

Escola de famílies

ÍNDEX

	Introducció	5
1.	Sessió 1	
	Coeducació, violència de gènere i maltractament	7
	Guia coeducativa per a famílies. Sessió 1	27
2.	Sessió 2	
	Educació afectivosexual	31
	Guia coeducativa per a famílies. Sessió 2	47
3.	Sessió 3	
	Educació emocional i resolució de conflictes des de la perspectiva de gènere .	51
	Guia coeducativa per a famílies. Sessió 3	71

Introducció

La família, ja sigui formada per uns quants membres o només per una mare o un pare i un fill o una filla, és la primera escola on aprenem a sentir, a comunicar-nos i a interactuar amb els altres.

També és on incorporam les creences, els prejudicis i les actituds que mantenen la desigualtat de gènere.

Aquest aprenentatge es du a terme no tan sols mitjançant el que els pares diuen i fan als seus fills i filles, sinó que principalment es fa mitjançant els models que els ofereixen sobre les seves relacions de parella i amb les persones de l'entorn.

En aquest moment en què la violència de gènere és un greu problema social, la coeducació familiar és un punt clau per modificar la concepció que homes i dones tenen del seu rol en la societat.

Davant aquest desafiament sorgeix la necessitat de crear o aprofitar una escola de famílies per proporcionar un espai en què informar-se i adquirir estratègies per comprendre, realitzar i ajudar a fer els canvis necessaris que permetin la igualtat de gènere a nivell afectiu, emocional, acadèmic i social.

En aquest sentit el projecte per a l'escola de famílies que us proposam té els objectius següents:

1. Proporcionar un espai de reflexió per als pares i les mares entorn del seu paper en la prevenció d'aquesta lacra social que pot afectar els seus fills i filles.
2. Desenvolupar diverses estratègies per brindar a les mares i als pares la informació necessària per dur a terme un procés coeducatiu que elimini la desigualtat de gènere.
3. Sensibilitzar els pares i les mares sobre les necessitats psicosocials dels fills i filles en els diversos moments del seu desenvolupament.
4. Reconèixer la gran incidència dels comportaments familiars en el manteniment de les creences i dels comportaments propiciatoris de desigualtat de gènere.
5. Promoure i enfortir relacions no estereotipades ni sexistes tant en l'àmbit privat de la llar com en l'entorn social.

Aquests objectius es desenvoluparan en tres sessions de taller d'una hora i mitja a dues hores de durada.

Els tallers estan estructurats sobre breus explicacions teòriques del tema que s'hi ha de treballar, complementades amb dinàmiques de grup que en permetin la comprensió i l'assimilació.

Al final de cada sessió, la persona encarregada de la formació i el grup revisaran els processos i els resultats de les dinàmiques i en trauran conclusions, cosa que els facilitarà posar en pràctica el que han après. A més rebran una dinàmica de reflexió per fer a casa.

També rebran una guia de bones pràctiques, en què trobaran esquematitzats els temes que es tractaran i que els servirà per incorporar millor allò que hauran après.

El manual de la persona encarregada de la formació conté els fonaments teòrics i pràctics que s'han de desenvolupar en cada sessió.

L'actuació de la persona encarregada de la formació resulta essencial per al bon èxit de cada sessió, ja que promou la participació i la implicació de totes les persones participants.

En la primera sessió és necessari fer la breu dinàmica de presentació, que ajuda a cohesionar el grup, al mateix temps que permet mostrar respecte cap als participants ja que cal adreçar-hi pel seu nom.

És convenient començar les tres sessions amb les dinàmiques que s'han deixat per treballar a casa, cosa que ens permetrà reafirmar les pautes apreses i oferir als nous participants una petita ressenya de la sessió anterior.

Des del principi, el formador o la formadora ha de ser estricte amb els torns de paraula, i també ha de tenir en compte que ha d'ajudar les persones participants a concretar i limitar les intervencions.

També ha d'evitar que qualquí intenti acaparar l'atenció i dirigir l'activitat.

Per facilitar l'assimilació dels objectius, el formador o la formadora han de preparar cada sessió de manera que li permeti establir amb claredat els objectius i treballar amb soltesa els continguts i l'execució de les dinàmiques.

S'ha de refemar el compromís d'anotar i reflexionar a casa, o comentar amb la parella que potser no hagi vingut o amb altres familiars encarregats de l'educació de l'infant, les conclusions que s'han tret de cada reunió. Així mateix, s'ha de ressaltar la necessitat de complir el treball que se'ls dona per fer a casa, ja que es comentarà i es discutirà al començament de la sessió següent, la qual cosa ens permetrà aclarir idees o dubtes que hagin pogut sorgir.

La persona encarregada de la formació elegirà entre les dinàmiques que tengui per a cada sessió les que cregui més convenients tenint en compte la disposició i l'estat d'ànim del grup.

Les preguntes, les aportacions i els comentaris del grup enriqueixen la sessió, però s'ha de ser molt estricte amb els torns de paraula i s'han d'evitar discussions i distraccions que surtin del tema.

El dinamitzador o la dinamitzadora han d'afavorir que totes les persones participants sentin la sessió com el seu espai de revisió i d'actualització de coneixements que els permeti complir millor el seu rol de coeducadores.

SESSIÓ 1

Coeducació, violència de gènere i maltractament

COEDUCACIÓ, VIOLÈNCIA DE GÈNERE I MALTRACTAMENT

1

SESSIÓ

1. Presentació del tema que s'ha de treballar

Explicació de la metodologia que s'utilitzarà:

- a) Breus explicacions teòriques, acompanyades d'exercicis i dinàmiques en el lloc.
- b) Pràctiques d'observació i de reflexió a la llar.

2. Dinàmica inicial

Serveix per rompre el glaç (pàgina 8).

3. Objectius de la sessió taller

- a) Prendre consciència que la violència de gènere té les seves bases en estructures de model patriarcal, sumament arrelades en la societat.
- b) Adonar-se que la família és el primer lloc on es transmeten els rols i les desigualtats que aquesta societat ha establert entre homes i dones.
- c) Entendre la coeducació com un procés intencionat de canvi a través del qual es potencia la igualtat de drets i obligacions que tenen els infants.
- d) Reconèixer la importància del tracte que donam als infants i que el maltractament infantil representa un altíssim risc de perpetuar els rols de maltractador i víctima.

4. Introducció del tema

Es farà a partir de la pregunta següent: Per què hi ha violència de gènere?

Pluja d'idees de totes les persones participants.

S'han de recollir totes les respostes consensuades a la pissarra (temps màxim de 10 minuts).

5. Desenvolupament del tema

- a) Presentar l'estil coeducatiu incidint en les actituds no discriminatòries, tant en la socialització dels infants com en les activitats quotidianes.
- b) Treballar el llenguatge oral i escrit com un instrument per crear actituds coeducatives.
- c) Analitzar possibles causes de maltractament infantil i la forta influència posterior

que té en la violència de gènere.

6. Preguntes i aportacions del grup
7. Realització d'una dinàmica
 - Influència de la família en la societat actual.
 - Quins desigs i expectatives tenc per als meus fills i filles?
 - Coeducació familiar.
8. Comentaris del grup
9. Explicacions del treball per realitzar a casa: Mètodes emprats de

1

SESSIÓ

Dinàmica prèvia

Dinàmica inicial de la primera trobada (per rompre el glaç)

Material: quadrats o cercles de cartolina de tots els colors, retoladors i agulles engafadores.

Demandar que les persones participants agafin una cartolina i hi escriguin el seu nom, el nombre de fills i les expectatives que tenen en el taller.

Després se'ls demana que es presentin i que donin aquestes dades i una o dues més si així ho volen.

Es col·loquen les cartolines a la roba perquè tots puguin recordar el seu nom i se'ls recomana dur-les a la segona i a la tercera sessió.

Relació entre la violència de gènere i l'educació familiar

Introducció

El procés d'educació dels fills i filles s'ha d'entendre com un procés dinàmic que requereix compromís, aprenentatge i adaptació.

És necessari revisar el nostre concepte d'educació dins la família, ja que aquesta té un paper fonamental en la transmissió involuntària d'actituds, principis i models de caire androcèntric, els quals després propicien la violència de gènere.

Nombrosos estudis demostren que la família és el primer lloc on es perpetuen els rols que la societat ha establert per a homes i dones. Aquest procés comença en la família i continua a l'escola.

Des dels primers moments els nins i les nines són tractats de manera diferent, de manera que es crea un ambient diferenciat en les formes de vestir, les tonalitats i els colors, els dibuixos, etc., també és diferent la comunicació i l'expressió dels sentiments.

A través de l'observació del món que els envolta, adquireixen també el rol que la societat adjudica a homes i dones.

Al manteniment de la desigualtat de gènere, hi contribueixen, especialment en la nostra societat, els mitjans de comunicació. Aquests són actualment un instrument educatiu que reforça els estereotips i ofereix models sexistes. Aquest efecte s'hauria de

contrarestar a l'escola i en la família, però aquests sofreixen la mateixa influència.

Per aconseguir una societat justa, igualitària i solidària, necessitam combatre aquesta realitat i treballar un nou model coeducatiu.

Coeducació

1. La coeducació és un procés d'intervenció educativa a través del qual es potencia el desenvolupament dels infants partint de la realitat de dos sexes diferents que necessiten un desenvolupament personal i una construcció social comuns i no enfrontats.
2. Coeducar significa incentivar el repartiment equitatiu de tasques i de responsabilitats, ja que la desproporció en les responsabilitats atribuïdes a cada gènere suposa el gran obstacle per arribar a la igualtat d'oportunitats i al desenvolupament com a persones lliures.
3. La coeducació pretén:
 - Aconseguir l'acceptació del propi sexe i el coneixement profund de l'altre.
 - Aconseguir la igualtat entre els sexes mostrant els rols d'home i de dona com a intercanviables.
 - Construir una ètica sexual que fomenti la maduresa personal i alliberi els infants de les alienacions i dels prejudicis que hi ha sobre la sexualitat.
 - Aconseguir una major complementació entre ambdós sexes aprenent a valorar el que cada un d'ells pot aportar des de la seva especificitat.
 - Proporcionar al jovent tantes experiències diferents com sigui possible per poder elegir les activitats futures d'acord amb les seves preferències i capacitats personals i no per la pressió social que neix de la desigualtat de gèneres.
4. Això exigeix sensibilització i conscienciació de la responsabilitat coeducativa de la família, i la necessitat d'implicació de la resta de la societat.
5. La família és el primer lloc on es transmeten els rols que la societat ha establert per a homes i dones. Nombrosos estudis demostren que els diferents comportaments, actituds i conductes que tenen els pares i les mares amb els fills i filles estan condicionats pel sexe. A les nines se'ls potencia la sensibilitat, la por, la dependència, l'afectivitat. Als nins, l'agressivitat, la competitivitat, la independència i, en alguns casos, la fanfarroneria.
6. Actualment s'eduquen aquestes pautes de conducta en infants, les quals els afectaran durant tota la vida.
7. La tasca coeducativa de la família ha de contribuir al fet que els infants en descobreixin el valor, aprenguin a autodeterminar-se i tinguin les mateixes garanties de desenvolupament del seu potencial.
8. Només si es treballa a casa de forma conscient i diària la responsabilitat del manteniment del seu propi cos, la presa de decisions autònoma, un llenguatge formatiu, una comunicació no agressiva, l'expressió sana de sentiments, serà possible que aquestes pautes s'interioritzin i es desenvolupin per a un bon funcionament

en la vida adulta.

Tot això implica que la família haurà de fer una identificació prèvia de les creences errònies i dels prejudicis que causen discriminació dins la llar. Aquesta discriminació es pot manifestar en les exigències, en la repartició de tasques domèstiques, en el llenguatge utilitzat, en l'educació de la sexualitat i en la cura personal (tot això es treballa a la dinàmica adjunta "coeducació familiar").

La identificació d'aquestes creences errònies i d'aquests prejudicis s'ha de fer en els àmbits següents:

- a) Sexualitat.
- b) Realització de les tasques domèstiques.
- c) Educació de capacitats i habilitats.
- d) Valoració social. L'alternativa a la societat patriarcal és un model coparticipatiu d'organització social el principi primordial del qual és la connexió de la diversitat (diversitat no vol dir que hi hagi inferiors i superiors).

Després d'aquest procés d'identificació de creences errònies la família haurà de plantejar-se com pot contribuir als objectius que proposa la coeducació.

Aquests objectius podrien ser:

1. Fomentar el respecte per la diferència de gènere i valorar la complementarietat des de la diferència.
2. Evitar qualsevol tipus de conducta discriminatòria, tant en la implantació de límits i normes com en l'ensenyament de l'autonomia personal.
3. Proporcionar als infants i als adolescents tantes experiències diferents com sigui possible en les tasques de casa perquè puguin triar activitats d'acord amb les seves preferències personals, i no influenciats per la pressió social.
4. Acordar una participació igualitària d'ambdós sexes en aquestes tasques i evitar el model del pare que s'ocupa de la disciplina i de la presa de decisions a la llar.
5. Conscienciar els infants de la importància de repartir les tasques i les responsabilitats en tots els àmbits. Valorar per igual allò privat i familiar, i allò públic.
6. Revisar i reflexionar les nostres actituds i actuacions. Estar alerta a les contradiccions i intentar ser coherents amb el que defensam. Si ens autoobservam, podem rectificar i millorar; si no ens adonam en quina mesura els pares i les mares contribuïm al sexisme, no podem contrarestar-lo.
7. Posar atenció al llenguatge que utilitzam en la comunicació amb els nostres fills i filles i també amb la parella per evitar les connotacions sexistes i violentes.

El llenguatge com a instrument per a la coeducació

En les societats patriarcals el llenguatge presenta una marcada òptica masculina, androcentrista, que suposa que la referència i la mesura de les coses es fa partint dels homes, la qual cosa ocasiona una invisibilitat i una infravaloració del fet femení.

El llenguatge sexista suposa que qui produeix i rep el discurs és un home i que aquest subjecte representa també la dona.

El llenguatge és un instrument que pot reproduir o canviar les relacions de poder.

Els sentiments

Un altre component de la relació de la violència de gènere i l'educació són els sentiments i la manera de resoldre les frustracions i els fracassos personals. És a dir, com expressam la ràbia i la ira, i si som capaços de controlar els nostres sentiments i no descarregar-los damunt qui tinguem més a prop.

L'aprenentatge de l'expressió dels sentiments es realitza més en la família que als centres educatius, cosa que permet que continuïn reproduint-se els patrons familiars de maneig i d'expressió de sentiments de generació en generació.

En el procés coeducatiu familiar és fonamental ensenyar a identificar el que sentim i la forma d'expressar-ho de manera adequada, acceptar els sentiments i les emocions que els nostres fills i filles mostrin en les relacions amb els pares i amb l'entorn.

Hauem d'assumir que podem tenir sentiments que no sempre produeixen plaer, i que podem ser capaços d'expressar les emocions que ens produeixen amb calma i autocontrol, sense recórrer als retrets o al xantatge emocional.

Tant en la família com en els models que presenta la televisió es donen les formes tradicionals de resolució de conflictes personals que es basen a descarregar la ràbia i la ira sobre altres persones o sobre si mateix.

En molts casos la parella femenina i els infants són els destinataris d'aquesta violència que no se sap o no es pot resoldre, per ser aquestes les persones més properes i dèbils.

