

CRÉIXER en família

Guia 0-3 anys

per a les dinamitzadores i els dinamitzadors

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família

Guia 0-3 anys

per a les dinamitzadores
i el dinamitzadors

BY NC

© de l'edició:
Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Secretaria de Família

© dels textos:
Fundació Jaume Bofill
Fathia Benhammou, direcció
Mireia Mas, coordinació i Guia d'aplicació
Carme Thió, Guia 0-3 anys
Sílvia Blanch, Guia 3-6 anys
Anna Ramis, Guia 6-12 anys
Lola Abelló, Guia 12-16 anys

1a edició: gener de 2013
Dipòsit legal: HB. 2066-2013
Disseny i maquetació: Xevi Riera

cRÉIXER en família

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família

Sumari

A. Idees clau

1. El tracte: estimar i educar.
   1.1. L'afecte.
   1.2. L'autonomia i l'autoritat.

2. Reptes quotidians: conviure en família.
   2.1. La superació dels conflictes.
   2.2. La responsabilitat educativa de les famílies en l'aprenentatge de les activitats quotidianes.

3. Créixer dins i fora de casa: joc en família, escola i entorn.
   3.1. El joc com a font de socialització, d'adaptació i font d'aprenentatge.
   3.2. Sessió monogràfica.

B. Quadre de capacitats dels infants

C. Fitxes de les sessions

1. "Mama! Papa! Upa..."

2. "Deixa'm!... Jo sol!"

3. "A dormir, no!..., hi ha un monstre!"

4. "Per menjar, li poso la TV i fora problemes!"

5. "El meu fill no para. Ho toca tot, ho remena tot..., és un trasto!"

6. Sessió monogràfica i de tancament

A. IDEES CLAU

La primera infància: sóc mare, sóc pare, iniciem el viatge de la parentalitat!

El naixement d'un fill o filla és un dels moments vitals més importants que succeeixen a una persona al llarg de la seva vida. És un moment per a l'alegria, la celebració i l'emoció, però també és l'inici d'un camí meravellós ple de dubtes i incerteses, en el qual els pares i mares descobreixen potencialitats i limitacions que fins ara desconeixien d'ells mateixos.

Per molt que s'hagin pogut preparar les "rutes" d'aquest viatge, és important que els pares i mares es coneguin ells mateixos i busquin espais per pensar i reflexionar al voltant de les seves pròpies actituds i sentiments respecte al seu fill o filla i respecte a ells mateixos com a progenitors i, per tant, responsables d'aquesta nova vida. Inevitablement, sorgeixen qüestions sobre com afrontar la criança del nadó ("Seré capaç d'alletar el meu fill?, Sabré per què plora?, Podré calmar-lo?"), les pràctiques educatives a posar en marxa ("Com li faré entendre el que està bé i el que està malament?") i la capacitat per fer-ho ("I si m'equivoco?").

Aquestes i altres preguntes formen part dels reptes que, com a pares i mares, els adults responsables del nadó i, posteriorment, de l'infant, es formulen, i a les quals intenten donar resposta fent front a les múltiples informacions i opinions disponibles i que, a vegades, poden minar la seva seguretat en si mateixos.

La present guia, doncs, vol ser un referent per a les persones dinamitzadores del programa "**Créixer en família**" a l'hora de fer emergir en els pares i mares potencialitats, dubtes, actituds, i fer-los reflexionar sobre diferents maneres de mirar, desdramatitzar moments quotidians, entendre les dificultats i els conflictes de l'etapa, etc., amb l'objectiu que puguin viure la seva parentalitat de forma positiva.

Així mateix, aquesta és la guia que abordarà el període de la **primera infància**, que s'estén des del naixement fins als 3 anys, i que suposa una de les etapes de major importància en el desenvolupament de l'infant, atès que en un interval relativament curt de temps, aquest passa de ser un individu majoritàriament indefens i sense grans possibilitats de supervivència, a aprendre i adquirir pràcticament totes les capacitats físiques i mentals bàsiques i necessàries per desenvolupar-se en el món.

La finalitat última de la guia és aportar recursos a les persones dinamitzadores del programa perquè acompanyin els pares i mares en la tasca d'educar en positiu les criatures amb l'objectiu que aquestes esdevinguin persones sanes, equilibrades, felices, autònomes, competents, solidàries, responsables i amb criteri propi.

1. El tracte: estimar i educar

Aprendre a educar en positiu: la qualitat en les relacions en l'educació dels infants de 0 a 3 anys.

Les persones naixem amb capacitats per aprendre, però ho hem d'aprendre tot: de nosaltres mateixos, dels altres, de les normes i els valors socials, dels objectes de l'entorn i les lleis que regeixen els canvis, de les relacions; també a estimar, a conviure, a confiar. Naixem amb les capacitats necessàries per iniciar l'aprenentatge, sí, però s'han d'anar desenvolupant; començant pels sentits i la motricitat, que possibiliten l'activitat d'observació i d'experimentació necessàries per anar configurant coneixements i anar assentant les bases per poder viure de forma adaptada en l'entorn social de cadascú.

En la primera etapa de la vida, l'infant construeix la noció de la pròpia identitat i posa els fonaments de la construcció de la seva personalitat; és a dir, configura una manera de fer i de sentir-se en la vida, en la qual tenen un paper important els sentiments, les emocions, les actituds i els valors.

Des del naixement, les criatures sempre estan aprenent, tant si ens ho proposem com no, en positiu o en negatiu. En aquesta etapa el desenvolupament i l'aprenentatge van junts. Tot allò que aprèn o deixa d'aprendre no repercuteix només en el seu present, sinó que, en la mesura que afecta el seu desenvolupament, afecta el seu futur i les seves possibilitats d'aprenentatge a llarg termini. És convenient, doncs, no posposar la intencionalitat educativa i plantejar-ne l'objectiu.

Un dels objectius clau que han d'assolir els pares i mares és establir amb l'infant **relacions de qualitat**, basades en l'afecte, el respecte i la confiança. Així mateix, l'ingredient principal perquè aquestes relacions prosperin és també la quantitat de temps que dediquem a l'educació dels fills i filles. És important tenir present que l'infant necessita temps per créixer: per jugar, per descobrir i experimentar. No pot haver-hi qualitat si no hi ha temps per parlar, per raonar, perquè la criatura es posi en situació. El temps és una condició per a la qualitat de la relació, però no la garanteix, les actituds també compten.

L'afecte, basat en el respecte i la confiança; la potenciació de l'autonomia de l'infant, i una autoritat competent, positiva i permanent en el temps, són les actituds fonamentals per construir unes relacions positives i de qualitat.



1.1. L'Afecte: "Mama! Papa! Upa..."

> Afecte, és a dir, estimar gratuïtament, a canvi de res, incondicionalment.

La majoria de pares i mares estimen els seus fills i filles, però no tots se'n senten, d'estimats. I és que no n'hi ha prou d'estimar les criatures, cal que aquesta estimació els arribi de forma explícita:

- amb paraules, amb el contacte físic, amb rialles, amb la satisfacció de les seves necessitats, amb un tracte tendre;
- acceptant-los tal com són, proporcionant-los la dedicació que necessiten (necessàriament depenen dels pares i mares, no els fem sentir que són una càrrega!);
- amb un tracte que transmeti valoració: "M'agrada com ets...", "M'agrada estar amb tu...","M'interessa: què dius, què penses, què sents...",
- i amb generositat: "M'importa que et sentis bé...".

Estimar també és gaudir amb els infants del seu procés d'aprenentatge i del nostre acompanyament en el dia a dia..

Quan les criatures se senten estimades estan actives, amb ganes d'interactuar i d'aprendre. L'amor que reben els dóna ganes, força i confiança per comunicar-se, investigar, experimentar, intentar i provar, descobrir, arriscar-se, equivocar-se. **L'afecte és la font d'energia necessària, és el motor del desenvolupament i de l'aprenentatge**.

El nadó necessita un tracte individualitzat i molt de contacte cos a cos, molta interacció de molt a prop.

Una criatura que no és tocada, que no se sent mirada ni escoltada té poques oportunitats d'adquirir consciència de la seva existència, de la seva persona individual i diferent. El contacte tendre, la mirada i l'escolta són indispensables perquè les criatures sentin que "existeixen" per als altres, que compten i se les valora, cosa que els permetrà fer-se una imatge positiva d'elles mateixes.

Així, doncs, **una de les prioritats d'aquesta etapa és establir un vincle afectiu amb cada criatura** i fer-li arribar l'estima, acceptant-la i valorant-la; un vincle necessari, també, per poder afrontar un altre aprenentatge fonamental i complex com és la relació amb els altres.

