amb els que convivim poden tenir en la construcció sobre la pròpia imatge.
- Identificar els recursos que tenim cadascú .

### Metodologia

- Dinàmica en parelles compostes per mare/pare i fill/a i posada en comú en gran grup. Jocs grupals.

### Temps previst

- 40 minuts.

4

## Introducció de nous continguts

L'expressió d'emocions i la comunicació parental

### Recursos

- Sugeriments per al moderador/a: Promoure la resiliència.



### Indicacions per al moderador/a

- El moderador/a introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit

### Objectius

- Ajudar als pares i mares a entendre la importància que té promoure la resiliència en el seus fills/es.

### Metodologia

- Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants.

### Temps previst

- 5 minuts.



## Suggeriments per al moderador/a

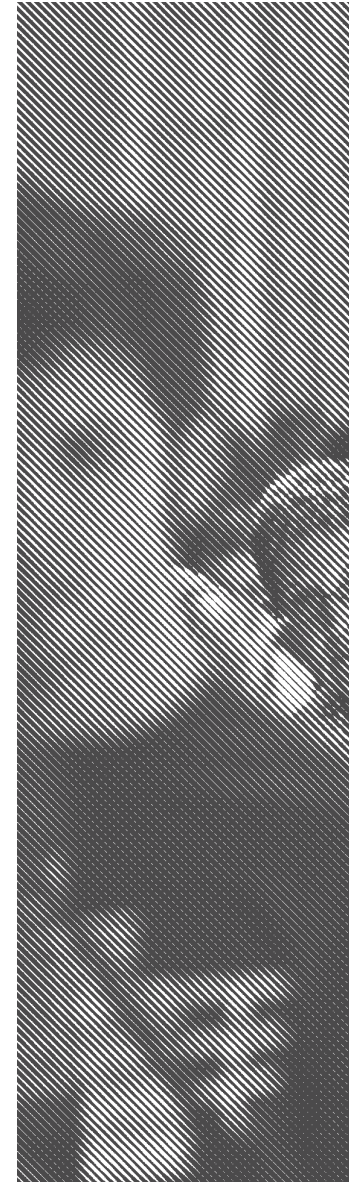


### **Promoure la resiliència**

Podem definir la resiliència com la capacitat d'una persona o d'un sistema de viure i desenvolupar-se positivament, malgrat les difícils condicions de vida, així com de sortir-se'n més forts. Aquesta capacitat de resistència es posa a prova en situacions d'un llarg i dur període d'estrès, com per exemple el causat per la pèrdua inesperada d'un ésser estimat, pel maltractament o l'abús psíquic o físic, per l'abandonament afectiu, pel fracàs, per les catàstrofes naturals i per les pobreses extremes. Podria dir-se que la resiliència és l'enteresa més enllà de la resistència. És la capacitat de sobreposar-se a un estímul advers. En aquest sentit, és important advertir que la resiliència no és un tret de personalitat; els infants són els actors i la font de les seves adaptacions resilients, i que la família, l'escola i la comunitat tenen un paper primordial, al proveir una sèrie de factors protectors, que interactuant entre sí, permeten que es produeixi l'adaptació resilient. Apostar per la resiliència significa animar a les persones a superar situacions destructives i reconstruir la capacitat d'autoestima. Despertar la convicció de que és possible superar traumes i lluitar per una vida digna són les pautes que defineixen el treball d'ajuda basat en la resiliència.

Podem parlar de sis passos necessaris per a promoure la resiliència en els infants. Els passos 1 al 3 mitiguen els factors de risc i els passos 4 a 6 tenen a veure amb la construcció de la resiliència:

1. Enriquir els vincles, suposa enfortir les connexions entre les persones presents a la vida quotidiana.
2. Fixar límits clars i fermes.
3. Ensenyar les habilitats per a la vida, que inclouen entre altres: la resolució de conflictes, la cooperació i les habilitats comunicatives.
4. Aportar afecte i suport implica proporcionar el suport incondicional.
5. Establir i transmetre expectatives elevades: es tracta de proporcionar una esperança de futur factible.
6. Donar oportunitats de participació significativa: suposa atorgar a totes les persones una alta quota de responsabilitat amb el que succeeix i donar la possibilitat de participació en les decisions, la planificació i la resolució de conflictes.



5

## Desenvolupament d'habilitats parentals (II)

La demostració d'amor i la cura de l'altre

### Recursos

- Sugeriments per al moderador/a: Promoure la resiliència
- Etapa de 2 a 11 anys:
  - **Fitxa 42** “Moments agradables”, pàg. 128.
- Etapa de 12 a 17 anys:
  - **Fitxa 43** “Compromís regal”, pàg. 128.
  - **Fitxa 44** “Cura de l'altre”, pàg. 129.

### Indicacions per al moderador/a

#### Etapa de 2 a 11 anys:

- Les parelles de famílies es distribuïran com vulguin a la sala, ocupant-la tota (asseguts al terra o amb cadires, com més còmodes es trobin).
- El moderador/a portarà un sac amb “papers sorpresa”, que anirà oferint als participants perquè els treguin successivament, els quals donen instruccions als participants sobre el què han de fer amb la seva parella seguint les instruccions de la fitxa 43.
- Quan un paper s'extregui del sac el moderador/a el llegirà en veu alta i tothom haurà de seguir la instrucció.
- Si la cartolina és verda la instrucció l'executarà el pare o la mare, i si és vermella l'haurà d'executar el fill/a.

#### Educació Secundària: 12-17 anys

- Primera part (temps aconsellat 10'): Treball en gran grup.
- Es demanarà que cada pare/mare expliqui a la resta de participants com es va sentir l'última vegada que el seu fill/a va fer o preparar alguna cosa per mostrar-li afecte.

- Segona part (temps aconsellat 10'): Treball en parelles de mare/pare i fill/a.
  - Cada fill/a pensarà individualment què pot fer per aconseguir que la mare/pare es senti bé o estigui content/a.
  - Cada fill/a escriurà el que pensa organitzar, preparar, etc. en paper i li ho donarà com acte de compromís amb el suport de la fitxa 43.
  - Cada pare o mare pensarà també què pot fer per aconseguir que el seu fill/a es senti bé i content i s'ho prendrà com un acte de compromís que quedarà reflectit a la fitxa 44.
  - Promoure que els pares i mares practiquin l'expressió d'emocions i sentiments.
  - Potenciar l'enfocament de l'atenció sobre com es sent l'altre.
  - Ajudar a pares i mares a ampliar la definició del rol parental.
  - Potenciar l'ús de l'elogi com a estratègia de comunicació entre les famílies.
  - Reconèixer aspectes positius, fortaleces i potencialitats de pares/mares i fills/es.
  - Practicar la canalització de l'expressió d'emocions de manera efectiva.
  - Practicar la cura de l'altre com estratègia de bona convivència i relació.

### Metodologia

- Dinàmica en parelles compostes per mare/pare i fill/a i posada en comú en gran grup. Jocs grupals.

### Temps previst

- 20 minuts.

6

## Síntesi d'idees per recordar

### Recursos

- **Fitxa 45** “Idees per recordar”, pàg. 129.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13.

### Temps previst

- 10 minuts.

7

## Reflexió i posada en pràctica d'allò après

### Recursos

- **Fitxa 14** “He après”, pàg. 38.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14.

### Temps previst

- 5 minuts.

8

## Comiat i tancament de la sessió

### Recursos

- “Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora”, pàg. 210.
- “Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants”, pàg. 212.

### Temps previst

- 5 minuts.

**FITXES DE TREBALL DE LA SESSIÓ**

<b>Pàg</b>	<b>Fitxes</b>
124	Fitxa 38 <i>“Identificant emocions”</i>
125	Fitxa 39 <i>“Entrevista: tu qui ets?”</i>
126	Fitxa 40 <i>“Anunci publicitari de mi mateix”</i>
127	Fitxa 41 <i>“Com em veuen els que m’estimen”</i>
128	Fitxa 42 <i>“Moments agradables”</i>
128	Fitxa 43 <i>“Compromís regal”</i>
129	Fitxa 44 <i>“Cura de l’altre”</i>
129	Fitxa 45 <i>“Idees per recordar”</i>
38	Fitxa 14 <i>“He après”</i>

**Fitxa 38****“Identificant emocions”**

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l’etapa educativa de 2 a 5 anys

- Alegria
- Amor
- Impaciència
- Por
- Curiositat
- Desconsol
- Ràbia
- Enuig

**Altres emocions típiques de la família:**

## Annex. Fitxa 38

“Identificant emocions”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa de 2 a 5 anys

### Altres emocions:

- Avorriment
- Decepció
- Satisfacció
- Angoixa
- Ansietat
- Apatia
- Harmonia
- Calma
- Gelosia
- Còlera
- Compassió
- Confiança
- Confusió
- Solidaritat
- Seguretat
- Odi
- Frustració
- Temor
- Eufòria
- Excitació
- Enveja
- Culpa
- Hostilitat encoberta
- Humiliació
- Impaciència
- Impotència
- Indiferència
- Indignació
- Inquietud
- Insatisfacció
- Inseguretat
- Interès
- Desig
- Ira
- Mandra
- Nostàlgia
- Timidesa
- Terror
- Plaer
- Sorpresa
- Esperança
- Rebel·lia
- Paciència
- Serenitat

## Fitxa 39

“Entrevista: tu qui ets?”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa de 2 a 5 anys

1. Quin era el lloc preferit del la teva mare o el teu pare quan era petit?  
\_\_\_\_\_
2. Què volia ser quan fos gran?  
\_\_\_\_\_
3. Qui era el seu ídol?  
\_\_\_\_\_
4. Per quins motius discutia amb els seus pares/mares quan era petit/a?  
\_\_\_\_\_
5. Què era el que més li agradava fer?  
\_\_\_\_\_
6. Quin és el seu somni?  
\_\_\_\_\_
7. Què li agradaria fer amb tu en les properes setmanes per estar més content/a?  
\_\_\_\_\_

## Fitxa 40

### “Anunci publicitari de mi mateix”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa de 12 a 17 anys

Fes un llistat d'almenys 5 qualitats positives de la teva persona (corporals, del teu caràcter, mentals, culturals, del terreny de les relacions personals, com a membre d'una família o d'un grup, d'habilitats, destreses, etc.).

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

#### En cas de no arribar a 5, llegeix la guia d'exemples:

- Determinació
- Capacitat de fer amics
- Entusiasme
- Perseverança
- Simpatia
- Valentia
- Dinamisme
- Confiança en un mateix/a
- Cortesia
- Paciència
- Capacitat d'observació
- Força de Voluntat
- Previsor/a
- Sensibilitat
- Comunicatiu
- Sentit de l'humor
- Comprensiu/a
- Ballar
- Fiable
- Alegre
- Responsable
- Capacitat d'escolta
- Expressiu/a
- Animós/a
- Organitzat
- Capacitat de concentració
- Bona veu
- Iniciativa

- Equànime
- Generositat
- Cordialitat
- Franquesa
- Adaptable
- Honest
- Obert/a
- Habilitats manuals
- Afectuós/a
- Treballador/a
- Persistent
- Independent
- Creatiu/a
- Original

- Solidari/a
- Aconseguir lligar
- Mantenir un secret
- Escriure sense faltes
- Aconseguir parlar en públic
- Llegir bé
- Resoldre un problema
- Aprendre
- Cantar
- Ajudar als altres
- Controlar els meus impulsos
- Pensament lògic

## Fitxa 41

“Com em veuen els que m’estimen”

Utilitzar en programes  
dirigits a pares i mares  
amb fills/es en l’etapa  
educativa de 12 a 17 anys

**Un/a germà/germana o  
cosí/cosina**

Nom:

---

Li agrada de mi:

**1.**

---



---



---

**2.**

---



---



---

Segons ell/ella puc  
millorar en:

---



---



---



---



---



---



---

**Un/a mestre/  
mestra**

Nom:

---

Li agrada de mi:

**1.**

---



---



---

**2.**

---



---



---

Segons ell/ella puc  
millorar en:

---



---



---



---



---



---



---

**Un/a veí/  
veïna**

Nom:

---

Li agrada de mi:

**1.**

---



---



---

**2.**

---



---



---

Segons ell/ella puc  
millorar en:

---



---



---



---



---



---



---

**Respon a les següents preguntes:**

**1.** Com et sents en conèixer el que els altres pensen de tu?

---



---



---



---



---



---

**2.** Com et sents en conèixer les coses que pots millorar, segons la gent?

---



---



---



---



---



---

**3.** Coincideix la teva visió amb la visió dels altres? Perquè?

---



---



---



---

## Fitxa 42

### “Moments agradables”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa de 2 a 11 anys

#### Suggeriments d'instruccions possibles:

- Fes-li una abraçada forta!
- Fes-li un petó fort!
- Fes-li saber una cosa bonica que penses d'ell/ella!
- Fes-li un pentinat bonic!
- Fes-li pessigolles!
- Fes alguna cosa perquè rigui!
- Fes-li saber a qui s'assembla de la família!
- Fes-li alguna cosa que sàpigues que li agrada!
- Fes-li un petit massatge d'un minut!
- Fes-li una sorpresa agradable!
- Canteu una cançó junts

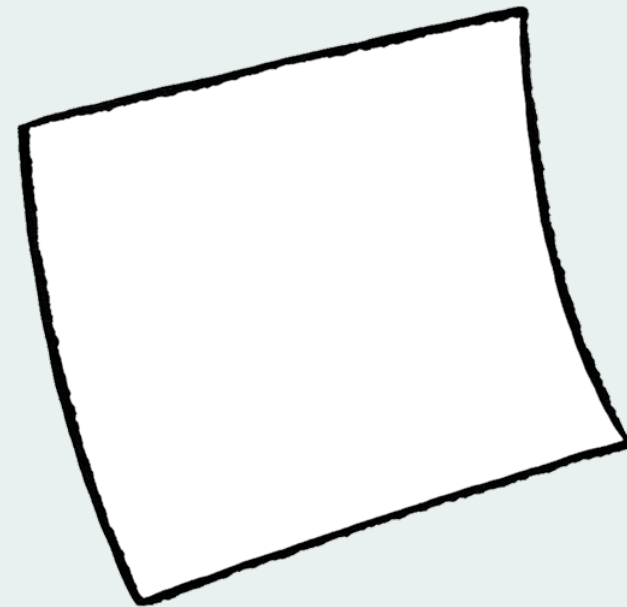
#### Altres coses que sàpigues que poden agradar a l'altre

## Fitxa 43

### “Compromís-regal”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa de 12 a 17 anys

#### Em comprometo a realitzar el següent “Compromís-regal”:



Data: \_\_\_\_\_

Signat: \_\_\_\_\_

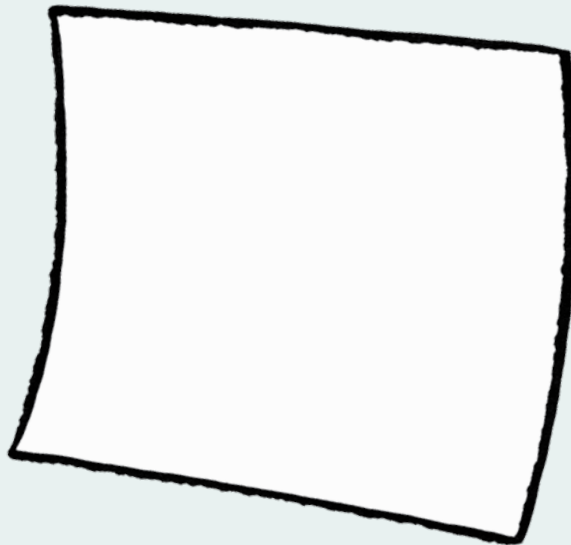


## Fitxa 44

“Cura de l’altre”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l’etapa educativa de 12 a 17 anys

El meu compromís és:



## Fitxa 45

“Idees per recordar. Comunicació eficaç”

**Recorda...**

- Totes les persones necessiten respecte, atenció, afecte i reconeixement dels altres per sentir-se valorades i acceptades.
- Els fills/es necessiten que els seus pares i mares els respectin i els donin atenció, afecte i reconeixement per sentir-se valorats i acceptats per ells.
- Quan els fills noten que els seus pares els respecten i valoren acostumen a portar-se millor i col·laborar amb ells.
- És important que els pares i mares comuniquin constantment als seus fills/es el que senten i les emocions que vénen provocades pels seus comportaments.
- Les famílies han de saber proporcionar als seus membres moments agradables i promoure espais de diversió i gaudiment conjunt.
- S’han de potenciar els recursos i fortaleses de cada persona i és una tasca compartida aprendre a visualitzar-los.

# SESSIÓ 8

SUPORT PARENTAL ALS FILLS/ES PER A  
LA RESOLUCIÓ DE PROBLEMES



SESSIÓ  
8

# SUPORT PARENTAL ALS FILLS/ES PER A LA RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

## COM AJUDAR ALS NOSTRES FILLS/ES PERQUÈ PUGUIN RESOLDRE ELS SEUS PROPIS PROBLEMES

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala			
1 Entrada i benvinguda	Expositiva per part del moderador/a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadors personals</li> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17</li> </ul>	5 minuts
2 Repàs d'allò tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Participativa en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa emplenada "Idees per recordar", sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7</li> <li>• Fitxa emplenada "He après", sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7</li> <li>• Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors</li> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15</li> </ul>	10 minuts
3 Introducció de nous continguts	Expositiva amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: "Resolució de problemes (I)"</li> </ul>	15 minuts
4 Desenvolupament habilitats parentals	Dinàmica en petits grups, role-playing i posada en comú en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 46 "Mètode d'exploració d'alternatives", pàg. 140</li> <li>• Fitxa 47 "Cas per practicar el mètode d'exploració d'alternatives", pàg. 141</li> <li>• Fitxa 48 "Cas resolt per practicar el mètode d'exploració d'alternatives", pàg. 141</li> <li>• Fitxa 49 "Identificació de casos propis per aplicar el mètode d'exploració d'alternatives", pàg. 143</li> <li>• Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors</li> </ul>	60 minuts
5 Síntesi d'idees per recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 50 "Idees per recordar", pàg. 144</li> <li>• Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13</li> </ul>	10 minuts
6 Reflexió i posada en pràctica d'allò après	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 14 "He après", pàg. 38</li> <li>• Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14</li> </ul>	5 minuts
7 Comiat i tancament de la sessió	Individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàg. 210</li> <li>• "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàg. 212</li> </ul>	5 minuts
			<b>Temps total</b> 1 h i 45 min



### **DIMENSIONS DEL CONTINGUT A DESENVOLUPAR**

En la vuitena sessió s'aborda com ajudar als fills/es a resoldre situacions que els afecten només a ells i no necessàriament també als seus pares i mares. Es tracta de promoure actituds i habilitats d'autoregulació del comportament en els pares i mares que els facilitin no implicar-se més enllà del necessari en solucionar els problemes que afecten només als seus fills/es, perquè aquests puguin desenvolupar responsabilitat i habilitats de resolució dels seus propis problemes. Amb això es pretén ajudar als fills/es a assumir les seves responsabilitats, incrementar la seva autonomia i seguretat personal, desenvolupar la seva capacitat d'adaptació davant situacions noves, identificar les millors alternatives de solució als seus propis problemes, aprendre a prendre decisions i a assumir les conseqüències que es deriven d'elles i a ser menys exigents amb els seus pares i mares en quan al que aquests han de fer i resoldre per ells. Els pares i mares poden cooperar amb els seus fills/es en aquest procés, facilitant amb això prevenir l'aparició de conflictes entre ells.

### **OBJECTIUS I COMPETÈNCIES PARENTALS A PROMOURE**

Amb el desenvolupament d'aquesta sessió es pretén:

- Promoure que els pares i mares reflexionin sobre la importància de fomentar que els fills/es adquireixin habilitats per resoldre els seus propis problemes.
- Proporcionar als pares i mares criteris per diferenciar quan la resolució d'una situació els afecta directament a ells, o afecta només als seus fills/es.
- Ajudar als pares i mares a identificar les competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials que els seus fills/es puguin desenvolupar a l'implicar-se per si mateixos en la recerca de solucions als seus propis problemes.
- Ajudar als pares i mares a fer conscient quina és la seva tendència de comportament quan es tracta de donar solució a situacions o problemes que afecten sols als seus fills/es
- Facilitar que els pares i mares desenvolupin assertivitat i habilitats d'autoregulació emocional pel que respecta a processos de resolució de problemes que afecten només als seus fills/es amb el fi de que

puguin controlar els seus sentiments de responsabilitat i culpabilitat.

- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre les potencialitats que té la comunicació assertiva entre pares i mares i fills/es per promoure que els seus fills/es trobin solució als seus propis problemes.
- Facilitar als pares i mares estratègies sobre processos a seguir per ajudar als fills/es a explorar alternatives i trobar solució als seus propis problemes.
- Propiciar que els pares i mares coneguin i practiquin l'estratègia de l'exploració d'alternatives per fomentar en els seus fills/es el desenvolupament d'habilitats per a la resolució de les seves pròpies situacions i problemes.
- Promoure en els fills/es el desenvolupament d'habilitats de resolució dels seus propis problemes a través del model de conducta que els transmeten els seus pares i mares.

### **CREENCES PARENTALS A TREBALLAR EN EL PROGRAMA ASSOCIADES A LA TEMÀTICA DE LA SESSIÓ**

- *“Als pares i mares els costa entendre el comportament dels seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares tenen poca paciència amb els seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares es senten poc capaços d'ajudar als seus fills/es perquè sàpiguen solucionar els seus propis problemes”.*
- *“Els pares i mares acaben fent les tasques que els seus fills/es no fan perquè no quedin sense fer”.*
- *“Els pares i mares, davant un problema o conflicte, diuen als seus fills/es el què s'ha de fer i s'acaba el problema”.*
- *“Els pares i mares acaben resolent les tasques que els seus fills/es no saben fer o aquelles en les que troben problemes”.*
- *“Els pares i mares consideren que els seus fills/es tenen capacitat per saber prendre les seves pròpies decisions”.*
- *“Els pares i mares tenen dificultats per parlar amb els seus fills/es sense exaltar-se quan aquests estan enfadats”.*
- *“Els pares i mares diuen als seus fills/es que són talossos, desobedients, etc. perquè es corregeixin quan fan alguna cosa malament o tenen mal comportament”.*
- *“Els pares i mares pensen que estan fallant a l'educar als seus fills/es quan aquests tenen baixos rendiments acadèmics o comportaments no apropiats”.*



## SEQÜÈNCIA D'ACCIONS A DESENVOLUPAR

0	<h3>Preparació de la sala</h3>	
1	<h3>Entrada i benvinguda</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17.</li> </ul>
2	<h3>Repàs d'allò tractat a les sessions anteriors i identificació de dificultats</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15.</li> </ul>
3	<h3>Introducció de nous continguts</h3> <p>Suport parental als fills/es per a la resolució de problemes: Com ajudar als nostres fills/es per què puguin resoldre els seus propis problemes</p>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: "Resolució de problemes (I). Suport parental als fills/es per a la resolució dels seus propis problemes. Com ajudar als nostres fills/es perquè puguin resoldre els seus propis problemes".</li> </ul> <p>(*)</p> <p><b>Indicacions per al moderador/a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El moderador/a introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit.</li> </ul> <p><b>Objectius</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar que els pares i mares puguin identificar amb claredat quan la presa de decisions sobre determinades situacions correspon només als fills/es.</li> <li>• Ajudar als pares i mares a entendre la importància de que els seus fills/es s'impliquin en la resolució dels seus propis problemes perquè desenvolupin competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials com l'autonomia personal, la responsabilitat i la confiança en si mateixos.</li> </ul> <p style="text-align: right;">→</p>



- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre el grau en que tendeixen a implicar-se en la resolució de problemes que afecten exclusivament als seus fills/es.
- Ajudar als pares i mares a destacar el valor del Mètode d'Exploració d'Alternatives com estratègia vàlida per ajudar als seus fills/es a resoldre els seus propis problemes.
- Promoure que els pares i mares facin conscient el valor de la comunicació i de l'escolta activa com estratègies adequades per contribuir a que els seus fills/es trobin solució als seus propis problemes.

- Facilitar que els pares i mares reflexionin sobre el valor de l'autocontrol emocional i del comportament per evitar implicar-se més del necessari en la resolució de situacions que afecten només als seus fills/es.

#### **Metodologia**

- Expositiva per part del moderador/a amb possible participació dels pares i mares.

#### **Temps previst**

- 15 minuts.

## Suggeriments per al moderador/a

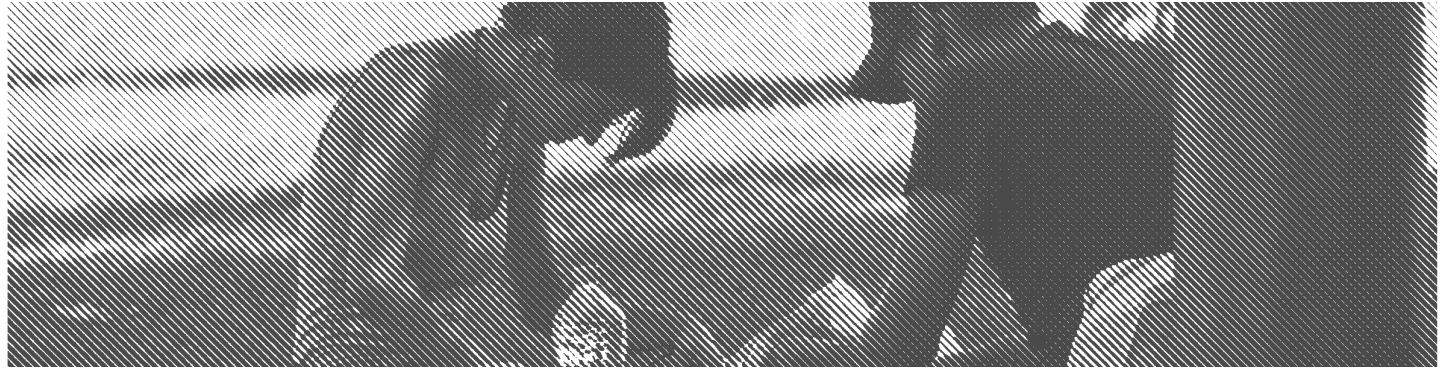


### **Support parental als fills/es per a la resolució de problemes: Com ajudar als nostres fills/es per què puguin resoldre els seus propis problemes**

Per introduir aquesta temàtica, el moderador/a podrà comentar que en el dia a dia les persones, tinguin l'edat que tinguin, acostumen a trobar-se amb situacions no previstes que han de resoldre, com, per exemple, fer tasques que no tenien planificades, adaptar-se a un context nou o a persones a qui s'acaba de conèixer, respondre a preguntes que fa algú, prendre decisions, controlar-se davant paraules o fets que no agraden, etc. Això exigeix una certa capacitat d'adaptació i d'autocontrol per a no reaccionar de manera impulsiva i per poder pensar en les alternatives de solució més adequades a cada situació.

Trobar la solució idònia a aquestes situacions pot resultar fàcil en algunes ocasions; però en altres, pot resultar més difícil i propiciar que la persona demani a altres que li solucionin el problema. Això succeeix amb freqüència

en les relacions entre pares i mares i fills/es. Quan els nens són petits, els pares i mares acostumen a tenir la tendència de solucionar als seus fills/es les seves tasques i a assumir moltes de les seves responsabilitats. Per exemple, alguns pares i mares poden estar donant el menjar a un nen de tres anys, quan a aquesta edat ja podria fer-ho per si mateix; o bé, alguns pares i mares poden seguir anant al matí al dormitori dels seus fills/es adolescents per despertar-los, perquè es llevin i vagin al centre escolar, quan, per la seva edat, també podrien estar fent-ho ja per si mateixos. Aquesta tendència de comportament que tenen alguns pares i mares a fer pels seus fills/es tasques que ells mateixos haurien de fer ja a una determinada edat pot ser interpretat pels fills/es com una obligació dels seus pares i mares, dels quals esperaran, per tant, que la compleixin, eludint ells la seva responsabilitat.



La relació interpersonal que té lloc entre pares i mares i fills/es en aquestes situacions no facilita necessàriament la convivència familiar i pot generar en els fills/es dependència, exigència, poca tolerància davant els errors dels seus pares i mares quan es tracta de resoldre les seves tasques, poca responsabilitat i poca capacitat per aprendre a portar una vida autònoma. Per això, és convenient que els pares i mares reflexionin sobre la seva tendència de comportament davant situacions o problemes de la vida quotidiana que afectin només i directament als seus fills/es i que han d'aprendre a resoldre per si mateixos. En aquest sentit, els pares i mares poden adquirir habilitats per ajudar als seus fills/es a solucionar els seus propis problemes. Amb això facilitaran que els seus fills/es desenvolupin competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials com la capacitat d'anàlisi i de raonament lògic per identificar alternatives de solució, control emocional, control de nivell d'exigència cap als altres, responsabilitat, habilitats per prendre decisions, capacitat per assumir les conseqüències que es deriven de les decisions preses, capacitat per aprendre dels errors, seguretat i autonomia personal, confiança en un mateix, autoestima, capacitat d'adaptació i tolerància a la frustració.

Totes elles són competències necessàries perquè la persona pugui desenvolupar-se a nivell personal, acadèmic, familiar, laboral i social, i convé que els fills/es les vagin adquirint progressivament perquè puguin organitzar també progressivament la seva pròpia vida de manera autònoma i constructiva.

Moltes vegades, els pares i mares poden preguntar-se on posar el límit de la seva implicació en la resolució de situacions i problemes que afecten només als seus fills/es. Per respondre a aquesta qüestió, s'ha de pensar que si el fill té un desenvolupament físic i intel·lectual propi de la seva etapa evolutiva, que li permet fer les tasques pròpies de la seva edat, i si la no implicació dels pares i mares no té conseqüències negatives per a la salut i per a la seguretat del fill o d'altres persones, ni posa en risc la convivència familiar, llavors, és probable que la situació pugui resoldre-la el fill per si mateix.

No obstant, si els fills/es tenen ja creada l'expectativa, l'hàbit i el costum d'esperar que els seus pares i mares els resolguin els seus problemes, no els resultarà fàcil acceptar que deixin de fer-ho. Per això convé que els pares i mares, encara que no arribin a resoldre els



seus problemes, cooperin amb ells a buscar la solució escoltant les opcions que els seus fills/es creuen que poden prendre. Això poden fer-ho a través del “Mètode d’exploració d’alternatives”, que consisteix en escoltar i comentar amb els fills/es les possibles solucions que se’ls acudeixen per resoldre la situació. Utilitzant bé el procés d’escolta activa de la comunicació, els fills/es poden anar elaborant les seves pròpies propostes de solució mentre les exposen als seus pares i mares, els quals només les escoltaran, sense criticar, valorar, ni dir el que haurien de fer els seus fills/es. Una vegada que les propostes ja hagin estat identificades, els fills/es les hauran de prioritzar per decidir per on volen començar a posar en pràctica la resolució del problema. Ells mateixos comentaran com poden fer-ho. Posteriorment, hauran d’experimentar si aquesta solució funciona, si es pot mantenir. Si no funcionés, hauran d’identificar la causa, aprendre dels

errors i pensar en una altra possible alternativa de solució.

Amb el “Mètode d’exploració d’alternatives”, els fills/es aprenen a desenvolupar habilitats per resoldre les seves pròpies situacions acompanyats dels seus pares i mares, els quals faran una feina d’escolta i suport per a que els seus fills/es no es sentin sols. Progressivament, aquests es sentiran cada vegada més segurs i autònoms en la resolució dels seus propis problemes i aprendran que poden confiar en els seus pares i mares per explicar-los el que els succeeix sense risc de ser criticats. Per la seva part, utilitzant aquesta estratègia els pares i mares podran tenir informació sobre el que els succeeix als seus fills/es, sobre les seves intencions i sobre els seus problemes, fet que és especialment útil en l’etapa de l’adolescència.

4

## Desenvolupament d’habilitats parentals

Practicant el mètode d’exploració d’alternatives

### Recursos

- **Fitxa 46** “Mètode d’exploració d’alternatives”, pàg. 140.
- **Fitxa 47** “Cas per practicar el mètode d’exploració d’alternatives en la resolució de problemes dels fills/es”, pàg. 141.
- **Fitxa 48** “Cas resolt per practicar el mètode d’exploració d’alternatives en la resolució de problemes dels fills/es”, pàg. 141.
- **Fitxa 49** “Identificació de casos propis per aplicar el mètode d’exploració d’alternatives en la resolució de problemes dels fills/es”, pàg. 143.
- Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors

### Indicacions per al moderador/a

- Després de l’exposició anterior, el moderador/a demanarà als participants que s’aixequin de la cadira per moure’s breument per la sala i relaxar els músculs. Posteriorment els demanarà que formin grups de 4 persones entre aquells que encara no han compartit grup en les sessions anteriors, amb la finalitat de fomentar la interacció entre tots els participants.
- Una vegada els grups estiguin formats, es treballarà amb les fitxes 46, 47, 48 y 49.
- El moderador/a repassarà amb els participants en els grups la fitxa 46 per a que identifiquin bé els seus passos o etapes.





- Posteriorment, demanarà que a cada grup dos voluntaris llegeixin en veu alta per als altres, els diàlegs dels personatges de la mare i fill que apareixen en la fitxa 47. Després de comentar breument a cada grup el què succeeix en aquest cas, el grau en què s'identifiquen amb ell i com podrien resoldre'l, els dos voluntaris anteriors de cada grup llegiran la fitxa 48, que reproduïx els passos de d'aquest mètode. Després de la seva lectura, els components dels grups debatran el cas i la seva resolució.
- A continuació, treballaran en el grup amb la fitxa 49 per a que anotin en ella aquelles situacions o problemes en que creguin que poden aplicar dit mètode amb els seus fills/es.
- Transcorregut el temps de treball en petit grup, es farà una representació del cas en gran grup a través del role-playing amb dos voluntaris, i posteriorment, una posada en comú durant la qual el moderador/a anotarà en el paperògraf les idees fonamentals debatudes en els grups i les temàtiques que els pares i mares hagin identificat com interessants per aplicar personalment el mètode amb els seus fills/es. Aquestes temàtiques els ajudaran a animar-se mútuament per posar en pràctica el Mètode d'Exploració d'Alternatives amb els seus fills/es a casa.

### **Objectius**

- Ajudar als pares i mares a identificar i reconèixer amb claredat els passos a seguir per posar en pràctica el mètode d'exploració d'alternatives amb els seus fills/es, de manera que puguin ajudar-los a resoldre els seus propis problemes.

- Propiciar que els pares i mares tinguin moments de debat i contrast amb altres pares i mares sobre el grau en que s'impliquen en la resolució de problemes que afecten només als seus fills/es.
- Promoure que els pares i mares desenvolupin habilitats d'auto-coneixement i autoregulació emocional i del comportament per posar adequadament en pràctica el mètode d'exploració d'alternatives en la resolució de problemes que afecten als seus fills/es, sense criticar les alternatives que aquests proposin ni pressionar-los perquè adoptin aquelles que més els agraden als pares i mares.
- Promoure que els pares i mares practiquin amb habilitat i eficàcia el mètode d'exploració d'alternatives per ajudar als seus fills/es a solucionar els seus propis problemes.
- Promoure que els pares i mares serveixin de model positiu de comportament perquè a través de la imitació de conductes i l'aprenentatge observacional els seus fills/es desenvolupin progressivament habilitats per resoldre els seus propis problemes.

### **Metodologia**

- Participativa en dinàmica de petits grups, role-playing i posada en comú en gran grup.

### **Temps previst**

- 60 minuts.

5

## Síntesi d'idees per recordar

### Recursos

- **Fitxa 50** “Idees per recordar”, pàg. 144.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar. Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13.

### Temps previst

- 10 minuts.

6

## Reflexió i posada en pràctica d'allò après

### Recursos

- **Fitxa 14** “He après”, pàg. 38.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar. Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14.

### Temps previst

- 5 minuts.

7

## Comiat i tancament de la sessió

### Recursos

- “Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora”, pàg. 210.
- “Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants”, pàg. 212.

### Temps previst

- 5 minuts.

**FITXES DE TREBALL DE LA SESSIÓ**

<b>Pàg</b>	<b>Fitxes</b>
<b>140</b>	Fitxa 46 “Mètode d’exploració d’alternatives”
<b>141</b>	Fitxa 47 “Cas per practicar el mètode d’exploració d’alternatives en la resolució de problemes dels fills/es”
<b>141</b>	Fitxa 48 “Cas resolt per practicar el mètode d’exploració d’alternatives en la resolució de problemes dels fills/es”
<b>143</b>	Fitxa 49 “Identificació de casos propis per aplicar el mètode d’exploració d’alternatives en la resolució de problemes dels fills/es”
<b>144</b>	Fitxa 50 “Idees per recordar”
<b>38</b>	Fitxa 14 “He après”

**Fitxa 46**

“Mètode d’exploració d’alternatives per a la solució de problemes”

**Pasos:**

1. Identificar quin és el problema.
2. Proposar possibles solucions o alternatives al problema.
3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.
4. Escollir una d’aquestes alternatives com a solució.
5. Pensar en com es posarà en pràctica l’alternativa.
6. Posar en pràctica l’alternativa.
7. Fixar un moment per revisar si funciona.

És important que en utilitzar el mètode d’exploració d’alternatives, tant les alternatives de solució com la manera de posar-les en pràctica siguin proposades pels propis fills/es, i matisades, si és el cas, pels pares i mares, quan sigui necessari.

Amb aquest mètode, els pares i mares poden ajudar als seus fills/es a:

- Assumir la responsabilitat de resoldre els seus propis problemes.
- Desenvolupar la capacitat de tolerar frustracions si les coses no surten com esperen.
- Acceptar les conseqüències de les seves pròpies decisions.

## Fitxa 47

“Cas per practicar el “mètode d’exploració d’alternatives” en la resolució de problemes dels fills/es”

- Mare: *Què tal vas aquesta setmana amb les matemàtiques?*
- Pau: *No ho sé. La “profe” posa exercicis molt difícils.*
- Mare: *Sempre dius el mateix. El que has de fer és estudiar més.*
- Pau: *Jo faig el que puc, però mai està bé... ! iNo sé que més fer... !*
- Mare: *Ja t’ho estic dient: estudiar més i deixar-te de tanta consola de joc.*
- Pau: *Deixa’m en pau. Tu que sabràs!*
- Mare: *No em parlis d’aquesta manera!*
- Pau: *Deixa’m en pau... !*

(En Pau surt enfadat de l’habitació i dóna un cop de porta).