Els treballs presentats per experts internacionals en el seminari "Violencia, mente y cerebro", fet a València el mes de novembre de 2002, coincideixen plenament en el fet que els nins i les nines interioritzen els patrons de conducta violenta que sofreixen ells o que veuen sofrir a les seves mares, i aprenen a utilitzar la violència fins i tot des de l'escola infantil.

És rellevant per canviar les relacions entre nins i nines -homes i dones en el futur- que la coeducació se centri en els aspectes següents:

- a) L'atenció i la cura del propi cos com a primera responsabilitat personal, com a eina de comunicació i d'expressió d'afectes.
- b) L'educació afectivosexual, des d'una perspectiva de gènere, s'ha de treballar des dels primers nivells de l'educació infantil per impulsar formes no discriminatòries d'apropament a l'altre sexe i per redefinir els rols d'home i de dona.
- c) Aprenentatges necessaris per a la vida quotidiana. És a dir, els treballs domèstics, l'atenció a les persones dependents, etc., ja que només si es coneixen i saben actuar dins la casa se sentiran persones autònomes i autosuficients.
- d) Cooperació de la família i l'escola en la coeducació. En el procés educatiu que afavoreix el desenvolupament integral de les persones, amb independència del sexe a què pertanyin, haurà de ser aquella en què es corregeixen i s'eliminen tot tipus de desigualtats o de mecanismes discriminatoris per raó de sexe.
- e) Orientació educativa i professional. Que ofereixi models no estereotipats de professions i que animi el jovent a triar d'acord amb les seves preferències i les seves capacitats i no d'acord amb les preferències familiars o segons el que se n'espera.

f) Coneixement dels drets humans bàsics, entesos com els drets psicològics que, a més dels inscrits en els codis legals, l'ésser humà ha adquirit al llarg del temps. Aquests drets no poden tenir en compte raça, sexe, religió, color, ni edat, i serveixen de guia en la preservació de la nostra integritat física i psicològica, i de respecte a la integritat de les altres persones.

- Dret a ser tractat amb respecte i dignitat.
- Dret a satisfer les necessitats bàsiques.
- Dret a expressar els sentiments.
- Dret a expressar les meves opinions i els meus valors.
- Dret a demanar si no ho he entès.
- Dret a dir sí o no a tot el que concerneix el meu temps i el meu cos.
- Dret a rebutjar peticions sense haver de sentir-se culpable o egoista.
- Dret a demanar el que es vol (adonant-se que l'altra persona té el dret a dir que no).
- Dret a cometre errors, a ser-ne responsable i a decidir deixar de cometre'ls.
- Dret a tenir necessitats pròpies i que aquelles necessitats siguin tan importants com les necessitats dels altres.
- Dret a ser escoltat i a ser considerat seriosament.
- Dret a dir no a tot allò que constitueix un abús o una opressió sobre la pròpia persona.

El maltractament infantil

El maltractament infantil, ja sigui físic o psicològic, és una altra variable que influeix en la violència de gènere.

Les persones que investiguen aquest tema estan d'acord que és una altra de les fonts d'on sorgeix el maltractament a les dones.

Alguns dels nins maltractats en la infància aprenen a expressar la ira agredint altres persones que no varen ser les causants d'aquest sentiment. Quan són adults, descarreguen aquests sentiments sobre els més propers i dèbils, arriben a convertir-se en maltractadors i mantenen la cadena de la violència de gènere com una desgraciada herència.

D'igual manera, la majoria de les nines maltractades en la infància no arriben a formar el seu sentit de valoració personal.

Una vegada adultes s'assumeixen a si mateixes com a persones incapaces, dependents i mereixedores de ser subordinades al poder masculí. Això les posa en el greu risc de convertir-se en víctimes del maltractament de gènere.

He estat maltractada durant tota la meua vida, i me n'he adonat just ara, amb la darrera relació de parella, ja que, havent deixat aquesta relació unes quantes vegades, hi torn i justific els mals modals i els seus insults vexatoris com si jo realment merescués aquest maltractament. Així és com es deteriora la ment, no ets capaç de discernir el que és bo del que és dolent en la teva persona, però creus que això és el que et merei-

xes perquè mai no has rebut una altra cosa. Les lleis han de canviar, així com la societat, i s'ha d'oferir un ensenyament prou humà des de la infància per créixer amb una ment neta i sana. Mils de gràcies, tal vegada això no serveix de res però desfoga moltíssim. Tothom hauria de cridar el seu dolor, però hi hauria d'haver qualcú per escoltar.

Pilar Martínez, Madrid. "El block del cartero", El Semanal, Diario de Mallorca, diumenge, 18 de juliol 2004.

Maltractament psicològic

El maltractament psicològic és una de les formes més freqüents i soterrades de com es manifesta la violència de gènere. Aquest tipus de violència també afecta els nins i les nines.

És aclaparadora la freqüència de les formes subtils del maltractament psicològic, és a dir, quan una dona o un infant pateix en mans d'un maltractador l'agressió verbal o la manipulació per aconseguir els seus propòsits. Les formes més emprades són culpabilitzar, renyar, exigir, rebutjar, desvalorar, amenaçar, etc., amb les quals s'ocasiona el mateix mal a la personalitat de la víctima que amb altres formes d'abús. Les dones que pateixen aquest tipus de maltractament perden cada vegada més el seu propi sentit de valoració, cosa que els impedeix prendre decisions que permetin evitar-lo.

A més, com passa en algunes ocasions, el maltractador fa veure que se'n penedeix, la víctima se sent encara més fermada a ell i menys capaç d'abandonar-lo, fins que en algun moment el maltractament emocional passa directament a convertir-se en maltractament físic.

En el cas dels infants sotmesos a aquesta actitud parental, es poden mostrar anguiats, nerviosos, hiperactius, apàtics, i aquesta situació arriba a incidir poderosament en el seu rendiment intel·lectual.

Com es manifesta el maltractament psicològic?

Per a un pare o una mare que intenta educar els seus fills com ell o ella han après, o com creuen que pot fer-ho millor, resulta difícil assumir que els seus mètodes educatius poden constituir algunes vegades una forma de maltractament psicològic.

Només quan prenen consciència de la seva actitud i de les motivacions profundes d'aquesta poden canviar el seu comportament.

Aquests actes són sobretot verbals. Es diu constantment a l'infant que és odiós, incapaç, lleig, antipàtic, estúpid, que no val per a res, que mai no serà res, que tant de bo que no hagués nascut, que el seu germà, el seu cosí o els veïns són millors que ell, etc.

Quan repetim a un infant un missatge negatiu sobre la seva persona o sobre la seva capacitat de fer les coses, ho enregistra en el cervell com una valoració negativa de la seva pròpia persona.

Les oportunitats per utilitzar el llenguatge com a forma de maltractament emocional poden ser innumerables.

A més, quan a les famílies disfuncionals s'elegeix un boc expiatori que rebi l'agressivitat derivada dels conflictes o les frustracions, fins i tot els gemans poden participar activament en aquest ultratge.

Conseqüències d'aquest maltractament psicològic

Entenem per conseqüències tota una sèrie d'alteracions en el funcionament individual, familiar i social de les víctimes del maltractament.

A més de la reproducció del mateix patró de violència, els aspectes més coneguts d'aquestes conseqüències se centren en el rendiment acadèmic, en el patró psicològic individual i en el tipus de relacions socials habituals.

Com que les seqüeles que deixen aquestes agressions no són físiques, poden passar desapercibudes fins que l'infant comença a mostrar els símptomes amb conductes extravagants o disfuncionals.

Aleshores apareixen: retard escolar, violència, apatia, depressió que pot dur al suïcidi, incapacitat per fer amics apropiats a la seva edat, agressivitat verbal (que és l'aprenentatge que es va fer), desafecció de la seva família i incapacitat per oposar-se a influències negatives alienes a la seva família. Les víctimes es fan pràcticament incomprendibles.

Atesa la gran necessitat d'acceptació, en alguns moments es mostren afectuosos i dòcils per passar ràpidament a ser impulsius i destructius.

Amb el temps es converteixen en adolescents molt difícils de controlar, que no escolten advertències, i que aparentment són contraris a qualsevol raonament, norma o límit.

L'única atenció que pareixen cercar és de caire negatiu, i a vegades el llenguatge és encara més agressiu que el comportament. Pareixen sofrir un caos i una angoixa desorganitzadora que els impulsa a accions destructives.

Goleman, basant-se en les investigacions sobre el cervell i la conducta, afirma que: "Durant els tres o quatre primers anys de vida el cervell dels infants creix els dos terços de la seva mida madura i la seva complexitat es desenvolupa a un ritme que mai més no es tornarà a repetir. És per això que les lesions psicològiques que es produeixen en aquest període poden acabar ferint els centres d'aprenentatge del cervell" (Goleman, Intel·ligència emocional).

Principis de prevenció dels maltractaments psicològics

Tot seguit us presentam uns principis i una sèrie de bones pràctiques per abordar la prevenció del maltractament psicològic.

1. Entendre que la nostra càrrega de sentiments, pensaments distorsionats i creences errònies que arrossegam des de la infància poden provocar, pel fet de no ser reconeguts, una reacció exagerada i aclaparadora que acabi en maltractament. Entre els actes ofensius que demostren la nostra falta de límits externs, hi ha:
 - a) Cercar sempre un culpable del que ens passa, del que sentim, pensam, feim o no feim.
 - b) Creure'ns obligats a aconseguir que l'altre senti, pensi o actuï d'acord amb les nostres regles.
 - c) La falta de respecte per la dignitat de l'altra persona.
 - d) El sarcasme com a recurs per ferir i menysprear una altra persona.
2. Revisar i prendre consciència si la nostra relació amb els nins i les nines inclou qualque comportament negatiu dels descrits, i si aquest es repeteix.
3. Acceptar la diferència intel·lectual, física i emocional entre els nins i les nines, i

FASES

1. Pluja d'idees sobre com ha canviat la família

En forma de pluja d'idees, i en dues columnes diferenciades, escriurem les diferències que sabem i recordam que hi havia entre la família en la qual varem créixer i la família que hem format i en la qual creixen els nostres fills.

Podran sortir aspectes i temes diversos, però ens permetran adonar-nos què ha canviat realment i quins prejudicis o creences segueixen quasi immutables.

FAMÍLIA EN LA QUAL VÀREM CRÉIXER

FAMÍLIA QUE HEM FORMAT

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Societat ideal

Com m'agradaria que fos la societat en què els meus fills visquin la vida de joves i d'adults (en el cas de pares i mares d'adolescents).

Cal que entre totes les persones participants es triïn cinc característiques de les exposades.

.....

.....

.....

.....

.....

3. La meva acció positiva

Què puc fer jo avui per possibilitar que això succeeixi?

Elegir entre tot el grup les cinc actuacions que creis més efectives.

.....

.....

.....

.....



.....

La primera fase es du a terme amb tot el grup i la persona encarregada de la formació.

Si són menys de deu participants, es duen a terme tots els punts amb el formador o la formadora i el grup.

Si són molts participants, per executar les fases dos i tres es divideixen en grups de cinc a vuit persones, i un portaveu del grup llegirà les cinc característiques i les cinc actuacions que cada grup hagi escollit.

Finalment, el dinamitzador o la dinamitzadora juntament amb tots els participants escolliran les cinc característiques i les cinc actuacions que es consideraran resultat de la dinàmica.

DINÀMICA 2 / Quins desigs i quines expectatives tenc per als meus fills i filles?

1. Cal dividir les persones participants en dos grups.
S'ha de demanar que cada grup treballi el més separat possible de l'altre grup.
Cal donar a un grup la pregunta: Quins desigs i quines expectatives de treball, d'estudis, de triomfs futurs i de parella tens per als teus fills?
S'ha de donar a l'altre grup la pregunta: Quins desigs i quines expectatives de treball, d'estudis, de triomfs futurs i de parella tens per a les teves filles?
2. S'han d'anotar a la pissarra en dues columnes separades les respostes d'ambdós grups.
3. Cal cercar les expectatives i els desigs que apareguin només en una de les columnes i s'ha de demanar: Quins motius poden impedir que sigui també a l'altre grup?
4. Cal fer notar el perquè de les diferències.

DINÀMICA 3 / Coeducació familiar

Identificació prèvia de creences errònies i prejudicis que causen discriminació en el repartiment de tasques, en les exigències, en la imposició de límits i normes i en l'ensenyament de l'autonomia dins la llar.

- Mitjançant una pluja d'idees, cal anotar les creences i els prejudicis que han detectat en cada una de les quatre columnes referits a **nines** pel que fa a:

SEXUALITAT	TASQUES DOMÈSTIQUES
.....
.....
.....
.....
CAPACITATS I HABILITATS	ASPECTES SOCIALS
.....
.....
.....
.....

- Mitjançant una pluja d'idees, cal anotar les creences i els prejudicis que han detectat en cada una de les quatre columnes referits a **nines** pel que fa a:

SEXUALITAT	TASQUES DOMÈSTIQUES
.....
.....
.....
.....
CAPACITATS I HABILITATS	ASPECTES SOCIALS
.....
.....
.....
.....

- També amb una pluja d'idees, cal escriure a cada nivell les creences i les actituds alternatives que creim vàlides per a la coeducació:

SEXUALITAT	TASQUES DOMÈSTIQUES
.....
.....
.....
.....
CAPACITATS I HABILITATS	ASPECTES SOCIALS
.....
.....
.....
.....

4. Pla d'acció: els membres del grup manifestaran de quina manera creuen que es poden dur a terme aquestes idees i actituds, que seran anotades pel dinamitzador o la dinamitzadora.
5. Elegir entre les dues o tres accions més simples i executables per elaborar un projecte de pla d'acció.

DINÀMICA 4 / Drets humans bàsics

1. S'entrega a cada participant una fotocòpia dels drets humans bàsics i se'ls demana que la llegeixin atentament.
2. Cada participant ha de marcar en el foli el dret que més li costa acceptar i exigir que es compleixi, i també el dret que té més assumit.
3. Cada participant explica les raons que ell creu que l'impedeixin gaudir del dret que ha anotat.

Comentar-ho en grup.

Encara que no es treballi aquesta dinàmica, és convenient entregar a cada participant una fotocòpia de la llista de drets, ja que complementa les pautes educatives que han rebut al llarg de la sessió.

LLISTA DE DRETS:

- a) El dret a mantenir la dignitat personal comportant-se de forma assertiva (encara que l'altra persona se senti injustificadament ferida) mentre no es violin els drets humans bàsics dels altres.
- b) El dret a tenir drets i a defensar-los essent tractat amb respecte i dignitat.
- c) El dret a rebutjar peticions sense sentir-se culpable o egoista.
- d) El dret a experimentar i expressar els propis sentiments.
- e) El dret a aturar-se i pensar abans d'actuar i a canviar d'opinió quan es cregui just.
- f) El dret a demanar el que es vol (acceptant que l'altra persona té el dret a dir que no).
- g) El dret a fer menys del que humanament s'és capaç de fer.
- h) El dret a ser independent, a tenir opinions i a expressar-les.
- i) El dret a tenir el cos, la salut i els anys que es tenen, i a utilitzar el temps i les propietats com es jutgi oportú.
- j) El dret a cometre errors, a ser-ne responsable i a decidir deixar de cometre'ls.
- k) El dret a sentir-se a gust amb si mateix.
- l) El dret a tenir necessitats pròpies i que aquestes necessitats siguin considerades tan importants com les necessitats dels altres.
- m) El dret a ser escoltat i a ser considerat seriosament.
- n) El dret a decidir si se satisfan les expectatives i els interessos d'altres persones o si s'actua seguint els propis interessos.
- o) El dret a parlar sobre el problema amb la persona involucrada i a aclarir-lo.
- p) El dret a demanar informació i a obtenir allò pel que es paga.