El nadó aprèn a relacionar-se a partir de la seva interacció amb les persones del seu entorn més proper. Així, les primeres relacions dels nadons amb la seva mare marcaran la seva manera de relacionar-se amb els altres. Un nadó estimat, aprèn a estimar; un nadó respectat, aprèn a respectar.

El tracte que rebem reflecteix la imatge que els altres tenen de nosaltres (mirall) i contribueix a la nostra autoestima. Cal, però, no confondre estimar amb mimar i consentir, que són actituds que produeixen insatisfacció i intolerància; o amb sobreprotegir, que porta a establir relacions de dependència que provoquen inseguretat, irresponsabilitat i, en definitiva, fragilitat emocional.

1.1.1. El respecte

Per estimar, cal respectar. A vegades, als nadons i als infants se'ls tracta més com a objectes, potser preciosos i delicats, que no pas com a persones, petites però competents i amb capacitats de fer i d'aprendre.

El tracte de respecte implica fer-los partícips d'allò que els hem de fer (donar-los el menjar, rentar-los la cara, mocar-los...) i no fer-los res per sorpresa, perquè se'ls agafa desprevinguts; no els permet entendre què passa ni preparar-se, ni participar (per exemple, acompanyant la mà de l'adult que li renta la cara, o fent el pont perquè li treguin els bolquers). Significa escoltar-los, confiar en ells, en les seves ganes de fer-ho bé, i intentar entendre les seves raons. Les criatures d'aquestes edats no prenen el pèl!, estan aprenent les pautes, les normes i els límits. La tasca dels adults és ensenyar-les-hi i repetir-les-hi tantes vegades com calgui.

Deixar de banda els tòpics i acostar-se a cada criatura, nets de prejudicis, permet conèixer-la de debò, estimar-la, entendre-la i tractar-la amb respecte:

- **Tenir en compte les opinions, els gustos, els sentiments i emocions dels infants i acceptar-los** (no desqualificar-los "...No pot ser que no t'agradi... Si és boníssim..."), sense que això signifiqui que no es puguin posar límits als seus desitjos, ni que s'hagi de permetre que facin sempre el que vulguin.
- **No enganyar-los mai**, no humiliar-los, no ofendre'ls parlant d'ells davant seu, no renyar-los en públic. Gaudir amb ells i no a costa d'ells. Un infant que no pot confiar en els seus adults de referència està perdut, no podrà confiar en ningú.
- **Exigir-los allò que poden fer però no allò que no poden fer**, acceptar els seus errors i permetre que s'equivoquin i que provin. La sobreprotecció els treu oportunitats d'aprenentatge.

Respectar no significa fer només el que els agrada o el que volen, sinó entendre i acceptar, quan els costa fer alguna cosa que potser no els agrada, que potser no volen. La comprensió dels sentiments (l'empatia) ajuda a afrontar amb millors condicions les dificultats i estimula a superar-les.

1.1.2 Confiança.

No es pot parlar de relacions de qualitat si no estan fonamentades en la confiança mútua, és a dir, la confiança dels fills i filles que els seus pares i mares atendran les seves necessitats d'afecte i seguretat, i la confiança dels pares i les mares en les seves pròpies capacitats i en les dels seus fills i filles.

Per tant, confiar en els fills i filles és donar-los l'oportunitat d'actuar amb autonomia, d'intentar, de provar i d'equivocar-se; posar-los en situació d'escollir, i tractar-los amb paciència per donar-los temps per fer i per aprendre a fer (les presses són enemigues dels aprenentatges).

La confiança dels altres fa sentir tan bé, que ningú vol defraudar-la. **La confiança dels altres dóna forces, estimula i empeny a afrontar esforços i dificultats que sense aquesta seria impossible**.



1.2. L'autonomia i l'autoritat: "Deixa'm!... Jo sol!"

1.2.1. L' autonomia

> Autonomia és l'habilitat i les ganes de fer coses per un mateix, i implica iniciativa, esforç, constància.

La conquesta d'autonomia és una altra de les prioritats en l'etapa de 0 a 3 anys. **L'autonomia de moviment** (d'anar i venir, de pujar i baixar, de córrer i saltar, d'agafar i fer, etc.) **i l'autonomia personal** relativa a la satisfacció de les seves necessitats (menjar i dormir sols, controlar esfínters, rentar-se i eixugar-se les mans, vestir-se, mocar-se...) **són els aprenentatges bàsics a partir dels quals la criatura anirà adquirint habilitats, procediments i actituds necessaris que li permetran progressar i li potenciaran les capacitats**.

L'adquisició d'autonomia s'inicia ja en els primers mesos. Durant el primer any, pares, mares i criatures van assentant les bases de la relació entre ells: pares i mares, amb la seva actitud, van configurant una manera d'educar; i, per tant, els nadons comencen a adquirir actituds conseqüents amb el tracte que reben: d'atenció i participació, de passivitat, d'esforç o de dependència. Cal tenir en compte la importància de l'actitud i la intenció educativa en aquesta relació, ja que, tot i que sempre s'és a temps de modificar actituds i maneres de fer, **és més fàcil educar que reeducar**.

Durant el primer any de vida, si se'ls va explicant el que se'ls fa, per exemple: "Mira, tens mocs, ara et mocaré..." i se'ls fa participar en allò que poden, "Té, aguantes el paper mentre et moco?", els infants van aprenent què s'ha de fer quan tenen mocs i, així, quan ja caminen, poden començar a actuar pel seu compte, per exemple, tenir la iniciativa d'anar a buscar el paper i portar-lo a l'adult, quan encara no saben mocar-se, o bé intentar mocar-se sols. Ara bé, moltes criatures, fins ben grandetes, es passen el dia rebent ordres, gairebé mai no els cal pensar el que han de fer, només han de limitar-se a fer el que els diuen i, així, se'ls sostrau la responsabilitat i la possibilitat d'actuar amb autonomia. L'ordre actua com l'interruptor que posa en funcionament un aparell. Així no s'adquireix autonomia; com a màxim es practica l'obediència i l'habilitat.

L'autonomia, doncs, és el camí per poder desenvolupar una personalitat pròpia i independent i bastir una bona autoestima. Com menys autonomia, més necessitat d'afirmar-se amb conductes d'oposició a l'adult, més insatisfacció personal, més mal humor. A vegades es creen confusions sobre el concepte d'autonomia: per exemple, "...El meu fill és molt autònom, fa el que vol..."; cal tenir clar que deixar-se portar pels impulsos no és actuar amb autonomia, ja que aquesta implica actuar seguint un criteri.

Quan parlem d'autonomia ens referim també, i sobretot, a **desenvolupar la capacitat d'iniciativa**, i les ganes i la voluntat d'actuar (fer, pensar i decidir) per un mateix. Si només s'estimula l'aprenentatge de l'habilitat, poden esdevenir criatures hàbils, que saben fer coses, però que no les fan si no els ho diu l'adult. Per educar en l'autonomia és necessari desvetllar i incentivar les actituds que li són inherents.

Impulsar l'autonomia dels infants significa: fer que pensin, facin i decideixin tot allò que està al seu abast, cosa que implica no fer, ni pensar, ni decidir res que puguin fer, pensar i decidir per ells mateixos.

Com ajudar les criatures a ser autònomes?

- **Paciència, donar temps**: l'aprenentatge és un procés. No és el mateix "anar de pressa" que "anar amb presses".
- **Donar-los oportunitats: no fer, no pensar, ni decidir per ells**. Cal aprendre a anar creixent amb ells i anar-se retirant a mesura que els infants vagin adquirint més capacitats: cada vegada donar menys ordres i substituir-les per l'ajuda mínima indispensable perquè se'n surtin.
- **Confiar en les seves capacitats d'aprenentatge**: les persones volem satisfer les expectatives que els altres tenen sobre nosaltres; així, les expectatives dels pares, educadors o mestres fan que les criatures vagin més o menys enllà en el desenvolupament de les seves capacitats.
- **Posar-los en situació d'escollir**, de decidir allò que poden, ja que d'aquesta manera s'afirmen sense necessitat d'oposar-se.
- **Acceptar els errors, permetre'ls que s'equivoquin, que provin** (la sobreprotecció treu oportunitats d'aprendre, desprotegeix), no avançar-se. S'actua com si les criatures aprenguessin del discurs, però aprenen amb l'experimentació i la comprovació dels resultats de les seves accions.

1.2.2. L' autoritat

En el punt anterior es remarca com l'autonomia dels infants requereix de l'adult una actitud comprensiva, pacient, estimulant i tolerant amb els errors que implica tot procés d'aprenentatge. Però també requereix que es marquin unes pautes, unes normes i es posin els límits que guiïn la conducta dels infants i n'assegurin la repetició i constància necessàries per ser assimilades.

