

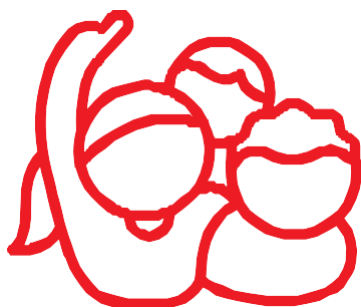


Save the Children

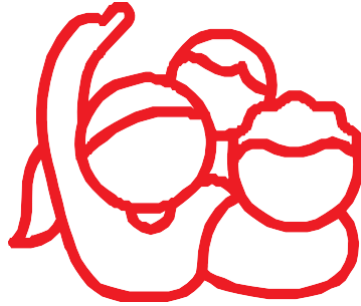
AL TEU COSTAT

COM PROMOURE LA PARTICIPACIÓ DELS NOSTRES FILLS I FILLES?

Guia per a mares i pares



savethechildren.es



COM PROMOURE LA PARTICIPACIÓ DELS NOSTRES FILLS I FILLES?

En moments de crisi i incertesa com els que vivim aquests dies, haurem de canviar els nostres hàbits familiars, les coses que fèiem abans ja no les podrem fer o les haurem de fer de manera diferent. A vegades, no ens serà fàcil, d'altres sí, però hi ha alguna cosa que us podrà ajudar, quelcom tan senzill com parlar amb els vostres fills i filles, escoltar el que ens han de dir i implicar-los en les decisions que es prenguin a casa.

La participació dels nens i les nenes en la família és positiva pel seu desenvolupament: els ajuda a augmentar l'autoestima, la confiança en ells mateixos i el sentit de la responsabilitat. A més, escoltar-se els uns als altres i prendre decisions entre tots i totes ens ajuda a crear millors vincles i relacions més positives en el sí de la família.

Una de les millors maneres de conèixer millor els nostres fills i filles és mitjançant el diàleg obert, escoltar-los, preguntar-los directament sobre els seus interessos i inquietuds, saber com se senten i com estan vivint aquesta situació tan complexa. Això vol dir deixar-los parlar per fer créixer els espais de comunicació sense deixar les seves opinions aïllades del nostre entorn. El primer pas perquè els fills i filles participin és motivar-los i fer-los entendre que la seva opinió és imprescindible. Per això és important crear oportunitats per conversar, intercanviar idees, proposar solucions i cooperar.

Us proposem aquestes 10 recomanacions perquè els vostres fills i filles expressin el que pensen i senten, i facilitar la presa de decisions entre totes i tots els membres de la llar.

1. Creem un ambient segur i de suport mutu a casa

La llar pot ser el lloc adient per potenciar les capacitats dels nostres fills i filles a través d'espais d'escolta, de respecte i de confiança. Com a pares i mares hem d'escoltar i parlar amb els nostres fills i filles i explicar-los les decisions preses.

Els nens i les nenes poden sentir ansietat, ira, frustració o tristesa per aquesta situació

excepcional, i és important tenir la confiança per expressar-se lliurement, sentir-se escoltats i estimats. Hem de reconèixer que tant els nens com les nenes poden sentir-se vulnerables i els hem de permetre expressar el que senten. Així mateix, tant els infants poden ser actius i protagonistes en cercar i proposar idees i solucions alternatives.

2. Fixem unes normes i regles de convivència

Hem de definir la convivència entre totes les persones de la llar: els adults i els infants. Aquests dies que la convivència familiar és més intensa, és important implicar les nenes i els nens en l'establiment de les normes de convivència per ser més fàcil comprendre-les i acceptar-les. Tots els membres de la família estan més motivats a l'hora de complir les normes si abans s'han comentat i són consensuades. D'aquesta manera, es poden aconseguir decisions més creatives i ser percebudes com a justes. Les nenes i els nens desenvolupen així una bona autoestima, confiança en si mateixos i el sentit de la responsabilitat.

3. Anmem els nostres fills i filles a preguntar, opinar i compartir les seves idees

Els infants són molt curiosos, demanen explicacions i pregunten el perquè de les coses. Els pares i les mares hem de donar respostes adequades, dir la veritat, no falsejar fets o encobrir-los per por a expressar-los. Si no coneixem la resposta també els ho hem de dir. És important ensenyar que fer preguntes i aclariments de situacions és positiu i que fent-ho s'aprèn. Que preguntant no molesten les persones adultes.