## Fitxa 48

“Cas resolt amb el “mètode d’exploració d’alternatives” en la resolució de problemes dels fills/es”

- Mare: *Què tal vas aquesta setmana amb les matemàtiques?*
- Pau: *No ho sé. La “profe” posa exercicis molt difícils...*
- Mare: *Sembla que estàs desanimat per allò que espera la professora (Pas 1: Identificar i comprendre clarament el problema) + (Escolta activa).*
- Pau: *o faig el que puc, però mai està bé... ! No sé què més fer... !*
- Mare: *No saps com fer el que ella vol? (Escolta activa)*
- Pau: *No, i si suspenc... , Llavors a casa us enfadeu!*
- Mare: *Vols que mirem a veure si trobem alguna solució entre els dos?*
- Pau: *Quina solució?*
- Mare: *Bé, no ho sé encara. Però potser si parlem sobre això podem trobar alguna cosa. Què et sembla?*
- Pau: *Bé.*
- Mare: *Què se t’acudeix a tu que podries fer? (Pas 2: Proposar possibles alternatives per solucionar el problema).*
- Pau: *Potser he d’estudiar més, però no sé d’on treuré el temps. Ja estudio tot el que puc!*
- Mare: *Així que estudiar més és una idea, però no estàs a gust amb això perquè no saps d’on treuràs el temps. (Pas 1: Identificar i comprendre clarament el problema) + (Escolta activa).*
- Pau: *Sí.*
- Mare: *Bé, aquesta és una possibilitat. Anem a buscar més idees i a veure quantes se’ns acudeixen, encara que siguin molt rares, no importa. Les anotaré totes en aquest paper. Què et sembla? (Pas 2: Proposar possibles alternatives per solucionar el problema).*





- Pau: *Bé.*
- Mare: *D'acord, se t'acudeixen altres idees?*
- Pau: *No.*
- Mare: *Has dit abans que no saps el que vol la teva professora. Com podries esbrinar-ho?*
- Pau: *No ho sé.*
- Mare: *Si el teu amic Pere tingués aquest problema, què li diries que fes?*
- Pau: *Doncs li diria que li preguntés a la professora què vol.*
- Mare: *Creus que tu podries fer això mateix també?*
- Pau: *Potser, no ho sé.*
- Mare: *És com a mínim una possibilitat?*
- Pau: *Sí...*
- Mare: *Bé, fins ara has comentat que pots dedicar més temps a estudiar o preguntar-li a la professora què vol. Alguna altra idea?*
- Pau: *No se me n'acudeix cap.*
- Mare: *D'acord, tens dues idees. Anem a repassar cada una. Què hi ha sobre estudiar més? (Pas 3: Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa).*
- Pau: *No tinc temps.*
- Mare: *Així què això no és una cosa que vulguis fer; i preguntar-li a la professora?. (Pas 4: Escollir una alternativa com solució) + (Escolta activa).*
- Pau: *Bé, puc intentar-ho.*
- Mare: *Com ho faràs? (Pas 5: Concretar com és posarà en pràctica aquesta alternativa)*
- Pau: *Puc parlar amb ella al finalitzar la classe o a tutoria per veure què s'ha de fer en aquesta assignatura.*
- Mare: *Què li diràs?*
- Pau: *No ho sé encara.*
- Mare: *Fa una estona has dit que no saps com fer les coses de la manera que ella vol. Què et sembla si li expliques, dient-li que vols fer la feina bé i que et doni algunes pautes?*
- Pau: *Sí, potser sí.*
- Mare: *Estàs a gust amb aquesta idea?(Pas 1: Identificar i comprendre clarament el problema).*
- Pau: *No molt...*
- Mare: *Vols provar-ho i a veure què passa?. (Pas 6: Posar en pràctica l'alternativa).*
- Pau: *D'acord.*
- Mare: *Quan parlaràs amb ella?*
- Pau: *Demà.*
- Mare: *Després de parlar amb ella, vols que comentem com t'ha anat? (Pas 7: fixar un moment per revisar si funciona aquesta alternativa).*
- Pau: *Molt bé.*



## Fitxa 50

“Idees per recordar. Com ajudar als nostres fills/es perquè puguin resoldre els seus propis problemes”

### Recorda...

- Cada dia surten situacions sobre les que necessitem prendre decisions o resoldre problemes.
- Des que els nens són petits, els pares i mares tenen tendència a fer per ells algunes tasques o a resoldre'ls determinats problemes que podrien resoldre per si mateixos segons la seva edat.
- Quan els nens van resolent des de petits tasques o problemes propis de la seva edat, van aprenent a desenvolupar habilitats de resolució de problemes, responsabilitat, autoestima i autonomia personal.
- Els pares i mares poden ajudar als seus fills/es des de petits a resoldre els seus propis problemes utilitzant el mètode d'exploració d'alternatives, que té els següents passos:
  1. Identificar quin és el problema
  2. Proposar possibles solucions o alternatives al problema.
  3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.
  4. Escollir una d'aquestes alternatives com a solució.
  5. Pensar com es posarà en pràctica l'alternativa.
  6. Posar en pràctica l'alternativa.
  7. Fixar un moment per revisar si funciona.
- És important que en utilitzar el mètode d'exploració d'alternatives, tant les alternatives de solució com la manera de posar-les en pràctica siguin proposades pels propis fills/es, i matisades, si és el cas, pels pares i mares quan sigui necessari.



# SESSIÓ 9

NEGOCIACIÓ I ESTABLIMENT D'ACORDS



SESSIÓ  
9

# NEGOCIACIÓ I ESTABLIMENT D'ACORDS

## COM ARRIBAR A ACORDS AMB ELS NOSTRES FILLS/ES.

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala			
1 Entrada i benvinguda	Expositiva per part del moderador/a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadors personals</li> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17</li> </ul>	5 minuts
2 Repàs d'allò tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Participativa en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa emplenada "Idees per recordar", sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8</li> <li>• Fitxa emplenada "He après", sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8</li> <li>• Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors</li> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15</li> </ul>	10 minuts
3 Introducció de nous continguts	Expositiva amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: "Resolució de problemes (II)", pàg. 150</li> </ul>	15 minuts
4 Desenvolupament habilitats parentals	Dinàmica en petits grups, role-playing i posada en comú en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 51 "Mètode Guanyar-Guanyar", pàg. 154</li> <li>• Fitxa 52 "Cas per aplicar el mètode Guanyar-Guanyar", pàg. 155</li> <li>• Fitxa 53 "Cas resolt amb el mètode Guanyar-Guanyar", pàg. 156</li> <li>• Fitxa 54 "Identificació de casos propis per aplicar el Mètode Guanyar-Guanyar", pàg. 158</li> <li>• Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors</li> </ul>	60 minuts
5 Síntesi d'idees per recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 55 "Idees per recordar", pàg. 159</li> <li>• Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13</li> </ul>	10 minuts
6 Reflexió i posada en pràctica d'allò après	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 14 "He après", pàg. 38</li> <li>• Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14</li> </ul>	5 minuts
7 Comiat i tancament de la sessió	Individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàg. 210</li> <li>• "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàg. 212</li> </ul>	
			<b>Temps total</b> 1 h i 45 min



### **DIMENSIONS DEL CONTINGUT A DESENVOLUPAR**

En la novena sessió s'introdueixen estratègies de negociació i d'establiment d'acords entre pares i mares i fills/es que faciliten a ambdós a resoldre de manera constructiva i dialogada possibles conflictes que es generen en les seves relacions per temes que fan referència a ambdós i no només als fills/es. Per això s'analitza quan un problema implica tant a pares i mares com a fills/es, i es presenta el mètode "guanyar-guanyar" en la resolució de conflictes. Aquest mètode afegeix al mètode "exploració d'alternatives" tractat en la sessió anterior, l'establiment d'acords i de les possibles conseqüències a aplicar en cas de que dits acords no es compleixin per una de les parts. A través de l'aprenentatge de processos de negociació, es pretén que els pares i mares desenvolupin habilitats per manejar assertivament els problemes que els plantegen els seus fills/es, confiança en els seus propis criteris i coherència amb el seu rol d'autoritat en la família. Per la seva part, a través del model de conducta que els seus pares i mares els hi transmeten, els fills/es podran aprendre a prendre decisions, a assumir les conseqüències de les mateixes, a tolerar frustracions, a responsabilitzar-se de les seves accions, a actuar amb respecte cap als altres i a confiar en els seus propis criteris i possibilitats personals.

### **OBJECTIUS I COMPETÈNCIES PARENTALS A PROMOURE**

Amb el desenvolupament d'aquesta sessió es pretén:

- Proporcionar als pares i mares criteris per identificar quan la resolució d'una determinada situació o problema afecta tant als pares i mares com als fills/es.
- Promoure que els pares i mares reflexionin sobre la importància de portar a terme processos de negociació i d'establiment d'acords entre pares i mares i fills/es per fomentar hàbits de resolució positiva de conflictes a la llar i un clima adequat per a la convivència familiar.
- Ajudar als pares i mares a identificar les competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials que els seus fills/es puguin desenvolupar al implicar-se en processos de negociació i d'establiments d'acords entre pares i mares i fills/es.
- Ajudar als pares i mares a fer conscient la seva tendència de comportament quan es tracta de donar solució a situacions o problemes que afecten conjuntament als pares i mares i fills/es.
- Facilitar que els pares i mares desenvolupin assertivitat i habilitats de negociació en els processos de resolució de situacions i problemes que incumbeixen conjuntament a pares i mares i fills/es.
- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre les potencialitats que té ajudar als seus fills/es a desenvolupar habilitats de negociació i d'establiment d'acords a través del procés de comunicació.

- Propiciar que els pares i mares coneguin i practiquin estratègies de negociació per fomentar en els seus fills/es el desenvolupament d'habilitats per a la resolució de situacions i problemes que els afecten a ambdós.
- Ajudar als pares i mares a identificar les dificultats que perceben al posar en pràctica processos de negociació i d'establiment d'acords amb els seus fills/es.
- Promoure en els fills/es el desenvolupament d'habilitats de negociació i d'establiment d'acords a través del model de conducta que els transmeten els seus pares i mares.

### **CREENCES PARENTALS A TREBALLAR EN EL PROGRAMA ASSOCIADES A LA TEMÀTICA DE LA SESSIÓ**

- *“Als pares i mares els costa entendre el comportament dels seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares tenen poca paciència amb els seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares es senten poc capaços d'ajudar als seus fills/es perquè sàpiguen solucionar els seus problemes”*
- *“Els pares i mares acaben fent les tasques que els seus fills/es no fan perquè no quedin sense fer-se”.*
- *“Els pares i mares , davant un problema o conflicte, diuen als seus fills/es el què s'ha de fer i s'acaba el problema”.*
- *“Els pares i mares acaben resolent les tasques que els seus fills/es no saben fer o aquelles en les que troben problemes”.*
- *“Els pares i mares consideren que els seus fills/es tenen capacitat per saber prendre les seves pròpies decisions”.*

- *“Els pares i mares tenen dificultats per parlar amb els seus fills/es sense exaltar-se quan aquests estan enfadats”.*
- *“Els pares i mares acostumen a imposar-se per solucionar la situació en aquells casos en que els seus fills/es els desobeeixen”.*
- *“Els pares i mares s'imposen per controlar la situació quan els seus fills/es intenten imposar-se per aconseguir alguna cosa”.*
- *“Els pares i mares consideren que quan sorgeixen conflictes amb els seus fills/es, la millor estratègia és dialogar per trobar entre tots la millor solució”.*
- *“Els pares i mares consideren que en l'actualitat disposen d'informació adequada sobre com arribar a acords amb els seus fills/es per solucionar els problemes que puguin sorgir”.*
- *“Els pares i mares acostumen a renyar als seus fills/es quan fan o diuen alguna cosa que els molesta”.*



**SEQÜÈNCIA D'ACCIONS A DESENVOLUPAR**

0	<b>Preparació de la sala</b>	<b>Recursos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17.</li> </ul>	
1	<b>Entrada i benvinguda</b>	<b>Recursos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17.</li> </ul>	
2	<b>Repàs d'allò tractat a les sessions anteriors i identificació de dificultats</b>	<b>Recursos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15.</li> </ul>	
3	<b>Introducció de nous continguts</b>  Resolució de problemes (II) Processos de negociació i d'establiment d'acords entre pares i mares i fills/es. Com arribar a acords amb els nostres fills/es	<b>Recursos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggestiments per al moderador/a: “Resolució de problemes (II): Processos de negociació i d'establiment d'acords entre pares i mares i fills/es. Com arribar a acords amb els nostres fills/es”. ⊛</li> </ul> <b>Indicacions per al moderador/a</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El moderador/a introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit.</li> </ul>	<b>Objectius</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar informació als pares i mares sobre el que signifiquen els conflictes en les relacions familiars i les seves potencialitats educatives quan es resolen de manera positiva.</li> <li>• Promoure en els pares i mares la reflexió sobre la convivència de conèixer i posar en pràctica mètodes de resolució positiva de conflictes amb els fills/es.</li> </ul>





- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre les seves pràctiques quotidianes de resolució de conflictes amb els seus fills/es i valorin el seu grau d'eficàcia.
- Ajudar als pares i mares a identificar les competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials que puguin desenvolupar tant ells mateixos com els seus fills/es al posar en pràctica mètodes de resolució positiva de conflictes.
- Informar als pares i mares sobre processos de negociació i d'establiment d'acords amb els seus fills/es.
- Ajudar als pares i mares a destacar el valor del "Mètode Guanyar-Guanyar" com estratègia vàlida per a la resolució positiva de conflictes amb els seus fills/es.

- Promoure que els pares i mares facin conscient el valor de la comunicació, del diàleg, de l'escolta activa, l'empatia, l'autoregulació emocional i l'assertivitat com a estratègies necessàries per portar a terme processos de negociació i per arribar a acords amb els seus fills/es.

#### **Metodologia**

- Expositiva per part del moderador/a amb possible participació dels pares i mares.

#### **Temps previst**

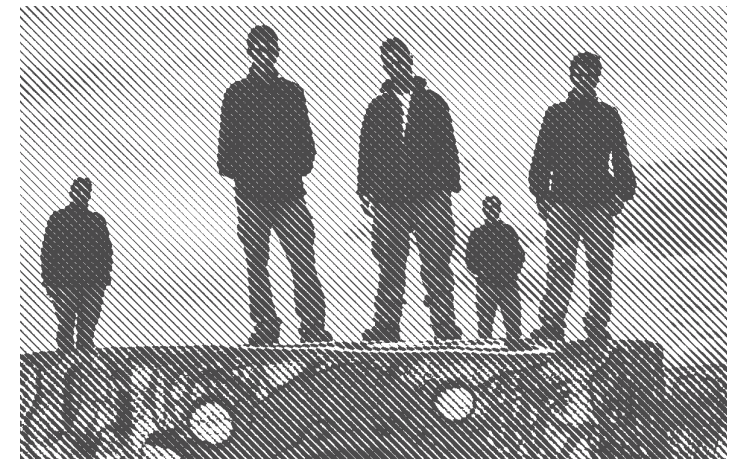
- 15 minuts.

## Suggeriments per al moderador/a



### **Resolució de problemes (II): Processos de negociació i d'establiment d'acords entre pares i mares i fills/es. Com arribar a acords amb els nostres fills/es**

Per introduir aquesta temàtica el moderador/a podrà comentar que quotidianament els pares i mares s'enfronten al repte d'haver de resoldre situacions i problemes que els generen els seus fills/es i que afecten a ambdós a la vegada. El fet de que els seus fills/es vagin adquirint progressivament, entre altres coses, autonomia personal, capacitat de pensar, de raonar i de prendre decisions, va introduint canvis substancials en les dinàmiques de convivència familiar. Els pares i mares van comprovant que la seva capacitat de decisió i de control sobre el comportament dels seus fills/es disminueix a mesura que aquests avancen en edat i etapa evolutiva. Això els pot generar un cert desconcert i la percepció subjectiva de que perden poder i autoritat sobre els fills/es



en temes que, des de la seva òptica de pares i mares, posen en risc l'harmonia de la convivència familiar. Això pot desencadenar en ocasions en conflictes i lluites de poder entre pares i mares i fills/es.

Tot i això, l'existència de conflictes i desavinences d'interessos entre pares i mares i fills/es no té perquè ser, ni viure's, necessàriament, com alguna cosa negativa. Pel contrari, els conflictes i manques d'acord poden interpretar-se també com oportunitats perquè ambdues parts es coneguin millor, per millorar el procés d'interacció personal i per adquirir competències intel·lectuals, emocionals i socials necessàries per al desenvolupament personal i per a la vida en família i societat.

La resolució de conflictes per una via imposada i autoritària és poc acceptada pels nens i joves de la nostra societat actual, els quals aprenen per diferents camins que les seves opinions també han de ser ateses i respectades. De no ser així, poden desenvolupar davant dels seus pares i mares comportaments de desobediència, enrabiades, lluites de poder i, en ocasions, conductes venjatives i de demostració d'incapacitat per rebel·lar-se i fer valer el seu punt de vista. Davant aquesta situació, convé que els pares i mares valorin l'alternativa d'actuar amb els seus fills/es des d'una perspectiva dialogada i de comunicació perquè ambdós puguin escoltar-se, comprendre's i arribar a acords en la resolució de situacions i conflictes que els incumbeixen a ambdós. Els processos de negociació i d'establiment d'acords permetran a pares i mares i fills/es entendre que uns i altres poden tenir els seus propis punts de vista sobre una mateixa situació, que no té per què coincidir en interpretar-la de la mateixa manera, que això és acceptable, que les alternatives de comportament que cada un planteja poden ser variades i que les seves postures han de ser respectades mútuament dins d'uns

límits que siguin vàlids per ambdós. Això implica comunicar-se, escoltar-se, comprendre's, exposar raons i arguments amb control emocional, amb respecte, sense imposició i proposar alternatives de solució que siguin vàlides per a ambdues parts, en les que ningú "guanyi del tot" ni "perdi del tot", i on es respectin els interessos bàsics d'ambdós; és a dir, on ambdues parts "guanyin".

Aquests processos de negociació i d'establiments d'acords permeten desenvolupar tant en els pares i mares com en els fills/es competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials fonamentals per a la vida en família i en societat; entre altres, capacitat d'anàlisi, de raonament, d'argumentació, autoregulació emocional, habilitats d'escolta i d'expressió, empatia, tolerància cap a les postures de l'altre, adaptació, flexibilitat, tolerància a la frustració, capacitat per prendre decisions i per assumir les conseqüències de les mateixes, responsabilitat, cooperació, confiança en un mateix, autoestima i seguretat personal. Són competències àmpliament valorades en la societat actual i esperades pels pares i mares en els seus fills/es.

Tot i això, no sempre els pares i mares són conscients de les estratègies de resolució de conflictes que utilitzen amb els seus fills/es i de l'aprenentatge que els transmeten a través de l'observació i imitació de les seves pròpies conductes. Per això, necessiten espais i moments de reflexió i contrastar amb altres pares i mares sobre com eduquen als seus fills/es i sobre els efectes de comportament que observen en ells.

Per això el moderador/a de la sessió introduirà en aquest moment el "Mètode Guanyar-Guanyar" amb els seus passos o etapes per a la resolució de conflictes i comentarà què es va treballar amb aquest mètode durant la present sessió.

4

## Desenvolupament d'habilitats parentals

Practicant el mètode “Guanyar-Guanyar” en el procés de negociació i d'establiment d'acords amb els fills/es

### Recursos

- **Fitxa 51** “Mètode Guanyar-Guanyar”, pàg. 154.
- **Fitxa 52** “Cas per aplicar el mètode Guanyar-Guanyar”, pàg. 155.
- **Fitxa 53** “Cas resolt amb el mètode Guanyar-Guanyar”, pàg. 156.
- **Fitxa 54** “Identificació de casos propis per aplicar el Mètode Guanyar-Guanyar”, pàg. 158.
- Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.

### Indicacions per al moderador/a

- Després de l'exposició anterior, el moderador/a demanarà als participants que formin grups de 4 persones.
- Una vegada els grups estiguin formats, es treballarà amb les fitxes 51, 52, 53 i 54.
- El moderador/a repassarà amb els participants la fitxa 51 perquè identifiquin bé els seus passos o etapes.
- Posteriorment, demanarà que a cada grup dos voluntaris llegeixin en veu alta per als altres membres del grup, els diàlegs dels personatges que apareixen a la fitxa 52. Després de comentar breument el que succeeix en aquest cas, el grau en que s'identifiquen amb ell i com podrien resoldre'l, els dos voluntaris anteriors llegiran la fitxa 53, que reproduïx els passos d'aquest mètode. Després de la seva lectura, els components dels grups debatran el cas i la seva resolució.
- A continuació, treballaran en el grup amb la fitxa 54 anotant en ella aquelles situacions o problemes en que creguin que poden aplicar dit mètode amb els seus fills/es.
- Transcorregut el temps de treball en petit grup, es farà una representació del cas en gran grup a través del role-playing amb dos voluntaris, i posteriorment

una posada en comú durant la qual el moderador/a anotarà al paperògraf les idees fonamentals debatudes i les temàtiques que els pares i mares hagin identificat per aplicar el mètode amb els seus fills/es. Aquestes temàtiques els permetran animar-se mútuament per posar en pràctica el “Mètode Guanyar-Guanyar” amb els seus fills/es.

### Objectius

- Ajudar als pares i mares a identificar els passos a seguir per posar en pràctica processos de negociació i d'establiment d'acords amb els seus fills/es.
- Propiciar que els pares i mares tinguin moments de debat i contrast amb altres pares i mares respecte dels procediments que utilitzen quotidianament per resoldre situacions.
- Promoure que els pares i mares desenvolupin habilitats d'autoconeixement i autoregulació emocional per posar en pràctica processos de negociació i d'establiment d'acords amb els seus fills/es
- Facilitar que els pares i mares practiquin el mètode “Guanyar-Guanyar”.
- Propiciar que els pares i mares serveixin de model positiu de comportament perquè a través de l'aprenentatge observacional i de la imitació de conductes, els seus fills/es desenvolupin progressivament habilitats de negociació i de resolució positiva de conflictes.

### Metodologia

- Participativa en dinàmica de petits grups, role-playing i posada en comú en gran grup.

### Temps previst

- 60 minuts.



5

## Síntesi d'idees per recordar

### Recursos

- **Fitxa 55** “Idees per recordar”, pàg. 159.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar  
Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13.

### Temps previst

- 10 minuts.

6

## Reflexió i posada en pràctica d'allò après

### Recursos

- **Fitxa 14** “He après”, pàg. 38.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14.

### Temps previst

- 5 minuts.

7

## Comiat i tancament de la sessió

### Recursos

- “Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora”, pàg. 210.
- “Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants”, pàg. 212.