L'infant d'aquesta edat necessita l'autoritat de l'adult per sentir-se confiat i segur. Una autoritat basada en l'afecte, la confiança i la llibertat.

L'autoritat, que orienta i marca pautes i límits, **és necessària**, entre altres coses, per: aprendre a contenir els impulsos (autocontenció), que porta a l'adquisició de tolerància; diferenciar entre bo i dolent, bé i malament; aprendre pautes i normes socials; construir una relació de respecte, necessària per aprendre a situar-se; adquirir la noció de risc; assegurar una educació emocional positiva.

Ara bé, també cal tenir present que hi ha **sentiments i emocions que poden dificultar a l'adult l'exercici d'una autoritat competent**, per exemple: vivència negativa del conflicte i desig d'evitar-lo; sentiments de culpa i actituds compensatòries (perquè es passa poc temps amb els fills...); inseguretat i desconfiança en la pròpia capacitat d'exercir l'autoritat; inseguretat respecte a les normes o els límits que s'estan aplicant; etc. En aquest sentit, conèixer-se i admetre els propis sentiments i inseguretats permet buscar recursos que ajudin a actuar amb convenciment i confiança en la pròpia capacitat d'acompanyar l'aprenentatge de les criatures. **Actuar amb autoritat i mantenir-la requereix una energia que les inseguretats fan minvar**.

Les **pautes clares i coherents** donen seguretat, ajuden l'infant a contenir els seus impulsos i permeten que vagi aprenent allò que és convenient, que és bo, que és adequat. La criatura necessita una autoritat que li serveixi de punt de referència, que el protegeixi de l'entorn i d'ell mateix.

Cal que els pares i les mares entenguin que qui posa límits no és el dolent. Les criatures estimen i respecten més les persones que els ajuden a contenir-se, que els posen límits clars, perquè els donen seguretat (saben a què atenir-se, el que s'espera d'elles) i en resulten unes relacions gratificants i positives. En canvi, la manca d'autoritat provoca agressivitat contra l'adult, maltractament i poc respecte, i facilita que la criatura es torni dèspota, intolerant, tirana i insatisfeta.

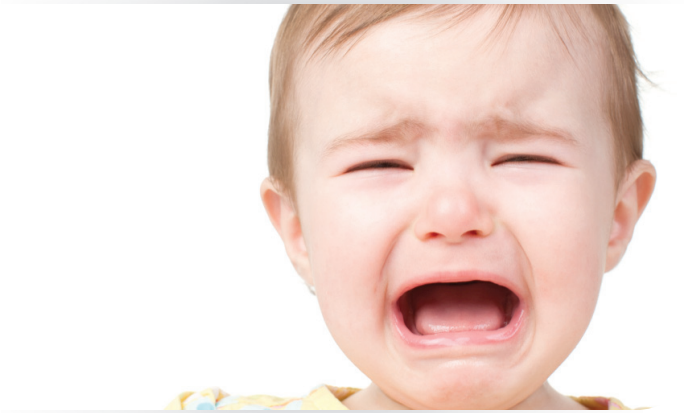
Actituds dels adults referents per a una autoritat competent:

- Coherència, constància, energia i fermesa (desterrar els "no" que són "no, però sí"), els dubtes confonen, deixen obertes les expectatives d'aconseguir allò que volen i, en conseqüència, reforcen la persistència de l'oposició.
- Flexibilitat, rectificar els errors. La rectificació, quan és raonable, no malmet l'autoritat, al contrari, dóna un model de conducta assequible i a seguir.
- Confiança i credibilitat, confiar en què ens faran cas i complir allò que es promet, per no perdre l'autoritat.

Com transmetre autoritat?

- **Ser un model educatiu coherent**, és a dir, que el discurs i l'actuació vagin en la mateixa línia, tenint en compte aspectes com: no comprometre's a coses que no es compliran ("Mira que me'n vaig i et quedaràs sol!"); tenir cura de les paraules (per exemple: "Vigila que pots caure, que et pots fer mal" en lloc de: "Que cauràs, que et faràs mal"); posar el límit abans de perdre la paciència i evitar perdre el propi control.
- **Transmetre pautes clares i raonades**, explicar-les una o dues vegades, no quaranta. Gastar la paciència donant excessives explicacions, normalment acaba malament, o bé canviant la norma ("fes el que vulguis!") o bé amb un crit, un insult o discursos de derrota ("t'he dit mil vegades...").
- **No controlar tot el dia les criatures**. La preocupació dels pares és la no-preocupació dels fills.
- **Assumir l'autoritat**, no delegar-la (als mestres, metges, guàrdies...). Defugir la responsabilitat sobre les normes o conductes a seguir, desautoritza.
- **Deixar-los que rebin les conseqüències de les seves accions**. L'autodisciplina, la responsabilitat i el propi criteri es van adquirint amb l'experiència d'anar adonant-se de les repercussions de les conductes i de poder experimentar-ne les conseqüències, tant positives (satisfacció per la bona acció) com negatives (insatisfacció: val la pena no esforçar-se?).
- **No etiquetar-los quan se'ls ha de renyar**. No identificar la conducta amb la persona, per exemple: "això fa mal" i no "ets dolent, lleig..."; "plores molt" i no "ets un ploraner". L'etiqueta condemna i justifica a la vegada. Danya l'autoestima.
- **Contenir-los des de la comprensió**. La nostra cultura és poc empàtica. Sovint, per estimular una acció, es rebaixa l'esforç que pressuposa: "Només seran 5 minuts...", "Això no costa gens..."; treure el mèrit i l'orgull de superació desmotiva. Succeeix el contrari quan es remarquen els sentiments negatius i l'esforç amb expressions com: "Et costa fer...", "Ja veig que no t'agrada...", "Estàs enfadat...", "Et fa por, ràbia... però et convé... ho pots fer...".
- **Confiar en la seva capacitat i subratllar el benestar i l'orgull** que provoca la superació d'un repte, d'una dificultat (fer de mirall, felicitar...), més que no pas jutjar o criticar.

2. Reptes quotidians: conviure en família



2.1. La superació dels conflictes: "A dormir no!... hi ha un monstre!"

Moments crítics en l'evolució dels infants. Procés de socialització. La relació amb els iguals.

L'evolució s'efectua amb avenços i retrocessos. La transició d'una etapa evolutiva a una altra sol aguditzar la inestabilitat emocional dels infants i produir alteracions i trastorns en la conducta. En aquests períodes són freqüents els plors, les rebequeries, els empipaments, les pèrdues de gana, les dificultats en el son i, en general, conductes regressives.

Malgrat que cada criatura és única i diferent i, per tant, la seva evolució també ho és, hi ha unes característiques comunes. Conèixer-les pot ajudar a entomar les crisis evolutives amb menys ansietat, a estar-ne més previnguts i, fins i tot, a poder-ne veure la part positiva: el fill o la filla creix.

2.1.1. Les pors i l'ansietat: l'angoixa de separació

Durant el primer any de vida, els nadons van elaborant una relació especial amb la mare, amb el pare i amb el petit grup de persones que els atenen. **La fermesa i la seguretat del vincle afectiu**, establert entre el nadó i a mare, **són els aspectes que més afavoriran el desenvolupament cognitiu i social de l'infant**, perquè li permetran encarar-se amb condicions més favorables a les experiències i les situacions que li facilitaran la superació de les diferents etapes evolutives.

Cap al final del primer any, la maduració intel·lectual adquirida els permet retenir a la memòria objectes i persones que no estan presents. Això fa que l'infant pugui viure com a conflictives situacions que anteriorment no li provocaven cap problema, i que comenci a sentir pors i ansietats, sentiments fins aleshores pràcticament desconeguts.

L'afecció especial que sent l'infant per les persones de qui depèn el fa molt sensible a la seva presència, que el tranquil·litza, però també a la seva absència, que el fa sentir insegur. La mateixa relació de dependència comporta factors ansiògens. Les persones desconegudes causen les primeres pors, però el problema emocional més gran és la separació (encara que sigui transitòria) de a mare. **La por i l'angoixa serà més forta com més feble sigui el vincle establert entre *mare* i fill**.

L'infant va superant l'angoixa de separació a mesura que en va tenint experiències positives: si coneix la persona amb qui es queda, si la situació és agradable, si l'espera és curta, si el lloc on es produeix li és familiar; i, sobretot, si viu la separació com a tal i no com una desaparició, com succeeix quan mares i pares aprofiten per marxar quan està distret. Aleshores, la separació esdevé desaparició i abandó, situacions que produeixen desconfiança i inseguretat en l'infant respecte als seus pares, perquè no sap a què atenir-se. Aquestes conductes contribueixen a reforçar la dependència: l'infant necessita controlar constantment l'activitat de l'adult.