DINÀMICA 5 / Mètodes utilitzats de manera més freqüent perquè els nins i nines obeeixin

És interessant revisar aquests mètodes, ja que, encara que no tenen gens d'eficàcia per aconseguir que els infants col·laborin, poden provocar en ells sentiments de menysvaloració, de rebot, de rebel·lia i de confusió, i poden impedir el desenvolupament d'una autoestima adequada.

1. Retrets i acusacions. Una altra vegada empremtes de mans a la porta! És que no pots fer res bé? Quantes vegades t'he de repetir el mateix?
2. Insults. Has vist com menges? Ets un porc.
3. Amenaces. Torna a tocar això i et pegaré una bufetada.
4. Imposicions. Avui et posaràs aquesta jaqueta i no hi ha res més a dir!
5. Sermons moralitzants. Hauries d'estar empegueït del que fas a la teva germana, tantes vegades com t'ho he dit.
6. Advertència. Fes el que et dic sense emperons. No pugis a l'arbre!
7. Victimisme. Basta d'escàndol!, voleu que em pegui un atac de cor?
8. Comparacions. Per què no et pareixes a la teva germana?, tan tranquil·la com és ella! Per què no et vesteixes com el teu cosí? Ell sempre va tan net, amb el cabell curt i la camisa dins!
9. Sarcasme. T'oblidares el llibre? Que espavilat! Que fas els deures en xinès o japonès? És impossible entendre això.
10. Profecies. Així que vas mentir a la professora? No seràs una persona de fiar. Et queixes de tot!, de major seràs una persona deprimida.

La tasca que us proposam ara consisteix a omplir aquesta graella per crear alternatives funcionals als mètodes anteriors. Podeu agafar els exemples anteriors o cercar-ne de nous.

DESCRIURE L'ACCIÓ PROVOCADORA	DESCRIURE EL SENTIMENT QUE ENS PRODUUEIX	DEMANAR L'ACCIÓ NECESSÀRIA PER CORREGIR L'ACCIÓ INDESITJADA
Sembla que qualcú ha obert la porta amb les	Això em posa furiosa.	Fes el favor d'agafar aquest pedaç i fer-ho net.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GUIA COEDUCATIVA PER A FAMÍLIES

1

SESSIÓ

Principis de coeducació familiar

1. La coeducació és un procés d'intervenció educativa a través del qual es potencia el desenvolupament dels infants partint de la realitat de dos sexes diferents que necessiten un desenvolupament personal i una construcció social comuns i no enfrontats.
2. Coeducar significa incentivar el repartiment equitatiu de tasques i responsabilitats, ja que la desproporció en les responsabilitats atribuïdes a cada gènere suposa el gran obstacle per arribar a la igualtat d'oportunitats i a desenvolupar-nos com a persones lliures.
3. La coeducació pretén:
 - Aconseguir l'acceptació del propi sexe i el coneixement profund de l'altre.
 - Aconseguir la igualtat entre els sexes mostrant els rols d'home i de dona com a intercanviables.
 - Construir una ètica sexual que fomenti la maduresa personal i alliberi els nins i nines de les alienacions i prejudicis que hi ha sobre la sexualitat.
 - Aconseguir una major complementació entre ambdós sexes aprenent a valorar el que cada un d'ells pot aportar des de la seva especificitat.
 - Proporcionar al jovent tantes experiències diferents com sigui possible per poder elegir les activitats futures d'acord amb les seves preferències i capacitats personals i no per la pressió social que neix de la desigualtat de gèneres.
4. Això exigeix sensibilització i conscienciació de la responsabilitat coeducativa de la família, i la necessitat d'implicació de la resta de la societat.
5. La família és el primer lloc on es transmeten els rols que la societat ha establert per a homes i dones. Nombrosos estudis demostren que els diferents comportaments, actituds i conductes que tenen els pares i les mares amb els fills i filles estan condicionats pel sexe. A les nines se'ls potencia la sensibilitat, la por, la dependència, l'afectivitat. Als nins, l'agressivitat, la competitivitat, la independència i, en alguns casos, la fanfarroneria.
6. Actualment s'eduquen aquestes pautes de conducta en els infants, les quals els afectaran durant tota la vida.
7. La tasca coeducativa de la família ha de contribuir al fet que els infants en des-

cobreixin el valor, aprenguin a autodeterminar-se i tenguin les mateixes garanties de desenvolupament del seu potencial.

8. Només si es treballa a casa de forma conscient i diària la responsabilitat del manteniment del seu propi cos, la presa de decisions autònoma, un llenguatge formatiu, una comunicació no agressiva, l'expressió sana de sentiments, serà possible que aquestes pautes s'interioritzin i es desenvolupin per a un bon funcionament en la vida adulta.

Però això implica que la família haurà de fer una identificació prèvia de les creences errònies i dels prejudicis que causen discriminació dins la llar. Aquesta discriminació es pot manifestar en les exigències, en la repartició de tasques domèstiques, en el llenguatge utilitzat, en l'educació de la sexualitat i en la cura personal (tot això es treballa a la dinàmica adjunta "Coeducació familiar").

La identificació d'aquestes creences errònies i d'aquests prejudicis s'ha de fer en els àmbits següents:

- a) Sexualitat.
- b) Realització de les tasques domèstiques.
- c) Educació de capacitats i habilitats.
- d) Valoració social. L'alternativa a la societat patriarcal és un model coparticipatiu d'organització social el principi primordial del qual és la connexió de la diversitat (diversitat no vol dir que hi hagi inferiors i superiors).

Després d'aquest procés d'identificació de creences errònies la família haurà de plantejar-se com pot contribuir als objectius que proposa la coeducació.

Aquests objectius podrien ser:

1. Fomentar el respecte per la diferència de gènere valorant la complementarietat des de la diferència.
2. Evitar qualsevol tipus de conducta discriminatòria, tant en la implantació de límits i normes com en l'ensenyament de l'autonomia personal.
3. Proporcionar als infants i als adolescents tantes experiències diferents com sigui possible en les tasques de casa perquè puguin elegir les activitats d'acord amb les seves preferències personals, i no influenciats per la pressió social.
4. Acordar una participació igualitària d'ambdós sexes en aquestes tasques i evitar el model del pare que s'ocupa de la disciplina i de la presa de decisions a la llar.
5. Conscienciar els infants de la importància de repartir les tasques i les responsabilitats en tots els àmbits. Valorar per igual allò privat i familiar, i allò públic.
6. Revisar i reflexionar les nostres actituds i actuacions. Estar alerta a les contradiccions i intentar ser coherents amb el que defensam. Si ens autoobservam, podem rectificar i millorar; si no ens adonam en quina mesura els pares i mares contribuïm al sexisme, no podem contrarestar-lo.
7. Posar atenció al llenguatge que utilitzam en la comunicació amb els nostres fills i filles i també amb la parella per evitar les connotacions sexistes i violentes.

Manual de bones pràctiques coeducadores en l'àmbit familiar per prevenir la violència de gènere

FETS

1. Un gran percentatge dels nins que viuen a llars on l'home maltracta la dona reprodueixen a l'escola, amb els amics i des de les primeres relacions amb al·lotes, les actituds violentes que veuen a casa (segons dades de l'IRES Girona, pot arribar fins a un 48%).
2. També aprenen models de relació masclista basats en la idea que l'home és superior a la dona.
3. Un gran percentatge de les nines que creixen en aquestes mateixes llars no poden desenvolupar una autoestima adequada que els permeti prendre consciència dels seus valors i drets com a éssers vius diferents, cosa que les pot convertir en futures maltractades.
4. El maltractament infantil pot produir lesions irreversibles a les neurones cerebrals i pot acabar perjudicant els centres d'aprenentatge del cervell (segons les conclusions del seminari "Violència, mente y cerebro", del mes de novembre de 2002).

Actuacions per evitar la pèrdua dels límits interns que duen al descontrol i després a la violència, i així poder impedir que els nostres fills integrin en la seva personalitat aquests models

1. Reflexionar sobre les raons que ens fan acumular i mantenir dipòsits d'ira que no podem controlar o neutralitzar i que es transformen en esclats de violència.
2. Veure si aquestes raons podrien ser:
 - Que mostrar la còlera fa la sensació de tenir més poder i domini, però en realitat la ira i el rancor solen encobrir sentiments d'impotència, frustració, inseguretat, aflicció o por.
 - Que s'utilitza la ràbia com a recurs perquè es facin les coses.
 - Que s'utilitza la còlera per controlar i dominar els altres.
 - Que s'utilitza la ira per evitar comunicar-se. Davant una persona colèrica, els altres se'n solen mantenir allunyats. En realitat, s'utilitza com a protecció de la vulnerabilitat.
 - S'utilitza la ira com una forma d'afirmar que sempre es té raó.
 - S'utilitza la ràbia per fer que els altres se sentin culpables i per castigar-los.
 - S'utilitza la ira per encobrir els nostres vertaders sentiments. És més còmode sentir ràbia que enfrontar-se amb el temor, la tristesa o la humiliació que s'oculten davall.
 - S'utilitza la còlera per no responsabilitzar-se del que succeeix actualment a la nostra vida.
3. Revisar si aquestes raons es converteixen en autojustificacions per entrar en una escalada de violència que acabi en maltractament.
4. Descobrir si la nostra forma de relació amb els fills i filles inclou comportaments violents que es repeteixen constantment fins a convertir-se en l'única forma d'interacció amb ells.
5. Reconèixer que els nostres comportaments violents poden tenir les arrels en el

que nosaltres varem aprendre de nins; en aquest cas, convé saber que les conductes negatives es poden desaprendre i que se'n poden aprendre altres de més funcionals.

6. Tenir consciència que l'autoritarisme violent no és una pràctica educativa vàlida, ja que produeix efectes secundaris perniciosos.
7. Acceptar la diferència intel·lectual, emocional i física entre un infant i un adult, i assumir les seves necessitats bàsiques de seguretat, afecte i valoració.
8. Reconèixer que els infants tenen els mateixos drets i obligacions a la llar i que les normes i els límits sols s'haurien de basar en l'edat, mai en el gènere.
9. Tenir en compte que el respecte, el compromís, l'autoestima i la responsabilitat són valors bàsics d'una personalitat sana, però que aquests no s'imposen per decret als infants, sinó que s'ensenyen amb l'exemple i el diàleg.
10. No oblidar que els infants necessiten créixer i viure en un marc d'amor incondicional i amb normes i límits educatius flexibles i raonats.
11. Adonar-se que l'amor exigent, possessiu i exclusiu, limita i aclapara la persona que el rep. I que la disciplina dictada des del ressentiment personal no compleix l'objectiu de l'educació, perquè a la vegada crea ressentiment, humiliació i rebel·lia.

Principis de prevenció dels maltractaments psicològics

Tot seguit us presentam uns principis i una sèrie de bones pràctiques per abordar la prevenció del maltractament psicològic.

1. Cal entendre que la nostra càrrega de sentiments, pensaments distorsionats i creences errònies que arrossegam des de la infància poden provocar, pel fet de no ser reconeguts, una reacció exagerada i aclaparadora que acabi en maltractament.
Entre els actes ofensius que demostren la nostra falta de límits externs, hi ha:
 - a) Cercar sempre un culpable del que ens passa, del que sentim, pensam, feim o no feim.
 - b) Creure'ns obligats a aconseguir que l'altre senti, pensi o actuï d'acord amb les nostres regles.
 - c) La falta de respecte per la dignitat de l'altra persona.
 - d) El sarcasme com a recurs per ferir i menysprear una altra persona.
2. Revisar i prendre consciència si la nostra relació amb els infants inclou qualche comportament negatiu dels descrits, i si es repeteix.
3. Acceptar la diferència intel·lectual, física i emocional entre els nins i les nines, i les persones adultes.
4. Indagar si el nostre comportament negatiu amb infants pot tenir l'arrel en allò que nosaltres aprenuérem en la nostra infància; i si és així, entendre que ara tenim el poder d'escollir la nostra actuació i transformar la relació amb els nostres fills i filles en una vivència enriquidora per a tots.
5. Els treballs presentats per experts internacionals en el seminari "Violencia, mente y cerebro", fet a València el mes de novembre de 2002, coincideixen plenament

SESSIÓ 2

Educació afectivosexual

EDUCACIÓ AFECTIVOSEXUAL

2

SESSIÓ

Abans: Revisió de la dinàmica feta a casa a partir de la sessió anterior.

1. Presentació del tema que s'ha treballar

Explicació de la metodologia que s'emprarà:

- a) Breu introducció teòrica.
- b) Exercicis i dinàmiques.
- c) Pràctiques d'observació i de reflexió a la llar.

2. Objectius de la sessió taller

- a) Fomentar el respecte per la diferència i la variabilitat de manifestacions de la sexualitat.
- b) Comprendre la importància de la vivència de la seva pròpia sexualitat en l'educació dels fills i filles.
- c) Adonar-se de la transmissió d'actituds errònies a través del seu propi comportament com a pares i mares.
- d) Advertir que el desconeixement dels processos que segueix el desenvolupament sexual propicia els abusos a menors i la desorientació en l'adolescència.
- e) Assumir que promoure un clima de confiança dins la família és la millor prevenció del risc d'abusos.
- f) Anomenar els òrgans genitals tant femenins com masculins amb els noms correctes, evitant noms procaços o d'índole masclista.

3. Introduir el tema a partir de la pregunta: què entenc per sexualitat?

Escriure les respostes a la pissarra (temps: 10 minuts).

4. Desenvolupament del tema

- a) Breu ressenya sobre els aspectes biològics i psicològics de la sexualitat de la infància i l'adolescència.
- b) Propostes d'actuacions educatives en la família.
- c) Actituds dels pares i mares que possibilitaran una educació igualitària de la sexua-

litat.

- d) Preguntes i aportacions del grup.
5. Realització de la dinàmica "Viure aprenent i desaprenent"
6. Comentaris del grup
7. Explicació del treball per realitzar a casa
Dinàmica "Fonts d'informació sexual".

L'educació afectivosexual des de la perspectiva de la igualtat de gènere

Introducció

La base per a l'educació de la sexualitat infantil, orientada a la igualtat, és diferenciar amb tota claredat el que és sexe biològic, genitalitat, identitat sexual, sexualitat, i el que significa rols de gènere.

La sexualitat humana és el que som en termes d'amor, comunicació, sentiments, valors i actituds. La sexualitat implica, a més del component biològic, una dimensió afectiva, psicològica i ètica.

El sexe genital o biològic es refereix de manera específica a la sèrie de funcions fisiològiques que desenvolupen els òrgans genitals. Òbviament, ambdós aspectes estan relacionats entre si, de la mateixa manera que ho estan els òrgans auditius amb el sentit d'escoltar.

L'ésser humà evoluciona i canvia durant la vida. El coneixement, la dignitat, el control i la responsabilitat permetran que un infant entri en l'etapa d'adolescència sense conflictes i es converteixi en un ésser ben adaptat que confiarà als seus pares les preocupacions íntimes provocades pels canvis físics, o que tindrà suficients recursos per resoldre els nous dubtes i problemes per si mateix.