### Temps previst

- 5 minuts.

**FITXES DE TREBALL DE LA SESSIÓ**

<b>Pàg</b>	<b>Fitxes</b>
<b>154</b>	Fitxa 51 “Mètode Guanyar-Guanyar”
<b>155</b>	Fitxa 52 “Cas per aplicar el mètode Guanyar-Guanyar”
<b>156</b>	Fitxa 53 “Cas resolt amb el mètode Guanyar-Guanyar”
<b>158</b>	Fitxa 54 “Identificació de casos propis per aplicar el Mètode Guanyar-Guanyar”
<b>159</b>	Fitxa 55 “Idees per recordar”
<b>38</b>	Fitxa 14 “He après”

**Fitxa 51**

“Mètode “guanyar-guanyar” per a la resolució de problemes i la negociació”

- A través dels processos de negociació, els pares, mares i fills/es poden arribar a acords per solucionar problemes entre ells.
- Els processos de negociació tenen èxit quan les parts arriben a un acord que les beneficia a totes elles.
- Al negociar, les parts obtenen més del que haurien pogut tenir enfrontant-se entre si, encara que no obtinguin el que inicialment volien.
- Es tracta d’arribar a situacions de “guanyar-guanyar” en que tots guanyen alguna cosa, enlloc de situacions de “guanyar-perdre” en que una part guanya i l’altre perd.
- En els processos de negociació es necessita utilitzar adequadament les habilitats emocionals i de comunicació. És important:
  - Mostrar-se tranquils.
  - Evitar dir “tu has de, tu hauries, tu has”
  - Ser respectuosos i confiar en l’altre.





### Pasos a seguir per negociar:

1. Identificar el problema entre les parts (pare, mares i fills/es).
  2. Proposar solucions per les parts i escollir una que sigui adequada per a totes elles.
  3. Decidir que farà cada part per posar en pràctica aquesta solució i proposar les conseqüències que s'aplicaran si alguna de les parts no compleix el que s'ha acordat. Aquestes conseqüències han de ser proporcionades i lògiques amb la situació que s'està tractant.
  4. Posar en pràctica la solució i analitzar si funciona. A vegades pot ser necessari fer alguns ajustaments en els acords que s'han pres.
- Quan els processos de negociació no funcionen pot ser per alguna de les següents causes:
    - Complir només a vegades el que s'ha acordat o aplicar les conseqüències només a vegades.
    - Sentir llàstima de l'altre part.
    - Estar massa preocupat pel que pensen els altres.
    - Parlar massa.
    - Escollir un moment no apropiat.
    - Sentir i transmetre hostilitat.
    - Tenir motius ocults.
    - Fer de detectiu per controlar a l'altre.
    - No confiar en l'altre.

## Fitxa 52

“Cas per aplicar el mètode “guanyar-guanyar” en la resolució de problemes i la negociació”

En el següent exemple, el pare d'en Joan (15 anys) crida l'atenció al seu fill perquè passa molt temps parlant pel telèfon fix de casa, el que impedeix que altres membres de la família puguin parlar també o rebre trucades i, a més, la factura de despeses que arriba últimament és excessiva.

- Pare: *Joan, deixa ja de parlar per telèfon i vine a dinar. No fas més que parlar i parlar i si vol trucar-nos algú no ens n'assabentarem. A més, es dispara la factura!*
- Joan (arriba a la taula): *Què exagerat! No veig que estigui tant de temps parlant per telèfon!*
- Pare: *Sembla que et fa gràcia el que dic. Doncs no té cap gràcia.*
- Joan: *Bé, Es que sembla que a tu et molesta que parli amb els meus amics!*
- Pare: *Ah sí? ! El que em molesta és que estiguis penjat tot el dia al telèfon i després hagi de pagar jo la factura.*
- Joan: *Doncs tu també parles molt per telèfon.*
- Pare: *El que em faltava, que no pogués jo utilitzar el telèfon! Apa, deixa de dir bestieses abans de que m'escalfi...!*
- Joan: (murmurant): *Bah, quin fàstic! Sempre igual, sempre ha de ser el que ell digui...!*

## Fitxa 53

### “Cas resolt amb el mètode “guanyar-guanyar” en la resolució de problemes i la negociació”

En el següent exemple, el pare d'en Joan (15 anys) està intentant resoldre amb ell què fer amb l'ús del telèfon fix de casa, perquè passa molt temps parlant, impedeix que altres membres de la família puguin parlar també i, a més, la factura de despeses que arriba últimament és excessiva.

- Pare: *Joan, vull parlar amb tu. Estic molestat perquè passes molta estona parlant per telèfon i quan necessito utilitzar-lo jo està ocupat; a més, hi ha vegades que espero trucades d'altres persones i no poden comunicar-se amb mi. (Pas 1: Identificar i definir clarament el problema que existeix entre les parts, pare i fill) + (missatge - Jo).*
- Joan: *Què exagerat! No veig que estigui tant de temps parlant per telèfon!*
- Pare: *Sembla que et molesta que et digui això (escolta activa).*
- Joan: *Bé, és que sembla que a tu et molesta que parli amb els meus amics!*
- Pare: *que t'estic dient que no utilitzis el telèfon? No és això. Estic intentant trobar la manera en que tots puguem utilitzar-lo quan ho necessitem (escolta activa).*
- Joan: *Doncs a vegades tu estàs al telèfon quan jo vull utilitzar-lo.*
- Pare: *Molt bé. M'imagino que a vegades també parlo massa, i hauré de controlar-ho. Et sembla que busquem una solució entre els dos? (Pas 2: proposar solucions per ambdues parts, pare i fill).*
- Joan: *No ho sé... Bé, molt bé.*
- Pare: *Què et sembla si proposem algunes idees cadascun? Anem a buscar totes les solucions que se'ns acudeixen, sense importar com et semblin d'estranyes i sense criticar-les. Estàs d'acord? (en Joan accepta). Què se t'acudeix?*
- Joan: *Podries augmentar el saldo del meu mòbil i així podria parlar des d'ell sense haver d'utilitzar el telèfon fix de casa.*
- Pare: *És una idea, ho anotem. Què més podríem fer?*
- Joan: *No se m'acudeix res més.*
- Pare: *Podríem limitar-nos a 5 minuts per trucada.*
- Joan: *Home, això no!*
- Pare: *Crec que hem dit que aniríem anotant les idees en aquest moment i les comentaríem després.*

- Joan: *Bé... però, per què no fixem unes hores perquè cadascú utilitzi el telèfon? Menys quan rebem una trucada, és clar!*

- Pare: *Molt bé, ho anotaré amb les altres idees. Què més?*

- Joan: *No tinc més idees.*

- Pare: *Llavors anem a veure les que tenim.*

Joan i el seu pare analitzen les tres idees (Pas 2: Proposar solucions per ambdues parts i escollir una que sigui adequada per a totes les parts).

(Pas 3. Decidir que farà cada part per posar en pràctica aquesta solució i proposar les conseqüències que s'aplicaran si alguna de les parts no compleix el que s'ha acordat. Aquestes conseqüències han de ser proporcionades i lògiques amb la situació que s'està tractant).

**Idea 1:** Joan vol que li augmentin el saldo del seu telèfon mòbil; el seu pare està d'acord si ell ajuda a pagar-lo amb la seva propina perquè el pressupost familiar és limitat. Això





és una conseqüència lògica i proporcionada a la proposta de Joan. Ell no està totalment d'acord amb això, però en el fons entén la postura del seu pare.

**Idea 2:** Joan no vol limitar el temps de les trucades.

**Idea 3:** Tant Joan com el seu pare estan d'acord en que es podrien assignar determinades hores a cadascun per utilitzar el telèfon.

- Pare: *Tenim dues idees en les que sembla que estem d'acord: augmentar-te el saldo del mòbil si tu ajudes a pagar-lo amb la propina i assignar hores per a l'ús del telèfon fix. Quina volem?*
- Joan: *Jo vull que augmentis el saldo del meu mòbil per poder utilitzar-lo quan jo vulgui.*

Joan i el seu pare acorden que augmentaran una mica el saldo del mòbil de Joan. Quan Joan necessiti parlar més temps del que és possible amb aquest saldo, i utilitzi el telèfon fix, se li descomptarà l'import de les trucades de la seva propina (Pas 3. Decidir què farà cada part per posar en pràctica aquesta solució i proposar les conseqüències que s'aplicaran si alguna de les parts no compleix

lo acordat. Aquestes conseqüències han de ser proporcionades i lògiques amb la situació que s'està tractant). Decideixen també que provaran com funciona aquesta solució durant dues setmanes i en aquest moment tornaran a parlar del tema (Pas 4. Posar en pràctica la solució i analitzar si funciona. A vegades pot ser necessari fer alguns ajustaments en els acords que s'han pres).

A vegades, el procés de negociació es pot interrompre abans d'arribar a un acord si no apareix una solució vàlida en aquest moment per a ambdues parts. Si això succeeix, pot ser que les parts decideixin tornar a intentar-ho en algun altre moment des del Pas 2, proposant noves solucions per ambdues parts. Tot i això, si el problema necessita resoldre's de forma immediata i tots els esforços que s'han fet per intentar-ho de mutu acord no aconsegueixen resultats perquè el fill no es vol implicar raonablement en allò, llavors pot ser que el pare tingui de prendre la decisió per sí mateix en aquest moment. Més endavant potser pugui tornar a oferir al seu fill una nova oportunitat de discutir el problema. Podria expressar-ho de la següent manera:

*«Sembla que ara no podem trobar una solució raonable que ens agradi als dos, així que jo decidiré de moment.*

*A lo millor podem tornar a parlar sobre això en uns dies per veure si estem més disposats a posar-nos d'acord».*

En ocasions pot passar que el fill es negui totalment a negociar. També en aquest cas pot ser que el pare tingui de prendre la decisió, però li haurà donat ja al fill l'oportunitat d'expressar-se encara que no la vulgui acceptar, i ell sabrà que aquest és un gest de respecte per part del seu pare, encara que no ho vulgui reconèixer davant seu. Per tant, la decisió que prengui el pare no podrà ser entesa com una imposició.



## Fitxa 55

“Idees per recordar. Com arribar a acords amb els nostres fills/es”

### Recorda...

- A mesura que els fills/es van creixent, augmenta la seva capacitat per decidir i actuar de manera cada vegada més autònoma, i esperen que els seus pares i mares tinguin en compte les seves opinions i decisions, les acceptin i les respectin.
  - Tot i això, no sempre les decisions i comportaments dels fills/es agraden als seus pares i mares i això pot portar a discussions i conflictes entre ells.
  - Una manera adequada de resoldre aquests conflictes és utilitzant el “Mètode Guanyar-Guanyar” en processos de negociació.
  - Amb aquest mètode es posen en pràctica l’escolta activa, els missatges-jo i l’exploració d’alternatives fins a trobar una solució que sigui adequada per a totes les parts.
- Els passos a seguir a l’utilitzar aquest mètode són:
    1. Identificar el problema entre les parts (pare i mares i fills/es).
    2. Proposar solucions per les parts i escollir una que sigui adequada per a totes elles.
    3. Decidir què farà cada part per posar en pràctica aquesta solució i les conseqüències que s’aplicaran si alguna de les parts no compleix allò acordat. Aquestes conseqüències han de ser proporcionades i lògiques amb la situació que s’està tractant.
    4. Posar en pràctica la solució i analitzar com està funcionant. A vegades és necessari fer alguns ajustaments en els acords que s’han pres.

# SESSIÓ 10

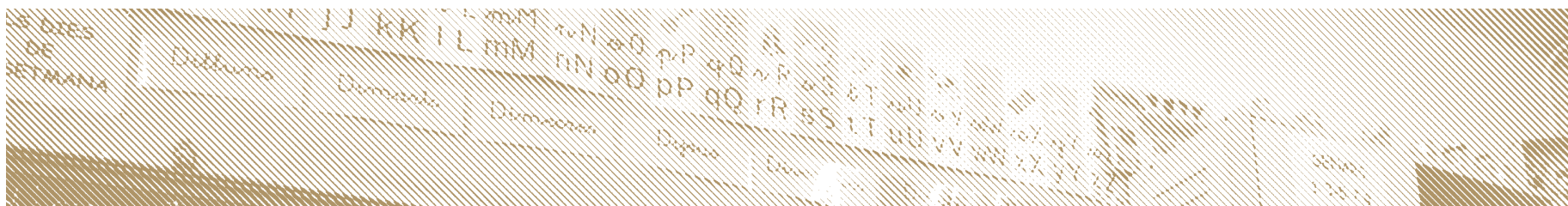
SESSIÓ AMB FILLS/ES II:  
ORGANITZACIÓ QUOTIDIANA DE LA VIDA FAMILIAR





## SESSIÓ AMB FILLS/ES II: ORGANITZACIÓ QUOTIDIANA DE LA VIDA FAMILIAR

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 8, pàg. 18</li> </ul>	
1 Entrada i benvinguda	Expositiva per part del moderador/a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificadors personals</li> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17</li> </ul>	5 minuts
2 Introducció de nous continguts	Expositiva per part del moderador/a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suggeriments per al moderador/a: "L'autonomia: els hàbits, les rutines i els límits", pàg. 164</li> <li>• Suggeriments per al moderador/a: "L'ús del llenguatge parental i la seva influència en el desenvolupament infantil", pàg. 166</li> </ul>	10 minuts
3 Desenvolupament habilitats parentals I	Participativa en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 56 "Horari setmanal", pàg. 171</li> <li>• Paper i pintures de colors</li> </ul>	45 minuts
4 Desenvolupament habilitats parentals II	Dinàmica en parelles, reflexió individual i posada en comú en gran grup	<p><b>Etapa de 2 a 5 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 57 "Rutines, hàbits i límits I", pàg. 173</li> </ul> <p><b>Etapa de 6 a 11 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 58 "Rutines, hàbits i límits II", pàg. 173</li> </ul> <p><b>Etapa de 11 a 17 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 59 "Rutines, hàbits i límits III", pàg. 173</li> <li>• Fitxa 60 "Reptes familiars", pàg. 174</li> <li>• Fitxa 61 "Nous hàbits de millora", pàg. 175</li> <li>• Fitxa 62 "Notes de nevera", pàg. 176</li> </ul>	45 minuts
5 Síntesi d'idees per recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 63 "Idees per recordar. Organització quotidiana de la vida familiar", pàg. 177</li> <li>• Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13</li> </ul>	10 minuts
6 Reflexió i posada en pràctica d'allò après	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitxa 14 "He après", pàg. 38</li> <li>• Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14</li> </ul>	5 minuts
7 Comiat i tancament de la sessió	Individual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàg. 210</li> <li>• "Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàg. 212</li> </ul>	5 minuts
			<b>Temps total</b> 1 h i 55 min



### **DIMENSIONS DEL CONTINGUT A DESENVOLUPAR**

A la desena sessió s'introdueixen els conceptes d'autonomia personal, hàbits, límits i normes familiars. Destaca el paper del llenguatge parental com a eina que permet el repte d'arribar a assolir tots aquestes claus del desenvolupament. També es promou la planificació de la vida familiar. Dins d'aquesta sessió es pretén desenvolupar una repartició equitativa de les tasques domèstiques així com la creació d'habilitats i competències parentals dirigides a la creació d'espais familiars de qualitat, la bona gestió del temps o la cura dels altres aspectes de la vida que executem com a persones més enllà de la dimensió familiar (dimensió laboral, esportiva, cercle d'amistat, lleure, etc.).

### **OBJECTIUS I COMPETÈNCIES PARENTALS A PROMOURE**

Amb el desenvolupament d'aquesta sessió es pretén:

- Promoure la creació d'espais personals propis per part dels pares i mares.
- Potenciar la creació d'espais compartits.
- Promoure la planificació de les activitats de la vida quotidiana.
- Ajudar a pares i mares a potenciar la qualitat del temps familiar.
- Potenciar la realització d'activitats familiars que siguin amenes, divertides i de qualitat.
- Reconèixer la rellevància de la repartició de tasques domèstiques de manera igualitària entre pares i mares.
- Organitzar les tasques diàries familiars.
- Potenciar la cura d'un mateix i de l'entorn.
- Ajudar a pares i mares a establir regles de funcionament familiar.
- Promoure l'autonomia dels fills/es.
- Fomentar la rellevància de la repetició de normes en l'adquisició d'hàbits i rutines.
- Promoure l'ús del llenguatge parental com a eina de desenvolupament cognitiu clau en el procés de socialització, afeció i adquisició de normes i hàbits.

## CREENCES PARENTALS A TREBALLAR EN EL PROGRAMA ASSOCIADES A LA TEMÀTICA DE LA SESSIÓ

- “Els pares i mares troben en el dia a dia poques oportunitats per fer allò que més els relaxa i satisfà”.
- “Els pares i mares acaben fent les tasques que els seus fills/es no fan per tal que no quedin sense fer”.
- “Els pares i mares agraeixen i fan veure als seus fills/es que la seva ajuda ha estat útil”.
- “Els pares i mares tenen poca paciència amb els seus fills/es”.
- “Els pares i mares acaben resolent les tasques que els seus fills/es no saben fer o aquelles en les que troben problemes”.
- “Els pares i mares, davant un problema o conflicte, diuen als seus fills/es el què s’ha de fer i s’acaba el problema”.
- “Els pares i mares acostumen a imposar-se per solucionar la situació en aquells casos en que els seus fills/es els desobeeixen”.
- “Els pares i mares s’imposen per controlar la situació quan els seus fills/es intenten imposar-se per aconseguir alguna cosa”.
- “Els pares i mares consideren que quan els seus fills/es no fan les tasques que els corresponen han d’assumir unes conseqüències”.
- “Els pares i mares no acostumen a aplicar les conseqüències establertes prèviament quan els seus fills/es no fan les tasques acordades”.
- “Els pares i mares acostumen a mantenir-se fermes a l’hora de complir el que han establert fer quan els seus fills/es no compleixen amb les seves obligacions”.



## SEQÜÈNCIA D'ACCIONS A DESENVOLUPAR

0	<h3>Preparació de la sala</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 8, pàg. 18.</li> </ul>
1	<h3>Entrada i benvinguda</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17.</li> </ul>
2	<h3>Introducció de nous continguts</h3> <p>L'expressió d'emocions i la comunicació parental</p>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugeriments per al moderador/a: “L'autonomia: els hàbits, les rutines i els límits”.</li> <li>• Sugeriments per al moderador/a: “L'ús del llenguatge parental i la seva influència en el desenvolupament dels fills/es”.</li> </ul> <p>⊛</p> <p><b>Indicacions per al moderador/a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El moderador/a introduirà informació sobre el tema ajudat pel textos suggerits.</li> </ul> <p><b>Objectius</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar als pares i mares a entendre la importància que té l'organització de les tasques quotidianes, la distribució del temps.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforçar la importància de l'establiment d'hàbits, rutines i límits familiars.</li> <li>• Promoure l'ús del llenguatge parental com a eina de desenvolupament cognitiu clau en el procés de socialització, afeció i adquisició de normes i hàbits.</li> </ul> <p><b>Metodologia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants.</li> </ul> <p><b>Temps previst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 minuts.</li> </ul>



## Suggeriments per al moderador/a



### **L'autonomia: els hàbits, les rutines i els límits**

Les rutines, els hàbits i els límits proporcionen als nostres fills/es seguretat per afrontar-se al món que els envolta: les rutines permeten que la criatura pugui anticipar esdeveniments que ja reconeix del seu entorn; les normes dins l'entorn familiar serveixen perquè l'infant aprengui on són els límits.

Si a cada etapa de la vida ensenyem als fills/es tot això que estan preparats per aprendre, es sentiran encantats de fer-ho, ja que gaudeixen aprenent. Hem de tenir molta paciència i mantenir una actitud positiva: no podem córrer el risc de retardar un aprenentatge perquè tenim pressa i no hi ha temps per menjar tranquil, vestir-se amb ajuda o recollir les joguines. Si volem que el nostre fill/a sigui una persona autònoma, hem d'ensenyar-li, a les primeres etapes de la seva vida, tot això que està preparat i disposat a aprendre. Si no fos així, dependrà de nosaltres, ja que no podrà realitzar tasques que sí podria fer.

La responsabilitat de tot pare i mare consisteix en fer valer als seus fills/es per si mateixos i de vegades posem fre al seu aprenentatge realitzant nosaltres el que podrien fer ells.