La separació és cosa de dos i, generalment, darrere una criatura a qui li costa separar-se, hi ha una mare o un pare a qui també els és difícil fer-ho.

Com més segura està la criatura, menys necessitat té d'estar pendent de les persones. Separar-se del fill quan calgui, acomiadar-se'n i assegurar-se que l'infant és conscient de la separació, és bàsic per afrontar-la en condicions. Ser conscient de la marxa de l'adult no estalvia el sentiment de tristesa de separar-se'n (sentiment ben natural i sa), però evita o disminueix l'ansietat i els sentiments d'abandó i de pèrdua.

Els infants han d'aprendre a viure i a gaudir de la vida en absència dels pares i de les mares, i aquests han d'entendre que, si volen uns fills i filles autònoms i responsables, és necessari que aquests vagin adquirint independència i exercitant l'autonomia des que neixen.

Amb unes relacions afectives sòlides i experiències positives, l'infant surt reforçat de la crisi i va progressant i elaborant recursos per superar més fàcilment les dificultats amb les quals s'anirà trobant.

2.1.2. Afirmació de la identitat: conductes d'oposició

A mesura que les criatures de 0-3 anys van creixent en intel·ligència i en capacitat de moviment autònom, els sorgeixen noves necessitats. La possibilitat de desplaçar-se i de caminar propicia el descobriment del seu jo diferenciat dels seus pares: **els infants comencen a adonar-se que són éssers singulars, separats dels seus pares**. L'infant d'aquesta edat encara és petit i se sent petit, però, alhora, i precisament per això, necessita afirmar-se per guanyar seguretat de si mateix i confiança en la capacitat de sortir-se'n sol. Aquesta necessitat d'afirmació es manifesta en la voluntat d'actuar pel seu compte, de voler imposar la seva voluntat tant a les persones com als objectes (s'enfada amb la caixa que no pot obrir, amb les peces que no volen aguantar-se dretes, etc.), i predomina, sovint, una actitud d'oposició excessiva i tossuda.

La crisi d'oposició es barreja amb **l'aparició de la frustració** per la desproporció entre el desig d'actuar amb independència i autonomia i les seves possibilitats reals de fer-ho; per les exigències i la coerció adultes, relacionades amb el seu desig d'actuar per ell mateix ("No toquis..., no facis..., no t'enfilis..., vigila..."), i per les interrupcions en el seu joc.

Com ajudar a superar el conflicte d'oposició i a afirmar la identitat:

- Tenint un **tracte respectuós** envers l'infant i les seves activitats, evitant confrontacions innecessàries, per exemple, advertint a temps per acabar el seu joc i fer el pas del seu món fantàstic a la realitat.
- **Canalitzant la necessitat d'autoafirmació i d'independència, afavorint i potenciant l'autonomia**. Com més autonomia, menys necessitat d'oposició. L'autonomia és el camí que porta a la maduració de la persona, al progrés i a una bona autoestima. L'oposició és el camí negatiu, d'enrabiades, mals humors i desequilibris emocionals.
- **Posant límits i aturant les conductes descontrolades**. Encara no tenen recursos per poder controlar-se per si sols, per tant, necessiten uns referents adults que els orientin i els protegeixin.
- **Mantenint l'autoritat en els moments crítics**, per evitar així que l'infant adquireixi actituds de tirania en el transcurs de la crisi o es tanqui en ell mateix amb comportaments regressius.

L'infant entra en crisi per la contraposició de dues necessitats que ell viu de manera enfrontada: la necessitat d'afirmació i d'independència i la necessitat d'afecte i d'atenció dels pares. Oposar-se als pares comporta per a l'infant un veritable conflicte emocional: els pares, deixaran d'estimar-lo?

2.1.3. Pors de nit i de dia

En aquesta fase, els infants necessiten demostrar i demostrar-se que són forts, però al mateix temps, se senten indefensos; es confronten amb els pares i volen fer les coses ells sols, però necessiten la seva atenció i afecte; volen ser independents, però la seva independència els fa por; volen ser grans i petits alhora. L'infant ha de decidir entre la seguretat de la dependència i el risc de l'autonomia. Aquest conflicte, sovint provoca malsons i pors nocturnes (fantasies d'abandonament dels pares, de soledat o pèrdua, situacions d'impotència, monstres, etc.). Els temors nocturns els pateixen, poc o molt, gairebé tots els infants en algun moment de la seva evolució.

Quan hi ha pors, la prioritat és apaivagar el patiment ajudant la criatura a trobar recursos per superar-les, sense crear dependències innecessàries. Si bé és important impulsar l'autonomia de l'infant, pel seu propi benestar, en moments de pors el primer és aconseguir tranquil·litzar la criatura i que se senti compresa i assistida. Una estona de companyia, una miqueta de llum i la porta oberta si així ho volen; i en casos extrems, i sobretot tenint en compte que els pares també necessiten descansar, dormir a l'habitació del petit per facilitar que recobri el ritme biològic de dormir seguit. Aquest recurs no comporta gaire risc, perquè és fàcil d'entendre que es tracta d'una situació provisional. Portar el petit a dormir a l'habitació dels pares pot ser més còmode, però manté el conflicte en estat de latència i pot generar una dependència que dificulti a la criatura superar aquesta etapa quan li "toqui" i d'una manera sana, és a dir, afirmant la seva personalitat.

Les mateixes pors de nit, també les poden patir de dia. Quan s'allunyen de la companyia protectora dels adults: per exemple, quan van al lavabo sols, el passadís pot estar "ple de taurons!".

2.1.4. Procés de socialització. La relació amb els iguals

A relacionar-se i a conviure se n'ha d'aprendre. Però sovint, es jutja la conducta de l'infant des de la moral, en lloc de plantejar-se la manera d'acompanyar el seu aprenentatge. Per exemple, se li pressuposa una voluntat de fer mal quan mossega o pega, tot i que ho fa molt abans de saber que fa mal, i perquè és un recurs eficaç que té per aconseguir allò que desitja. Les criatures han d'aprendre que les mossegades fan mal, que elles no volen fer mal, que hi ha altres maneres més civilitzades d'obtenir allò que desitgen. L'infant, per aprendre, necessita educadors, no jutges.

Aquest aprenentatge es fa com tots els altres, provant, comprovant "Què passa si..." i s'interioritzen les conductes eficaces i aquelles que reforcen les persones de l'entorn (família i escola). Això significa que és normal que les criatures d'aquestes edats peguin, mosseguin, donin empentes, igual de normal que quan gategen o cauen. Partint d'aquest fet, el que cal és acompanyar-les en l'aprenentatge, primer ajudant a relacionar la conducta agressiva amb mal i, després, ajudant-les a anar elaborant recursos i estratègies per obtenir allò que desitgen, per defensar-se o dirimir els seus conflictes de relació i convivència. Enfadar-se i dir coses com "Això no es fa!" no ajuden.

Per canviar la conducta cal tenir alternatives, saber què fer i com fer-ho. Les criatures han d'aprendre a demanar, a fer torns, a mesurar el temps (gronxar-se durant una cançó, per exemple), a expressar amb paraules les emocions ("M'has fet mal", "Això no m'agrada", "Em fa ràbia", "Em posa trist", "Gràcies", "Em sap greu", etc.), i desenvolupar la capacitat d'empatia. El procés de superació de les baralles sol anar de la "patacada" a l'insult i finalment al raonament (hi ha adults que no han passat de la patacada i l'insult. No n'han après, no els n'han ensenyat).

Les pors fan patir molt i, per facilitar-ne la superació, és més eficaç començar acompanyant per, de mica en mica, anar disminuint progressivament la proximitat física, que no pas negar la companyia. **La possibilitat de superar petits reptes dóna força i fa guanyar seguretat en un mateix**.



2.2. La responsabilitat educativa de les famílies en l'aprenentatge de les activitats quotidianes: "Per menjar li poso la TV i fora problemes!"

Activitats d'aprenentatge: les activitats quotidianes

L'hora de menjar, de banyar el petit, de canviar-lo, és l'estona en què està més atent i disposat a la comunicació i a la interacció amb l'adult. Són moments d'intercanvi amb l'infant, de satisfacció per les sensacions compartides, per la possibilitat de comunicar-se l'afecte mutu i el plaer d'estar junts. Mentre els pares fan aquestes activitats, transmeten als fills models de relació, pautes de conducta, valors i actituds que els menuts van interioritzant. Són activitats en què s'aniran configurant les relacions paternofilials i la personalitat de la criatura. Segons com s'efectuïn, aquestes activitats influiran, positivament o negativament, tant en l'actitud de la mainada davant de cada situació concreta (menjar, higiene, descans) com en el seu desenvolupament intel·lectual i afectiu.