Els rols de gènere són construccions socials i culturals que dictaran les formes d'actuar que exerciran una pressió diferenciadora de la valoració entre els infants i que permetran controlar la sexualitat de les persones com una manera de domini i subordinació dels uns sobre els altres.

La sexualitat i el gènere duen una càrrega emocional i ideològica forta. Aquesta darrera es manifesta en actituds de la vida quotidiana mitjançant els estereotips.

Estereotips serien les característiques que s'apliquen d'una manera fixa com a representatives d'una persona, d'un grup o d'un col·lectiu, i que vénen donades per creences, mites i prejudicis culturals.

Aquests estereotips poden ser assumits de manera conscient, expressant-los en el quefer diari, o els assimilam de manera inconscient, però es manifesten en el nostre discurs i en la nostra activitat diària.

La funció dels estereotips de gènere és que aparegui com a natural la superioritat masculina.

Durant anys s'ha transmès per la televisió publicitat que marca estereotips femenins,

com el d'una marca de sabó que emociona i realitza plenament les dones que l'utilitzen.

Un altre estereotip molt arrelat en la nostra societat fa referència a les activitats professionals. Es pretén fer creure que els oficis i les carreres humanistes són les més adequades per a les dones i que les carreres tècniques i científiques ho són per als homes.

Els estereotips s'estenen per la vida familiar, el sistema educatiu i les relacions socials, i influeixen sobre el món ocupacional.

Paper de la societat en el manteniment de la desigualtat de gènere

Actualment, els infants de totes les edats són exposats contínuament al bombardeig de l'erotitzada publicitat televisiva, de cartells a les parets, de pòsters en els magatzems... És totalment impossible sostreure's d'aquest vertader atac. Però com a persones educadores no podem permetre que sucumbeixin a les influències negatives de la sexualitat publicitària. La publicitat manipula presentant una imatge de la dona com a objecte destinat a despertar l'atracció sexual dels homes i a satisfer les seves apetències, cosa que infravalora la identitat femenina.

Però tot aquest comerç extremadament sexualitzat només ha pogut desenvolupar-se gràcies a l'obstinada actitud de la nostra societat respecte de la sexualitat humana, que ha pretès mantenir les persones com a éssers ignorants.

La contraofensiva en aquesta trivialització només és possible dur-la a terme ensenyant als infants des que neixen que el sexe i els òrgans són propis del nostre ésser, i que el seu normal desenvolupament possibilita el creixement integral de l'ésser humà, a la vegada que afavoreix el reconeixement i el respecte per les diferències.

Però com que cada generació construeix sobre els descobriments de les anteriors, i en el tema del sexe arrossegam segles d'encobriments i d'errors, els pares actuals es troben amb serioses dificultats per poder transmetre als seus fills i filles el concepte que el sexe és natural i que com totes com totes les altres funcions ha de ser acceptat i socialitzat.

La sexualitat mereix el seu lloc com a impuls creatiu i nodriment de la vida, el qual hem de manejar obertament. Però també és una força que ha de respectar-se.

Des de la desigualtat de gènere, podem transformar-la en instrument de discriminació, explotació i control.

El nostre deure com a coeducadors és relacionar-la amb l'amor, la responsabilitat i el compromís.

Paper de la família en l'educació de la sexualitat

Un dels deures bàsics de la família és donar als infants des de l'edat més primerenca una adequada informació i educació sexual que els permeti tenir un concepte del tema com un impuls natural, sa, respectable i íntim, susceptible d'educació i de construcció personal; educació que res no té a veure amb una irracional repressió ni amb una irresponsable permissivitat.

En ambdós extrems, l'infant és modelat a mercè de les seves pròpies tendències, confús, dividit, i previsiblement creix amb una certa dosi de frustració i d'ansietat.

Una adequada educació de la sexualitat conduirà els infants a una adolescència sense conflictes provocats per distorsions, i després a una joventut equilibrada i saludable,

lliure dels prejudicis de la desigualtat de gènere.

Perquè es compleixi aquest objectiu, haurem de crear les condicions positives per tal que aprengui a conèixer la seva identitat sexual i els seus sentiments sexuals en una naturalitat segura i autèntica.

Estam els pares i mares preparats per a aquesta tasca?

Si els pares i mares no han superat les seves confusions i pors respecte del seu propi cos i del sexe, transmetran inconscientment als seus fills i filles els seus sentiments, encara que els seus propòsits siguin diferents. Als adults de la nostra societat els produeix un profund malestar veure un infant petit masturbant-se i no troben la forma adequada de reaccionar davant seu. Si es deixen dur pels seus sentiments i s'equivoquen sancionant-lo, crearan en l'infant el mateix conflicte de sexe i ansietat que ells tenen.

Hem de saber que la masturbació és una part normal de la vida sexual des dels nostres dies més primerencs fins als darrers. Una fase important es dona en els primers mesos de desenvolupament, després hi pot haver un període de latència, per reaparèixer en la pubertat i l'adolescència. Mai no perdrà la seva significació al llarg de la vida fins a la vellesa. Només amb reflexió, serenitat i bon judici solucionarem el nostre problema, i evitarem el seu.

Com començam a educar?

Donam lliçons silencioses d'amor cada vegada que abraçam, gronxam i alimentam el nostre bebè. Depèn de la forma en què el toquem i tractem que ell trobi o no abelliment en el contacte físic; això afectarà la seva capacitat futura per gaudir de la intimitat. La tendresa càlida i el respecte pel cos de l'infant i les seves necessitats constitueixen la primera exposició a l'amor i a l'educació sexual.

Quan brindam seguretat, ensenyam que el contacte psicològic de dues persones no és perillós, que oferir-nos a un altre amb amor no s'ha de témer; així aquest infant creixerà en l'obertura i la sensibilitat d'estimar cercant el compromís i l'entrega mútua i l'interessarà menys el sexe com a diversió. És a dir, feim educació sexual més de forma no verbal que verbal.

Tot infant vol explorar cada part del seu cos des de tots els angles. Aquestes investigacions són prova de curiositat i d'interès i fomen part de l'autodescobriment. Quan ens astoram i meravellam perquè el bebè estudia els seus ditets, i després ens inquietam perquè explora els seus genitals, ensenyam a l'infant que una part del seu cos es tabú.

En la infància, els nins i nines saludables i en bon desenvolupament toquen i investiguen els seus genitals amb la mateixa curiositat amb què es fiquen els dits a les orelles o a la boca. Atès que els nervis de la zona són molt sensibles, els nins i nines senten una sensació agradable. No podem impedir que aquest descobriment inicial es produeixi i, a més, si el manejam amb imprudència, arribaran a la conclusió que els òrgans genitals i les sensacions que en provenen són dolents i inconvenients.

Quan començam a ensenyar als nostres fills i filles les parts del cos, han d'aprendre a anomenar amb la mateixa naturalitat els seus òrgans auditius, per exemple, i els seus òrgans d'excreció i la funció a la qual estan destinats. D'igual manera que se'ls diu que les orelletes serveixen per escoltar, s'ha de dir-los que el cul és per defecar i el penis o la vulva per orinar. Les nines poden tenir dificultats per ubicar els seus genitals, però

basta dir-los que la zona que hi ha entre les cames s'anomena vulva.

La deliberada actitud d'evasió dels adults de la zona genital és alguna cosa que no pot passar inadvertida a l'infant, especialment quan altres parts del cos s'anomenen de manera lliure.

És tan gran la importància que tenen aquestes primeres preguntes i respostes per a l'equilibri emocional i la futura salut d'un ésser humà, que cada persona adulta que té al seu càrrec un nin o una nina ha d'estar preparada i se n'ha d'informar o bé en llibres o en professionals, o en cursets de maternitat i paternitat.

La família a la vegada haurà de prevenir els padrins i padrines i els parents de les directrius que es pensen assumir, per evitar una possible confusió en els infants.

Des del principi s'ha d'indicar que en el nostre cos hi ha zones que tots poden mirar, i d'altres que són privades (mai brutes o dolentes, només privades) i que només podem mostrar-les dins la nostra família o també al personal sanitari.

El sentiment del pudor no és tan sols resultat d'un condicionament social, sinó també el sentit que defensa el dret a la pròpia intimitat.

És convenient que cada pregunta tengui una resposta exacta, que s'ajusti a l'estat evolutiu de l'infant, no caure en la temptació de donar una explicació més llarga del que és necessari, ja que el nin o nina és incapaç de mantenir la seva atenció sobre un mateix tema durant una estona relativament llarga. Ell tornarà a insistir en el mateix tema, ampliarà les seves preguntes i necessitarà cada vegada més explicacions.

Aprentatge dels rols sexuals

Un altre aspecte d'aquesta etapa és que els infants aprenen els seus rols sexuals, és a dir, no tan sols aprenen que són nins o nines, sinó que també aprenen què és el que se n'espera segons el seu gènere.

La família i l'escola són les institucions on s'aprenen les actituds i els comportaments del rol de la sexualitat biològica i del gènere des del mirall que proporcionen els pares, els mestres i la societat.

Molts pares i mares comencen molt prest a marcar pautes de comportament segons siguin nins o nines. Però aquestes pautes són bastant arbitràries i estan subjectes a canvis circumstancials en cada grup social o ètnic, ja que biològicament no hi ha un determinisme que fixi com un home o una dona haurien d'actuar.

Altres fonts que mantenen la diferència de rols de gènere són les joguines i els contes infantils. En analitzar els llibres infantils, sistemàticament trobam diferències en les descripcions d'actuacions de nins i nines i d'homes i dones.

També la televisió i la publicitat transmeten models de la desigualtat de gènere que són violents i sexistes.

El contingut dels cursos, els llibres de text, el professorat i alguns orientadors i orientadores mantenen un comportament diferenciat i estereotipat dels rols de gènere.

Un altre aspecte que té molta importància és fer que els nostres fills i filles estiguin satisfets de ser home o dona. A vegades els pares no estan contents amb el gènere del fill o la filla i els rebutgen conscientment o inconscientment, ja que ell o ella esperaven el contrari del nin o nina que va néixer.

Quan un progenitor descobreixi aquest sentiment necessitarà reflexionar seriosament

sobre la irracionalitat de la seva actitud i haurà de prendre mesures actives per corregir el rebot; si no, el nin o nina no se sentirà acceptat.

Qualsevol proposta d'educació de la sexualitat ha d'estar basada en la premissa que educar la sexualitat d'un infant no és en essència diferent o més complicat que educar en altres qüestions, només que, davant una societat que trivialitza i comercialitza la sexualitat humana, i que a través dels llibres, revistes, publicitat i mitjans de comunicació en projecta una imatge distorsionada, hem de situar-la en una concepció integradora de la persona, i donar no tan sols informació, sinó també valors i criteris sòlids de discerniment per a un comportament responsable en aquest camp.

L'essència de l'educació sexual en totes les edats és el diàleg orientat per la veritat, l'espontaneïtat i la naturalitat, i que fomenti el respecte i la creació d'un clima de confiança i seguretat que permeti l'expressió de la natural curiositat per aquests temes durant tot el procés de desenvolupament d'un infant.

Propostes bàsiques per a l'actuació en l'àmbit familiar

1. Afavorir un clima de confiança i seguretat

Per facilitar un ambient familiar de confiança és necessari que des de sempre els infants estiguin avesats a sentir parlar d'aquestes qüestions a casa, de manera natural i no dogmàtica. Per a ells serà important saber que a casa seva qualsevol tema és adequat per al diàleg o la pregunta. Aquesta actitud familiar afavorirà que al llarg del creixement els infants puguin fer les preguntes amb la seguretat que no seran rebutjats ni evitats. Difícilment es produirà aquest diàleg quan al llarg dels anys els pares han evitat les conversacions referents a sexe amb els fills i filles.

És important insistir que quan aquest tipus de diàleg no ha existit prèviament i els pares intenten iniciar-lo a partir de la pubertat, seran els adolescents els qui el rebutjaran, ja que se sentiran incòmodes atesa l'artificialitat que aquesta situació els pot fer arribar a fer sentir.

2. Respondre les preguntes

Si s'aconsegueix crear aquest clima de confiança, els pares i mares hauran de preparar-se per respondre de manera adequada les preguntes dels infants, i hauran de seguir algunes normes elementals:

- Atendre la pregunta. La resposta no ha d'ajornar-se per "quan estigui preparat", ni s'ha d'enviar l'infant a l'altre progenitor, ni s'ha de respondre amb evasives de manera que sentin que s'evita el tema.
- Contestar sempre allò que es pregunta. En el moment que es pregunta, quan els pares no sàpiguen la resposta han de cercar-la amb els seus fills i filles a qualche llibre o a qualsevol font d'informació fiable. Mai no s'ha de donar una resposta imprecisa.
- Les respostes no s'han d'avançar a les preguntes. El pare o la mare han d'adaptar-se al procés evolutiu de l'infant sense forçar-lo ni avançar esdeveniments per als quals encara no està preparat. Un excés de detalls abans de temps poden confondre'l, o fer que els assimili de forma equivocada.
- Les respostes han de ser senzilles. Breus, clares i adequades al moment evolutiu dels infants. Mai no s'han de fer conferències sobre el tema. Les respostes han de ser concretes, curtes. Els infants tornaran a insistir una o unes quantes vegades

en el mateix tema a mesura que creixin i comprenguin millor.

- e) Utilitzar els noms correctes dels òrgans genitals. Els infants han d'aprendre des que comencen a demanar els noms anatòmics de l'aparell genital. Això impedeix la vulgarització o que utilitzin noms procaços.
- f) Vincular sempre que sigui possible la resposta als aspectes afectius. És important transmetre una visió positiva de la sexualitat que la relacioni amb els sentiments.
- g) Les respostes han de ser responsabilitzadores. Es facilita informació de com i per què succeeixen les coses i de la responsabilitat nostra sobre els esdeveniments, però sense que mai no fem la responsabilitat sinònim de culpabilitat.

3. Naturalitat i espontaneïtat

És important per al desenvolupament dels infants que aquest procés es produeixi en un ambient relaxat i natural, en què no senti por ni vergonya davant els seus sentiments ni el seu comportament; en què el cos no sigui una cosa bruta que hagi d'amagar, sinó una cosa íntima, que, per la seva pròpia índole d'una cosa digna, no es pot mostrar a tothom. Educar sota aquesta perspectiva afavorirà un desenvolupament sexual sa, natural i responsable.

4. El pare o la mare poden educar indistintament

hem de deixar enrere la idea que els pares eduquen els fills i les mares les filles. Si bé és cert que les filles aprenen identificant-se amb la mare i els fills amb el pare, els uns i els altres necessiten ambdós progenitors per a la seva educació i han de saber que els dos estan disponibles quan vulguin abordar aquests temes.

Totes aquestes qüestions i moltes altres són factors importants que els pares i les mares han de tenir en compte davant l'educació sexual dels seus fills i filles, ja que s'han de considerar com els principals i únics responsables.