Els hàbits són formes de comportament adquirides a partir d'un aprenentatge o per mitjà de l'experiència. És molt important doncs, que des de la primera etapa escolar el nen/a vagi adquirint hàbits que li permetin una millor realització de les activitats quotidianes amb seguretat i autonomia. El manteniment d'un hàbit demana un vetllar constant i continuat per aconseguir l'autonomia basada en l'autoregulació i en el propi domini.

Acabar allò que s'ha començat, tenir polidesa, ordre i planificació és el que trobem darrere d'una actitud responsable. Podem parlar, també, d'aquells hàbits relacionats amb el saber estar: seure a taula i menjar de tot, conversar, col·laborar i aportar, ser prudent i esperar tenen a veure amb els altres, amb l'adaptació a l'entorn i a poder respondre a les inesperades i diferents situacions que la pròpia vida presenta. Tot això s'educa i cal una seqüència basada tant en la repetició constant com en el modelatge per part de les persones adultes que estan al costat dels fills/es.

Per exemple, difícilment podrem educar als nostres fills/es en la pràctica esportiva si mai ens movem del sofà nosaltres mateixos, o no seran persones endreçades si no mantenim un ordre i neteja a casa nostra com a pares i mares.

Convé posar-se d'acord amb els mínims relacionats amb hàbits, rutines i límits que volem aplicar dins de la nostra família amb la parella i/o pare/mare.

També és rellevant transmetre i verbalitzar les raons per les quals de vegades la norma es trenca: "avui no ens banyarem perquè hem arribat tard a casa i estem molt cansades".

Com que els hàbits són repeticions de rutines s'ha de promoure una reflexió sobre l'esforç sostingut per part de l'adult que s'ha de realitzar quan volem introduir una rutina



## Suggeriments per al moderador/a



### L'ús del llenguatge parental i la seva influència en el desenvolupament dels fills/es

Si entenem que el llenguatge estructura el pensament no podem deixar de promoure la comunicació constant entre els pares i mares i els seus fills/es. Durant la vida del nen hi ha èpoques específiques en que es dona una reorganització de l'estructura psicològica i del desenvolupament psicoafectiu i la infantesa és una etapa clau en aquest aspecte. La comunicació entre pares i fills/es i l'ús que es fa del llenguatge s'ha d'adaptar a l'etapa evolutiva del fill/a: quan són nens petits normalment es comuniquen jugant, sense llenguatge. Hem de saber trobar la seva forma de comunicació, que sovint passa pel joc o el dibuix.

Hem de fer que el nen/a trobi satisfacció per comunicar-se, un mitjà per expressar el que pensa i sent, així com un fil conductor del que el nen/a fa i del que pensa fer. Encara que no parli, si actua pensa. Amb la seva actuació pressuposem que pensa, si hi posem llenguatge elaborem el seu propi llenguatge. El nostre llenguatge és una eina de suport per l'activitat del nen. Aquest cas es refereix a nens que no usen el llenguatge per comunicar-se i nens amb un llenguatge desestructurat (tots dos fins als 3 anys com a màxim). El nostre llenguatge facilita que ell/a tingui elements lingüístics per desenvolupar el seu propi llenguatge, per això, l'activitat de pares i mares ha de ser la de donar vocabulari que representi la realitat quotidiana del nen; construir amb paraules la realitat que l'envolta.

La funció del llenguatge és bàsica pel desenvolupament de l'ésser humà, ja que a través d'aquest, ens comuniquem amb els altres i és, alhora, la base del nostre desenvolupament cognitiu (pensament, raonament, memòria...). Els nens aprenen la llengua que es parla al

seu entorn, ja que no existeixen disposicions biològiques que els predeterminin a parlar un determinat llenguatge.

Tant punt neixen, els nens van desenvolupant els processos de socialització, utilitzant per això l'entorn que els envolta. Els encarregats d'aquest procés són els agents socials (persones, institucions...). La socialització suposa l'adquisició de valors, normes, costums, rols i coneixements, que serviran per a possibilitar el desenvolupament de la persona en el seu entorn familiar i social. En aquesta etapa infantil, els agents socials que major influència exerceixen són les persones pròximes al nen, és a dir els pares, germans, avis, etc. En etapes posteriors, encara sense perdre la seva influència, deixen pas a institucions, sobretot centres educatius, i cada cop més als mitjans de comunicació. La repetició del llenguatge parental permet la interiorització de normes, la socialització i l'afecció. El nen es socialitza mitjançant unes normes que s'estableixen dins de l'àmbit familiar i a la societat. Durant els primers anys de vida, les normes imposades pels seus pares, els permeten anar discernint el què és i el què ha de ser.

S'ha de respectar i promoure que els pares i mares puguin expressar-se amb els seus fills/es fent servir el registre de la seva llengua materna. Només si expressen les seves emocions i el que senten amb seguretat poden realitzar una bona comunicació amb els fills/es.

3

## Desenvolupament d'habilitats parentals

La planificació de les tasques familiars

### Recursos

- **Fitxa 56** “Horari setmanal”, pàg. 171.
- Paper i pintures de colors.

### Indicacions per al moderador/a

- Primera part (temps aconsellat 15’):  
Treball individual.
  - La mare o pare elaboraran una graella amb l’horari setmanal i el contingut de l’activitat realitzada a cada franja d’hores, seguint l’exemple de la fitxa 45.
  - S’aconsella marcar amb diferents colors les diverses activitats: s’assenyalarà de diferents colors els moments que es passen amb els fills/es i aquells moments que no es passen amb ells; el temps d’oci, laboral, domèstic...
  - Es podran utilitzar diferents colors també per a temps d’oci, temps laboral, treball domèstic...
- Segona part (temps aconsellat 20’):  
Treball en petits grups.
  - S’analitzarà en petits grups com poden compartir més temps amb els fills/es: per exemple cuinar junts, fer esport junts, anar a la biblioteca junts, etc. Es recomanarà que els canvis de millora proposats per cada família siguin petits, assolibles, mesurables i realistes.
- Tercera part (temps aconsellat 10’):  
Posada en comú grupal.
  - És important reflexionar conjuntament sobre la necessitat de trobar moments d’espai personal propis, on els pares o mares no hagin d’assolir el paper de pare, mare o parella.
  - Es revisarà a la següent sessió si han pogut portar a terme els canvis de millora o, pel contrari, quines dificultats han trobat a l’hora de la realització.
  - Es podrà aprofitar per a pensar en quines tasques

i activitats podria fer la parella o quines coses li demanariem.

—S’aconsellarà acabar sempre el dia donant un petó al fill/a abans d’anar a dormir. Encara que el fill/a sigui adolescent, els pares i mares tenen sempre el dret de poder expressar els seus desigs i emocions per exemple dient: “Si vols, m’agradaria donar-te un petó”.

### Edat de 2 a 5 anys

Els fills/es més petits aniran dibuixant, mentre els pares i mares treballen amb l’horari, tasques que fan a casa o coses que fan conjuntament amb el pare o mare.

### Edat de 6 a 11 anys

Es podrà discutir sobre la planificació amb el fill/a, comentant el que es veu a l’horari elaborat.

### Edat de 12-17 anys

Si el fill/a és més gran, aquest també podrà fer el seu horari i valorar-lo conjuntament amb el del seu pare o mare. Les propostes de canvis i millores es podran fer de manera compartida.

### Objectius

- Facilitar les eines que permetin promoure una bona planificació familiar.
- Promoure la identificació d’espais conjunts de qualitat dins de l’àmbit familiar.
- Potenciar la distribució de tasques domèstiques entre la parella.

### Metodologia

- Treball individual omplint la graella d’horari setmanal per part dels pares i mares, així com dels adolescents, després posada en comú en petits grups per arribar a compartir les conclusions generals en gran grup.

### Temps previst

- 45 minuts.

## Desenvolupament d'habilitats parentals (II)

Potenciar l'autonomia

### Recursos

#### Edat de 2 a 5 anys:

- **Fitxa 57** “Rutines, hàbits i límits I”, pàg. 173.

#### Edat de 5 a 11 anys:

- **Fitxa 58** “Rutines, hàbits i límits II”, pàg. 173.

#### Edat de 12 a 17 anys:

- **Fitxa 59** “Rutines, hàbits i límits III”, pàg. 173.

- **Fitxa 60** “Reptes familiars”, pàg. 174.

- **Fitxa 61** “Nous hàbits de millora”, pàg. 175.

- **Fitxa 62** “Notes de nevera”, pàg. 176.

### Indicacions per al moderador/a

- Primera part (temps aconsellat 10'): Treball conjunt en parelles formades per: pare/mare i fill/a.
  - Pares i mares revisaran amb el seu fill/a les competències i habilitats que són pròpies de la seva edat, recolzats per les fitxes 57, 58 i 59 del programa.
  - El adults expressaran als seus fills/es el que pensen d'ells fent servir frases com aquesta: “Ets molt bo perquè t'encarregues dels teus germans però mai ajudes a parar la taula i podem millorar això d'ara en endavant”. S'expressaran igual nombre d'aspectes positius que negatius.

La funció del moderador/a serà la d'aportar el coneixement sobre quins hàbits s'han d'haver assolit a cada etapa evolutiva en solitari i quins requereixen ajuda; sempre respectant els diferents models educatius basats en decisions responsables i informades de les famílies.

- Segona part (temps aconsellat 10'): Treball individual del pare o mare.
  - El pare o mare omplirà individualment la fitxa corresponent amb el llistat de reptes familiars a assolir durant les pròximes setmanes seguint la

fitxa 60. Com que els hàbits són repeticions de rutines es pretén promoure una reflexió sobre l'esforç per part de l'adult que s'ha de realitzar quan volem introduir una rutina.

- Tercera part (15'): Posada en comú grupal
  - El moderador/a incidirà en la rellevància de la promoció d'hàbits, límits i normes dins de les relacions parentals. Poden ser d'utilitat els textos suggerits a la sessió.
  - Per acabar la sessió es realitzarà un acte de compromís de millora en l'organització de la vida quotidiana de la vida familiar: a la fitxa 61, els pares i mares escriuran els hàbits claus que volen promoure. Es comprometran a col·locar el full a la nevera o a un lloc visible de la seva casa.
  - Tanmateix els fills/es escriuran o dibuixaran, en el cas dels més petits, dos dels hàbits que volen assolir dintre de la fitxa 62. Aquests hàbits poden no coincidir amb els parentals.

### Objectius

- Potenciar la cura d'un mateix i de l'entorn.
- Ajudar a pares i mares a comprendre la importància d'establir regles de funcionament familiar.
- Promoure l'autonomia de fills/es.
- Promoure hàbits d'higiene, neteja, aspecte personal, descans, ordre, realització de tasques, alimentació, etc.
- Promoure l'ús del llenguatge parental com a eina de desenvolupament cognitiu clau en el procés de socialització, afecció i adquisició de normes i hàbits.

### Metodologia

- Dinàmica en parelles compostes per mare/pare i fill/a.

### Temps previst

- 45 minuts.



5

## Síntesi d'idees per recordar

### Recursos

- **Fitxa 63** “Idees per recordar”, pàg. 177.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar  
Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13.

### Temps previst

- 10 minuts.

6

## Reflexió i posada en pràctica d'allò après

### Recursos

- **Fitxa 14** “He après”, pàg. 38.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 5, pàg. 14.

### Temps previst

- 5 minuts.

7

## Comiat i tancament de la sessió

### Recursos

- “Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora”, pàg. 210.
- “Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants”, pàg. 212.

### Temps previst

- 5 minuts.

**FITXES DE TREBALL DE LA SESSIÓ**

<b>Pàg</b>	<b>Fitxes</b>
<b>171</b>	Fitxa 56 <i>“Horari setmanal”</i>
<b>173</b>	Fitxa 57 <i>“Rutines, hàbits i límits I”</i>
<b>173</b>	Fitxa 58 <i>“Rutines, hàbits i límits II”</i>
<b>173</b>	Fitxa 59 <i>“Rutines, hàbits i límits III”</i>
<b>174</b>	Fitxa 60 <i>“Reptes familiars”</i>
<b>175</b>	Fitxa 61 <i>“Nous hàbits de millora”</i>
<b>176</b>	Fitxa 62 <i>“Notes de nevera”</i>
<b>177</b>	Fitxa 63 <i>“Idees per recordar. Organització quotidiana de la vida familiar”</i>
<b>38</b>	Fitxa 14 <i>“He après”</i>

## Fitxa 56

### “Horari setmanal”

#### Exemple d’horari setmanal:

Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
24 a 7 h	Dormir					Dormir	Dormir
7 a 8 h	Preparo i vesteixo als nens						
8 a 9 h	Porto els nens a l'escola						
9 a 10h	Viatge en metro					Compra setmanal	Treball domèstic
10 a 17 h	Feina						
17 a 18h	Viatge en metro					Lleure	
18 a 18:30h	Jugo al parc amb els nens	Miro la TV		Treball domèstic	Jugo al parc amb els nens		
18:30 a 21h	Deures escolars						
21h a 24h	Preparar menjar i tasques domèstiques						

## Fitxa 56

“Horari setmanal”

Exemple d’horari setmanal:

Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge

## Fitxa 57

### “Rutines, hàbits i límits I”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa **de 2 a 5 anys**

#### Rutines i hàbits...

- Recollir joguines
- Menjar sol
- Vestir-se i despullar-se
- Rentar-se les dents
- Netejar-se mans i cara
- Llegir contes sol
- Dormir al seu llit
- Parar la taula
- Cordar-se les sabates
- Anar sol al vàter
- Dormir sense xumet
- Mocar-se

#### Altres:

---



---



---



---

## Fitxa 58

### “Rutines, hàbits i límits II”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa **de 6 a 11 anys**

#### Rutines i hàbits...

- Separar roba bruta
- Menjar sol
- Preparar la motxilla
- Fer deures escolars
- Fer el llit
- Parar la taula
- Dutxar-se
- Endreçar l'habitació
- Demanar ajuda
- Fer recorreguts sol
- Col·labora cuinant
- Comparteix objectes

#### Altres:

---



---



---



---

## Fitxa 59

### “Rutines, hàbits i límits III”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa **de 11 a 17 anys**

#### Rutines i hàbits...

- Fer encàrrecs
- Endreçar l'habitació
- Fer deures escolars
- Comprar
- Complir compromisos
- Preparar menjar
- Estalviar
- Curar a l'altre
- Ser treballador
- Saber participar
- Respectar els pactes
- Saber estar sol

#### Altres:

---



---



---



---

## **Fitxa 60**

“Reptes familiars”

**Quines coses vols complir:**

- 

- 

- 

- 

**Quines coses vols evitar:**

- 

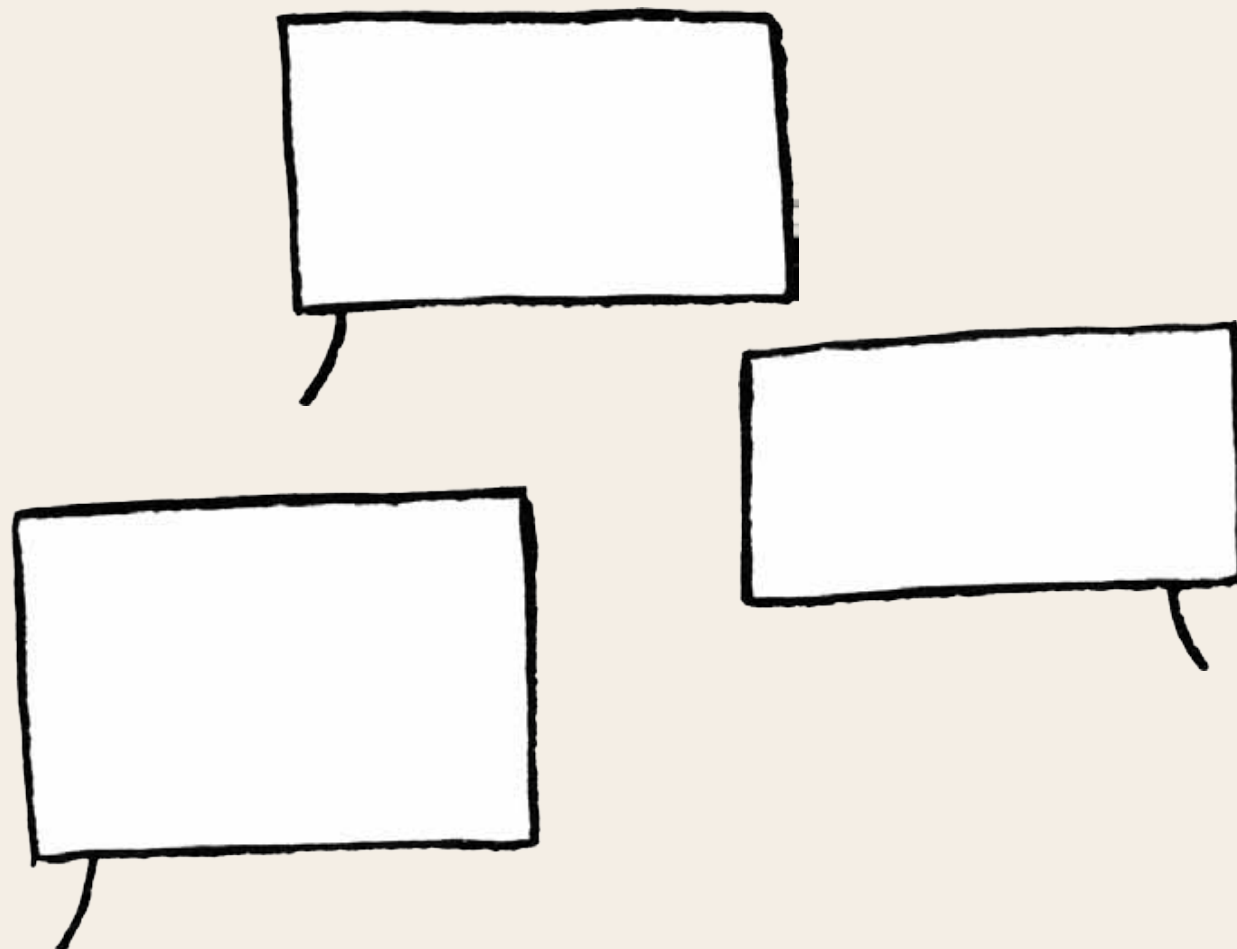
- 

- 

-

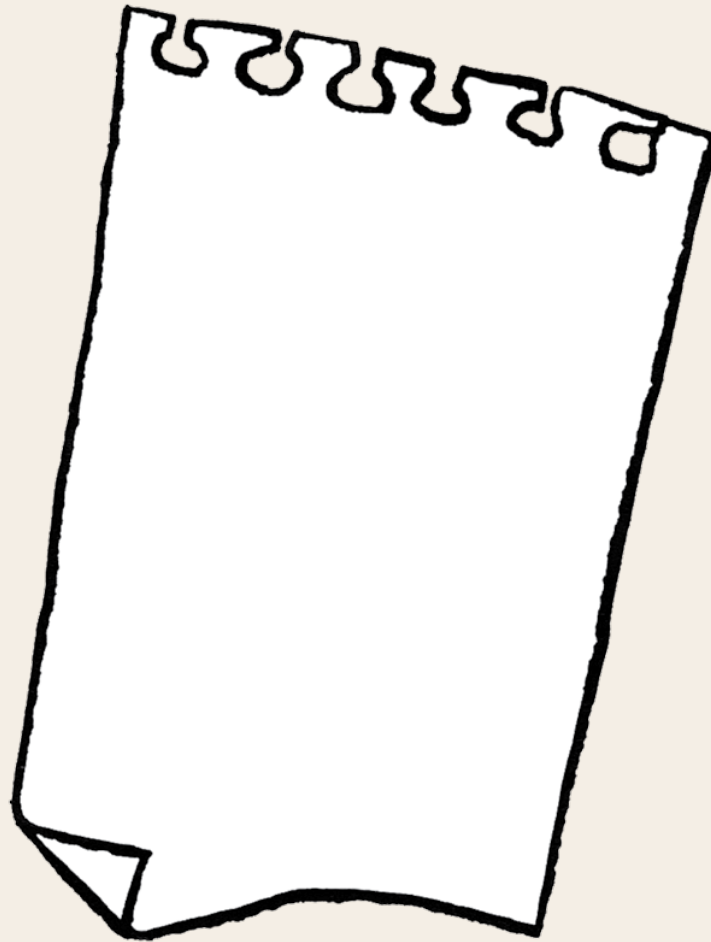
**Fitxa 61**

“Nous hàbits de millora”



## **Fitxa 62**

“Notes de nevera”





## **Fitxa 63**

"Idees per recordar. Organització  
quotidiana de la vida familiar"

### **Recorda...**

- Una bona planificació i organització de l'horari familiar ajuda a la distribució realista de tasques entre els membres de la família, responsabilitzant i implicant-los a tots.
- És necessari compartir temps de qualitat entre pares i fills/es.
- S'ha de promoure des de ben petits l'autonomia de fills/es.
- Els hàbits de neteja, higiene, aspecte personal, descans, ordre o de realització de tasques domèstiques s'eduquen i transmeten amb la repetició i la constància de mares i pares.
- El llenguatge parental és una potent eina que permet el repte d'arribar a assolir aspectes claus del desenvolupament.
- És important realitzar una repartició equitativa de les tasques domèstiques entre les persones que componen la família.
- Pares i mares han de tenir cura dels rols que executen com a persones més enllà de la dimensió familiar.