El benestar produït per la satisfacció de las necessitats físiques transmet a l'infant el sentiment de ser estimat i important per a les persones que l'atenen, i això li proporciona seguretat afectiva i benestar psíquic.

El benestar físic és essencial per a l'aprenentatge de les criatures petites: alimentació sana i equilibrada, adequada a cada criatura en particular; **higiene per potenciar la salut i el benestar**, que reflecteixi una bona imatge d'un mateix; **possibilitats de moviment** per créixer i desenvolupar-se; descans adaptat al ritme individual per recuperar-se del desgast d'energies. El malestar per les necessitats no satisfetes disminueix les seves capacitats d'atenció, de concentració i d'esforç necessàries per aprendre.

Les activitats destinades a cobrir les necessitats bàsiques i el joc ocupen majoritàriament la vida dels infants durant els seus primers anys de vida. La repetició, la ritualització que comporten, la possibilitat de la relació individualitzada amb la persona adulta i l'exercitació d'autonomia són alguns dels aspectes que fan d'aquelles unes **activitats transcendents, tant per al desenvolupament de les capacitats i de l'aprenentatge de l'infant com per al seu benestar**. La riquesa i varietat de sensacions donen lloc a l'establiment dels primers coneixements, de les primeres relacions i associacions i a la comprensió de les situacions que viuen.

L'àmbit de les activitats quotidianes és idoni per a l'exercici de l'autonomia personal, ja que permet adquirir iniciativa, actitud d'esforç, responsabilitat; així com desenvolupar capacitats fonamentals com: aprendre a organitzar-se, preveure i resoldre dificultats, entre altres.

De 0 a 3 anys, aquestes activitats (canviar bolquers, alletar o donar un biberó, menjar, banyar, posar-se a dormir), juntament amb el joc, són les que possibiliten una major riquesa i complexitat d'aprenentatges bàsics, a la vegada que es van configurant les relacions i la personalitat de l'infant.

2.2.1. El menjar i la construcció de la personalitat dels infants

L'alimentació és una necessitat sentida des del naixement; satisfer la gana és un plaer, però cal estar alerta, ja que **hi ha actituds errònies i mals hàbits que poden originar rebuig al menjar**, actituds que neguen el plaer: amenaces; distraccions que fomenten la passivitat (TV, joguines); fer-los menjar en excés, forçar-los; avortar les ànsies d'autonomia ("És petit", "S'embruta", "Va lent"); violentar i no atendre les necessitats o capacitats de menjar (no sempre es té la mateixa gana); incoherències: s'exigeix a l'hora de menjar, però es permeten llaminadures entre àpats; una atenció inadequada fora dels àpats: dedicació inadequada per excés o defecte, tracte de poca qualitat, actituds compensatòries, consentiments, manca de límits. Tots són comportaments que influeixen no solament en les ganes de menjar, sinó també en el desenvolupament de la personalitat de l'infant.

L'hora de menjar és una situació privilegiada d'aprenentatge: primeres relacions i associacions (per la multiplicitat de sensacions); primers coneixements sobre els altres i sobre ells mateixos; primers aprenentatges d'autonomia; exercitació d'actituds positives o negatives (passivitat, esforç, iniciativa, responsabilitat); relació amb els pares: de dependència (cas en què la servitud dels pares porta a l'agressivitat i la tirania de l'infant) o bé d'independència (fomentant la satisfacció, el respecte mutu i el benestar). Per exemple, la persistència de farinetes, triturats i biberons quan ja no són justificables fisiològicament, afecta la imatge que la criatura es forma d'ella mateixa (**autoestima**).

Partint de la idea que un infant sa no es morirà mai de gana si té menjar, que el menjar és una necessitat i un plaer quan es té gana, i que l'autonomia en el menjar augmenta la gana i el plaer, **com afavorir l'actitud positiva envers el menjar**?

Durant els primers mesos:
- Alletar-lo (**proximitat física i emocional**) o donar-li el biberó **a la falda**.
- **Horari flexible i adaptat** als requeriments i les necessitats del nadó.
- Esperar **que l'infant reclami l'aliment** (no despertar-lo) perquè actuï amb més autonomia i exerciti la capacitat de comunicar-se per resoldre la seva necessitat.
- **Respondre aviat al seu reclam**, abans que es desesperi, per evitar que el nadó associï l'hora de menjar amb una situació desagradable que el podria portar a refusar-lo.

A partir que mengen asseguts:
- **Atenció a les qüestions estètiques** (ambientació, manera de servir els plats), buscar la comoditat i continuar fent-los companyia.
- **Atenció al procés d'aprenentatge** (no distreure): veure i tocar el menjar, permetre menjar amb les mans i amb els coberts, regular la quantitat de menjar amb la pròpia capacitat.
- **Permetre que l'infant aprengui que menjar és cosa d'ell**, el seu afer: desterrar amenaces i promeses ("T'estimaré", "Et regalaré..."), no forçar i sí estimular.
- **Acceptar la necessitat de moviment**: parar i desparar taula, servir-se, aixecar-se de taula.
- **Disciplina entre àpats**: regular el menjar entre els àpats principals perquè no hi interfereixin.

Menjar molt o poc no és portar-se bé o malament, el que cal és esbrinar les causes que poden provocar la inapetència a fi de modificar allò que és a les nostres mans.

2.2.2. El son i el sentiment de capacitat

Malgrat ser una necessitat fisiològica, hi ha motius perquè una criatura no vulgui anar a dormir o li costi adormir-se: la dificultat per relaxar-se; les pors i els malsons; no voler separar-se dels pares; la necessitat o les ganes de controlar l'activitat quan comencen a ser conscients que la vida continua mentre dormen; més interès pel joc que no pas per dormir o, simplement, per no tenir son.

Cada causa requereix una resposta diferent. Ajudar-los a ocupar, planificar i controlar millor el seu temps els permet anar a dormir amb la sensació de no deixar res a mitges, que el dia "s'ha acabat".

Adormir-se sols és una de les primeres conquestes d'autonomia que poden fer els infants.

Actituds dels pares que afavoreixen el son dels fills:

- Actuar d'acord amb el fet que dormir és necessari, però agradable, i fer-ho **quan l'infant té son**.
- Cada infant ha d'aprendre a adormir-se tot sol. **Dormir és una acció individual i intransferible**: mentre és un nadó, són els pares i les mares qui el posen al llit, i si procuren posar-lo en aquella posició que el relaxa, o li acaronen la galta, o li piquen suaument l'esquena, l'ajudaran a posar-se fàcilment en disposició de dormir i podran deixar-lo en condicions favorables perquè pugui trobar el son per si mateix.
- **Una actitud decidida a l'hora de separar-se del fill o filla l'ajuda a entendre millor la situació**. Les indecisions produeixen falses expectatives. En canvi, una actitud decidida produeix confiança i transmet seguretat i claredat. La criatura confia quan sap que els pares no la deixaran sola sense dir-li-ho. I per mantenir aquesta confiança, també ha de saber que la deixaran sola perquè pugui adormir-se, ja que si es despertés a la nit i es trobés sola, podria patir temor i angoixa en sentir-se abandonada. L'infant habituat a adormir-se sol afronta millor l'etapa en què comença a ser conscient (i a patir) que la separació dels pares suposa el fet de dormir.
- **Establir un ritual, per facilitar la separació i afavorir les ganes d'anar a dormir**; per exemple: explicar un conte o cantar una cançó. Els rituals ajuden a posar els petits en situació i els predisposa a esperar més relaxadament l'arribada de la son. Els jocs excitants i les empipades o els renys predisposen malament a separar-se dels pares i a anar a descansar.
- En acomiadar-se, **transmetre estimació i evitar enfadar-se**, fins i tot quan el fill reclama insistentment la presència del pare o de la mare, ja que indica com pot ser-li de costós separar-se'n. Tanmateix, el fill o la filla necessita uns límits (els de la paciència dels pares?). Cada mare i cada pare ha de trobar la pròpia estratègia amb cadascun dels seus fills i filles, però transmetre'ls la seva estimació i la confiança que no necessiten ningú per adormir-se sempre va bé.

2.2.3. El control d'esfínters

És un dels aprenentatges amb més repercussió social i que marca un abans i un després (com ho serà, més endavant, aprendre a llegir i escriure). A vegades es pren com un indici d'èxit o fracàs personal el fet que el fill o la filla aprengui a controlar-se o no a l'edat que es creu convenient; es viu com si es posés en joc el prestigi. Així, el control d'esfínters dels fills i les filles esdevé com una prova o un test d'aptitud personal. Aquest és, potser, un dels handicaps més importants per poder encarar amb naturalitat i tranquil·litat el procés.