Actituds que cal que els pares i mares assumeixin

Perquè els pares i les mares puguin assumir aquestes actituds com una cosa natural, haurien de:

- a) Reconciliar-se amb el propi passat, especialment amb els fets que mostren qualche conflicte que no pogueren resoldre en la infància i que ara es manifestarà educant els fills i filles.
- b) Disculpar i lliurar d'angoixa el comportament sexual, de manera que s'integri com una part més del nostre desenvolupament integral, com una manifestació natural de l'ésser humà, però que ha de ser assumida amb responsabilitat entenent-la com una forma de relació i comunicació i una font de satisfacció i felicitat.
- c) Potenciar el coneixement de la sexualitat de forma que faciliti una posició crítica, evitant la formació de noves ideologies que només reemplaçin les prèvies, i per mitjà d'aquesta anàlisi crítica rompre els tabús, els mites i les pors fruits de la ignorància.
- d) Restablir la comunicació entorn del sexe entre els infants, entre les mares i els pares, entre joves i adults, perquè, atès que la sexualitat humana és considerada com un tema tabú, ha donat peu a la transmissió d'informació distorsionada. L'intercanvi d'informació, d'idees, de teories, entre els membres de la família afavoreix la construcció d'una concepció de la sexualitat com un tema d'aprenentatge i de socialització.

- e) Potenciar la reflexió i l'anàlisi de per què les cultures "regulen" el comportament sexual, el controlen, el neguen o el propicien segons el moment evolutiu de la societat, entenent que aquest control és una intrusió que tendeix a mantenir els prejudicis que afavoreixen el domini i la discriminació.
- f) Potenciar la construcció de normes morals i d'afectivitat, per tal que les dimensions afectives i ètiques enriqueixin i humanitzin la nostra concepció de la sexualitat.
- g) Abolir la idea que la formació sexual desperta prematurament la sexualitat humana, perquè aquesta és una dimensió inherent a l'ésser; per tant, a cada etapa de les nostres vides apareixen una sèrie de canvis i comportaments específics de manera que la informació adequada només contribueix que es prengui consciència d'aquests canvis i que s'entenguin.
- h) Incorporar un vocabulari precís en relació amb la sexualitat evitant eufemismes, noms amb connotacions vergonyoses o masculistes, així com aquells termes derivats de la ignorància.

Pautes específiques de prevenció de l'abús sexual

1. Respecte pel cos. La idea "el meu cos és el meu territori", "és el meu territori i ningú no el toca sense el meu permís", ha de ser un lema per als infants.
2. Identificar les parts íntimes del cos. És una de les condicions bàsiques per a la coeducació de la sexualitat infantil.
3. Reconèixer els diferents tipus de carícies. Es recomana ensenyar-los que: "el teu cos és teu", "tens dret a dir qui et besa i t'acaricia i com t'acaricia", "si qualcú t'acaricia d'una manera que no t'agrada i et fa sentir estrany o estranya, inquiet o inquieta, és correcte dir NO", "si qualcú et diu que mantenguis el secret, no ho acceptis i conta-ho al teu pare o mare".
4. Aprendre a dir no. La idea de respecte a les persones adultes o majors no s'ha de confondre amb l'acceptació absoluta de tot el que diguin o facin, perquè pot generar la idea que els i les menors estan sotmesos als adults.
5. Saber que hi ha secrets que no poden quedar guardats. Els infants han de saber que la majoria de les persones del seu entorn els estimen i els protegeixen. Però també han de saber que entre aquestes persones n'hi pot haver alguna que tingui comportaments abusius (per exemple, volen jugar amb els seus genitals) i després demanar-los que no contin res. Hem d'ensenyar al nin i a la nina que aquests fets sempre s'han de contar.
6. Perquè un infant sàpiga que sempre ha de contar a les persones adultes de la seva família el que passi amb altres infants o amb una altra persona adulta, s'ha de propiciar un clima de confiança i de diàleg que li permeti assumir que ell o ella mai no pot ser culpable del que passa.

CONCLUSIONS

1. L'autorespecte es nodreix de l'acceptació sincera del cos i dels seus sentiments sexuals, si bé aquests sentiments no han d'expressar-se de forma indiscriminada.
2. Les persones adultes hem d'educar els infants en el concepte de sexualitat com a valor afectiu i natural, a més de biològic i fisiològic.
3. Aquesta educació comença des del naixement i es desenvolupa al llarg de tota la

infància, la preadolescència i l'adolescència, i s'ha de donar de manera verbal i no verbal.

4. El progrés i l'evolució d'aquest aprenentatge ve donat per les preguntes dels infants.
5. Les respostes han de ser sempre certes i clares tenint en compte el moment evolutiu de l'infant. A mesura que creixi es pot treballar a partir de llibres o publicacions adequades.
6. Amb aquest model d'educació de la sexualitat podríem evitar que nins, nines i adolescents es vegin influenciats negativament pels mitjans de comunicació, que tants d'adolescents se sentin desesperats per embarassos prematurs, que els interessos econòmics trivialitzin i emprin el sexe per a la seva finalitat i possibilitin el manteniment de prejudicis i estereotips que impedeixen la igualtat de gènere.
7. Només ens cal recordar que un infant o adolescent que creix al costat de persones adultes fiables i dialogants és menys probable que absorbeixi actituds negatives.

Sexualitat adolescent

L'adolescència suposa un canvi personal que també afecta la família.

Aquest canvi no es produeix només en els adolescents, sinó que també els pares i les mares necessiten assumir els canvis d'actitud que exigeixen els reptes de la nova situació.

El que abans eren qüestions teòriques amb els infants, ara es practica i adquireix un significat totalment diferents per als pares i mares.

Explicar com es conceben els infants i com neixen és molt diferent del repte derivat de suposar o saber que els seus fills de 15 anys són sexualment actius.

Els i les adolescents hauran d'estar informats de tots els canvis físics que tindran, però, sens dubte, la informació més important es refereix als canvis emocionals, als estats d'ànim inestables que pateixen.

El diàleg permet als pares i a les mares l'oportunitat d'informar i orientar els seus fills i filles sobre el coneixement d'aquests estats.

Les pautes per orientar la sexualitat adolescent no són diferents de les que utilitzàrem quan eren petits.

Al voltant dels nou a dotze anys, els cossos dels infants acceleren el seu creixement. Aquests són els anys que preparen i pronostiquen l'adolescència que arribarà.

La informació sobre els canvis emocionals que es produeixen en els i les adolescents els ajuda a assumir aquest període de manera més natural, a la vegada que disminueixen els focus de conflicte de la relació pares i adolescents.

Desenvolupament emocional. Esquema simplificat de la informació que haurien de tenir els i les adolescents sobre si mateixos i sobre els altres.

Sentiments sexuals més forts.

Fantasies sexuals.

Augment de la sensibilitat a fracassos, errors i pors.

Més interès en el sexe (encara que s'intenta ocultar-lo).

Humor variable.

Tensió, ansietat i irritabilitat.

Imatge de si mateixos inestable.

Canvis de capacitat de concentració; pot disminuir o augmentar.

Distorsió de la percepció (s'imaginem coses que pensen o diuen d'ells).

Augment del sentiment de vulnerabilitat i de la necessitat d'estar a la defensiva.

Lluita per guanyar el control sobre si mateix.

Pautes de conducta sexual en els adolescents i les adolescents

Durant la recerca del seu sentit d'identitat i la lluita per aconseguir la independència emocional dels seus pares i d'altres figures d'autoritat, adquireixen gran importància les relacions amb els companys i companyes de la mateixa edat.

Identificar-s'hi li dona un sentit de pertinença totalment necessari ara que se separa dels seus pares

Alguns adolescents veuen en la pràctica de la seva sexualitat un mitjà per demostrar-se que són capaços de prendre decisions pròpies i enfrontar-se amb els valors de l'altra generació. Però de tota forma adquireixen un considerable llegat de creences sexuals dels seus pares i mares, en el qual s'inclouen pautes discriminatòries cap al sexe femení i un sentiment de culpabilitat sexual. Encara que els adolescents han canviat actituds respecte de la sexualitat, perdura d'alguna manera el criteri de la superioritat masculina.

Els adolescents no s'han lliurat de tots els vestigis de problemes sexuals produïts per la mala informació i pel desconcert propi de l'edat.

També és important constatar que la conducta sexual de l'adolescent crea inquietud en els progenitors. A molts pares i mares els preocupa, no sense raó, que els seus fills i filles es vegin atrapats en un embaràs involuntari o que puguin contreure qualche malaltia de transmissió sexual.

La masturbació compleix diverses funcions d'importància en el procés vital dels adolescents. A més de constituir una forma innòcua d'experimentació i de descobriment sexual, ajuda a alleujar la tensió sexual, millora l'autoconfiança en l'exercici sexual, i és un recurs per mitigar la soledat i una vàlvula d'escapada per a l'estrès general d'aquest període.

Una altra forma d'activitat sexual dels adolescents és el petting (les carícies eròtiques), que es refereix al contacte físic amb vista a aconseguir l'excitació eròtica sense realitzar el coit. Aquesta és una pràctica sexual que cada vegada comença a edats més primerenques.

Pel que fa al coit, molts adolescents tenen des d'edats molt primerenques una vida sexual activa. L'experiència coital pot constituir un episodi d'intimitat, de goig i de satisfacció; o, al contrari, pot originar inquietud, desengany i culpa per ignorància, per temor o per desconeixement.

En alguns casos intenten fer la còpula primera per l'afany d'experimentar o de desvet-

DINÀMICA 1 / Viure aprenent i desaprenent

La vida és un procés continu d'aprendre i desaprendre. Hi ha idees, emocions o conductes que ja no són vàlides perquè les reconeixem com a inexactes i perjudicials, i convé canviar-les encara que no ens ho ensenyaren.

Hi ha creences, conductes, costums que hem après de la societat que ens ha tocat viure, com, per exemple, la desigualtat de drets sexuals de la dona o la inamovibilitat del rol de gènere femení.

Costa enormement desaprendre coses que s'han après dels pares. Dóna seguretat interior mantenir-se fidels a aquells costums o creences, encara que avui no responen a la mateixa necessitat o al mateix plantejament.

Desaprendre és una decisió madura de llibertat: condueix a una reflexió i a un diàleg amb un mateix, és un deixar de costat algunes prejudicis o creences heretats de la infància i elegir plantejaments nous més igualitaris.

Estar obert al canvi, qüestionar-se si els nostres aprenentatges segueixen vigents, és una actitud sàvia si volem construir una societat igualitària.

Treballem ara els canvis personals de creences i comportaments.

La tasca que us proposam consisteix a recordar afirmacions gravades en la nostra ment que avui ens convé desaprendre perquè no coincideixen amb el que realment creim. Cal substituir-les per les actuals.

ESCRIVIU:

Fa alguns anys jo pensava , ara pens

Fa alguns anys jo feia , ara faig

Fa alguns anys jo creia , ara crec

Per exemple:

Jo pensava que les dones eren les úniques responsables de l'educació i de tenir cura dels fills i filles, avui pens que la responsabilitat és compartida.

Jo creia que les carícies no s'havien de fer en públic, avui crec que és positiu manifestar l'afecte.

Abans jo creia que l'educació sexual s'havia de donar a l'escola, ara crec que els pares i les mares han de ser els primers i més importants educadors dels seus fills i filles.

Per tal de treballar aquesta dinàmica el formador o la formadora donarà exemples de situacions i conceptes per ajudar a agilitzar la dinàmica. Ens aquests exemples pot suggerir els conceptes de sexualitat adolescent, masturbació femenina o masculina, curiositat infantil, edat per començar a donar informació sexual, etc.

Evidentment, permetrà al grup aportar els seus propis exemples.

DINÀMICA 2 / Fonts d'informació sexual

- Pensem i anotem:

	D'on vàreu obtenir informació sexual quan éreu petits o peti-	On cercaríeu ara aquesta informació?
Mare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Padrins/es	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Germans/es	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un altre familiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amic/ga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Novi/ia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Professional de la salut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mestre/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Llibres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Revistes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diaris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Televisió	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pel·lícules	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ràdio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No vaig tenir cap font	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'altres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Quin fou el vostre primer coneixement sobre:

Sexualitat femenina

Sexualitat masculina

Masturbació.....

Menstruació.....

Embaràs (com es produeix?)

Relació de noviis

Viure en parella

Pol·lució nocturna



- Ara contestau:

Quines coses no podeu fer per ser dona?

.....

Quines coses heu de fer per ser dona?

.....

Quines coses no podeu fer per ser home?

.....

Quines coses heu de fer per ser home?

.....

Per acabar aquesta dinàmica i a partir de les respostes del grup s'ha d'arribar a unes conclusions vàlides per a una educació de la sexualitat funcional.

GUIA COEDUCATIVA PER A FAMÍLIES

2

SESSIÓ

Propostes bàsiques per a l'actuació en l'àmbit familiar

1. Afavorir un clima de confiança i seguretat

Per facilitar un ambient familiar de confiança, és necessari que des de sempre els infants estiguin avesats a sentir parlar d'aquestes qüestions a casa de manera natural i no dogmàtica. Per a ells serà important saber que a casa seva qualsevol tema és adequat per al diàleg o la pregunta. Aquesta actitud familiar afavorirà que al llarg del creixement els infants puguin fer les preguntes amb la seguretat que no seran rebutjats ni evitats. Difícilment es produirà aquest diàleg quan al llarg dels anys els pares han evitat les conversacions referents a sexe amb els fills i filles.

És important insistir que quan aquest tipus de diàleg no ha existit prèviament i els pares intenten iniciar-lo a partir de la pubertat, seran els adolescents els qui el rebutjaran per sentir-se incòmodes atesa l'artificialitat que aquesta situació els pot arribar a fer sentir.

2. Respondre les preguntes

Si s'aconsegueix crear aquest clima de confiança, els pares i mares hauran de preparar-se per respondre de manera adequada les preguntes dels infants i hauran de seguir algunes normes elementals:

- a) Atendre la pregunta. La resposta no ha d'ajornar-se per "quan estigui preparat", ni s'ha d'enviar l'infant a l'altre progenitor, ni s'ha de respondre amb evasives de manera que sentin que s'evita el tema.
- b) Contestar sempre allò que es pregunta. En el moment que es pregunta, quan els pares no sàpiguin la resposta han de cercar-la amb els seus fills i filles a qualche llibre o a qualsevol font d'informació fiable. Mai no s'ha de donar una resposta imprecisa.
- c) Les respostes no s'han d'avançar a les preguntes. Els pares han d'adaptar-se al procés evolutiu de l'infant sense forçar-lo ni avançar esdeveniments per als quals encara no està preparat. Un excés de detalls abans de temps poden confondre, o fer que els assimili de forma equivocada.
- d) Les respostes han de ser senzilles, breus, clares i adequades al moment evolutiu dels infants. Mai no s'han de fer conferències sobre el tema. Les respostes han de ser concretes, curtes. Els infants tornaran a insistir una o unes quantes vegades en el mateix tema a mesura que creixin i compreguin millor.

- e) Utilitzar els noms correctes dels òrgans genitals. Els infants han d'aprendre des que comencen a demanar els noms anatòmics de l'aparell genital. Això impedeix la vulgarització o que utilitzin noms procaços
- f) Vincular sempre que sigui possible la resposta als aspectes afectius. És important transmetre una visió positiva de la sexualitat que la relacioni amb els sentiments.
- g) Les respostes han de ser responsabilitzadores. S'ha de facilitar informació de com i per què succeeixen les coses i de la responsabilitat nostra sobre els esdeveniments, però sense que mai no facem responsabilitat sinònim de culpabilitat.

3. Naturalitat i espontaneïtat

És important per al desenvolupament dels infants que aquest procés es produeixi en un ambient relaxat i natural, en què no senti por ni vergonya davant els seus sentiments ni el seu comportament; en què el cos no sigui una cosa bruta que hagi d'amagar, sinó una cosa íntima, que per la seva pròpia índole d'una cosa digna no es pot mostrar a tothom. Educar sota aquesta perspectiva afavorirà un desenvolupament sexual sa, natural i responsable.