# SESSIÓ 11

DISCIPLINA PER FOMENTAR L'AUTOREGULACIÓ  
DEL COMPORTAMENT EN FILLS/ES.  
AVALUACIÓ FINAL PROGRAMA

# DISCIPLINA PER FOMENTAR L'AUTOREGULACIÓ DEL COMPORTAMENT EN FILLS/ES. AVALUACIÓ FINAL PROGRAMA

Seqüència d'accions	Metodologia de treball	Recursos	Temps previst
0 Preparació de la sala			
1 Entrada i benvinguda	Expositiva per part del moderador/a	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificadors personals</li> <li>Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17</li> </ul>	5 minuts
2 Repàs d'allò tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats	Participativa en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa emplenada "Idees per recordar", sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 i 10</li> <li>Fitxa emplenada "He après", sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 i 10</li> <li>Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors</li> <li>Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15</li> </ul>	10 minuts
3 Introducció de nous continguts	Expositiva amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suggeriments per al moderador/a: "Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en fills/es", pàg. 184</li> </ul>	15 minuts
4 Desenvolupament habilitats parentals	Dinàmica en petits grups, role-playing i posada en comú en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.</li> </ul> <p><b>Etape de 2 a 5 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa 64 "Exemples de conseqüències coherents: Cas Anita (2 a 5 anys)", pàg. 190</li> <li>Fitxa 65 "Cas Anita resolt (2 a 5 anys)", pàg. 191</li> </ul> <p><b>Etape de 6 a 10 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa 66 "Exemples de conseqüències coherents: Cas Pere (6 a 10 anys)", pàg. 192</li> <li>Fitxa 67 "Cas pere resolt (6 a 10 anys)", pàg. 192</li> </ul> <p><b>Etape de 11 a 17 anys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa 68 "Exemples de conseqüències coherents: Cas Jesús (11 a 17 anys)", pàg. 193</li> <li>Fitxa 69 "Cas Jesús resolt (11 a 17 anys)", pàg. 194</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa 70 "Identificació de casos propis per establir i aplicar conseqüències coherents", pàg. 195</li> </ul>	45 minuts
5 Reflexionant sobre les potencialitats de les reunions familiars	Participativa en gran grup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors</li> </ul>	5 minuts
6 Síntesi d'idees per recordar	Expositiva per part del moderador/a amb possible intervenció dels participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitxa 71 "Idees per recordar", pàg. 196</li> <li>Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13</li> </ul>	10 minuts
7 Avaluació final i tancament del programa	Individual	<p><b>Mares i pares:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Qüestionari 2: Avaluació final d'habilitats parentals", pàg. 203</li> <li>"Qüestionari 3: Avaluació final del programa", pàg. 207</li> <li>"Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants", pàg. 212</li> </ul> <p><b>Moderador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora", pàg. 210</li> </ul>	20 minuts
<b>Temps total</b>			1 h i 50 min



## **DIMENSIONS DEL CONTINGUT A DESENVOLUPAR**

L'onzena sessió té com a finalitat introduir el concepte de disciplina, entenent-la com un procés d'aprenentatge que té lloc al llarg del desenvolupament evolutiu de la persona i que implica, entre altres coses, conèixer, respectar i acatar normes socials que faciliten la convivència i que exigeixen establir límits i autorregular el propi comportament. En aquest sentit, s'emfatitza la necessitat de que els pares i mares estableixin normes clares i explícites per regular la dinàmica familiar i estableixin límits en els processos d'interacció amb els seus fills/es per ajudar-los a identificar fins on poden arribar amb el seu comportament, exigències i demandes. Dits límits i normes hauran d'estar acompanyats de les conseqüències que es deriven del seu incompliment, que hauran de ser conegudes pels fills/es perquè puguin prendre decisions ajustades sobre el seu comportament. Aquestes conseqüències hauran de ser lògiques, raonables, proporcionades i associades a l'acció que es pretén controlar, i hauran de ser aplicades de manera coherent i consistent en els casos en que les normes no es respectin. Això permetrà als fills/es aprendre a discriminar amb claredat els límits de la seva conducta i a desenvolupar competències d'autoregulació emocional i del comportament, necessàries per a la interacció social i la convivència familiar.

## **OBJECTIUS I COMPETÈNCIES PARENTALS A PROMOURE**

Amb el desenvolupament d'aquesta sessió es pretén:

- Proporcionar als pares i mares informació sobre els factors que influeixen en el desenvolupament de la disciplina en els seus fills/es i l'aprenentatge de competències d'autoregulació del seu comportament.
- Facilitar que els pares i mares comprenguin que la disciplina és un procés d'aprenentatge de competències intel·lectuals, emocionals i socials que faciliten l'autoregulació del comportament, i que té lloc al llarg de la vida i no només en moments puntuals de control de la conducta dels seus fills/es.
- Reflexionar sobre la conveniència d'establir i explicitar normes clares, precises i proporcionades de regulació de la dinàmica familiar, que ajudin a fomentar la convivència a la família una vegada que els fills/es coneguin la seva existència, les identifiquin amb nitidesa, les comprenguin, participin en la seva formulació, quan la seva edat ho permeti i adaptin a elles el seu comportament.
- Ajudar als pares i mares a identificar els hàbits de comportament positiu i les competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials que puguin desenvolupar els seus fills/es al conèixer, participar en formular i respectar les normes de convivència familiar i els límits del

seu comportament: entre altres, capacitat d'anàlisi i de raonament lògic, empatia, escolta activa, comunicació assertiva, respecte, tolerància, cooperació, flexibilitat i capacitat d'adaptació, tolerància a la frustració, presa de decisions, assumptió de conseqüències, responsabilitat, confiança en si mateixos i seguretat personal.

- Ajudar als pares i mares a fer conscient la seva tendència de comportament i el model de conducta observacional que ofereixen als seus fills/es quan es tracta d'establir límits als comportaments d'aquests i de ser flexibles, conseqüents i coherents amb l'aplicació de les conseqüències que es deriven del seu comportament.
- Facilitar que els pares i mares desenvolupin assertivitat, seguretat personal i autoregulació de sentiments de culpa, quan necessiten aplicar amb els seus fills/es les conseqüències esperades si aquests no respecten les normes establertes en la convivència familiar o en altres contextos d'interacció com l'acadèmic i el social.
- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre les potencialitats que té ajudar als seus fills/es a desenvolupar processos interns d'autodisciplina i autoregulació del comportament per facilitar el seu procés d'adaptació a diversos contextos d'interacció social: centre acadèmic, grups d'amics, entorn social i, en el futur, entorn laboral i el seu propi entorn familiar.
- Promoure que els pares i mares coneguin i practiquin estratègies d'establiment de normes i de conseqüències a aplicar en els casos del seu incompliment, per fomentar en els seus fills/es el desenvolupament de

la disciplina, de la responsabilitat i d'hàbits de comportament positiu i respectuós amb altres persones i amb els contextos en que interaccionen.

- Ajudar als pares i mares a identificar les dificultats que perceben al posar en pràctica amb els seus fills/es processos d'establiment de normes i d'aplicació de les conseqüències que es deriven del seu incompliment.
- Promoure en els fills/es el desenvolupament de la disciplina i d'hàbits de comportament cooperatiu i respectuós amb les normes i amb els altres a través del model de conducta que els transmeten els seus pares i mares.

#### **CREENCES PARENTALS A TREBALLAR EN EL PROGRAMA ASSOCIADES A LA TEMÀTICA DE LA SESSIÓ**

- *“Als pares i mares els costa entendre el comportament dels seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares tenen poca paciència amb els seus fills/es”.*
- *“Els pares i mares acostumen a expressar les seves emocions de forma explosiva”.*
- *“Els pares i mares tenen dificultats per parlar amb els seus fills/es sense exaltar-se quan aquests estan enfadats”.*
- *“Els pares i mares es senten poc capaços d'ajudar als seus fills/es perquè sàpiguen solucionar els seus propis problemes”.*
- *“Els pares i mares acostumen a imposar-se per solucionar la situació en aquells casos en que els seus fills/es els desobeeixen”.*

- *“Els pares i mares s'imposen per controlar la situació quan els seus fills/es intenten imposar-se per aconseguir alguna cosa”.*
- *“Els pares i mares consideren que quan els seus fills/es no fan les tasques que els corresponen han d'assumir unes conseqüències”.*
- *“Els pares i mares no acostumen a aplicar les conseqüències establertes prèviament quan els seus fills/es no fan les tasques acordades”.*
- *“Els pares i mares acostumen a mantenir-se fermes a l'hora de complir el que han establert fer quan els seus fills/es no compleixen amb les seves obligacions”.*
- *“Els pares i mares consideren que en l'actualitat disposen d'informació adequada sobre com arribar a acords amb els seus fills/es per solucionar els problemes que puguin sorgir”.*
- *“Els pares i mares creuen que en el moment actual tenen informació adequada sobre com controlar i posar límits als comportaments dels seus fills/es”.*

## SEQÜÈNCIA D'ACCIONS A DESENVOLUPAR

0	<h3>Preparació de la sala</h3>	
1	<h3>Entrada i benvinguda</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 7, pàg. 17.</li> </ul>
2	<h3>Repàs d'allò tractat a les sessions anteriors i identificació de dificultats</h3>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veure orientacions a la taula 6, pàg. 15.</li> </ul>
3	<h3>Introducció de nous continguts</h3> <p>Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en els fills/es: límits, normes i conseqüències</p>	<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugeriments per al moderador/a: "Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en fills/es: límits, normes i conseqüències"</li> <li>⊛</li> </ul> <p><b>Indicacions per al moderador/a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El moderador/a introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit.</li> </ul> <p><b>Objectius</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar informació als pares i mares sobre el que significa la disciplina com a procés d'aprenentatge de competències d'autoregulació emocional i del comportament.</li> <li>• Promoure que els pares i mares reflexionin sobre la conveniència de conèixer i posar en pràctica procediments que els ajudin a establir límits i normes al comportament dels seus fills/es, que siguin conegudes i respectades per aquests.</li> </ul> <p style="text-align: right;">→</p>



- Ajudar als pares i mares a reflexionar sobre la importància d'establir conseqüències davant els comportaments inadequats dels fills/es, que siguin raonables, lògiques, proporcionades, coherents i directament associades a la conducta que es pretén regular.
- Facilitar que els pares i mares comprenguin la necessitat d'aplicar de manera consistent les conseqüències previstes davant comportaments inadequats dels seus fills/es, per a que aquests aprenguin a regular el seu comportament una vegada que entenguin l'associació que s'estableix entre la conducta que acaben de realitzar, les circumstàncies en que aquesta conducta es produeix i les conseqüències que obtenen de la mateixa.
- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre les seves pràctiques quotidianes de formulació de normes per a la convivència familiar, d'establiment de límits al comportament dels seus fills/es, i d'aplicació de conseqüències coherents davant conductes inadequades d'aquells, i valorin el seu grau d'eficàcia per ajudar als seus fills/es a aprendre a autoregular el seu comportament.
- Ajudar als pares i mares a identificar competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials que puguin desenvolupar tant ells mateixos com els seus fills/es al posar en pràctica mètodes adequats d'aprenentatge d'autoregulació del comportament.
- Ajudar als pares i mares a destacar el valor que tenen les reunions familiars amb els seus fills/es per establir tant normes en la dinàmica i convivència familiar, com conseqüències lògiques i consensuats a aplicar davant comportaments inadequats.

- Promoure que els pares i mares facin conscient el valor de la disciplina, la comunicació, el diàleg, l'escolta activa, l'empatia, l'autoregulació emocional i l'assertivitat com estratègies necessàries per aplicar de manera flexible, coherent i consistent amb els seus fills/es les conseqüències que es deriven de l'incompliment de les normes familiars i socials i de les responsabilitats personals.

### **Metodologia**

- Expositiva per part de la moderador/a amb possible intervenció dels participants.

### **Temps previst**

- 15 minuts.



## Suggeriments per al moderador/a



### **Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en fills/es: límits, normes i conseqüències**

Per introduir aquesta temàtica, el moderador/a podrà comentar que amb freqüència els pares i mares afronten moments de control del comportament dels seus fills/es, donat que aquests des de petits tendeixen a explorar el que hi ha en el seu entorn, a experimentar el que succeeix quan manegen objectes, quan interactuen de diverses maneres amb el seus pares, mares i germans, i quan s'atreveixen a traspasar certs límits en la convivència familiar i social, i a no assumir completament les seves responsabilitats i tasques. L'ésser humà tendeix des de petit a explorar, a indagar, a voler conèixer el que succeeix al seu voltant i a experimentar el que passa quan s'alteren certes rutines i hàbits establerts. L'ésser humà també tendeix des de petit a prendre decisions i iniciatives, a aconseguir objectius i a voler fer valer els seus punts de vista. Totes aquestes actuacions són positives i contribueixen al desenvolupament personal de l'individu quan es porten de manera controlada i respectuosa amb els altres. Per això, sembla necessari que els nens aprenguin des de petits a regular les seves experiències i comportaments i l'abast dels seus desigs, iniciatives i guanys, a tolerar la frustració que es deriva de la no consecució dels objectius esperats i a tenir en compte i respectar els punts de vista i drets dels altres. Donat el caràcter egocèntric dels nens fins a una certa edat i la necessitat de que aprenguin hàbits positius de comportament, és necessari que els pares i mares estableixin normes de convivència familiar concretes i proporcionades a l'edat dels seus fills/es, que les facin explícites per a que les coneguin i les comprenguin, participin en la seva formulació quan la seva edat ho permeti i puguin així respectar-les i assumir-les amb responsabilitat, aprenent a acceptar les conseqüències que es deriven dels seu incompliment.

Es podria dir que no existeix una única resposta sobre on establir els límits al comportament dels fills/es, perquè a cada família els pares i mares poden tenir punts de vista, estils educatius, actituds i valors diferents sobre com educar-los. El que és important és que aquests límits s'estableixin, i que es faci considerant en tot moment les característiques evolutives dels fills/es a una determinada edat, respectant el seu potencial de desenvolupament, tant en l'àmbit psicomotor, com afectiu, intel·lectual, motivacional, emocional i social. En el cas de les famílies biparentals, es fa necessari, a més, que ambdós membres de la parella estiguin d'acord sobre on i com establir aquests límits i les conseqüències associades al seu incompliment, i que ambdós pares reaccionin per igual a l'aplicar les conseqüències. Això ajuda als fills/es a percebre coherència, consistència i seguretat en el seu procés d'aprenentatge d'hàbits de comportament i de respecte a allò establert, i fomenta també que vagin desenvolupant competències emocionals d'autoregulació del comportament.

Amb certa freqüència, els pares i mares apliquen premis i càstigs que decideixen per si mateixos com a conseqüència al comportament del seus fills/es. La majoria de les vegades ho fan de manera espontània, sobre tot quan els fills/es són més petits, sense haver donat a conèixer prèviament als seus fills/es que aquest premi o càstig s'anava a aplicar davant aquest comportament i sota les circumstàncies concretes en què s'aplica. Aquesta reacció parental unidireccional i, en certa manera, impositiva, pot arribar a desconnectar als fills/es, perquè no els ajuda a entendre la lògica de l'associació que s'estableix entre la conducta que acaben de realitzar, les circumstàncies en que dita conducta es



produeix, les conseqüències que s'obtenen de la mateixa i la seva experiència prèvia davant comportaments similars que, potser, no han tingut la mateixa reacció parental. Per això, convé que els pares i mares desenvolupin habilitats i hàbits per establir límits, normes i conseqüències que siguin lògiques davant el comportament dels seus fills/es si dites normes no es compleixen.

Aquestes conseqüències hauran de ser coherents amb el comportament que intenten regular, raonables i proporcionades a l'edat, i aplicades amb consistència i amb una certa flexibilitat en funció dels contextos i circumstàncies en que es produeixi la conducta a regular.

En ocasions, els pares i mares donen diferent importància i reaccionen de manera diferent davant el mateix comportament inadequat dels seus fills/es quan es produeix en diferents moments, i obliden aplicar les conseqüències establertes.

En altres ocasions, la pressió dels fills/es pot fer que els pares i mares tolerin el no aplicar les conseqüències, i en altres moments, la falta de seguretat i assertivitat, el sentiment de culpa i la vulnerabilitat emocional dels pares i mares poden fer també que les conseqüències deixin d'aplicar-se. Amb això, els pares i mares, sense donar-se compte i voler-ho, transmeten als seus fills/es models de conducta de falta de coherència i consistència, d'inseguretat i de vulnerabilitat emocional, que els fills/es poden aprofitar per seguir comportant-se de manera inadequada en futures ocasions. Una conseqüència poc desitjable d'aquest comportament parental és que els fills/es acabin per no respectar als pares i mares, els qüestionin la seva autoritat i arribin a imposar-se a ells i els exigeixin més del que s'esperara.

Una manera interessant i efectiva de fomentar en els fills/es l'aprenentatge de la disciplina a través de la

comunicació, el debat, la negociació i l'establiment de normes i conseqüències és realitzant reunions familiars en les que es tracti, analitzi i es debatin situacions quotidianes de la vida familiar, així com els objectius i responsabilitats que cada un ha d'assumir a la família i es prenen decisions consensuades sobre com promoure una adequada dinàmica i convivència familiar.



4

## Desenvolupament d'habilitats parentals

Practicant l'establiment de límits i conseqüències coherents

### Recursos

- Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.

### Edat de 2 a 5 anys:

- **Fitxa 64** “Exemples de conseqüències coherents: Cas Anita (2 a 5 anys)”, pàg. 190.
- **Fitxa 65** “Cas Anita resolt (2 a 5 anys)”, pàg. 191.

### Etapa de 6 a 10 anys:

- **Fitxa 66** “Exemples de conseqüències coherents: Cas Pere” (6 a 10 anys), pàg. 192.
- **Fitxa 67** “Cas Pere resolt (6 a 10 anys)”, pàg. 192.

### Etapa de 11 a 17 anys:

- **Fitxa 68** “Exemples de conseqüències coherents: Cas Jesús (11 a 17 anys)”, pàg. 193.
- **Fitxa 69** “Cas Jesús resolt (11 a 17 anys)”, pàg. 194.  
Es prendrà com exemple el cas que està més pròxim a l'edat dels fills/es que s'està tractant al programa.

- **Fitxa 70** “Identificació de casos propis per establir i aplicar conseqüències coherents”, pàg. 195.

### Indicacions per al moderador/a

- Després de l'exposició anterior, el moderador/a demanarà als participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de 4 persones. Es demanarà que formin grup amb aquelles persones amb les que no han format grup en la sessió anterior, amb la finalitat de fomentar la interacció entre tots els participants.
- El moderador/a demanarà que a cada grup dos voluntaris llegeixin en veu alta, per als altres membres del grup, els diàlegs dels personatges que apareixen a la fitxa 64, 66 o 68. Es prendrà com exemple el cas que està més pròxim a l'edat dels fills/es que s'està tractant al programa.

- Després de comentar breument allò que succeeix en aquest cas, el grau en que s'identifiquen amb ell i com podrien resoldre'l, els dos voluntaris anteriors llegiran el cas resolt a la fitxa corresponent (fitxes 65, 67 o 69).
- Després de la seva lectura, els components dels grups debatran el cas i la seva resolució.
- A continuació, treballaran en el grup amb la fitxa 70 anotant en ella aquelles situacions o problemes en que creguin que poden aplicar conseqüències lògiques i coherents davant comportaments inadequats dels seus fills/es.
- Transcorregut el temps de treball en petit grup, es farà una representació del cas en gran grup a través del role-playing amb dos voluntaris, i posteriorment una posada en comú durant la qual el moderador/a anotarà al paperògraf les idees fonamentals debatudes en els grups i les conseqüències coherents que els pares i mares hagin identificat per aplicar davant comportaments inadequats dels seus fills/es. Això els permetrà animar-se mútuament per posar en pràctica dites conseqüències.
- S'analitzaran també les diferències entre conseqüències coherents i premis i càstigs aplicats sense previ coneixement dels fills/es, per fomentar la reflexió i assimilació de la correcta posada en pràctica de les conseqüències coherents.

