**CRÉIXER EN FAMÍLIA**

Créixer en família és un programa formatiu dirigit a **orientar, reforçar i donar eines a les famílies per exercir el seu paper educatiu de forma positiva**, amb l'objectiu de potenciar el reconeixement i la confiança en les pròpies capacitats dels progenitors. Ofereix **cicles de tallers**, que pretenen ser espais d'intercanvi d'experiències entre pares i mares amb fills i filles d'edats similars, guiats per professionals experts en la formació de famílies en què les prioritats són reflexionar en relació amb per què educar, què fer i com fer-ho.

Consten de **6 sessions** de dues hores al voltant de **temàtiques** i conceptes com ara: afecte, autonomia, autoritat, estratègies educatives, resolució de conflictes, responsabilitats en l'àmbit domèstic, el lleure i l'entorn, el paper educatiu de l'escola i la família extensa, etc.

**Sessió 1 – El respecte i la confiança permet equivocar-nos!**

Què és l'autoestima parental? És fàcil ser pare o mare? Molts cops es parla de l'afecte que s'ha de transmetre als fills i filles però, per exercir una parentalitat positiva, també és molt important que els pares i les mares gaudeixin d'una bona autoestima i confiança en les seves competències parentals. Si els pares i mares tenen confiança en si mateixos, proporcionaran contextos d'afecte i seguretat als seus fill i filles.
En la sessió es compartiran experiències i estratègies per enfortir la confiança en les pròpies capacitats per dur a terme el paper de pares i mares i, alhora, es reflexionarà sobre els sentiments, positius i negatius, que pot provocar ser mare o pare.

#### Cas pràctic

#### "Quan parlo amb els pares i mares de l'escola, tothom sembla molt segur de com enfoca l'educació dels seus fills i filles... Som nosaltres els únics que ens plantegem dubtes?"

Tothom vol ser un bon pare o una bona mare per als seus fills. No obstant això, tot i que esdevenir pares és una experiència gratificant i positiva, també pot ser una font de preocupació i de desconcert davant la gran responsabilitat que suposa educar els fills i crear les condicions necessàries perquè aquests puguin desenvolupar-se plenament. Aquest fet és universal en totes les famílies, encara que no ho expressin.
Sentir-se bé i segurs fent de pares i mares és cabdal, com també ho és reconèixer els dubtes i, fins i tot, els errors com quelcom normal i necessari per valorar les decisions i accions que realitzem envers l'educació dels fills i filles. Com més cuidem la nostra autoestima com a pares i mares, més augmentarà la capacitat d'afrontar i superar les dificultats del dia a dia.

### Sessió 2 – Fills autònoms, no obedients!

Ser autònom o autònoma no vol dir només aprendre habilitats per fer coses sols, sinó també desenvolupar la capacitat d'iniciativa, i les ganes i la voluntat d'actuar (fer, pensar i decidir) per un mateix.
Quines són les bases per propiciar l'autonomia? Temps, oportunitats, confiança, marge de decisió i acceptació dels errors, però també una autoritat referent que marqui pautes clares i coherents el compliment de les quals no respongui a càstigs i premis, sinó a les conseqüències (positives o negatives) de les pròpies accions.
La sessió buscarà compartir estratègies que fomentin en els pares i mares actuar amb convenciment i confiança en la pròpia competència parental a l'hora de promoure l'autonomia i la responsabilitat en els infants.

#### Cas pràctic

#### "Per què, si quan era petit ho feia de gust, ara em costa més convèncer-lo i acabo abans fent-ho jo?"

La capacitat dels fills i filles per fer i encarregar-se de les tasques domèstiques és gairebé inversament proporcional a la seva il·lusió per fer-les. Quan són petits els infants ho han d'aprendre tot i els fa il·lusió fer-ho, però quan són més grans ja saben moltes coses; entre elles, les que voldrien evitar, per enutjoses o repetitives...

No cal gastar gaires paraules; amb assertivitat i respecte s'ha de recordar el que els "toca" fer, i no suplir les seves responsabilitats amb la nostra feina de més, ni menysvalorar les tasques amb comentaris com "només és un moment" o "no costa gens". Cal que entenguem que fer algunes tasques domèstiques se'ls pot fer pesat —com ens passa a nosaltres— i per això, quan les fan, cal reconèixer-los l'esforç (que no vol dir premiar-los). La nostra capacitat de no intervenir, de mostrar confiança, afavoreix la seva responsabilitat.

### Sessió 3 – Conflictes i responsabilitats

Com a models, pares i mares han d'establir en el nucli familiar un estil comunicatiu que permeti resoldre conflictes de forma positiva. L'estil de comunicació que els adults estableixen amb els fills i les filles és tant o més determinant en l'educació que els hàbits o costums familiars.
La temàtica de la sessió recaurà a revisar quines habilitats, basades en el respecte i l'estima vers l'altre, poden afavorir un estil de comunicació assertiva entre pares i mares i els seus fills i filles: l'escolta activa, l'empatia, saber fer elogis i emetre crítiques, ajudar a pensar, saber fer les preguntes adequades, manifestar-se amb "missatges jo", i el fet d'aplicar sentit de l'humor a les situacions.