4. El pare o la mare poden educar indistintament

Hem de deixar enrere la idea que els pares eduquen els fills i les mares les filles. Si bé és cert que les filles aprenen identificant-se amb la mare i els fills amb el pare, els uns i els altres necessiten ambdós progenitors per a la seva educació i han de saber que els dos estan disponibles quan vulguin abordar aquests temes.

Totes aquestes qüestions i moltes altres són factors importants que els pares i les mares han de tenir en compte davant l'educació sexual dels seus fills i filles, ja que s'han de considerar com els principals i únics responsables.

Actituds que cal que els pares i mares assumeixin

Perquè els pares i les mares puguin assumir aquestes actituds com una cosa natural, haurien de:

- a) Reconciliar-se amb el propi passat, especialment amb els fets que mostren qualque conflicte que no varen resoldre en la infància i que es manifestarà ara educant els seus fills i filles.
- b) Disculpar i lliurar d'angoixa el comportament sexual, de manera que s'integri com una part més del nostre desenvolupament integral; com una manifestació natural de l'ésser humà, però que ha de ser assumida amb responsabilitat, entenent-la com una forma de relació i comunicació i una font de satisfacció i felicitat.
- c) Potenciar el coneixement de la sexualitat de forma que faciliti una posició crítica, evitant la formació de noves ideologies que només reemplaçin les prèvies, i per mitjà d'aquesta anàlisi crítica rompre els tabús, els mites i les pors fruites de la ignorància.
- d) Restablir la comunicació entorn del sexe entre els infants, entre les mares i els pares, entre joves i adults, perquè, atès que la sexualitat humana és considerada com un tema tabú, ha donat peu a la transmissió d'informació distorsionada. L'intercanvi d'informació, d'idees, de teories entre els membres de la família afa-

voreix la construcció d'una concepció de la sexualitat com un tema d'aprenentatge i de socialització.

- e) Potenciar la reflexió i l'anàlisi de per què les cultures "regulen" el comportament sexual, el controlen, el neguen o el propicien segons el moment evolutiu de la societat, entenent que aquest control és una intrusió que tendeix a mantenir els prejudicis que afavoreixen el domini i la discriminació.
- f) Potenciar la construcció de normes morals i d'afectivitat per tal que les dimensions afectives i ètiques enriqueixin i humanitzin la nostra concepció de la sexualitat.
- g) Abolir la idea que la formació sexual desperta prematurament la sexualitat humana, perquè aquesta és una dimensió inherent a l'ésser; per tant, a cada etapa de les nostres vides apareixen una sèrie de canvis i comportaments específics de manera que la informació adequada només contribueix que es prengui consciència d'aquests canvis i que s'entenguin.
- h) Incorporar un vocabulari precís en relació amb la sexualitat evitant eufemismes, noms amb connotacions vergonyoses o masculistes, així com aquells termes derivats de la ignorància.

Pautes específiques de prevenció de l'abús sexual

1. Respecte pel cos. La idea "el meu cos és el meu territori", "és el meu territori i ningú no el toca sense el meu permís", ha de ser un lema per als infants.
2. Identificar les parts íntimes del cos. És una de les condicions bàsiques per a la coeducació de la sexualitat infantil.
3. Reconèixer els diferents tipus de carícies. Es recomana ensenyar-los que: "el teu cos és teu", "tens dret a dir qui et besa i t'acaricia i com t'acaricia", "si qualcú t'acaricia d'una manera que no t'agrada i et fa sentir estrany o estranya, inquiet o inquieta, és correcte dir NO", "si qualcú et diu que mantenguis el secret, no ho acceptis i conta-ho al teu pare o mare".
4. Aprendre a dir no. La idea de respecte a les persones adultes o majors no s'ha de confondre amb l'acceptació absoluta de tot el que diguin o facin, perquè pot generar la idea que els i les menors estan sotmesos als adults.
5. Saber que hi ha secrets que no poden quedar guardats. Els infants han de saber que la majoria de les persones del seu entorn els estimen i els protegeixen. Però també han de saber que entre aquestes persones n'hi pot haver alguna que tingui comportaments abusius (per exemple, volen jugar amb els seus genitals) i després demanar-los que no contin res. Hem d'ensenyar al nin i a la nina que aquests fets sempre s'han de contar.
6. Perquè un infant sàpiga que sempre ha de contar a les persones adultes de la seva família el que passi amb altres infants o amb una altra persona adulta, s'ha de propiciar un clima de confiança i de diàleg que li permeti assumir que ell o ella mai no pot ser culpable del que passa.

Educació emocional
i resolució de conflictes
des de la perspectiva
de gènere

EDUCACIÓ EMOCIONAL I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES DES DE LA PERSPECTIVA DE GÈNERE

3

SESSIÓ

Abans: Revisió de la dinàmica feta a casa a partir de la sessió anterior

1. Presentació del tema que s'ha de treballar

Explicació de la metodologia que s'emprarà:

- a) Breus explicacions teòriques acompanyades d'exercicis i dinàmiques en el lloc.
- b) Pràctiques d'observació i de reflexió a la llar.

2. Objectius de la sessió taller

- a) Prendre consciència que en totes les relacions humanes es produeixen conflictes.
- b) Adonar-se que el procés de resolució es dificulta quan hi ha una dinàmica de poder que es manifesta com una negació de drets i d'igualtat i de respecte vers un dels participants, generalment la dona i els infants.
- c) Abordar el concepte de conflicte de gènere.
- d) Assumir que no es poden resoldre conflictes sense modificar les causes que l'originen i l'intensifiquen.
- e) Comprendre que la dificultat de trobar una solució es pot deure a una comunicació disfuncional.
- f) Reconèixer la importància de solucionar conflictes, d'expressar els sentiments desagradables sense que es transformin en judicis o acusacions o agressions.

3. Introduir el tema a partir de les preguntes:

Què és violència? Què és conflicte?

4. Desenvolupament del tema

- a) Breu ressenya de les causes del conflicte. Reconèixer diferències amb el concepte de conflicte de gènere.
- b) Diverses formes de comunicació que propicien el domini i l'abús de poder.
- c) Canviar la dinàmica "tu perds, jo guany", per "tu guanyes, jo guany".
- d) Reconèixer els condicionaments dels mandats de gènere en el procés de resolució de conflictes.

- e) Explicar què són els sentiments i la forma sana d'expressar-los.
- f) Pautes per reduir la conflictivitat.
- 5. Preguntes i aportacions del grup
- 6. Realització de la dinàmica
 - a) Qüestionaris per resoldre conflictes.
 - b) Educació emocional.
- 7. Comentaris del grup
- 8. Explicació del treball per realitzar a casa: Els obstacles de la comunicació

3

SESSIÓ

Breu ressenya de les causes del conflicte

El conflicte és un fenomen propi dels éssers vius que deriva de la consciència d'un des-acord o d'una incompatibilitat.

Les dones i els homes tenim unes necessitats per satisfer; algunes són bàsiques, com ara l'alimentació, la seguretat i la protecció; d'altres són promogudes per la societat.

També hi ha una necessitat de satisfer les emocions i l'instint sexual; una necessitat de ser acceptat socialment, de dignitat, de transcendència; una necessitat de llibertat per poder exercitar la consciència i la voluntat humana.

La no-satisfacció d'aquestes necessitats dona lloc a la frustració i la inseguretat, fa que aparegui la por, que és un mecanisme d'alarma que ens avisa del risc de no obtenir la satisfacció. Aquesta reacció d'alarma pot derivar en agressivitat.

Aquest procés encadenat, necessitat-por-agressivitat, descriu l'origen, la formació i el desenvolupament d'alguns conflictes.

Tant conflicte com crisi són elements inevitables en la dinàmica de les relacions socials, ja que és propi dels éssers humans tenir diferències d'interessos, de desigs i de necessitats. I aquestes diferències augmenten la probabilitat de conflictes i en compliquen la resolució.

Hem d'entendre que els conflictes no es poden resoldre negant-los o apagant-los amb la repressió. Si això passa, tornen i sorgeixen augmentats, i precisament perquè han progressat en l'ombra, en el silenci, les conseqüències són nefastes.

El problema no és que aparegui el conflicte, sinó com és tractat per les persones que el protagonitzen.

Quan aquest plantejament es fa des de la consciència d'igualtat de drets i respectant les diferències, el conflicte és un incident en les nostres relacions, susceptible de ser abordat i després resolt.

Quan s'aconsegueix resoldre un conflicte amb la satisfacció de les parts, les persones creixen i la relació millora.

Ara bé, si el plantejament es fa des de la posició de domini, és a dir, si actuem des de la perspectiva de diferència de gènere, des de l'abús de poder, el conflicte no podrà

trobar solució almenys per a una de les parts.

Els conflictes produïts per la creença de desigualtat de gèneres tenen la seva causa en la concepció que la societat ha anat imposant: home i dona són oposats que es complementen com a superior i inferior. Aquesta creença, en comptes de propiciar solucions, esdevé causa permanent del conflicte.

Malgrat les diferències entre èpoques i règims de convivència comunitària, els prejudicis que condueixen els homes a suposar que tenen drets especials no han remès.

L'equitat de gèneres només és possible des del respecte a les diferències.

Relació entre resolució de conflictes i violència de gènere

La violència de gènere i el fet que es repeteixi són en bona part producte de la internalització de pautes de relació basades en la dominació, les quals incapaciten per resoldre conflictes de manera sana.

Per a alguns homes, la resolució de conflictes quotidians i domèstics amb la seva dona i/o amb els seus fills només pot basar-se en el reconeixement i la submissió al seu poder.

La seva intenció, més que fer mal, és dominar, sotmetre, doblegar, fer-se obeir, a través de l'exercici de la força, sigui aquesta física, psicològica o econòmica. Només qui creu tenir poder sobre els altres utilitza la violència física, verbal o psicològica per solucionar conflictes.

Això és resultat d'aprenentatges que es realitzen al llarg de la vida, partint de les vivències familiars, les relacions entre iguals en el col·legi, en els jocs entre amigues o amics, etc.

La resposta de cada persona davant un conflicte està condicionada per diversos factors, com els personals. En aquest aspecte, les persones més nervioses i actives tenen més probabilitats de no autocontrolar-se, ja que, com que sempre estan implicats en l'acció, donen menys temps a la reflexió sobre els propis actes. A més, el model agressiu de respondre és més fàcil d'assumir que el model basat en l'anàlisi, en la cerca de solucions.

Un altre aspecte que condiona la resposta als conflictes és el context social, ja que a més conflictivitat més dificultat per solucionar els problemes un a un i sense violència. En ambients més deprimits les dones i les nines tenen més dificultats per superar el model tradicional que els adjudica la societat, passiu i dependent.

Això té com a conseqüència que davant els conflictes que deriven en violència de gènere les dones no denuncien les situacions i segueixen vivint-les dia a dia, amb una actitud de resignació.

Aquest fet s'explica perquè la societat està basada en una organització patriarcal, en la qual el poder el tenen els homes i les normes socials estan pensades per mantenir aquest model de formes de pensar i d'actuar, que és discriminatori per al gènere femení.

Comunicació funcional i expressió de sentiments

La comunicació funcional i l'expressió de sentiments constitueixen la base de la resolució de conflictes.

Comunicar-se es refereix a la capacitat d'emetre i de captar idees, sentiments, desigs... Els mitjans per comunicar-se són els llenguatges: verbals, no verbals...

Els sentiments són les reaccions que tenim davant determinats estímuls que ens afecten. Tenen un paper fonamental en la forma en què ens comunicam, és a dir, hi ha una relació directa entre el que una persona sent i la seva manera d'actuar i d'expressar-se.

Ambdues manifestacions vitals, comunicació i expressió de sentiments, s'aprenen bàsicament dins l'àmbit familiar, i no tan sols a través del que els pares i les mares diuen i fan directament als seus fills i filles, sinó que l'aprenentatge també es du a terme mitjançant els models d'actuació que ells ofereixen i per tot el que passa entre les persones en el si de la família.

Sentiments i emocions

Els sentiments es refereixen a una reacció del nostre cos i la nostra ment davant un estímul específic. En el sentiment hi ha una reacció interna, i les accions que la caracteritzen aquesta són la rialla, els plors, el fàstic, la fugida, etc.

Els sentiments són involuntaris, són passatgers, no són ni bons ni dolents, poden ser agradables (amor, tendresa, entusiasme, afecte, admiració, alegria, etc.), o desagradables (enuig, ira, vergonya, humiliació, dolor, tristesa, etc.). No podem controlar que apareguin, però sí que hem de controlar com els manifestam. No som culpables de sentir-los, però sí que som responsables de la forma en què els expressam.

L'educació de l'expressió de sentiments és part de la tasca coeducativa de pares i mares. També l'ha d'abordar l'educació escolar.

Aclarir la diferència entre sentiments, judicis i acusacions

Quan intentam expressar els nostres sentiments sol passar que es genera una discussió amb la persona a la qual ens adreçam.

Això passa quan expressam els nostres sentiments mesclats amb els nostres judicis, idees i creences. No sempre és fàcil distingir-los. I és que expressar els sentiments negatius de manera que l'altra persona els compregui i no els interpreti com una acusació requereix una anàlisi prèvia del que se sent, de per què se sent i de la forma com ho volem expressar. Podem utilitzar la fórmula següent:

Pas 1. Començau amb el pronom jo.

Jo estic o jo sent

Pas 2. Afegiu-hi una paraula que descrigui una emoció.

Irritada, furiosa, trista, decebuda, ferida, avergonyida, etc.

Pas 3. Descriuiu el fet o la conducta que va generar el sentiment (l'estímul).

Vaig haver de cercar per tot la clau del cotxe.

Quan vaig arribar totes les joguines eren pel terra.

Pas 4. Esmentau la conseqüència del fet.

Hi vaig estar massa temps i vaig arribar tard a la cita.

Vaig haver de recollir-les i ordenar la sala.

Pas 5. Descriuiu el que esperau de la conducta de l'altra persona.

Vaig pensar que tu no consideres que les meves necessitats són importants.

No volia que els meus amics vessin el desordre de ca meva.

La manera errònia d'expressar sentiments, i que no soluciona conflictes sinó que els crea o els intensifica, comença amb un atac a l'altra persona:

Ets un desconsiderat, mai no et preocupes pel que em pot passar a mi, no trobava les claus del cotxe i vaig arribar tard a la cita!

Sou uns desordenats! No us mereixeu res! No us tornaré a comprar mai més una altra joguina, perquè les deixau totes tirades!

En ambdós exemples no expressam el sentiment que ens produeixen els fets, sinó que acusam i jutjam.

Hem d'aprendre a comunicar els sentiments, perquè volem sentir-nos compresos i acceptats. Quan estam entusiasmats, trists, enfadats o preocupats, volem que l'altra persona ens entengui.

Però la manera en què comunicam els nostres sentiments pot fer que l'altre vulgui escoltar i comprendre, o que decideixi girar el cap, anar-se'n o augmentar el volum de la televisió. Tots tenim límits quan escoltam. Si ens sentim atacats no podem comprendre ni acceptar.

Si els sentiments que es comparteixen són les mateixes queixes repetitives que hem escoltat cent vegades abans, serà difícil mantenir l'interès o continuar escoltant.