### Objectius

- Ajudar als pares i mares a identificar i reconèixer amb claredat l'estructura de les conseqüències coherents i les seves diferències amb els premis i càstigs aplicats sense previ coneixement dels fills/es.





- Propiciar que els pares i mares tinguin moments de debat i contrast amb altres pares i mares respecte dels procediments que utilitzen quotidianament per regular la conducta dels seus fills/es.
- Promoure que els pares i mares desenvolupin habilitats d'auto-coneixement, autoregulació emocional i del comportament i d'assertivitat per aplicar conseqüències coherents de manera consistent davant comportaments inadequats dels seus fills/es.
- Propiciar que els pares i mares practiquin amb habilitat i eficàcia la identificació i posada en pràctica de les conseqüències coherents.

- Promoure que els pares i mares serveixin de model positiu de comportament perquè a través de la imitació de conductes i de l'aprenentatge observacional els seus fills/es desenvolupin progressivament hàbits positius de conducta, habilitats d'autoregulació del comportament i de tolerància a la frustració.

### **Metodologia**

- Participativa en dinàmica de petits grups, role-playing i posada en comú en gran grup.

### **Temps previst**

- 45 minuts.

5

## **Reflexionant sobre les potencialitats de les reunions familiars**

### **Recursos**

- Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors.

### **Indicacions per al moderador/a**

- Després de finalitzar la posada en comú en gran grup de l'activitat anterior, el moderador/a proposarà debatre breument sobre els avantatges i dificultats que té realitzar reunions familiars on pares i mares i fills/es conjuntament puguin analitzar com són les seves relacions, la convivència familiar, les responsabilitats que cada un ha d'assumir, les activitats que desitgen fer junts i per separat, els temes o dubtes que volen comentar, i que s'arribi a acords i a prendre decisions conjuntes sobre l'establiment de normes, límits i conseqüències lògiques davant comportaments inadequats, tant dels fills/es com dels propis pares i mares.

- Per reflexionar sobre aquest tema, el moderador/a podrà establir al paperògraf tres grans espais en blanc:
  1. En un anotarà els temes que des de la perspectiva dels pares i mares, es puguin abordar en les reunions familiars (repartiment de responsabilitats a casa, activitats d'oci conjuntes, horaris de sortida, etc.).
  2. En un segon espai, s'anotaran els avantatges o desavantatges de realitzar les reunions familiars, i
  3. En el tercer, s'anotaran les dificultats que es perceben per portar a terme aquestes reunions.





### Objectius

- Propiciar que els pares i mares reflexionin sobre la possibilitat de realitzar a les seves cases reunions familiars que facilitin moments de trobada i comunicació entre pares i mares i fills/es per analitzar els seus patrons de convivència familiar i prendre decisions conjuntes sobre aspectes que afecten a dita convivència.
- Promoure que els pares i mares tinguin en compte als seus fills/es com a persones actives i participatives, capaces de proposar suggeriments sobre aspectes que afecten a la dinàmica familiar i involucrar-se a la presa de decisions sobre els mateixos.
- Facilitar el desenvolupament de competències i valors en els pares i mares i en els fills/es - respecte, tolerància, escolta, empatia, responsabilitat, cooperació, etc. - que promouen tant el seu creixement personal individual com el del grup familiar.
- Ajudar als pares i mares a entendre les reunions familiars com una estratègia vàlida per promoure la comunicació entre pares, mares i fills/es, per

fomentar una convivència familiar positiva, per prevenir l'aparició de conflictes familiars i per afrontar aquests des d'una perspectiva positiva i constructiva en la que participen tots els components del grup familiar.

- Ajudar als pares i mares a entendre les reunions familiars com un mitjà vàlid perquè els fills/es aprenguin a desenvolupar habilitats de comunicació assertiva, de negociació, de presa de decisions i de participació ciutadana i democràtica, que els permetin progressivament integrar-se de manera adequada en els diferents espais de participació social: centres escolars, grups d'amics, associacions diverses, etc.

### Metodologia

- Participativa en gran grup.

### Temps previst

- 5 minuts.

6

## Síntesi d'idees per recordar

### Recursos

- **Fitxa 71** "Idees per recordar", pàg. 196.

### Indicacions per al moderador/a

- Resumir allò treballat a la sessió i lliurar una síntesi d'idees per recordar.  
Veure orientacions a la taula 4, pàg. 13.

### Temps previst

- 10 minuts.

7

## Avaluació final i tancament del programa

### Recursos

#### Mares i pares:

- “Qüestionari 2: Avaluació final d’habilitats parentals”, pàg. 203.
- “Qüestionari 3: Avaluació final del programa”, pàg. 207.
- “Qüestionari 5: Avaluació de la sessió, participants”, pàg. 212.

#### Moderador:

- “Qüestionari 4: Avaluació de la sessió, persona moderadora”, pàg. 210.

### Temps previst

- 20 minuts.

**FITXES DE TREBALL DE LA SESSIÓ**

<b>Pàg</b>	<b>Fitxes</b>
<b>190</b>	Fitxa 64 “Exemples de conseqüències coherents: Cas Anita (3 a 5 anys)”
<b>191</b>	Fitxa 65 “Cas Anita resolt (3 a 5 anys)”
<b>192</b>	Fitxa 66 “Exemples de conseqüències coherents: Cas Pere (6 a 10 anys)”
<b>192</b>	Fitxa 67 “Cas Pere resolt (6 a 10 anys)”
<b>193</b>	Fitxa 68 “Exemples de conseqüències coherents: Cas Jesús (11 a 17 anys)”
<b>194</b>	Fitxa 69 “Cas Jesús resolt (11 a 17 anys)”
<b>195</b>	Fitxa 70 “Identificació de casos propis per establir i aplicar conseqüències coherents”
<b>196</b>	Fitxa 71 “Idees per recordar”

**Fitxa 64**

“Exemples de conseqüències coherents: Cas Anita (2 a 5 anys)”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa de 2 a 5 anys

L'Anita, de 4 anys, i la seva mare han arribat al parc al que acostumen a anar altres vegades. La mare s'ha assentat en un banc i comença a mirar una revista. L'Anita se'n va a pujar a un gronxador i després s'allunya fins a un lloc en que la seva mare casi no pot veure-la

- Mare (cridant): *Anita, no te'n vagis tan lluny! Vine cap aquí!*

Anita no fa cas i segueix on està

- Mare (cridant més fort): *Anita, què t'he dit! Vine cap aquí o ens n'anem a casa!*

L'Anita s'acosta una mica al lloc on està la seva mare. La mare segueix mirant la revista i l'Anita torna a allunyar-se més enllà. La mare no se n'adona fins més tard.

- Mare (cridant): *Anita, què fas allà! Vine cap aquí ara mateix!*

L'Anita no fa cas. La mare segueix entretinguda amb la revista i deixa que la nena es quedi on està.

## Fitxa 65

### “Cas Anita resolt (2 a 5 anys)”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa de 2 a 5 anys

L'Anita, de 4 anys, i la seva mare han arribat al parc al que acostumen a anar altres vegades. L'Anita vol anar ja a pujar al gronxador, però abans la seva mare li diu amb tranquil·litat:

- Mare: *Anita, pots jugar al parc tot el que vulguis, però sense allunyar-te d'on està el gronxador perquè jo pugui veure't i no hagi de preocupar-me (establiment de normes i límits + missatge - jo). Si t'allunyes d'on està el gronxador ens n'haurem d'anar a casa, així que has d'escollir entre no allunyar-te o marxar a casa. D'acord? (establiment de conseqüències coherents). Has entès el que t'he dit? Repeteix-ho per veure que si que m'has entès.*
- Anita: *Que no me'n vagi d'on està el gronxador.*
- Mare: *I perquè?*
- Anita: *Perquè puguis veure'm i no et preocupis.*
- Mare: *I què passarà si t'allunyes?*
- Anita: *Què ens n'anirem a casa.*
- Mare: *D'acord. Ja pots anar a jugar.*

L'Anita corre a pujar al gronxador i la mare comença a mirar una revista. Al cap d'una estona se n'adonada que la nena s'ha allunyat del lloc que li havia dit. S'aixeca, va fins on està l'Anita, li dóna la mà, i li diu amb tranquil·litat mirant-la als ulls:

- Mare: *Anita, La mare t'ha dit que podies jugar al parc, però sense allunyar-te d'on està el gronxador perquè pugui veure't i no hagi de preocupar-me (normes, límits, missatge - jo). I havies d'escollir entre no allunyar-te o anar a casa (conseqüències). Com que has escollit allunyar-te, ens n'anem a casa (aplicació de les conseqüències).*

L'Anita no vol anar-se'n i mentre caminen, la nena insisteix en que la deixi jugar una estona més perquè no tornarà a allunyar-se.

- Mare: *Estàs segura de que no tornaràs a allunyar-te?*
- Anita: *Si.*
- Mare: *D'acord, vaig a confiar en el que em dius. Però si tornes a allunyar-te ens n'anirem a casa (flexibilitat en l'aplicació de les conseqüències).*

La nena corre a jugar i a pujar al gronxador, i la mare torna a mirar la revista. Al cap d'una estona observa que la nena ha tornat a allunyar-se del lloc acordat. Recull les seves coses, s'aixeca, va al lloc on està l'Anita, l'agafa tranquil·lament de la mà i li diu mirant-la als ulls:

- Mare: *Anita, hem d'anar a casa ja perquè no has fet el que havíem acordat.*

L'Anita no vol anar-se'n.

- Mare: *Anita, la mare t'ha dit que havies d'escollir entre no allunyar-te o anar a casa. Has escollit allunyar-te altra vegada, així que ara hem d'anar a casa (aplicació de les conseqüències).*

## Fitxa 66

“Exemples de conseqüències coherents: Cas Pere (6 a 10 anys)”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa de 6 a 10 anys

En Pere, de 10 anys, tenia el costum de fer els deures amb la televisió engegada i passava molt temps sense concentrar-se. La seva mare es va adonar de que això el perjudicava i va voler corregir-lo.

- Mare (entra a la sala on en Pere està fent els deures i apaga la tele): *Pere, quan facis els deures apaga la tele perquè amb ella engegada no et pots concentrar.*

- Pere (cridant i aixecant-se precipitadament de la cadira):

*No apaguis la tele que estic veient aquesta pel·lícula!*

- Mare: *Fins que no acabis els deures no pots engegar-la. Asseu-te i fes els deures.* (La mare surt de la sala).

- Pere (enfadat i casi plorant): *Jolin! Ara ja no sé com acaba la pel·lícula!*

## Fitxa 67

“Cas Pere resolt (6 a 10 anys)”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa de 6 a 10 anys

En Pere, de 10 anys, tenia el costum de fer els deures amb la televisió engegada i passava molt temps sense concentrar-se. La seva mare es va adonar de que això el perjudicava i va voler corregir-lo.

- Mare (entra a la sala on en Pere està fent els deures i s'asseu tranquil·lament al seu costat): *Pere, quan fas els deures amb la tele engegada no et concentres bé i tardes molt temps en acabar-los. És millor que l'apaguis mentre els fas, i quan acabis podràs veure-la una estona (establiment de normes i límits).*

- Pere: *No vull apagar la tele. Estic veient els dibuixos.*

- Mare: *Ja sé que no vols apagar-la perquè t'agrada el que estàs veient (escolta activa), però és millor que facis primer els deures i després vegis la tele (normes).*

*Farem el següent a partir d'ara: et posaràs a fer els deures durant una hora i si els acabes podràs veure després el que t'agradi durant una altra mitja hora o una mica més (límits).*

(Una hora com a molt és el que estima la mare que pot portar-li al nen fer els deures).

- Pere: *Jolin, no!*

- Mare: *Pere, això és el millor per tal de que no se't faci etern fer els deures i puguis veure després a gust el que vulguis. Apaga la tele i quan acabis torna a engegar-la.*

- Pere (enfadat)

*No, jo vull la tele!*

- Mare: *D'acord, Pere, si et poses així tens dues opcions (establiment de conseqüències):*

**1.** *Una, apagar la tele ara i tornar a engegar-la d'aquí una hora quan jo vegi que acabes, i*

**2.** *Dos, apagar la tele ara i no tornar a engegar-la en tota la tarda si no acabes els deures d'aquí una hora. Tria la que et sembli millor.*

Al Pere no li agrada aquesta proposta, però la seva mare insisteix, i poc a poc el nen va aprendre que per veure la televisió havia d'assumir abans la seva responsabilitat d'estudiar i fer bé les tasques.



## Fitxa 68

### “Exemples de conseqüències coherents: Cas Jesús (11 a 17 anys)”

Utilitzar en programes dirigits a pares i mares amb fills/es en l'etapa educativa de 11 a 17 anys

La Josefina, la mare de'n Jesús, de 13 anys, té el costum d'organitzar la motxilla del seu fill totes les nits perquè no se li oblidí portar els llibres i el material de treball a classe. Amb això, en Jesús es desentén de la seva responsabilitat de fer-ho per si mateix i quan alguna cosa se li oblida ho retreu a la seva mare.

- Jesús (arriba del centre escolar i va a trobar-se amb la seva mare):  
*Avui no he pogut fer els exercicis de matemàtiques a classe perquè em faltava el llibre. Jolín!, a veure si t'hi fixes més a l'hora de fer-me la motxilla, que després em criden l'atenció a classe!*
- Mare: (sorpresa): *Jo creia que t'ho havia posat tot. Doncs no sé què devia passar...*
- Jesús: *Doncs per la teva culpa no he pogut fer els exercicis i el professor s'ha enfadat amb mi; així que, a veure si tens més cura.*

Aquesta situació provoca una relació tensa entre ells perquè en Jesús és molt exigent amb ella, i la Josefina sent frustració i culpa.

## Fitxa 69

“Cas Jesús resolt (11 a 17 anys)”

Utilitzar en programes  
dirigits a pares i mares  
amb fills/es en l'etapa  
educativa de 11 a 17 anys

La Josefina, la mare de'n Jesús, de 13 anys, tenia el costum d'organitzar la motxilla del seu fill totes les nits perquè no se li oblidés portar els llibres i el material de treball al centre escolar. Amb això, en Jesús es desentenia d'aquesta responsabilitat; però quan alguna cosa se li oblidava, li retreia a la seva mare que se'n havia descuidat. Això provocava una relació tensa entre ells perquè en Jesús és molt exigent amb ella, i la Josefina sentia frustració i culpa. En un moment donat, La Josefina i en Jesús van parlar amb tranquil·litat del tema.

- Jesús (arriba del centre escolar i va a trobar-se amb la seva mare): *Avui no he pogut fer els exercicis de matemàtiques a classe perquè em faltava el llibre. Jolín!, a veure si tens més cura al fer-me la motxilla, que després em criden l'atenció a classe!*

- Mare: *Be, Jesús, veig que avui véns alterat del centre. Anem a seure un moment amb tranquil·litat per veure què ha passat (escolta activa).*

- Jesús: *De què vols que parlem?Ja t'ho he dit i a més ara he d'anar-me'n a entrenar.*

- Mare: *D'acord. Llavors parlarem quan tornis d'entrenar.*

(Després d'una estona en Jesús torna a casa).

- Mare: *Jesús, vull que parlem ara del que ha passat avui al centre*

- Jesús: *Perquè vols que parlem?Ja t'he dit el què ha passat: no em vas posar a la motxilla el llibre de matemàtiques i el professor m'ha cridat l'atenció.*

- Mare: *Entenc que estiguis disgustat perquè no tenies el llibre de matemàtiques i t'han cridat l'atenció (escolta activa). Jo creia que t'ho havia posat tot però no sé el que va passar (missatge-jo). He pensat que perquè això no torni a passar, és millor que t'encarreguis tu de posar-ho tot a la motxilla, perquè tu saps millor que jo el que necessites cada dia.*

- Jesús: *Si, clar, a sobre ara vols que faci jo la teva feina.*

- Mare: *Jesús, crec que estàs pensant que fer la motxilla és cosa meva (escolta activa), però en realitat és cosa teva perquè tu ets qui l'ha de portar al centre. Jo he fet aquesta feina fins ara, però ja ets gran i tu saps millor que jo el que necessites cada dia a classe (missatge-jo + establiment de límits).*

*A partir d'avui fas tu la motxilla i si necessites que t'ajudi amb alguna cosa m'ho dius (establiment de normes + possibilitat de cooperació). Procura que no se t'oblidi*

*res perquè no torni a passar el mateix que avui (conseqüències coherents).*

Al principi en Jesús no volia assumir aquesta responsabilitat ni fer aquesta tasca, però va haver de fer-ho perquè necessitava portar els llibres a classe per treballar i evitar-se la molèstia de que els professors li seguissin cridant l'atenció.

## Fitxa 70

“Identificació de casos propis per establir i aplicar conseqüències coherents”

### Exemple cas 1:

1. Descriure un comportament inadequat del fill/a i la seva edat:

---



---



---



---



---

2. Descriure què acostuma a fer la mare/pare davant aquest comportament inadequat del fill/a:

---



---



---



---



---

3. Identificar les conseqüències coherents que es podrien aplicar a aquest cas per facilitar que el fill/a pugui aprendre a regular el seu propi comportament:

---



---



---



---



---

### Exemple cas 2:

1. Descriure un comportament inadequat del fill/a i la seva edat:

---



---



---



---



---

2. Descriure que acostuma a fer la mare/pare davant aquest comportament inadequat del fill/a:

---



---



---



---



---

3. Identificar les conseqüències coherents que es podrien aplicar a aquest cas per facilitar que el fill/a pugui aprendre a regular el seu propi comportament:

---



---



---



---



---

## Fitxa 71

“Idees per recordar. Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en fills/es”

### Recorda...

- Tots volem aconseguir el que ens agrada i el que és important per a nosaltres. Els nostres fills/es també.
- No sempre podem aconseguir el que volem i això ens causa enuig, decepció i frustració. Als nostres fills/es també.
- Necessitem ensenyar als nostres fills/es com comportar-se quan no aconseguen el que volen. Per això, el pare i la mare de cada nen han de posar-se d'acord en com fer-ho.
- Com adults, els pares i mares sabem que els nens imiten el nostre comportament, i també imiten el que fem nosaltres quan no aconseguim el que volem. Per això és important controlar-nos.
- És important establir normes en la família per saber com hem de comportar-nos i el que està i no està permès fer. Necessitem ser clars al posar i comentar les normes.
- També necessitem pensar en les conseqüències que s'aplicaran si no es compleixen les normes, i assegurar-nos de que siguin proporcionades a l'edat que tinguin els nens.
- Quan els nens són molt petits, els pares i mares acostumen a decidir per si mateixos les conseqüències que s'aplicaran, com els càstigs i els premis. Però quan els fills/es van creixent, convé comentar i fins i tot decidir amb ells quan es pugui, el que es farà perquè ho sàpiguen abans, ho acceptin millor i es responsabilitzin del seu propi comportament.
- És important que les conseqüències estiguin relacionades amb el comportament que es vol controlar, i que els fills/es les vegin raonables.
- Les conseqüències donen millor resultat quan s'apliquen amb seguretat i amb molt respecte.

# AVALUACIÓ

# **QÜESTIONARI 1:**

## AVALUACIÓ INICIAL D'HABILITATS PARENTALS

Aquest qüestionari té com a objectiu identificar les preocupacions i habilitats dels pares i mares a l'hora d'educar els seus fills/es. Per això, és molt important que expressi amb sinceritat la seva opinió sobre els temes que apareixen a continuació.