Com a pares i mares hem d'estimular els fills i filles perquè opinin en les decisions més simples que els incumbeixen a ells o a la resta de la família, i també, que comparteixin les seves propostes i idees per administrar el temps tots plegats.

4. Convertim les rutines diàries en oportunitats per participar

Podem convertir les rutines diàries en oportunitats perquè hi participin els nostres fills i filles. Amb les i els més petits, és important crear rituals quotidians, a l'hora dels menjars, el bany, durant el moment de preparar-se per anar a dormir, etc. Aquests rituals es poden crear utilitzant el joc i els objectes (les joguines, els elements de l'entorn, la roba de l'infant, la cullera quan menja, el plat, etc.).

5. Planifiquem junts el temps d'oci i joc

Per gaudir junts, per compartir, per tenir experiències i per donar peu a la comunicació, és important dedicar part del nostre temps al lleure i al joc, a fer el que més ens agrada, però per

poder gaudir plenament d'aquest lleure és necessari comptar amb una planificació del nostre temps d'estudi, de cures, de treballs i de la nostra diversió.

Dedicar un temps a pensar entre tots i totes què fer en el nostre temps de lleure i com organitzar-lo ens farà gaudir encara més. La mandra pot convertir-se en fre de la diversió; per comoditat, deixem de fer moltes coses que ens agraden, perquè gairebé sempre suposen algun esforç, perquè a través del joc i del lleure podem aprendre a prendre la iniciativa, a alliberar tensions o afrontar-nos a les dificultats, a relacionar-nos amb els altres, a dirigir les nostres vides...

6. Les tasques domèstiques són cosa de tots i totes

Podem involucrar als nens i les nenes amb les responsabilitats i el repartiment de les tasques domèstiques, d'acord amb la seva edat i desenvolupament, i decidir conjuntament qui s'encarrega de cada cosa.

Quan són més petits poden col·laborar mantenint els seus espais recollits, les seves joguines i els seus llibres. A mesura que van creixent i aprenent, poden encarregar-se de recollir la taula o tenir cura de les mascotes de la casa. Quan ja siguin més grans poden col·laborar escombrant i fregant plats, per exemple. Quan els nens mostren interès i maduresa, poden ajudar a preparar el menjar per a tota la família. Repartir les tasques entre tota la família és una manera de generar activitats i de fer-los participants de la vida familiar.

7. Animem-los a tenir cura de les seves germanes i germans més petites

Aquests dies a casa són perfectes per cuidar-nos, en especial als més petits que necessiten més atencions. Involucrar els fills i filles en la cura dels més petits augmentarà la seva confiança i la seva responsabilitat. Els germans i les germanes més grans poden participar en la preparació dels biberons, l'elecció del vestuari del nen o de la nena, l'elecció de les joguines, donar suport en els estudis, entre tots.

L'oportunitat de treballar en equip en l'àmbit familiar per mantenir les cures fonamentals permet que totes i tots siguem més conscients en com cuidar i ser atesos, i dividir el nostre temps entre descansar, aprendre, tenir cura, compartir i jugar.

8. Deixem que triïn i decideixin la roba que faran servir

Tot i que estiguem a casa sense sortir, cal que els nens i les nenes segueixin la seva rutina, cal que puguin escollir com vestir-se, encara que siguin petits. Com a pares i mares podem orientar l'elecció de la roba segons la seva edat, la temperatura de l'ambient, les activitats planejades, etc. Els infants poden opinar sobre els colors de la roba, l'estil i el pentinat. Això els ajuda a reafirmar la seva autoestima, comoditat i la seva identitat. Sempre nets i polits!

9. Decidim sobre la decoració de la casa entre tots i totes

Tenir en compte l'opinió dels nostres fills i filles els ajudarà a sentir-se millor a casa. Per això, podem deixar que opinin sobre la col·locació dels mobles, quadres i dibuixos, entre tots, perquè es facin també seu l'espai.

10. Escoltem els seus gustos i preferències alimentàries

Sempre i quan es garanteixi una alimentació saludable i la ingesta dels nutrients necessaris pel seu creixement, les nenes i els nens poden opinar sobre els seus gustos i preferències alimentàries.

Així que parlem, preguntem i escoltem molt. Entre totes i tots els membres de la família podem arribar a prendre les decisions i trobar les solucions que siguin més adients i que funcionin a tothom.