#### Cas pràctic

#### "Està bé negociar? No s'acostumaran a fer sempre la seva?"

Si l'objectiu educatiu és formar persones autònomes i independents, és important potenciar que els nens i nenes facin seu allò que és adequat i correcte. La negociació és una forma de promocionar autonomia dins un marc de referència que posem els adults. No s'ha d'oblidar, però, que de negociar també se n'ha d'aprendre. Així que, al principi, i força sovint, passa que la criatura no compleix, i cal que el pare i la mare l'ajudem a entendre què significa negociar, i acceptar i complir el compromís que s'adquireix. En l'aprenentatge de la negociació, cal anar endavant i endarrere, no acceptant-la si no hi ha compliment, però donant noves oportunitats per demostrar que les criatures en són capaces.

### Sessió 4 – Tal faràs, tal educaràs!

El que els pares i les mares fan a casa, i la manera d'expressar com ho viuen, és clau per a l'educació dels fills i filles. Per això, han de ser conscients que són responsables de fomentar també aquests aprenentatges quotidians, amb el "modelatge" que es fa en el dia a dia i amb les formes d'expressar-ho davant dels infants.

És en aquest context quotidià que fills i filles construeixen el seu sistema de valors i la manera d'assumir la seva creixent participació i responsabilitat en les tasques quotidianes.

La sessió és centrarà en prendre consciencia de com en la quotidianitat, pares i mares transmeten valors i actituds als fills i filles, tenint present que aquests seran més proactius en la creació i manteniment d'un bon clima de convivència.

Cas pràctic

#### "Sortim al carrer i és un no parar: que si vull una Coca-cola, que si els del cole mengen cada dissabte al McDonald's i per què nosaltres no, que si l'altre dia li van regalar unes sabates caríssimes de la marca no sé què a la Maria, que si vull una llibreta de la marca X o Y... És un no parar!"

Els valors, entesos com a opcions de vida, preferències o compromisos, acaben identificant les persones i les famílies, és a dir, els valors dels pares i mares compartits amb els fills i/o filles, viscuts com a valors familiars, donen identitat i coherència al grup. Per tant, si aconseguim implicar les nostres criatures en el sistema de valors familiar, si els ensenyem que els capricis són excepcionals i si la nostra actitud quotidiana és ferma i no és de tipus consumista, de ben segur que no s'acostumaran a demanar-nos constantment que els comprem la darrera joguina de moda o els objectes que ambicionen dels seus companys de classe. Hem de tenir present que és molt difícil transmetre o educar un valor que no es "viu".

### Sessió 5 – No s'aprèn només a l'escola!

Tot el que els nens i les nenes viuen, els educa i els pot ensenyar: les relacions amb les persones de la família, els amics, els llocs on estan, les experiències que poden viure, etc. Per tant, s'aprèn a tot arreu: jugant en un equip esportiu, tocant un instrument, llegint còmics, estant de vacances, agafant un transport públic, etc.

Així, inevitablement, l'educació dels infants i joves és una tasca compartida entre la família, l'escola i les altres persones i institucions que hi interactuen.

La sessió centrarà l'atenció en la relació que pares i mares han d'establir amb els agents coeducadors, i en els diferents contextos en els que els nens i nenes aprenen: el lleure, les activitats d'oci familiar, les activitats extraescolars, etc.

#### Cas pràctic

#### "He inscrit el meu fill a tres tardes d'activitats extraescolars. Els dilluns juga a futbol, els dimecres fa anglès i els divendres fa teatre. Està molt content i m'ha demanat que també l'inscrigui a altres activitats els dimarts i els dijous, però em sembla que ens estem passant. Em fa por que acabi rebentat i que tot plegat li robi temps que també necessita per fer deures. Però ell diu que molts companys companyes de classe fan activitats extraescolars cada dia de la setmana, i això em fa dubtar..."

Evidentment, els infants estan plens d'energia i tenen moltes ganes de fer coses, i això és molt positiu. Però el risc de dispersió és evident. De les coses bones també se'n pot fer un abús, i el fet d'estar permanentment en grup també desgasta. Cal mesurar si el que més necessita el nostre fill és fer més coses o seria més interessant poder compartir amb ell les tardes del dimarts i el dijous amb una altra mena d'activitats no grupals. Si el pare o la mare tenim la possibilitat d'estar amb ell aquestes tardes jugant, llegint, passejant, conversant, ajudant-lo a fer els deures, etc. Val la pena de provar-ho.

**Sessió 6 – Sessió monogràfica i de tancament de cicle**

A diferència de la resta de sessions, aquesta última trobada girarà al voltant d'una temàtica que les famílies participants en el cicle de tallers haurà escollit prèviament d'entre les següents opcions:

* Primers auxilis domèstics.
* Jugant s'aprèn a viure (el joc com a eina educativa).
* La prevenció de les relacions abusives.
* Afavorir la responsabilitat dels infants o sobreprotegir-los.
* Alimentació saludable i mites alimentaris (prevenció dels trastorns del comportament alimentari).
* Noves tecnologies (la seguretat a Internet).

També es realitzarà el tancament del cicle de tallers, tot animant als pares i les mares a continuar participant en el programa Créixer en família mitjançant els canals 2.0, i seguir compartint així la gran aventura de ser pares i mares