En aquest aprenentatge **cal posar especial atenció en els aspectes següents**:

- Exigir als infants controlar-se abans d'hora pot situar-los davant d'un fracàs inevitable que els suscita frustració i sentiments de culpa. Les exigències a deshora interfereixen el procés normal d'aprenentatge i pertorben l'estabilitat emocional. Els infants poden contenir-se i controlar les seves deposicions quan estan lliures de neguits, angoixes o nervis.
- Retardar excessivament la retirada dels bolquers i la introducció de l'orinal sol ser menys traumàtic per a l'infant, però també pot tenir conseqüències negatives, en el sentit de reforçar una actitud de dependència i de poc esforç personal que repercuteixen negativament en l'autoestima i en el sentiment de seguretat en un mateix.

Factors per aprendre a controlar els esfínters:

- **Maduració del sistema nerviós i muscular**. L'obertura i el tancament dels esfínters es produeix al voltant dels dos anys; una mica abans en les nenes. Es pot deduir que una criatura està físicament preparada quan comença a estar estones llargues sense mullar-se. Això indica que els esfínters ja s'obren i es tanquen, encara que de forma involuntària.
- **Desenvolupament intel·lectual**. La criatura ha de tenir la capacitat de poder relacionar les sensacions produïdes per l'acumulació i l'evacuació, i comprendre la demanda de fer-ho en el lloc corresponent. Una criatura té la capacitat intel·lectual adequada per a aquest aprenentatge quan comença a fer joc simbòlic i a parlar.
- **Desenvolupament afectiu**. L'infant ha de voler fer-ho; és a dir, ha de tenir ganes de créixer, de fer-se gran. El moment el marca quan comença a reclamar fer les coses tot sol.

En relació aquests factors, **la incidència de l'entorn** en la maduració del sistema nerviós i muscular (a part d'una bona alimentació i descans) és relativament escassa; en canvi, és important en tot el que es refereix al desenvolupament intel·lectual i afectiu:

- L'educació del control d'esfínters no comença quan es fa seure l'infant a l'orinal o al vàter, sinó amb les experiències prèvies relacionades amb les seves evacuacions (neteja del cul i els genitals, canvi de bolquers), que incideixen positivament o negativament en aquest aprenentatge.
- Hi ha actituds a l'hora de canviar bolquers que transmeten repulsa, fàstic, molèstia o altres sentiments negatius que poden inculcar la idea que fer caca és lleig, idea que pot provocar estrenyiments, sentiments de culpa, i derivar en actituds negatives d'ocultació o de rebuig al canvi. Les criatures volen agradar i intenten adaptar-se als desitjos dels adults.

El ritme d'aprenentatge és diferent en cada criatura. Però totes necessiten un marge per anar aprenent a identificar les seves sensacions a temps de poder actuar en conseqüència.

En l'evolució de la persona, hi ha un moment òptim per a cada aprenentatge, tant des del punt de vista de la motivació com de la capacitat per fer-lo. Hi ha un moment en què l'infant s'adona de les seves *produccions*, que els grans les controlen i les fan d'una manera determinada. Tota criatura equilibrada i ben estimulada vol créixer i vol imitar els grans; vol treure's els bolquers i intentar evacuar a l'orinal o al vàter. Aquest és el moment oportú i cal aprofitar-lo (encara que sigui l'hivern). Esperar més del compte pot fer desaparèixer l'interès i fer prevaler la comoditat, les ganes de ser atès pels pares, les ganes de cridar l'atenció, de dominar.

Estratègies per acompanyar i afavorir l'aprenentatge en el control d'esfínters:

- **Els infants han de tenir clara la demanda dels adults**: les deposicions es fan a l'orinal o al vàter. Però mentre l'infant n'està aprenent, és normal no aconseguir-ho sempre i tenir fracassos. Ningú no hauria de sentir-se frustrat o decebut per això, ni pares ni fills. En tot cas, cal no apropiar-se ni dels èxits ni dels fracassos de les criatures, ja que d'aquesta manera se'ls impediria sentir-se responsables de les seves actuacions i assumir-ne les conseqüències.
- **Felicitar i celebrar amb ells els seus èxits i ajudar-los a entendre els seus fracassos**. Una criatura no ha de sentir-se culpable d'haver-se embrutat. Una actitud comprensiva, ferma i coherent, però no agressiva, orientadora, però no repressora, i sobretot afectiva, és la que pot estimular més l'infant en el seu aprenentatge. En canvi, la por i l'ansietat són sentiments que causen incontinència.
- **Fer afrontar les conseqüències**. Per exemple, s'ha escapat el pipí: en lloc de renyar la criatura, una altra opció és demanar que es canviï ella sola i que ajudi a netejar-ho. Això li permet anar entenent que fer-se pipí produeix feina i, en canvi, no en treu cap benefici, ja que la mare o el pare no li dediquen més atenció per aquest fet. Són experiències que condueixen amb tota naturalitat les criatures a responsabilitzar-se d'elles mateixes, a anar assumint actituds més madures i, en definitiva, a controlar els esfínters.
- Hi ha infants que associen el fet de controlar esfínters amb perdre aquells moments d'intimitat que els proporcionava l'estona del canvi. **Quan les pèrdues són més significatives que els beneficis, no hi ha aprenentatge possible** i pot produir-se un cert bloqueig emocional. Perquè l'infant pugui viure els avantatges de controlar-se, han de disminuir o desaparèixer les pèrdues, dedicant una estona (després de fer les seves necessitats, o en algun altre moment) a estar a soles amb ell, a tenir-lo a la falda, a fer-li pessigolles, a transmetre-li una mica d'afecte, per exemple.
- Aquest aprenentatge sol portar-se a terme **entre els dos i els tres anys**, just quan l'infant està construint la seva identitat i li costa acceptar les imposicions dels adults. Aquesta circumstància subratlla la conveniència de **desterrar les actituds impositives i de mantenir-se en actituds estimuladores i suggeridores** i, així, ajudar l'infant a canalitzar la necessitat d'afirmar la seva identitat cap a la consecució de conductes madures.
- **Evitar les actuacions incoherents**. Treure i posar els bolquers segons la conveniència dels pares desorienta l'infant, que no pot comprendre quan està bé fer-s'ho a sobre i quan no.
- Hi ha infants que comencen a controlar-se de dia i de nit simultàniament, però és més freqüent aconseguir-ho abans de dia que de nit. A vegades, el neguit produït per les mateixes ganes de controlar-se els impedeix de fer-ho, amb el consegüent disgust en comprovar la mullena al matí. Davant de fracassos continuats, pot ser recomanable tornar a posar bolquers de nit i tornar-ho a intentar més endavant. **Se'ls pot demanar com volen ser ajudats per no fer-se'l. Requerir la seva opinió** (i respectar-la) els fa sentir grans i se'ls desperten les ganes de comportar-se com a tals, de no fer-se pipí, en aquest cas. I la voluntat de no fer-se pipí és el pas més important per aconseguir-ho.

3. Créixer dins i fora de casa: joc en família, escola i entorn



3.1. El joc com a potenciador de socialització, d'adaptació i font d'aprenentatge: "El meu fill no para. Ho toca tot, ho remena tot..., és un trasto!"

El joc els primers anys de vida. Importància del joc en la vida dels infants.

3.1.1. Concepte del *joc*

El joc forma part de la condició de l'ésser humà, ja que és una conducta que realitzen els infants de tots els temps, sigui quin sigui el seu lloc d'origen. Es caracteritza per ser una **activitat lliure** i flexible, en la qual l'infant s'imposa i accepta lliurement unes pautes i uns propòsits que pot canviar o negociar, perquè en el joc el que compta no és tant el resultat com el mateix procés del joc.

L'infant juga per jugar, perquè vol, per una motivació interna, i és ell qui es posa o accepta fites i regles, que moltes vegades li suposen grans o petits esforços i la superació de reptes personals que el posen a prova, el satisfan i afirmen la seva autoestima.

Durant els 3 primers anys de vida, "**l'ocupació**" **bàsica de les criatures** se centra en el desenvolupament de les seves capacitats i en l'aprenentatge, i el factor essencial que intervé en aquest procés **és la interacció amb les persones, amb els objectes i els espais**. La motivació d'aquesta interacció és fonamentalment lúdica, no obstant això, la criatura que no juga o que juga poc pot veure hipotecat o bloquejat el seu procés de desenvolupament. El joc és, en si mateix, un factor vital en el desenvolupament, per les diferents funcions que cobreix en el procés de formació de la persona: biològica/madurativa, lúdica, socialitzadora i adaptativa.