Aquest estil de comunicació que hem exposat fins ara és el que s'anomena estil assertiu.

L'estil assertiu de comunicació propicia la resolució de conflictes.

La base de l'estil assertiu de comunicació és aprendre a expressar el que es desitja que l'altre entengui i a escoltar la resposta sense fer judicis ni interrompre fins no haver comprès bé el que diu.

El que crea o destrueix relacions no és el que es diu sinó la manera de dir-ho.

Assertivitat és la forma d'expressar els sentiments, els pensaments i la manera de veure el món a través de paraules o de gests de forma tranquil·la, honesta i apropiada, al mateix temps que es volen conèixer els sentiments, els pensaments i la manera de veure el món de l'altre. Això implica combinar dos tipus de respecte:

- a) El respecte cap a si mateix, expressant les necessitats, els gusts, les idees i el dret que el respectin.
- b) El respecte cap als altres, reconeixent les necessitats, els gusts, les idees i els drets de l'altre.

Estils de comunicació que propicien el domini i l'abús de poder

1. Sistema agressiu de comunicació

Aquest estil es defineix com l'expressió dels propis desigs a través de paraules o accions, de tal manera que obliga l'altre a sotmetre-s'hi; és a dir, només tenen en compte els seus propis drets, i ignoren o neguen els drets o les necessitats dels altres.

En els casos que provoca temor pot sotmetre els altres i obtenir el que desitja, durant un temps, però com que també provoca còlera, rebrà respostes agressives com a reacció.

En la comunicació agressiva s'utilitza la coacció, això és: l'amenaça o el càstig per obtenir l'omissió de qualcú. Rebutja, ridiculitza i rebaixa l'altre. Augmenta així les possibilitats de contraatac, perquè produeix còlera i hostilitat, i disminueix la possibilitat d'enteniment entre les persones.

Exemples de tàctiques utilitzades amb aquests estils de comunicació:

- a) Retreure: Ja has tornat a ficar la pota.
- b) Culpar: Tu m'obligues a corregir-te en públic, per les beneitures que dius.
- c) Ridiculitzar: Entens menys que el teu fill de cinc anys.
- d) Fer-la sentir deutora: Jo et vaig ajudar quan la família es va enfadar amb tu, i així m'ho pagues.
- e) Desvalorar: Qui t'has cregut tu que ets, per oposar-te als meus desigs?
- f) Retardar: Estic molt cansat perquè em treguis el mateix tema. Demà ja ho veurem.
- g) Negar els sentiments: Per què et sents així? Si no n'hi ha per a tant.
- h) Negació: Jo mai no vaig voler dir això. No creuràs que jo som d'aquests!
- i) Autocompassió: Em deixes ara, quan estic totalment enfonsat? No puc creure que siguis tan egoista.
- j) Amenaça clara: Si segueixes amb la mateixa cançó, m'obligaràs a... No deixaré de beure si tu segueixes insistint que ho faci.

2. Estil passiu o tímid

Es caracteritza pel fet que la persona no respecta els seus propis drets, necessitats i sentiments. Permet que els altres escullin en lloc d'ella. Evidentment, una actitud així dificulta realitzar el que es vol i obtenir metes personals. És, per tant, un estil ineficaç, que freqüentment produeix sentiments de malestar i de frustració, els quals poden conduir a enfurrunyar-se o queixar-se, i després, a ansietat, depressió i fins i tot còlera. Aquestes emocions es poden transformar en agressivitat cap a l'exterior o cap a si mateix.

3. Estil manipulador

Pot considerar-se com l'estil de comunicació que cerca satisfer la pròpia voluntat per mitjans indirectes fent veure a l'altre que li convé fer allò que respon a les seves intencions. És una forma d'explotar els altres de forma astuta, canviant les opinions segons les persones, utilitzant subtileza i habilitat en el maneig dels altres per al seu propi benefici.

Pautes per reduir la conflictivitat

1. Per resoldre un conflicte necessitam crear un espai segur. Un espai segur és aquell

on et sents lliure de compartir les teves preocupacions i vulnerabilitats i mostrar les teves necessitats, sabent que no seràs jutjat, atacat, ni que es reaccionarà en contra teu amb prejudicis. És a dir, no hauràs de defensar-te.

2. Per resoldre un conflicte hi has d'estar present al cent per cent. Això significa que no hi has de ser només físicament, sinó també emocionalment i mentalment. Quant més puguis mostrar els teus sentiments, el que passa al teu voltant, quant més atent estiguis a les teves respostes i reaccions, més sincerament podràs participar en la resolució del conflicte. Estar present implica també lliurar-se dels judicis preconcebuts, només afecta el que està passant aquí i ara.
3. La culpabilitat i la por bloquegen la resolució de conflictes. S'haurà de reflexionar per què apareixen aquests sentiments, i neutralitzar-los tant com sigui possible.
4. No hi ha veritats absolutes, per tant és necessari:
 - a) Deixar d'assumir que la teva veritat és la Veritat. El que és veritat per a tu no ho és necessàriament per als altres.
 - b) Deixar d'insistir que els altres han d'estar d'acord amb tu. El desacord en les opinions està bé.
 - c) Deixar d'assumir inconscientment que els altres veuen les coses com tu.
 - d) Deixar d'invalidar l'experiència dels altres simplement perquè no està d'acord amb la teva.
 - e) Deixar de culpar els altres per com et sents o pel que el passa. Assumeix la plena responsabilitat de tu mateix.
5. Aprendre a distingir la diferència entre sentiments, judicis i acusacions.
6. Aprendre els principis bàsics de la comunicació funcional:
 - a) Saber que escoltar no és el mateix que assentir. Escoltar és tractar d'entendre els sentiments que l'altre ens vol transmetre.
 - b) Ningú no és endeví. Hauràs d'expressar clarament el que sents o vols si t'interessa que t'entenguin.
7. Una altra estratègia és la prevenció amb normes. Quan els conflictes es repeteixen en determinades situacions es poden establir normes que els evitin o que els regulin. Les normes, per ser acceptades i respectades, han de ser raonables, justes i consensuades.

Causas de conflicte en l'adolescència

Característiques

L'adolescència és una fase del procés evolutiu dels éssers humans caracteritzada per una maduració hormonal que produeix canvis físics, fisiològics, psíquics, emocionals i socials.

La maduració hormonal precedeix els altres canvis, o millor, aquests són desencadenats per la maduració hormonal. Les modificacions de la pubertat no tan sols canvien la forma del cos, sinó que també transformen l'organisme i la personalitat en conjunt.

Aquests canvis col·loquen els adolescents en un període d'intens desenvolupament emocional i psicosexual, caracteritzat per profundes transformacions i alteracions en

els desigs, els sentiments, les emocions i les pautes de comportament.

Conflictes principals dels adolescents amb els pares i mares i a l'escola

1. De comunicació.
2. Derivats del descens del rendiment escolar.
3. Derivats del despertar de l'afectivitat.
4. Derivats de l'afirmació del jo.

Anàlisi de la comunicació dels pares i mares amb els i les adolescents

EL QUE DIFICULTA EL DIÀLEG PER PART DELS PARES I MARES

1. El llenguatge. Els pares i les mares utilitzen paraules i expressions amb diferent càrrega afectiva que els adolescents, i això dificulta l'enteniment mutu. Fa falta, doncs, captar la seva terminologia i acceptar-la com a vehicle d'expressió de sentiments.
2. Actitud paterna perfeccionista. El pare o la mare "sempre tenen raó", i a tot troben una manera millor d'actuar. Obliden que per al fill o la filla adolescent suposa una satisfacció fer qualque cosa de manera personal i independent.
3. Falta de respecte a la intimitat del fill o filla. Freqüentment es dona una intrusió del pare o de la mare en la intimitat de l'adolescent, ja que pretenen conèixer totes les seves coses com quan era petit. A això reacciona l'adolescent posant distància i obstacles que impedeixen aquesta intrusió.
4. Apel·lar a exemples propis o aliens. Ho utilitzen els pares per convèncer el fill o filla de com és d'inadequat algun comportament. "Quan jo tenia la teva edat...", "mira al teu cosí Lluís", "aprèn del fill d'en Joan". Aquesta actitud, així com llargues i freqüents reconvençions, inciten els adolescents a utilitzar mecanismes de defensa per no escoltar-les.
5. No considerar-los seriosament. No adoptar una actitud d'autèntica escolta i comprensió. Alguns pares i mares desconeixen la possibilitat de diàleg que produeix una escolta activa, una expressió sana de sentiments i una resposta assertiva.
6. No oferir un ambient adequat per a la comunicació. Estar poc temps a casa per excessiva dedicació a la feina, mirar molt la televisió, etc. Molts pares es disculpen de la falta de contacte amb els fills per l'excess de feina o pels horaris que tenen. Però els adolescents ho consideren la major part de les vegades com a excuses.

EL QUE DIFICULTA EL DIÀLEG PER PART DELS I LES ADOLESCENTS

1. Diferències generacionals. Els canvis accelerats en l'evolució social i tècnica i la multiplicitat de nous coneixements tendeixen a crear diferències generacionals. Aquest progrés ha multiplicat els interessos de la generació jove, al mateix temps que han augmentat les diferències respecte de la generació adulta.
2. Diferències en les creences sexuals i ètiques. Hi ha una disparitat d'idees pel que fa a aquests dos temes. És normal que es posin en tela de judici les ensenyances i les creences de la infància en aquestes assumptes i en d'altres. Ho exigeix el dinamisme mateix de la personalitat que s'està afirmant.
3. Utilització del temps lliure. En aquest punt, la disparitat de conceptes entre els

DINÀMICA 1 / Els obstacles de la comunicació

Els obstacles són provocats per la manca de respecte cap a si mateix i cap als altres. Tallen el flux d'una comunicació perquè produeixen en l'altre sentiments de rebot, que es manifesten passivament o activament i que impedeixen l'encontre.

Marcau amb una creu si els usau o si recordeu que els utilitzaren en la relació amb

OBSTACLE	EXEMPLE
1. Dirigir, manar (Provoca ressentiment, agressivitat, rebel·lia)	El que hauria de fer és... No hauries d'enfadar-te així... Tu no sabràs fer-ho tot sol... No hauries de sentir-te trist per...
<input type="checkbox"/> L'UTILITZES AMB ELS TEUS INFANTS <input type="checkbox"/> L'UTILITZAREN AMB	

OBSTACLE	EXEMPLE
2. Amenaçar, fer xantatge (Provoca por, submissió, hostilitat, ressentiment)	Si no fas el que dic no comptis amb mi. Si continues amb aquest al·lot, el teu pare s'enfuriarà.
<input type="checkbox"/> L'UTILITZES AMB ELS TEUS INFANTS <input type="checkbox"/> L'UTILITZAREN AMB	

OBSTACLE	EXEMPLE
3. Moralitzar, culpar (Crea persones indecises i insegures. Baixa la valoració personal)	Jo, a la teva edat... Hauries de sentir vergonya de tu mateix... Què dirà la gent... Amb tot el que he patit per tu. El teu oncle es posarà furiós si...
<input type="checkbox"/> L'UTILITZES AMB ELS TEUS INFANTS <input type="checkbox"/> L'UTILITZAREN AMB	

OBSTACLE	EXEMPLE
4. Aconsellar, receptar solucions (Quan l'altra persona només desitja que l'escoltin)	Per què no ho vares fer així? El que jo hagués fet és...
<input type="checkbox"/> L'UTILITZES AMB ELS TEUS INFANTS <input type="checkbox"/> L'UTILITZAREN AMB	

OBSTACLE	EXEMPLE
5. Apropiar-se la veritat, jutjar, interpretar (Provoca bloqueig total de la comunicació, humiliació, desconfiança per-)	Però si això és de sentit comú i tu... No t'adones de les beneïtures que dius... Jo ho veig claríssim i tu... És que tu mai no podràs...
<input type="checkbox"/> L'UTILITZES AMB ELS TEUS INFANTS <input type="checkbox"/> L'UTILITZAREN AMB	

OBSTACLE	EXEMPLE
6. Elogiar, alabar falsament, simular que s'està d'acord (Amb el fi de manipular, produeix recel, menyspreu...)	Tu tens raó, però fes el que ell diu. Quin excel·lent informe! Em podries fer el meu? Tu que ets tan bon nin, demana-li a la padrina que...
<input type="checkbox"/> L'UTILITZES AMB ELS TEUS INFANTS <input type="checkbox"/> L'UTILITZAREN AMB	

OBSTACLE	EXEMPLE
7. Insultar, ridiculitzar (La persona se sent ferida, menyspreada, ridícula, amb desigs de venjança)	Això ho faria millor un nin! Només un idiota pot dir això, no es pot esperar res de tu! Els nins beneïts com tu... Ja, amb la teva estatura vols ser...?

L'UTILITZES AMB ELS TEUS INFANTS L'UTILITZAREN AMB

OBSTACLE	EXEMPLE
8. Tranquil·litzar mitjançant la negació (Negar el dret a sentir el que se sent)	Això li passa a qualsevol... Quina importància pot tenir... Pitjor seria si tinguessis càncer... Quants han passat per això...

L'UTILITZES AMB ELS TEUS INFANTS L'UTILITZAREN AMB

OBSTACLE	EXEMPLE
9. Catalogar, comparar amb d'altres (Provoca ressentiment, humiliació, gelosies)	El cabell de la teva cosina sí que... Veurem si et va tan bé com al teu germà... Ets tant estrany com el teu oncle... Podries ser tan amable com la teva germaneta.

L'UTILITZES AMB ELS TEUS INFANTS L'UTILITZAREN AMB

OBSTACLE	EXEMPLE
10. Canviar de tema, demorar, anar-se'n per les vores, negar-se a escoltar (Enfada, provoca agressivitat, violència)	-Mami, volia contar-te que... -Ara no, el menjar ja està preparat. -Papi, volia contar-te que... -Si és dolent no m'ho contis.

L'UTILITZES AMB ELS TEUS INFANTS L'UTILITZAREN AMB

OBSTACLE	EXEMPLE
11. Restar importància a l'experiència de l'altre (Irrita, humilia, exaspera)	-Em sent tan trist que... -Això no és res, si vessis com em sentia jo quan era nina.

L'UTILITZES AMB ELS TEUS INFANTS L'UTILITZAREN AMB

Es recomana reflexionar sobre aquests obstacles de la comunicació que a vegades enfram amb els nostres fills i filles per tal que actuïn segons els nostres desigs.

És convenient intentar canviar-los per una comunicació assertiva, que és la que ens permet expressar els nostres sentiments de malestar, sense judicis ni acusacions. Aquest seria un estil de comunicació funcional, perquè d'aquesta manera obtenim els resultats que desitjam.

DINÀMICA 2 / Elaboració de qüestionaris per resoldre conflictes

Una part de la violència és generada pels conflictes, per l'acumulació, per la falta de solucions i pel tractament inadequat. Aprendre a tractar els conflictes és una via per prevenir la violència.

Aquest qüestionari es planteja com un recurs per fer reflexionar sobre el conflicte, i possibilita que les reflexions es realitzin de manera positiva, constructiva, tranquil·litadora, respectuosa amb les dues parts en conflicte.

Les raons més freqüents per les quals es poden produir conflictes en una parella són: doblers, famílies d'origen, sexe, educació dels fills, presa de decisions, repartiment de tasques, horaris, etc.