**En aquest primer bloc es fan preguntes relacionades amb la seva situació social i familiar.**

**Marqui amb una creu la resposta que més s'ajusti a la seva situació.**

<b>Codi d'identificació</b>					
<b>1. Quin és el seu sexe?</b>			Home	Dona	
<b>2. Quants anys té?</b>					
<b>3. Quin és el nivell màxim d'estudis que ha assolit?</b>					
1. No tinc estudis		2. Educació primària		3. Educació secundària	
4. Formació professional de primer grau		5. Estudis universitaris mitjos			
6. Doctor/a		7. Altres. Si ho desitja, especifiqui:			
<b>4. Quin és el seu país de procedència?</b>					
1. Espanya		2. Altre país. Indicar nom del país:			
<b>5. Quin és el seu estat civil?</b>					
1. Solter/a		2. Casat/da		3. Vidu/vídua	
4. Separat/da			5. Divorciat/da		
<b>6. Quantes persones viuen a casa seva?</b>					
1. Viuen la parella amb els fills/es d'ambdós.			3. Viu amb una nova parella i amb els fills/es d'ambdós.		
2. Viuen només el pare o només la mare amb els fills/es.			4. Altres. Si ho desitja, especifiqui:		

**7. Assenyali una de les següents opcions:**

- 1. Vostè viu en una família pròpia: pare/mare i els fills/es
- 2. Viu amb els pares i/o germans

**8. Quina és l'edat i els sexe dels seus fills/es:**

	Edat	Sexe
Fill 1		
Fill 2		
Fill 3		
Fill 4		
Fill 5		
Fill 6		

**9. Quina és la seva situació laboral principal actual?**

- 1. Treballa
- 2. Aturat/da
- 3. Estudiant
- 4. Feines de la llar (mestre/essa de casa)
- 5. Incapacitat/da o amb invalidesa permanent
- 6. Jubilat/da
- 7. Una altra situació. Especifiqui-la:

**10. Quines són les dos preocupacions més importants que es planteja a l'hora d'educar els seus fills/es?**

Primera:

Segona:

**11. Com acostuma a solucionar els problemes de comportament dels seus fills/es?**

En aquest segon bloc es fan preguntes relacionades amb la criança dels fills/es. Si us plau, encercli l'opció corresponent a cada línia per a cadascuna de les següents afirmacions:

<b>12. Tinc informació adequada sobre com relaxar-me i controlar les meves emocions.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>13. En el dia a dia sé relaxar-me i controlar-me.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>14. Quan altres persones se m'intenten imposar, el millor també és imposar-se per solucionar la situació.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>15. Quan m'enfado acostumo a expressar les meves emocions de manera explosiva.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>16. Comento amb freqüència amb les altres persones les característiques positives que veig en elles.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>17. Considero que la majoria de les persones té capacitat per saber prendre les seves pròpies decisions.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>18. Quan sorgeixen conflictes amb les persones el millor és parlar amb elles per trobar entre tots la millor solució.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>19. Quan les persones no compleixen amb les seves obligacions em mantinc ferm/a perquè assumeixin la seva responsabilitat.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>20. Quan una cosa no surt com desitjo intento veure-hi la part positiva.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>21. Convé expressar els nostres propis sentiments davant els altres quan ens sorgeixin problemes amb ells.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>22. Tinc informació adequada sobre com dir les coses per a evitar ofendre.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>23. Em preocupa molt el que els altres pensen sobre mi o sobre com actuo.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>24. Tinc una bona opinió de mi mateix/a.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>25. Tinc informació adequada sobre com arribar a acords amb les persones per solucionar problemes.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>26. En el dia a dia trobo poques oportunitats per fer el que més em relaxa i satisfà.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>27. Quan algú té un problema acostumo a implicar-me més del compte per a solucionar-lo.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord



<b>28. Em costa entendre el comportament dels meus fills /es</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>29. Em trobo capacitat per desenvolupar amb els meus fills/es la meva funció com a mare/pare.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>30. Tinc poca paciència amb els meus fills /es.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>31. Els problemes que em plantegen els meus fills/es són diferents als dels altres pares/mares</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>32. Quan els meus fills/es es comporten malament, no sóc capaç de parlar amb ells sense perdre el control...</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>33. En el dia a dia acostumo a dir als meus fills /es allò positiu que veig en ells/es.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>34. Quan els meus fills /es fan alguna cosa malament o tenen un mal comportament, els hi dic que són maldestres, desobedients, o alguna cosa similar perquè es corregeixin.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>35. Quan els meus fills /es no es comporten bé és perquè necessiten més atenció.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>36. Quan els meus fills/es intenten sortir-se amb la seva per aconseguir alguna cosa, jo m'imposo més per controlar la situació.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>37. Quan els meus fills /es no fan les tasques que els hi corresponen acabo fent-les jo perquè no es quedin sense fer.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>38. Quan sorgeix un conflicte amb els meus fills /es els hi dic el que han de fer i s'acaba el problema.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>39. Quan els meus fills /es no fan les tasques que els hi correspon, saben que han d'assumir unes conseqüències o càstigs.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>40. Quan alguna cosa no surt com desitjo amb els meus fills/es, procuro veure-hi la part positiva.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>41. Acostumo a renyar o alçar la veu als meus fills /es quan fan o diuen alguna cosa que em molesta.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>42. Molts cops acabo per no aplicar als meus fills /es les conseqüències o càstigs que els hi he dit que aplicaré si no fan les tasques que els hi corresponen.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>43. Quan els meus fills/es m'ajuden a fer algunes tasques, els hi agraeixo i els hi faig veure que m'han estat útils.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>44. Tinc informació adequada sobre com controlar i posar límits als comportaments dels meus fills/es</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord

<b>45. Quan els meus fills /es em desobeeixen, el millor és imposar-se per solucionar la situació.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>46. Sé relaxar-me i controlar les meves emocions davant els meus fills/es.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>47. Quan als meus fills/es els hi va malament pel seu comportament o en els seus estudis, acostumo a pensar que ho estic fent malament a l'hora d'educar-los.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>48. Faig veure als meus fills /es que són capaços de prendre decisions encara que siguin petits.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>49. Quan els meus fills/es no compleixen amb les seves obligacions acostumo a mantenir-me ferm/a a complir el que he promès fer.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>50. Convé dir als nostres fills /es com ens sentim amb la seva manera d'actuar.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>51. En el moment actual tinc informació adequada sobre com dir les coses als meus fills/es per evitar ofendre.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>52. Quan educo els meus fills/es em preocupa molt el que els altres puguin opinar sobre com ho faig.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>53. Tinc bona opinió de mi mateix/a sobre com educo els meus fills/es.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>54. Tinc informació adequada sobre com arribar a acords amb els meus fills /es per solucionar problemes.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord

**Si té qualsevol suggeriment o comentari si us plau faci-ho al quadre següent.**

**Moltes gràcies per la seva col·laboració**

## **QÜESTIONARI 2:** AVALUACIÓ FINAL D'HABILITATS PARENTALS

Aquest qüestionari té com a objectiu identificar les preocupacions i habilitats dels pares i mares a l'hora d'educar els seus fills/es. Per això, és molt important que expressi amb sinceritat la seva opinió sobre els temes que apareixen a continuació.

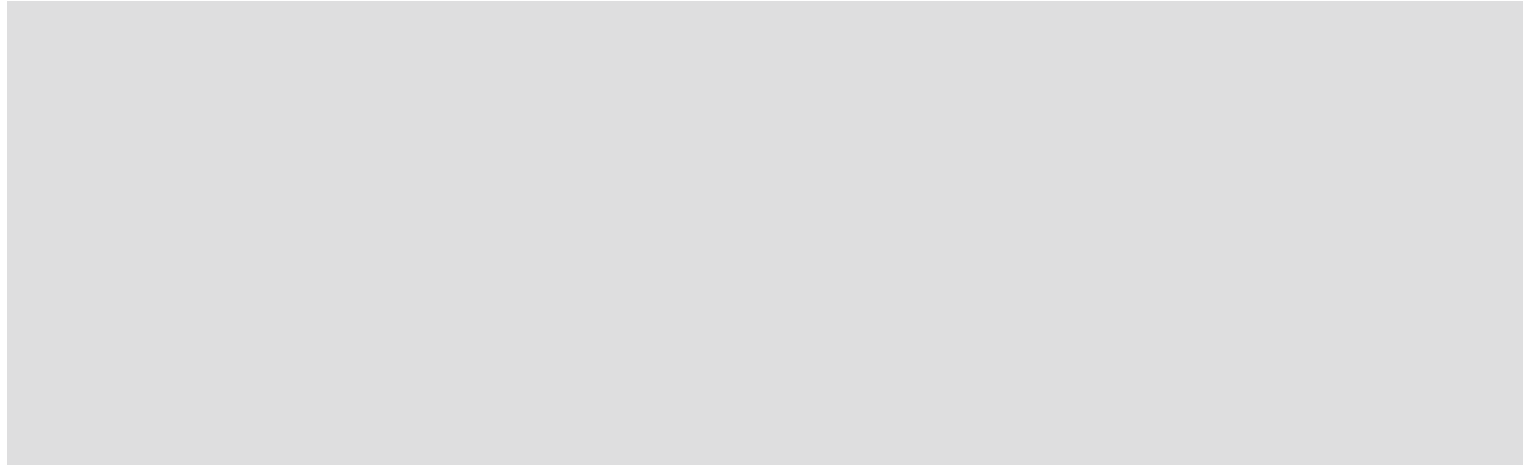
**Si us plau, encercli l'opció corresponent a cada línia per a cadascuna de les següents afirmacions:**

<b>1. Tinc informació adequada sobre com relaxar-me i controlar les meves emocions.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>2. En el dia a dia sé relaxar-me i controlar-me.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>3. Quan altres persones se m'intenten imposar, el millor també és imposar-se per a solucionar la situació.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>4. Quan m'enfado acostumo a expressar les meves emocions de manera explosiva.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>5. Comento amb freqüència amb les altres persones les característiques positives que veig en elles.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>6. Considero que la majoria de les persones té capacitat per saber prendre les seves pròpies decisions.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>7. Quan sorgeixen conflictes amb les persones el millor és parlar amb elles per trobar entre tots la millor solució.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>8. Quan les persones no compleixen amb les seves obligacions em mantinc ferm/a perquè assumeixin la seva responsabilitat.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>9. Quan una cosa no surt com desitjo intento veure-hi la part positiva.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>10. Convé expressar els nostres propis sentiments davant els altres quan ens sorgeixin problemes amb ells.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord

<b>11. Tinc informació adequada sobre com dir les coses per evitar ofendre.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>12. Em preocupa molt el que els altres pensen sobre mi o sobre com actuo.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>13. Tinc una bona opinió de mi mateix/a.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>14. Tinc informació adequada sobre com arribar a acords amb les persones per solucionar problemes.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>15. En el dia a dia trobo poques oportunitats per fer el que més em relaxa i satisfà.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>16. Quan algú té un problema acostumo a implicar-me més del compte per a solucionar-lo.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>17. Em costa entendre el comportament dels meus fills /es.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>18. Em trobo capacitat per desenvolupar amb els meus fills/es la meva funció com a mare/pare.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>19. Tinc poca paciència amb els meus fills /es.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>20. Els problemes que em plantegen els meus fills/es són diferents als dels altres pares/mares.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>21. Quan els meus fills/es es comporten malament, no sóc capaç de parlar amb ells sense perdre el control.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>22. En el dia a dia acostumo a dir als meus fills /es allò positiu que veig en ells/es.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>23. Quan els meus fills /es fan alguna cosa malament o tenen un mal comportament, els hi dic que són maldestres, desobedients, o alguna cosa similar perquè ho corregeixin.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>24. Quan els meus fills /es no es comporten bé és perquè necessiten més atenció.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>25. Quan els meus fills/es intenten sortir-se amb la seva per aconseguir alguna cosa, jo m'imposo més per controlar la situació.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>26. Quan els meus fills /es no fan les tasques que els hi corresponen acabo fent-les jo perquè no es quedin sense fer.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>27. Quan sorgeix un conflicte amb els meus fills /es els hi dic el que han de fer i s'acaba el problema.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord

<b>28. Quan els meus fills /es no fan les tasques que els hi corresponen, saben que han d'assumir unes conseqüències o càstigs.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>29. Quan alguna cosa no surt com desitjo amb els meus fills/es, procuro veure-hi la part positiva.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>30. Acostumo a renyar o alçar la veu als meus fills /es quan fan o diuen alguna cosa que em molesta.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>31. Molts cops acabo per no aplicar als meus fills /es les conseqüències o càstigs que els hi he dit que aplicaré si no fan les tasques que els hi corresponen.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>32. Quan els meus fills/es m'ajuden a fer algunes tasques, els hi agraeixo i els hi faig veure que m'han estat útils.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>33. Tinc informació adequada sobre com controlar i posar límits als comportaments dels meus fills/es</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>34. Quan els meus fills /es em desobeeixen, el millor és imposar-se per solucionar la situació.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>35. Sé relaxar-me i controlar les meves emocions davant els meus fills/es.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>36. Quan als meus fills/es els hi va malament pel seu comportament o en els seus estudis, acostumo a pensar que ho estic fent malament a l'hora d'educar-los.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>37. Faig veure als meus fills /es que són capaços de prendre decisions encara que siguin petits.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>38. Quan els meus fills/es no compleixen amb les seves obligacions acostumo a mantenir-me ferm/a a complir el que he promès fer.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>39. Convé dir als nostres fills /es com ens sentim amb la seva manera d'actuar.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>40. En el moment actual tinc informació adequada sobre com dir les coses als meus fills/es per evitar ofendre.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>41. Quan educo els meus fills/es em preocupa molt el que els altres puguin opinar sobre com ho faig.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>42. Tinc bona opinió de mi mateix/a sobre com educo els meus fills/es.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord
<b>43. Tinc informació adequada sobre com arribar a acords amb els meus fills /es per solucionar problemes.</b>	Totalment en desacord	En desacord	D'acord	Totalment d'acord

**Si té qualsevol suggeriment o comentari si us plau faci-ho al quadre següent.**



**Moltes gràcies per la seva col·laboració**

# **QÜESTIONARI 3:**

## AVALUACIÓ FINAL DEL PROGRAMA

Aquest qüestionari té com a objectiu conèixer la seva opinió sobre el programa, la seva organització, contingut, etc. Per això, és molt important que expressi amb sinceritat la seva opinió sobre els temes que apareixen a continuació.

**Marqui amb una creu la resposta que més s'ajusti a la seva valoració sobre el programa realitzat.**

<b>1. Com es va assabentar del programa?</b>	
1. Per l'escola	2. Per l'AMPA
3. Altres. Si ho desitja, especifiqui:	
<b>2. La informació inicial que es va donar sobre el programa era suficientment explicativa?</b>	
1. Sí	2. No
<b>3. Es sent satisfet/a amb els temes inclosos al programa?</b>	
1. Molt satisfet/a	2. Una mica satisfet/a
3. No gaire satisfet/a	4. Gens satisfet
<b>4. Marqui els tres temes tractats més interessants:</b>	
1. Característiques etapa evolutiva	7. Comunicació eficaç (sessió amb fills/es)
2. Necessitat d'atenció, respecte	8. Resolució de problemes dels fills/es
3. Autoestima i assertivitat (pares i mares)	9. Negociació i establiment d'acords
4. Autoestima i assertivitat (fills/es)	10. Organització quotidiana de la vida familiar (sessió amb fills/es)
5. Escolta activa i empatia	11. Disciplina
6. Expressió sentiments i opinions	

**5. Marqui els tres temes tractats menys interessants:**

1. Característiques etapa evolutiva	7. Comunicació eficaç (sessió amb fills/es)
2. Necessitat d'atenció, respecte	8. Resolució de problemes dels fills/es
3. Autoestima i assertivitat (pares i mares)	9. Negociació i establiment d'acords
4. Autoestima i assertivitat (fills/es)	10. Organització quotidiana de la vida familiar (sessió amb fills/es)
5. Escolta activa i empatia	11. Disciplina
6. Expressió sentiments i opinions	

**6. Quins temes t'han semblat més difícils de posar en pràctica?**

1. Característiques etapa evolutiva	7. Comunicació eficaç (sessió amb fills/es)
2. Necessitat d'atenció, respecte	8. Resolució de problemes dels fills/es
3. Autoestima i assertivitat (pares i mares)	9. Negociació i establiment d'acords
4. Autoestima i assertivitat (fills/es)	10. Organització quotidiana de la vida familiar (sessió amb fills/es)
5. Escolta activa i empatia	11. Disciplina
6. Expressió sentiments i opinions	

**7. Com valora la informació presentada a les sessions?**

Molt bona	Bona	Dolenta	Molt dolenta
-----------	------	---------	--------------

**8. Com valora la feina feta per part de les persones moderadores a les sessions?**

Molt bona	Bona	Dolenta	Molt dolenta
-----------	------	---------	--------------

**9. Com valora la utilitat de treballar en petits grups?**

Molt bona	Bona	Dolenta	Molt dolenta
-----------	------	---------	--------------

**10. Com valora els materials i les fitxes utilitzades?**

Molt bona	Bona	Dolenta	Molt dolenta
-----------	------	---------	--------------

**11. Com valora l'ambient que s'ha creat entre els participants?**

Molt bona	Bona	Dolenta	Molt dolenta
-----------	------	---------	--------------

**12. S'ha rellegit "Idees per recordar" fora les sessions?**

Molt bona	Bona	Dolenta	Molt dolenta
-----------	------	---------	--------------

**13. Ha anat empenant les fitxes de "He après" a casa?**

Molt bona	Bona	Dolenta	Molt dolenta
-----------	------	---------	--------------

**14. Creu que el nombre d'hores dedicats al programa ha sigut l'adequat?**

1. Sí	2. No. Si ho desitja, especifiqui:
-------	------------------------------------

**15. Li ha resultat còmode l'aula on s'han fet les sessions?**

1. Sí	2. No. Si ho desitja, especifiqui:
-------	------------------------------------

**16. Li ha agradat parlar de les seves pròpies experiències com a pare/mare amb els altres?**

1. Sí	2. No. Si ho desitja, especifiqui:
-------	------------------------------------

**17. Quin és el seu grau de satisfacció amb el programa?**

1. Molt satisfet/a	3. No gaire satisfet/a
2. Una mica satisfet/a	4. Gens satisfet



**18. Recomanaria a altres pares i mares el programa?**

- 1. Sí
- 2. No. Si ho desitja, especifiqui:

**19. Indiqui dues coses importants que hagi après al llarg d'aquests dies:**

Primera:	Segona:

**20. S'han complert les expectatives inicials que tenia en relació a aquest programa?**

- 1. Sí
- 2. No. Si ho desitja, especifiqui:

**Si té qualsevol suggeriment o comentari si us plau faci-ho al quadre següent.**

Moltes gràcies per la seva col·laboració

## **QÜESTIONARI 4:** *AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ, PERSONA MODERADORA*

Aquest qüestionari té com a objectiu conèixer la seva valoració sobre els aspectes susceptibles de millora de cada sessió. Per això, és molt important que expressi amb sinceritat la seva opinió sobre els temes que apareixen a continuació.

**Marqui amb una creu la resposta que més s'ajusti a la seva valoració sobre diversos aspectes de la sessió d'avui.**

**Sessió número**

### **1. Els continguts tractats han sigut.**

Molt bons    Bons    Dolents    Molt dolents

### **2. La durada de les activitats ha sigut.**

Molt bons    Bons    Dolents    Molt dolents

### **3. La metodologia de treball ha sigut.**

Molt bons    Bons    Dolents    Molt dolents

### **4. Identifiqui breument els dos aspectes que valora com a més positius de la sessió:**

Primer:

Segon:



# **QÜESTIONARI 5:** *AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ, PARTICIPANTS*

Aquest qüestionari té com a objectiu conèixer la seva valoració sobre els aspectes susceptibles de millora de cada sessió. Per això, és molt important que expressi amb sinceritat la seva opinió sobre els temes que apareixen a continuació.

**Marqui amb una creu la resposta que més s'ajusti a la seva valoració sobre diversos aspectes de la sessió d'avui.**

**Sessió número**

**1. Els continguts tractats han sigut.**

Molt bons	Bons	Dolents	Molt dolents
-----------	------	---------	--------------

**2. La durada de les activitats ha sigut.**

Molt bons	Bons	Dolents	Molt dolents
-----------	------	---------	--------------

**3. La metodologia de treball ha sigut.**

Molt bons	Bons	Dolents	Molt dolents
-----------	------	---------	--------------

**4. El material i les fitxes de treball utilitzades.**

Molt bons	Bons	Dolents	Molt dolents
-----------	------	---------	--------------

**5. Quins temes li han semblat més interessants de la sessió d'avui?**

**6. Quins temes li han semblat menys interessants de la sessió d'avui?**

[Empty response area for question 6]

**7. Quina ha sigut la idea clau de la sessió d'avui?**

[Empty response area for question 7]

**8. La sessió respon a les seves necessitats com a mare/pare?**

1. Sí

2. No. Si ho desitja, especifiqui:

[Empty response area for question 8]

**Si té qualsevol suggeriment o comentari si us plau faci-ho al quadre següent.**

[Large empty response area for suggestions and comments]

**Moltes gràcies per la seva col·laboració**