3.1.2. Potenciador de desenvolupament i aprenentatge

Amb la interacció que impulsa el joc, l'infant va adquirint coneixements de tota mena: físics, químics, biològics, psicològics, lògics/matemàtics. Per exemple: les coses cauen de dalt a baix; hi ha coses que s'estoven en mullar-les; els líquids s'escapen de les mans; hi ha coses que quan cauen es trenquen; quan mossego un altre nen, plora; m'haig d'enfilar per arribar a certs llocs, i si no vigilo, em puc fer mal. Així, el joc permet als infants anar adquirint i exercitant habilitats motrius (obrir, tancar, manipular, desplaçar-se), socials (comunicar-se, parlar, escoltar, acaronar, prendre cura) i intel·lectuals (observar, classificar, simbolitzar, relacionar causa-efecte).

Característiques i condicions que fan del joc una **situació privilegiada per a l'aprenentatge**:

- Hi ha **motivació**, la criatura posa tot l'interès i l'atenció en el que fa.
- Els **aprenentatges són significatius i funcionals**, perquè l'infant els aplica al joc immediat i perquè, amb el joc, aprèn des de la capacitat, aplica els seus coneixements previs i les seves habilitats.
- Pot **anar al seu ritme** i repetir tantes vegades com calgui, sense sentiment de càstig o d'avorriment, fent el propi camí: fa un aprenentatge personalitzat seguint el seu propi procés.
- La criatura, quan juga, intenta una i altra vegada. Li importa fer bé les coses, però la possibilitat de no poder o no saber no el bloqueja, accepta equivocar-se, **no té por del fracàs**. Aquesta por, en canvi, pot aparèixer amb la demanda d'aconseguir un objectiu concret que assenyala la importància d'un resultat; introdueix un judici extern i la possibilitat de no satisfer la voluntat de l'adult, aspectes que poden paralitzar la seva acció i, en conseqüència, impedir l'aprenentatge: "No en sé, no puc, no vull" són expressions d'aquesta por de fracassar.

Tots aquests elements fan del joc *un camp d'aprenentatge* en què l'infant assaja accions, formes de comunicar-se i habilitats que després generalitza i aplica en altres situacions. Aprenentatges que estimulen:

- El **desenvolupament intel·lectual**: quan juga, l'infant observa, comprova, combina, analitza, relaciona, experimenta, descobreix, simbolitza.
- El **desenvolupament motriu**: l'impulsa a moure's, manipular, córrer, saltar, enfilar-se, gronxar-se, etc.; accions que possibiliten el control progressiu del cos: els moviments, l'equilibri i la força.
- La **creativitat**: permet expressar les fantasies, imaginar, construir, inventar, representar.
- El **desenvolupament afectiu i la sociabilitat**: afavoreix l'intercanvi, la comunicació amb els altres infants i adults, i permet aprendre a relacionar-se i a situar-se entre les persones, a establir i expressar afectes amb les persones i les joguines, etc.
- El **desenvolupament del llenguatge**: impulsa l'infant a parlar amb ell mateix i amb els altres.

El joc és essencial per a l'adaptació afectiva i social dels infants, un element bàsic per al seu equilibri emocional i per al seu desenvolupament i aprenentatge. El joc és una necessitat vital per a l'infant.

Un dels criteris que poden orientar els pares per triar l'escola bressol per als seus fills, si cal, és el tractament i la importància del joc. Les criatures, tant si són a casa com a l'escola, necessiten jugar, lliurement.

3.1.3. Importància del paper de l'adult

L'adult és qui estableix les situacions perquè l'infant actuï: li ofereix un objecte, l'hi apropa perquè pugui agafar-lo, l'hi allunya perquè s'hagi d'estirar, el mou per centrar-li l'atenció.

Les persones adultes són indispensables per establir les **condicions adequades per poder jugar**:

– Des del punt de vista **ambiental**, per proporcionar:
  · Seguretat afectiva: que en les primeres edats requereix presència i, fins i tot, contacte físic.
  · Seguretat física: eliminació de riscos, posició estable.
  · Benestar: necessitats bàsiques cobertes.
– Des del punt de vista de la **intervenció**, per:
  · Triar i posar a l'abast els materials, i organitzar l'espai, el temps i el nombre d'infants.
  · Procurar benestar, seguretat i eliminar interferències per poder continuar jugant.
  · Donar l'ajut necessari, material o psicològic, sense sobreprotegir ni evitar l'esforç de l'infant.
  · Acompanyar el joc de l'infant i seguir-lo amb interès, empatia, estar a l'abast, fer de mirall.
  · Mantenir les pautes del joc, introduir elements per enriquir-lo, ajudar a resoldre els conflictes (no "fer justícia").
  · Donar temps perquè es pugui produir un procés: poder repetir, no interrompre, no forçar.

L'adult és el referent afectiu i intel·lectual per a l'infant. D'ell depèn la seva vida i el seu progrés. **Sense l'adult, el joc de l'infant no és possible. Sense jugar, una vida d'infant no és viable.**



3.2. Sessió monogràfica: "aprofundint sobre els interessos com a pares i mares"

Més enllà dels elements bàsics per a la criança i l'educació dels fills i filles.

En la resta d'apartats que formen les idees clau d'aquesta guia, s'exposen els aspectes principals que influencien l'educació en la família dels infants, prioritzant el coneixement de les característiques de l'etapa evolutiva dels fills i filles, així com les estratègies educatives i competències parentals a posar en joc per afavorir el seu desenvolupament adequat com a persones.

Ara bé, en la convivència quotidiana familiar i en la interacció amb l'entorn i la societat, els pares i mares també es plantegen altres qüestions que potser no queden recollides o aprofundides en la guia present. Per aquest motiu, en la implementació dels cicles de tallers, s'ofereix als pares i mares participants en el programa que escullin un dels temes següents per treballar-lo, amb un ponent convidat, durant l'última sessió de la formació. Per a les famílies amb fills o filles d'entre 0 i 3 anys es proposa triar entre les temàtiques següents:

– Primers auxilis domèstics.
– Jugant s'aprèn a viure (el joc com a eina educativa).
– La prevenció de les relacions abusives.

B. QUADRE DE CAPACITATS DELS INFANTS

Les habilitats que s'especifiquen de cadascuna de les capacitats són indicatives i punts de referència sobre el desenvolupament i l'aprenentatge. Aquest procés anirà en el sentit indicat en aquest quadre, en funció de les característiques de cada infant i de la qualitat de l'acompanyament dels pares, mares i altres persones que en tinguin cura.

El llistat està organitzat en diferents àmbits on s'inclouen algunes de les habilitats que els infants de 0 a 18 mesos i de 18 mesos a 3 anys (36 mesos) poden anar adquirint, tenint sempre en compte que el procés de desenvolupament és singular i que cada criatura té el seu ritme.

De 0 a 18 mesos

RELACIÓ, COMUNICACIÓ I CONVIVÈNCIA

- Mirar i escoltar les persones properes i respondre de forma no verbal.
- Iniciar la interacció amb altres (picar, emetre sons, moure's, plorar, etc.).
- Oferir i donar objectes, menjar... a les persones que estima.
- Somriure i riure amb rialles, abraçar, fer petons i dir adéu.
- Acaronar, fer pessigolles.
- Respondre al seu nom i identificar algunes persones pel seu nom.
- Seguir, demanar i gaudir amb els jocs de falda, les cançons de bressol, els contes d'imatges i de situacions, i la música en general.
- Començar a entendre el significat del NO.
- Començar a utilitzar el plor a voluntat, per aconseguir els seus desitjos.

L'AUTONOMIA I LA RESPONSABILITAT PERSONAL

Participar activament en les activitats per al seu benestar físic.

Activitats d'higiene

- Canvi de bolquers, treure mocs, rentar mans i cara, pentinar-se, treure's les sabates descordades, tallar ungles, etc.
- Guardar les sabates.
- Començar a conèixer i utilitzar les escombraries i papereres.
- Recollir alguna peça de roba bruta i portar-la a rentar.
- Començar a voler mocar-se.

Activitats d'alimentació

- Reclamar l'aliment, xumar, aguantar el biberó, posar-se el menjar a la boca, xuclar, començar a utilitzar la cullera, beure en vas, eixugar-se amb el pitet, demanar més menjar o expressar que no en vol més, començar a menjar trossets, mastegar.
- Acceptar el pas del dolç al salat i dels triturats als trossets; anar ampliant els gustos i voler tastar nous aliments.
- Començar a menjar sol, amb els dits, els aliments tallats a trossos.