Encara que aquest qüestionari serveix per a tot tipus de conflictes i amb qualsevol persona, prenguem com a exemple un conflicte de parella, causat per la relació amb la família d'origen.

1. Cada un dels participants escriu cinc o deu línies en què descriueu el conflicte des del vostre punt de vista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Heu d'escriure deu prejudicis que produeix aquest conflicte, cinc que us afectin directament i cinc a l'altra persona.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Escriu quatre raons per les quals creis que l'altra part sofreix aquest conflicte.

.....



.....
.....
.....

4. Enumerau quatre qualitats que sabeu que té l'altra persona.

.....
.....

5. Enumerau tres qualitats que us agradaria que l'altra part tingués.

.....
.....

6. Enumerau les vostres cinc qualitats principals.

.....
.....
.....

7. Exposau cinc propostes per resoldre el conflicte que us siguin favorables.

.....
.....
.....
.....
.....

8. Exposau cinc propostes que siguin favorables a l'altra part.

.....
.....
.....
.....
.....

9. Exposau cinc propostes que us afavoreixin a ambdós.

.....
.....
.....
.....
.....

Heu de parlar en grup sobre les dificultats que s'han trobat a l'hora de realitzar el qüestionari.

Per acabar, vegeu si les conclusions següents són vàlides a partir de la dinàmica:

Avantatges d'aquest sistema:

DINÀMICA 3 / D'educació emocional

1a FASE. Ensenyar als nostres fills i filles a donar nom a allò que senten

Aquesta dinàmica ajuda a aprendre la comunicació funcional o assertiva i a expressar els sentiments desagradables.

A partir de les afirmacions de la primera columna, descobriu el sentiment que amaguen (columna 2) i escriviu una frase que dugui aquest sentiment.

L'INFANT DIU	EL SENTIMENT POT SER	LA FRASE AMB EL SENTIMENT
La professora em va renyar davant tothom i es varen riure de mi.	Vergonya Humiliació	T'hauràs sentit avergonyit.
M'agradaria donar-li un cop de puny a en Joan.		
Només queien quatre gotes i el professor va suspendre el partit.		
Tant com vaig estudiar, i mira la nota que vaig		
Na Joana no va voler que jugàs amb elles.		
En Jaume canvia de col·legi, em quedaré sol!		

2a FASE. Cada ésser humà sent el que sent

Entendre el que els nostres fills i filles senten no significa estar-hi d'acord. Tots els sentiments poden acceptar-se, les accions que provoquen s'han de limitar.

A partir de les afirmacions següents intentau respondre d'una manera o l'altra, tal com mostren els exemples.

Exemple 1: L'infant surt de la consulta del dentista. Aquest gairebé em mata!

Pare o mare negant el sentiment. No pot ser que faci tant de mal. T'estàs comportant com un bebè. Quina revolada per res!

Pare o mare escoltant i acceptant el sentiment del seu fill o filla. Deu haver estat molt molest. Veig que ho has passat malament. Com t'alegraràs quan això acabi.

Exemple 2: L'infant passa davant una gelateria. Vull un gelat.

Pare o mare negant el sentiment. En realitat no vols un gelat. No hauries de voler això abans de dinar.

Pare o mare escoltant i acceptant el sentiment del seu fill o filla. Veig que t'agradaria menjar un gelat ara, però ja és hora de dinar i et llevarà la gana. Em sap greu, però no podem comprar gelat ara.



1. Estic que trec foc pels queixals! Només per arribar tard dos minuts a classe la professora m'ha expulsat de l'equip.

Negant el sentiment.

.....

Escoltant i acceptant el sentiment.

.....

2. No m'agrada el nou professor de matemàtiques.

Negant el sentiment.

.....

Escoltant i acceptant el sentiment.

.....

3. Mira la tallada de cabells que em varen fer, em veig horrorós/a!

Negant el sentiment.

.....

Escoltant i acceptant el sentiment.

.....

Alguns infants podran contar clarament per què estan espantats o trists o enfadats. Però per a alguns altres la pregunta Per què sents (ràbia, enuig, alegria, desil·lusió, etc.)? agreuja més el problema.

I és que, a més del seu malestar original, ara han d'analitzar-ne la causa, trobar-li una explicació i verbalitzar-la.

Molt sovint els infants no saben per què tenen un sentiment determinat, o bé no volen contar-lo perquè pensen que als adults els seus motius no els pareixen vàlids (plores per aquesta estupidesa?).

Per a un infant que sofreix és molt més conhortant sentir un Ja veig que hi ha qualche cosa que et preocupa que no un per què et sents així? .

Per a tothom és més estimulant parlar amb un adult que accepta els nostres sentiments que no amb qualcú que ens exigeix explicar-los.

DISCUSSIÓ DIRIGIDA

1r plantejament

- Problemes que, per la vostra experiència, es poden plantejar en una situació determinada.
- Quines actituds vostres creis que poden arribar a solucionar aquests problemes?

2n plantejament

- Errors que es poden cometre en aquesta situació.
- Quines conseqüències poden implicar aquests errors?

3r plantejament

- Quins obstacles trobau que dificulten el diàleg per la vostra part?
- Per què creis que tothom pensa d'aquesta manera?

DESENVOLUPAMENT DE QUALSEVOL DELS PLANTEJAMENTS

1. Repartir fulls petits adherents als participants i demanar-los que escriguin un conflicte a cada un sense posar-hi el seu nom (poden escriure fins a tres fulls).
2. El formador o la formadora recull els fulls adherents i els aferra a la pissarra o a la paret agrupant-los per similituds. Per exemple: agressivitat, horari d'arribada, etc.
3. Totes les persones participants (si són molts s'ha de fer per torns) s'aixequen a llegir o a anotar, si volen, els conflictes, procurant mantenir el silenci.
4. Quan són una altra vegada als seus llocs, escriuen en un altre full adherent les possibles solucions al problema o als problemes que hagin elegit.
5. El formador o la formadora recull les respostes i les col·loca davall el problema a què es refereixen.
6. Es convida els participants a llegir les solucions a un dels conflictes (cal intentar que hi participin tots), i es propicia la discussió sobre les solucions. Després s'escull una o dues d'aquestes, que s'anota com a conclusió.
7. Es repeteix aquest procediment amb tots els conflictes exposats i s'acaba la dinàmica amb dues possibles solucions per a cada conflicte.

1. El desig de resoldre

Vull resoldre el conflicte?

.....

És causat el meu ressentiment per:

Hi ha qualque cosa del meu passat que encara em fereix?

.....

Hi ha qualque cosa que no he admès que em fereix?

.....

Hi ha qualque cosa que no m'agrada de l'altra persona perquè no ho accept en mi mateix?

.....

2. Manejar les emocions

Què sent?

.....

Estic culpant els altres dels meus sentiments?

.....

Hi ajudarà que digui com em sent?

.....

He eliminat de la meva resposta el desig de castigar?

.....

Què podria fer per expressar els meus sentiments sense ferir?

.....

3. Comunicació assertiva

Els explic com em sent, o només parl del que està malament en ells?

.....

Com puc dir això sense culpar ni atacar?

.....

4. Empatia

Com se sent l'altra persona?



.....

Els he escoltat realment?

.....

Els he de demostrar que sí que els escolt?

.....

Els comprenc, encara que no hi estigui d'acord?

.....

3

SESSIÓ

GUIA COEDUCATIVA PER A FAMÍLIES

3

SESSIÓ

Pautes per reduir la conflictivitat

1. Per resoldre un conflicte necessitam crear un espai segur. Un espai segur és aquell on et sents lliure de compartir les teves preocupacions i vulnerabilitats i mostrar les teves necessitats, sabent que no seràs jutjat, atacat ni es reaccionarà en contra teu amb prejudicis. És a dir, no hauràs de defensar-te.
2. Per resoldre un conflicte hi has d'estar present al cent per cent. Això significa que no hi has de ser només físicament, sinó també emocionalment i mentalment. Quant més puguis mostrar dels teus sentiments, el que passa al teu voltant, quant més atent estiguis a les teves respostes i reaccions, més sincerament podràs participar en la resolució del conflicte. Estar present implica també lliurar-se dels judicis preconcebuts, només afecta el que està passant aquí i ara.
3. La culpabilitat i la por bloquegen la resolució de conflictes. S'haurà de reflexionar per què apareixen aquests sentiments, i neutralitzar-los tant com sigui possible.
4. No hi ha veritats absolutes, per tant és necessari:
 - a) Deixar d'assumir que la teva veritat és la Veritat. El que és veritat per a tu, no ho és necessàriament per als altres.
 - b) Deixar d'insistir que els altres han d'estar d'acord amb tu. El desacord en les opinions està bé.
 - c) Deixar d'assumir inconscientment que els altres veuen les coses com tu.
 - d) Deixar d'invalidar l'experiència dels altres simplement perquè no està d'acord amb la teva.
 - e) Deixar de culpar els altres per com et sents o pel que el passa. Assumeix la plena responsabilitat de tu mateix.
5. Aprendre a distingir la diferència entre sentiments, judicis i acusacions.
6. Aprendre els principis bàsics de la comunicació funcional:
 - a) Saber que escoltar no és el mateix que assentir. Escoltar és tractar d'entendre els sentiments que l'altre ens vol transmetre.
 - b) Ningú no és endeví. Hauràs d'expressar clarament el que sents o vols si t'interessa que t'entenguin.

7. Una altra estratègia és la prevenció amb normes. Quan els conflictes es repeteixen en determinades situacions es poden establir normes que els evitin o que els regulin. Les normes, per ser acceptades i respectades, han de ser raonables, justes i consensuades.

Sentiments i emocions

Els sentiments es refereixen a una reacció del nostre cos i la nostra ment davant un estímul específic. En el sentiment hi ha una reacció interna, i les accions que la caracteritzen són la rialla, els plors, el fàstic, la fugida, etc.

Els sentiments són involuntaris, són passatgers, no són ni bons ni dolents, poden ser agradables (amor, tendresa, entusiasme, afecte, admiració, alegria, etc.), o desagradables (enuig, ira, vergonya, humiliació, dolor, tristesa, etc.). No podem controlar que apareguin, però sí que hem de controlar com els manifestam. No som culpables de sentir-los, però sí que som responsables de la forma en què els expressam.

L'educació de l'expressió de sentiments és part de la tasca coeducativa de pares i mares. També l'ha d'abordar l'educació escolar.

Aclarir la diferència entre sentiments, judicis i acusacions

Quan intentam expressar els nostres sentiments sol passar que es genera una discussió amb la persona a la qual ens adreçam.

Això passa quan expressam els nostres sentiments mesclats amb els nostres judicis, idees i creences. No sempre és fàcil distingir-los. I és que expressar els sentiments negatius de manera que l'altra persona els compregui i no els interpreti com una acusació requereix una anàlisi prèvia del que se sent, de per què se sent i de la forma com ho volem expressar. Podem utilitzar la fórmula següent:

Pas 1. Començau amb el pronom jo.

Joestic o jo sent

Pas 2. Afegiu-hi una paraula que descrigui una emoció.

Irritada, furiosa, trista, decebuda, ferida, avergonyida, etc.

Pas 3. Descriuiu el fet o la conducta que va generar el sentiment (l'estímul).

Vaig haver de cercar per tot la clau del cotxe.

Quan vaig arribar totes les joguines eren pel terra.

Pas 4. Esmenta la conseqüència del fet.

Hi vaig estar massa temps i vaig arribar tard a la cita.

Vaig haver de recollir-los i ordenar la sala.

Pas 5. Descriuiu el que esperau de la conducta de l'altra persona.

Vaig pensar que tu no consideres que les meves necessitats són importants.

No volia que els meus amics vessin el desordre de ca meva.

La manera errònia d'expressar sentiments, i que no soluciona conflictes sinó que els crea o els intensifica, comença amb un atac a l'altra persona:

Ets un desconsiderat, mai no et preocupes pel que em pot passar a mi, no trobava les

claus del cotxe i vaig arribar tard a la cita!

Sou uns desordenats! No us mereixeu res! No us tornaré a comprar mai més una altra joguina, perquè les deixau totes tirades!

En ambdós exemples no expressam el sentiment que ens produeixen els fets, sinó que acusam i jutjam.

Hem d'aprendre a comunicar els sentiments, perquè volem sentir-nos compresos i acceptats. Quan estam entusiasmats, trists, enfadats o preocupats, volem que l'altra persona ens entengui.

Però la manera en què comunicam els nostres sentiments pot fer que l'altre vulgui escoltar i comprendre, o que decideixi girar el cap, anar-se'n o augmentar el volum de la televisió. Tots tenim límits quan escoltam. Si ens sentim atacats no podem comprendre ni acceptar.

Si els sentiments que es comparteixen són les mateixes queixes repetitives que hem escoltat cent vegades abans, serà difícil mantenir l'interès o continuar escoltant.

Aquest estil de comunicació que hem exposat fins ara és el que s'anomena estil assertiu.

L'estil assertiu de comunicació propicia la resolució de conflictes

La base de l'estil assertiu de comunicació és aprendre a expressar el que es desitja que l'altre entengui i a escoltar la resposta sense fer judicis ni interrompre fins no haver comprès bé el que diu.

El que crea o destrueix relacions no és el que es diu sinó la manera de dir-ho.

Assertivitat és la forma d'expressar els sentiments, els pensaments i la manera de veure el món a través de paraules o de gests de forma tranquil·la, honesta i apropiada, al mateix temps que es volen conèixer els sentiments, els pensaments i la manera de veure el món de l'altre. Això implica combinar dos tipus de respecte:

- a) El respecte cap a si mateix, expressant les necessitats, els gusts, les idees i el dret que el respectin.
- b) El respecte cap als altres, reconeixent les necessitats, els gusts, les idees i els drets de l'altre.

Bibliografia per a pares i mares

COLOROSO, B. (1999). Padres respetuosos, hijos responsables. Cómo educar a sus hijos con disciplina y amor. Buenos Aires. Argentina: Ediciones B.

CROSERÁ, S. (2000). Para entender a tu hijo. Barcelona: Editorial de Vecchi SAU.

CROSERÁ, S. (2001). Para comprender al adolescente. Barcelona: Editorial de Vecchi SAU.

EASTMAN, M. ; CRAFT, R. (2000). Enfados y rabietas, consejos para lograr la armonía familiar. Madrid: Grupo Santillana de Ediciones.

EYRE L. ; EYRE, R. (1996). Cómo formar hijos con principios. Barcelona: Editorial Medici.

FERRER HORTET, E. (2003). Exigir para educar. Madrid: Ediciones Palabra.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. (1995). Madrid: Coeducación.

MONTERO, L. (2000). La aventura de crecer. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.

NITSCH, C. (2003). Quieres ordenar tus cosas de una vez!. Barcelona: Ediciones Medici.

PHILLIPS, A. (2001). Decir No, porqué es tan importante poner límites a los hijos. Madrid: Plaza Janés.

SOLTER, A. J. (2002). Mi niño lo entiende todo. Barcelona: Ediciones Medici.

URRA PORTILLO, J. (2004). Escuela Práctica para padres: 999 preguntas sobre la educación de tus hijos. Madrid: La Esfera de los Libros.

VALLES ARÁNDIGA, A. (2000). La inteligencia emocional de los hijos. Cómo se desarrolla. Madrid: EOS.

VALLES ARÁNDIGA, A. (1998). Cómo desarrollar la autoestima de los hijos. Madrid: EOS.