De 18 a 36 mesos

RELACIÓ, COMUNICACIÓ I CONVIVÈNCIA

- Introduir progressivament la parla per expressar, explicar-se i comunicar.
- Dominar, de mica en mica, la comunicació no verbal i utilitzar-la voluntàriament per expressar necessitats, desitjos, etc. i aconseguir el que vol.
- Demanar i compartir afecte, companyia, objectes, accions, jocs i joguines, etc.
- Començar a substituir el plor per paraules i gestos.
- Aprendre i parlar simultàniament dues llengües a casa i a l'escola.
- Entendre el significat del NO.
- Començar a utilitzar el JO per referir-se a ell/a mateix/a.
- Preguntar per saber, per entendre..., "què és això?", "per què?".
- Gaudir de la "conversa".
- Ampliar el cercle de relacions i començar a tenir amistat amb iguals.

L'AUTONOMIA I LA RESPONSABILITAT PERSONAL

Voler, intentar i fer un mateix allò que li concerneix i pot fer sol.

Activitats d'higiene

- Controlar esfínters.
- Mocar-se sol.
- Apujar-se les mànigues per rentar-se mans i cara.
- Abaixar-se i apujar-se calces o calçotets i pantalons i anar al vàter sol. Començar a aprendre a eixugar-se.
- Deixar-se rentar el cap i dutxar-se; pentinar-se.
- Començar a vestir-se i despullar-se sol.
- Començar a controlar la temperatura i voler abrigar-se quan fa fred i desabrigar-se quan fa calor.

Activitats d'alimentació

- Utilitzar cullera i forquilla, i menjar sol.
- Utilitzar el pitet, posar-se'l i treure-se'l.
- Començar a regular les quantitats.
- Identificar la gana i la set.
- Començar a servir-se sol els aliments sòlids i demanar o servir-se aigua.
- Participar a parar i desparar taula.
- Pelar les mandarines i el plàtan, obrir els làctics.

De 0 a 18 mesos	De 18 a 36 mesos
Descans	
· Aprendre a adormir-se sol i al seu llit. · Aprendre a "avisar" quan es desperta, sense plorar. · Aprendre a relaxar-se i a descansar quan li cal.	· Anar a dormir i aprendre a acomiadar-se abans d'adormir-se sol i al seu llit. · Aprendre a "avisar" quan es desperta i necessita alguna cosa, sense plorar. · Aprendre a relaxar-se i a descansar quan li cal. · Aprendre a resoldre per si mateix les seves necessitats (anar a fer un pipí, beure aigua...). · Començar a entendre que els seus pares necessiten dormir i intentar de no despertar-los quan no és necessari. · Intentar superar les pors amb recursos personals, ni dependents ni dependitzants. · Establir rituals que relaxin i predisposin a anar a dormir.
ACTIVITAT/ACCIÓ PRÒPIA DE LA CRIATURA	
Motricitat:	
· Aguantar-se assegut i dret. · Girar-se i aixecar-se. · Desplaçar-se arrossegant-se, gatejant, caminant. · Pujar i baixar escales gatejant. · Empènyer dret joguines amb rodes i desplaçar-se assegut sobre joguines amb rodes (tricicles sense pedals, etc.). · Enfilar-se i baixar de mobles familiars baixos. · Moure's seguint un ritme. · Agafar, passar-se els objectes a l'altra mà, donar-los. · Fer la pinça.	· Fer equilibris: caminar sobre una ratlla, un tauló, saltar a peu coix, etc. · Coordinar moviments: pujar i baixar escales alternant els peus, pedalar, gronxar-se, fer tombarelles i rodolar. · Caminar, saltar, córrer, enfilar-se, lliscar (tobogan, marge, etc.), desplaçar-se de diferents maneres, ballar. · Fer força (agafar i traslladar pesos, empènyer, prémer, etc.). · Fer moviments ritmats, associats o no a una música, aprendre coreografies senzilles. · Agafar (prensió, pressió, precisió).
Exploració, experimentació i descoberta (desenvolupament de la intel·ligència pràctica)**:**	
· Tocar i remenar. · Manipular (picar, tirar, donar voltes a l'objecte, llepar-lo, mirar-lo, etc.). · Tafanejar, "inventariar" ("Això què és?"). · Obrir i tancar calaixos; treure les coses de dins i escampar-les. · Tocar botons per encendre/apagar, engegar/aturar, etc. · Comparar, identificar els objectes iguals. · Posar i treure. · Reconèixer-se en el mirall, en fotografies, etc. · Reconèixer alguns objectes personals com a propis.	· Explorar i experimentar amb el cos, els objectes, les paraules i els comportaments (experimentar lleis físiques, conceptes matemàtics, psicològics, lingüístics, normes). · Classificar, seriar, fer correspondències, associacions, relacions, iniciar la descoberta de la relació causa-efecte. · Provar diferents maneres de resoldre situacions ("Què passa si...?"). · Començar a anticipar efectes, conseqüències. · Identificar algunes característiques personals d'ell/ella i d'altres (sexe, color dels cabells, etc.). · Defensar els seus objectes personals.
Simbolització:	
· Imitar accions quotidianes (menjar, rentar, pentinar) i gestos. · Entendre el significat d'algunes imatges (fotografies, dibuixos).	· Entendre el significat de les paraules i utilitzar-les. · Diferenciar lletres de números. · Iniciar la comprensió de la paraula escrita com a símbol. · Interpretar símbols i codis senzills (semàfor, signes, marques, etc.). · Representar i inventar situacions, seqüències (joc simbòlic), com actors o utilitzant figures i objectes reals o imaginaris. · Entendre representacions de teatre, contes, històries senzilles. · Començar a fer dibuix figuratiu.

De 0 a 18 mesos	De 18 a 36 mesos
Orientació dins l'espai i el temps:	
· Explorar espais nous quan se senten acompanyats, protegits, segurs. · Anar i tornar de llocs coneguts (habitacions, pati, etc.). · Reconèixer espais. · Reconèixer algunes seqüències temporals (després de dinar ve dormir, després del bany ve sopar, etc.). · Comprendre l'ara i començar a diferenciar-lo del després i de l'abans.	· Saber el lloc de cada cosa (joguines, cadires, plats i coberts, roba, etc.). · Entendre l'ús de diversos espais de casa i de l'escola. · Orientar-se en recorreguts curts i coneguts. · Fer encaixos i puzles de poques peces. · Entendre i començar a utilitzar conceptes de localització (sobre/sota, dalt/baix, davant/darrere, al costat). · Diferenciar seqüències temporals del dia (abans o després de). · Començar a entendre el significat d'algunes unitats de temps (hores, minuts) i a utilitzar-los, encara incorrectament. · Entendre i començar a utilitzar termes temporals (ara/ abans/després, avui/ ahir/demà, nit/dia, matí/ tarda, etc.), de vegades incorrectament.
– ADAPTACIÓ SOCIAL	
Emocions:	
· Expressar sentiments i emocions propis (felicitat, tristor, ràbia). · Començar a reconèixer i a empatitzar amb sentiments i emocions dels altres (oferir el xumet o una joguina a un nen que plora, acaronar la mare preocupada). · Iniciar el procés d'aprenentatge de la resolució de conflictes: associar la mossegada, l'empenta, amb el mal que produeix.	· Reconèixer sentiments i emocions propis (por, ràbia, tristesa, alegria, estima). · Començar a regular algunes reaccions emotives (aguantar el plor, no fer mal). · Expressar de diferents maneres les emocions per aconseguir efectes desitjats. · Afrontar reptes, petits riscos, per superar-los. · Reconèixer sentiments i emocions en els altres a partir del coneixement dels seus propis. · Començar a utilitzar maneres pacífiques d'afrontar el conflicte a partir de models rebuts. · Mostrar sensibilitat i interessar-se per l'estat d'ànim dels altres. · Intentar modificar el sentiment dels altres.
Valors, normes, expressions culturals:	
· Començar a adquirir valors, actituds i normes de l'entorn proper (afecte, respecte, confiança, solidaritat, etc.). · Començar a entendre alguns rituals socials (petons, abraçades, salutacions, agraïments, felicitacions, etc.). · Participar i començar a reconèixer i aprendre diferents expressions culturals (cançons, contes, festes).	· Començar a comportar-se d'acord amb els valors, actituds i normes del seu entorn familiar i escolar (afecte, respecte, confiança, solidaritat, tolerància, esforç, tenacitat, independència, etc.). · Anar dominant la comunicació no verbal i utilitzar-la voluntàriament per expressar sentiments i emocions i influir en els dels altres. · Començar a incorporar rituals socials (salutacions, agraïments, felicitacions, demanar "si us plau"). · Reconèixer com a propis i gaudir d'expressions culturals com cançons, contes, festes, símbols, cuina, etc. · Començar a agafar gust i fruir d'espectacles, audicions, visites a museus i zoològics, etc. · Començar a conèixer la fauna i la flora del país (excursions a mar i muntanya).